

“Longevity run” a Caracalla: ecco l’elisir per la lunga vita

IL PROGETTO

L’elisir della lunga vita esiste ed è nelle nostre mani. La genetica influisce poco sulla longevità (solo il 20%). Ciò che conta, e fa la differenza, è lo stile di vita. Attività fisica, sana alimentazione, niente fumo e controlli periodici sono i veri alleati della nostra salute. Sport e benessere sono al centro della “Longevity Run - Prevenzione e Stili di Vita: le due facce della longevità”, la corsa della giovinezza che si svolgerà il 19 aprile lo stadio “Nando Martellini” alle Terme di Caracalla. Un’intera giornata dedicata allo sport e alla prevenzione con check up gratuiti effettuati dagli specialisti del policlinico Gemelli. Non è un caso se gli italiani sono, insieme ai giapponesi i più longevi del mondo. «Oggi un 70enne ha le performance di un 45enne e un’aspettativa di vita di altri 20 anni - ha detto il direttore



Runner al Nando Martellini

**IL 19 APRILE AL
NANDO MARTELLINI
L’INIZIATIVA
CON IL GEMELLI:
ATTIVITÀ FISICA
E CHECK-UP GRATUITI**

del Polo di scienze dell’invecchiamento del Gemelli, Roberto Bernabei- Longevity run vuole far partire dalla Città eterna un messaggio forte: una buona vecchiaia dobbiamo guadagnarcela conducendo una vita sana già dall’infanzia». La longevità, infatti, non è un dono di natura ma una conquista.

«Per invecchiare bene è importante prendersi cura di sé stessi per tutta la vita - suggerisce Francesco Landi, primario di Riabilitazione Geriatrica del Gemelli - Adottare una dieta equilibrata con il giusto apporto di proteine e fare attività fisica anche in età avanzata aiuta a conservare un buono stato di salute e soprattutto a contrastare la perdita di massa muscolare».

LA GIORNATA

L’assessore capitolino allo Sport, Daniele Frongia ha sottolineato come attraverso il potere unificante della corsa si sia voluta offrire ai cittadini la possibilità di fare prevenzione gratuita. I romani che il 19 aprile dalle 10 alle 19 si sottoporranno al check-up (misurazione della pressione arteriosa, dei valori di glicemia e colesterolo, dell’indice di massa corporea etc.) riceveranno una scheda di valutazione con i risultati degli esami corredati da consigli e raccomandazioni per un corretto stile di vita. A seguire, dalle 19:30 fino alle 21:30, i partecipanti saranno chiamati a cimentarsi in attività sportive realizzate in collaborazione con Purosangue, un progetto internazionale di running solidale. Per prenotare il check up basta scrivere a longevityrun@gmail.com, mentre per le attività fitness iscrizioni al sito www.purosangue.eu.

Barbara Carbone

© RIPRODUZIONE RISERVATA