

ASTUZIE **Non è mai troppo tardi per rimettersi in carreggiata. Dalla dieta allo sport, tutti i consigli pratici per prendersi cura di sé e rallentare l'invecchiamento**

VUOI RESTARE GIOVANE E VIVERE PIÙ A LUNGO? SCOPRI

«Non contano solo gli anni in più che abbiamo davanti, ma pure la qualità».



I CONSIGLI DI EVELINA

Esperta. La dottoressa Evelina Flachi, nutrizionista, giornalista e opinionista televisiva, è l'autrice del libro *Le 10 mosse anti-età. Come aggiungere più anni alla vita e più vita agli anni* (Cairo).

laia imparato

Milano, agosto

Le statistiche parlano chiaro: la vita si allunga sempre di più. Secondo una proiezione realizzata dall'*Institute for Health Metrics and Evaluation* dell'Università di Washington, pubblicato sulla rivista *Lancet*, nel 2040 gli italiani vivranno in media 84,5 anni, contro i 50 dopo l'Unità d'Italia e i 71,1 del 1971, in seguito al boom economico.

Il sogno è restare sempre autonomi

Tuttavia l'invecchiamento è un fenomeno irreversibile, che nessuno ha ancora trovato il modo di fermare. Quello che però determina la qualità della nostra vita senile è il modo in cui si invecchia. Perché è soprattutto questo che conta. Ed è proprio da questa considerazione che parte il libro della

1 LA SANA DIETA MEDITERRANEA

Questo regime alimentare – considerato il migliore al mondo e dal 2010 Patrimonio dell'Umanità dell'Unesco – protegge da una serie di patologie grazie alla triade «pane, olio e vino», con aggiunta di frutta, verdura e pesce. Alla base ci sono i cereali (anche integrali) fonte di carboidrati, mentre frutta e verdura garantiscono vitamine e sali minerali. Non devono mancare latte, yogurt, pesce, carne bianca, formaggi e uova.



dottoressa Evelina Flachi: *10 mosse anti-età. Come aggiungere più anni alla vita e più vita agli anni*. «Essere longevi significa vivere a lungo mantenendo una buona condizione fisica e mentale e la possibilità di una vita autonoma», spiega la nutrizionista. «Per farlo bisogna scegliere, specie dopo i 40 anni, uno stile di vita che coniughi buona alimentazione e attività fisica regolare. Un regime alimentare ricco di grassi animali e cibi raffinati non fa solo ingrassare».

continua a pag. 30

2 RELAX CON YOGA E PILATES

L'attività fisica regolare, anche se leggera, rallenta la perdita di massa muscolare (sarcopenia). Potreste cominciare con qualcosa di «dolce», come lo yoga o il pilates, che giovano a corpo e mente, promuovendo il benessere emotivo.



4 CINQUE PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA

È la regola del «five a day»: vale a dire 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura. In questo modo si assumono quotidianamente alimenti antiossidanti e si garantisce un'azione protettiva per l'organismo da un eccessivo attacco dei radicali liberi, principali «attori» dell'invecchiamento, sia della pelle che di tutto l'organismo.



3 CREME IDRATANTI OGNI GIORNO

Il processo di invecchiamento della pelle comincia a 25 anni e dipende da fattori genetici, ma anche da quelli esterni: raggi Uv, smog, fumo, cibo. È importante avere una routine quotidiana di cura e bellezza che preveda una pulizia serale della pelle del viso e l'utilizzo di buone creme idratanti mattina e sera.

