

## LE 7 REGOLE D'ORO DELLA LONGEVITA'

- **FATTORE A:**

### *Pressione arteriosa*

Il sangue pompato dal cuore in tutto il corpo tramite i vasi sanguigni esercita una pressione, chiamata **pressione arteriosa**, sulle pareti delle arterie. Quando questa pressione è troppo elevata può danneggiare le arterie che, indurendosi, richiedono al cuore a uno sforzo maggiore per far circolare il sangue. Questa condizione, quasi sempre asintomatica, viene chiamata **ipertensione arteriosa** e rappresenta un fattore di rischio per una serie di problemi cardiocircolatori.

### *Soluzione*

Se diagnosticata in tempo **l'ipertensione arteriosa** può essere tranquillamente tenuta sotto controllo, per questo motivo è importante controllare periodicamente la pressione. Gli esperti consigliano di adottare uno **stile di vita sano**, seguendo una **dieta equilibrata** ricca di frutta e verdura, riducendo il consumo di sale e di alcool, abolendo il fumo, e facendo regolarmente **attività fisica**. Sono sufficienti solamente 15/20 minuti di esercizio fisico al giorno per mantenere il cuore in forma e per perdere l'eventuale peso in eccesso.

(Dottor Matteo Tosato – Geriatra, Policlinico A. Gemelli di Roma)

- **FATTORE B:**

### *Body Mass Index*

L'indice di massa corporea (Body Mass Index) è il parametro che mette in relazione il peso corporeo di una persona con la sua altezza ed è comunemente utilizzato per individuare una condizione di sottopeso, di peso normale, di sovrappeso e di obesità. Il peso del nostro corpo dipende **dall'energia assunta attraverso il cibo** che mangiamo e l'energia che utilizziamo. Quando si assumono più calorie di quante ne si consumano, viene a crearsi una **condizione di sovrappeso** che, insieme con **l'obesità**, comportano un elevato rischio di sviluppare **malattie cardiovascolari**.

### *Soluzione*

Per mantenere il peso a livelli adeguati è necessario seguire una dieta sana ed equilibrata riducendo il consumo di grassi, di alcool e in generale l'apporto di calorie. E' importante **affiancare alla dieta una regolare attività fisica**. La **perdita di peso** deve avvenire in modo **lento e costante**, solo in questo modo non si corre il rischio di mancanze nutrizionali e sarà più difficile riprendere i chili persi. I benefici derivanti da uno stile di vita sano sono molteplici: a una condizione di benessere generale si accompagnano la diminuzione della glicemia e del colesterolo cattivo e l'aumento del colesterolo buono. Condizioni che permettono di ridurre e addirittura eliminare uno dei fattori di rischio più importanti per le malattie cardiovascolari e una ridotta longevità.

(Prof. Francesco Landi – Geriatra, Policlinico A. Gemelli di Roma e Docente UCSC)

- **FATTORE C:**

### *Colesterolo*

**Il colesterolo** è un grasso indispensabile per il funzionamento delle nostre cellule e viene prodotto per 2/3 dal fegato e per 1/3 è introdotto con gli alimenti. Il **colesterolo buono** è trasportato nel sangue legato a diversi complessi di proteine, ad esempio le lipoproteine ad alta densità (HDL), che trasportano il colesterolo dai tessuti periferici al fegato per poi smaltirlo. È auspicabile che il suo valore sia almeno di 50 mg/dl. Al contrario, **il colesterolo cattivo**, è quello trasportato dalle lipoproteine a bassa densità (LDL) dal fegato ai tessuti periferici. Quando il **valore del colesterolo LDL** è alto, e quindi supera i 100 mg/dl, specie se associato a bassi livelli di colesterolo HDL, siamo di fronte a uno dei **principali fattori di rischio** cardiovascolari.

### *Soluzione*

In caso di colesterolo alto alcuni **semplici accorgimenti** nello stile di vita possono aiutare a migliorare la situazione. Prima di tutto è fondamentale **mangiare in modo sano**, riducendo drasticamente il consumo di grassi saturi, dolci elaborati, cibi fritti, e di alcool, e limitando il consumo di carne rossa e formaggi grassi. La dieta deve essere accompagnata da almeno 15/20 minuti di **attività fisica** ogni. Basta anche una passeggiata a passo spedito ogni giorno.

