

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica			
	Soc. Ital. Gerontologia e Geri			
1	Molto Salute (Il Messaggero)	13/01/2022	<i>Noi siamo i giovani (C.Massi)</i>	2
	Ilmattino.it	12/01/2022	<i>Ecco come arrivare in salute a cento anni: su MoltoSalute i segreti della longevita'</i>	8
	Quotidianodipuglia.it	12/01/2022	<i>Ecco come arrivare in salute a cento anni: su MoltoSalute i segreti della longevita'</i>	10

NOI SIAMO I GIOVANI

Carla Massi

Vecchiaia addio: anche se la pandemia di Covid ha abbassato l'aspettativa di vita, i centenari sono aumentati. Ma non bastano i geni: longevi si diventa
Fondamentale una dieta che limiti le infiammazioni controllando grassi e zuccheri

P. II-III



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

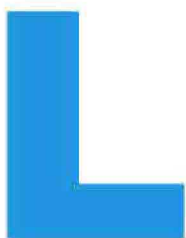
069720

VECCHIAIA ADDIO LONGEVI SI DIVENTA

CARLA MASSI

Anche se la pandemia ha abbassato l'aspettativa media di vita di circa 1,2 anni aumentano i centenari. Ma non bastano i geni: superare la soglia della terza età in salute è un obiettivo da perseguire sin da giovani. A cominciare da una corretta alimentazione che limiti i processi infiammatori controllando principalmente grassi e zuccheri

LA BIOLOGA
MICAELA MORELLI:
«IMPARARE
AD ANDARE AVANTI
E VIVERE BENE
È UN COMPITO»



a logica è quella di un paradosso: hanno attraversato la pandemia e sono pure aumentati. Contiamo circa 17.200 centenari e molti di loro hanno anche superato il secolo. Nel 2020 sfioravano i quindicimila. Oggi sembrano essere proprio loro, con i due milioni di over 85, a farci guardare al futuro con occhi sereni.

E, soprattutto, a ripensare le ricerche mediche e tecnologiche. Nei laboratori è tutto un fiorire di studi, analisi e confronti non solo per allungare l'aspettativa di vita (da noi accorciata di 1,2 anni con l'arrivo del Covid) ma per far sì che si possa stare il più possibile in salute. Una rivoluzione nei progetti scientifici, nella pianificazione delle nuove "costruzioni" farmacologiche ma anche, e soprattutto, nel nostro modo di intendere quella fase dell'esistenza.

L'EVOLUZIONE

C'era un tempo in cui si parlava di "vecchiaia", poi la parola è stata cancellata e sostituita prima da "età anziana" e poi da "terza età". Si cambia di nuovo: ora ci si riferisce alla longevità. E a tutto quello che possiamo fare, fin da giovani, per progettarla al meglio. Da capo a piedi.

Ha destato stupore ma, sicuramente, ha fatto scuola il recente colpo di testa della regina Elisabetta, 95 anni. Ha rifiutato il premio 2021 di "Anziana dell'anno" indetto dalla rivista *The Oldie*. "Vecchio è chi vecchio si sente" ha risposto con una lettera al magazine destinato agli anziani. «Sua Maestà - ha scritto il suo segretario particolare, Tom Laing-Bake - crede che uno abbia gli anni che si sente e, in quanto tale, la regina non ritiene di rispondere ai criteri perti-