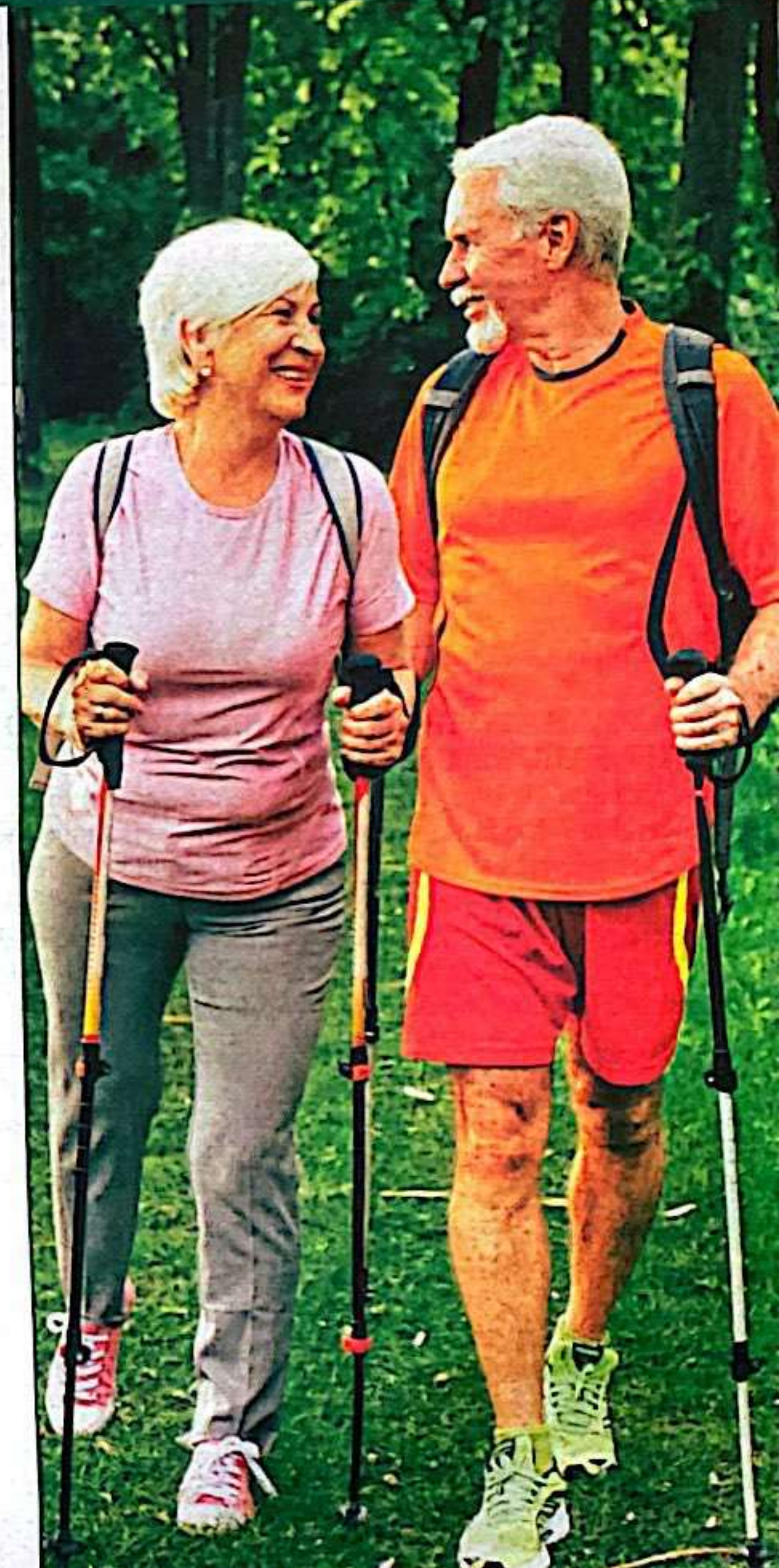


5 TENERE ALLENATO IL CERVELLO

Per una vita piena e ricca è fondamentale tenere impegnato il cervello ogni giorno, coltivando hobby in grado di stimolare i neuroni e stabilire nuove sinapsi. Questo permette di tenerci alla larga dalle dilaganti demenze senili e di prevenire malattie degenerative. Quindi si alle letture, alla parole crociate, agli interessi culturali (musica, teatro, mostre).

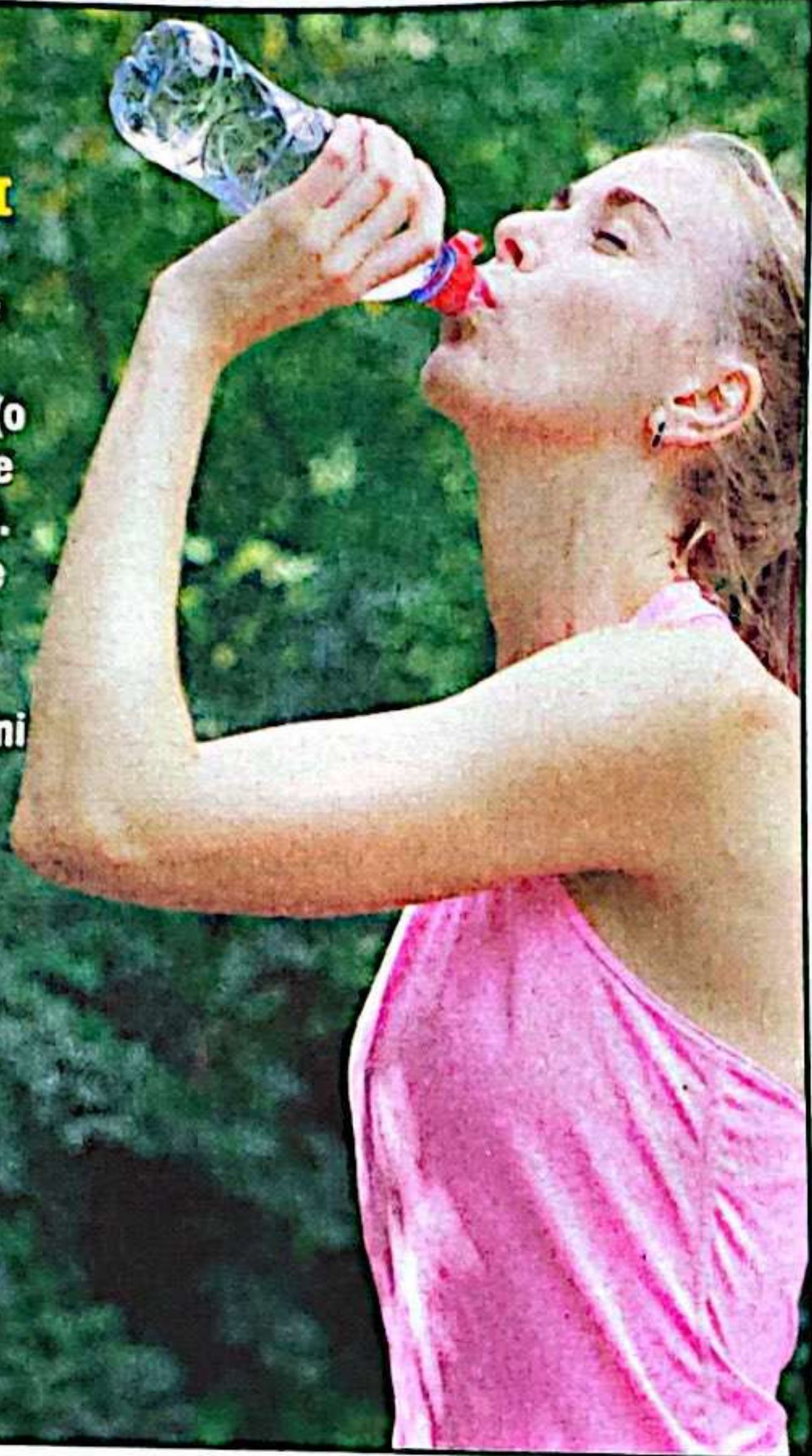
6 MUOVERSI È UN TOCCASANA PER CUORE E ARTERIE

Il costante esercizio fisico di tipo aerobico, anche se cominciato dalla mezza età, consente nel giro di due anni di ridurre progressivamente il processo di indurimento delle arterie dovuto all'età. Uno studio condotto dalla Harvard University su donne over 70 ha dimostrato che la probabilità di morte è più bassa del 40 per cento per coloro che arrivano a fare almeno 4.500 passi al giorno.



7 BERE PER IDRATARSI

Il fabbisogno di liquidi andrebbe soddisfatto bevendo acqua (o anche tè e tisane senza zucchero). Si a un bicchiere di vino al giorno per le donne e due per gli uomini e al massimo tre tazzine di caffè. Semaforo verde anche a yogurt, frullati e centrifugati.

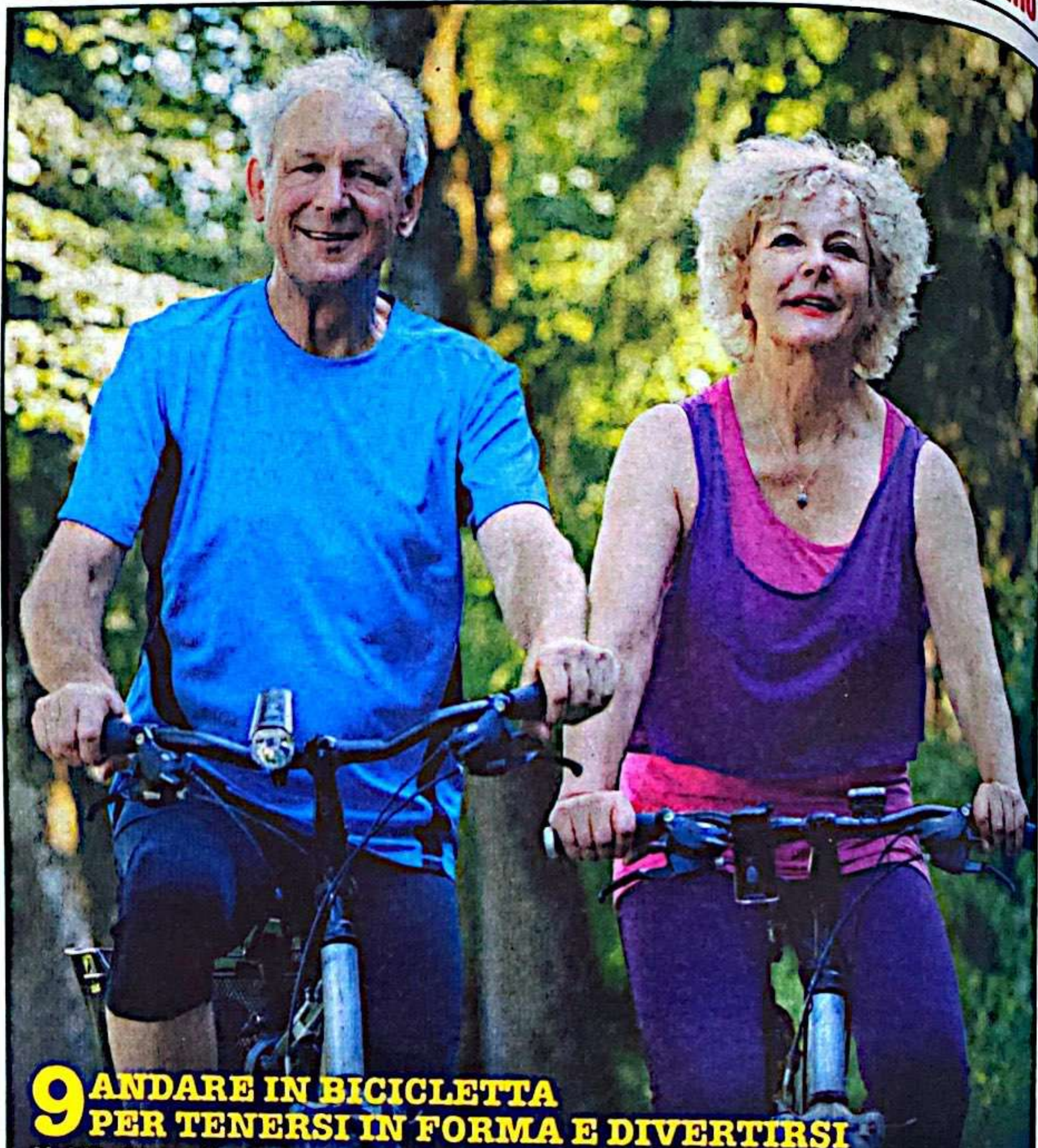


8 APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO IN SALUTE GRAZIE AL CALCIO

A partire dai 40 anni si comincia a perdere calcio più velocemente di quanto se ne assorbe, con il risultato che la massa scheletrica si riduce. Il latte è un alleato prezioso per un buon invecchiamento dell'apparato muscolo-scheletrico. Il suo apporto di proteine di alta qualità (3,3 g ogni 100 ml di latte), insieme all'esercizio fisico, aiutano a prevenire la riduzione della massa muscolare.

10 I BENEFICI DELLA FITOTERAPIA

Da sempre gli uomini, in tutte le culture, hanno usato le piante per curarsi. E la fitoterapia ha una sua utilità anche contro l'invecchiamento. Attenzione, però, non tutte le piante, per il fatto di essere naturali, fanno bene. Bisogna utilizzarle su indicazione dello specialista, che potrà indicarvi, in base al vostro stato di salute, quelle giuste.



9 ANDARE IN BICICLETTA PER TENERSI IN FORMA E DIVERTIRSI

L'abitudine a fare esercizio fisico previene la progressiva riduzione della massa muscolare e della forza. Una buona alternativa alla camminata è la bicicletta, soprattutto durante la bella stagione. Il momento ideale per fare attività aerobica è il mattino, perché aiuta a sfruttare il picco ormonale del cortisolo, il cosiddetto ormone del risveglio, che prepara il sistema cardiovascolare a svolgere il proprio lavoro dopo il riposo notturno.

continua da pag. 28

re, ma accelera il processo di deperimento organico». Non è un caso che, nella classifica sull'aspettativa di vita, al primo posto si trovino Paesi dell'area mediterranea o asiatica, dove predomina la dieta mediterranea o c'è un grande consumo di pesce. Secondo gli studiosi l'invecchiamento precoce dipende solo per il 20 per cento dalla genetica.

Responsabili del modo e della velocità in cui si invecchia sono in massima parte fattori esterni:

- alimentazione;
- stile di vita;
- inquinamento;
- stress psicofisico.

«Nella battaglia per una buona qualità dell'invecchiamento, cuore e cervello hanno un ruolo centrale. Per questo bisogna cominciare il prima

possibile a preservarli. Esistono linee guida per contrastare e prevenire l'insorgenza delle malattie neurodegenerative, che sono in aumento», spiega l'esperta Evelina Flachi.

Le linee guida del benessere

Le buone regole da seguire per invecchiare al meglio:

- almeno 150 minuti a settimana di esercizio fisico;
- minimo consumo di alcol;
- niente fumo;
- dieta varia ed equilibrata che aiuti a limitare l'aumento di peso, mantenga nella norma colesterolo e pressione sanguigna e quindi protegga da ipertensione e diabete.

L'importante è cominciare fin da giovani a prenderci cura del nostro corpo.

© riproduzione riservata