(Dottor Emanuele Marzetti – Geriatra, Policlinico A. Gemelli di Roma)

- **FATTORE D:**

*Dieta Equilibrata*

**Un'alimentazione sbilanciata**, ricca di sale e povera di fibre, combinata a una **vita sedentaria** rappresenta un'importante **fattore di rischio** per l'insorgenza di numerose malattie. Tutto quello che viene introdotto nel nostro organismo influenza non solo il corpo ma anche i processi psicologici, per cui imparare fin da bambini le regole del mangiar sano è un prezioso alleato della nostra salute.

*Soluzione*

E' necessario adottare una **corretta alimentazione varia ed equilibrata**, come ad esempio la **dieta mediterranea** che è considerata tra le più sane al mondo. E' quindi importante che nella dieta siano presenti alimenti poveri di grassi e ricchi di vitamine, minerali e fibre, come frutta e verdura. Questi devono essere accompagnati da una giusta quantità di alimenti ricchi in amido come cereali, pane e pasta che forniscono un alto valore energetico, di latte e derivati che apportano calcio per il nostro organismo, e di pesce, uova e carne, soprattutto bianca, che garantiscono proteine di alta qualità. Come condimento è da privilegiare l'olio d'oliva mentre è da limitare il consumo di salumi, dolci e bevande gassate e dolcificate.

(Dott.ssa Giulia Savera – Dietista, Università Cattolica Roma)

- **FATTORE E:**

*Esercizio Fisico*

**Non fare movimento** è un fattore di **rischio** per le malattie cardiovascolari. Spesso per questa tipologia di disturbi non esistono trattamenti efficaci, quindi, in questo caso **la prevenzione** gioca un ruolo chiave nella riduzione dell'incidenza di patologie cardiovascolari.

*Soluzione*

Bastano solo 15/20 minuti di attività fisica al giorno per far stare meglio il cuore, per ridurre la pressione, l'ansia, lo stress e donare un piacevole senso di benessere. Alcuni **consigli pratici** da mettere in pratica quotidianamente sono: camminare a passo svelto, fare le scale invece di prendere l'ascensore e parcheggiare la macchina un po' più lontano.

(Dottor Riccardo Calvani – Ricercatore, Università Cattolica Roma)

- **FATTORE F:**

*Fumo*

**Il fumo** rappresenta un **importante fattore** di rischio sia per l'apparato broncopolmonare sia per quello cardiovascolare in quanto aumenta la pressione arteriosa, la tendenza del sangue a coagulare e riduce la tolleranza all'esercizio fisico. Il fumo inoltre riduce il colesterolo buono aumentando il rischio di l'insorgenza di problemi cardiovascolari.

*Soluzione*

Per aiutare i fumatori a smettere di fumare, gli esperti consigliano un esercizio che permette di osservare con maggior distacco le motivazioni e le conseguenze legate al vizio del fumo. L'esercizio richiede di stilare tre liste, una con le ragioni per cui si fuma, un'altra con i motivi per sembra impossibile smettere ed una terza con i benefici legati al non fumare. Confrontando le liste risulterà chiaro che le ragioni per cui si fuma sono solamente dei **falsi miti**. Un esempio è che **non è vero che fumare rilassa**, anzi aumenta la pressione sanguigna e il battito cardiaco.

(Dott.ssa Elena Ortolani – Medico, Policlinico A. Gemelli di Roma)

- **FATTORE G:**

*Glicemia*

**La glicemia** è la quantità di zuccheri presenti nel sangue, gli zuccheri sono la principale fonte di energia per le cellule del nostro corpo. Ma quando supera i livelli normali, la glicemia diventa un vero fattore di rischio per la salute. Se la glicemia aumenta il **pancreas**, l'organo incaricato di tenere sotto controllo questi valori, produce un ormone chiamato insulina per abbassarli. Nei casi in cui questo processo non vada a buon fine, si sviluppa una delle malattie più diffuse, **il diabete**.

*Soluzione*

Per cercare di evitare questo rischio è necessario seguire uno **stile di vita sano, un'alimentazione equilibrata e un adeguato esercizio fisico**. Tra gli alimenti che possono

favorire il mantenimento di corretti livelli di glicemia ci sono quelli ricchi di fibre, come la farina di avena, le verdure povere di amido come gli spinaci, i broccoli e i fagiolini, il pesce e le carni magri. E' importante evitare cibi ricchi di grassi saturi, di grassi trans, di colesterolo e di sodio. Infine, fate lunghe passeggiate quotidiane.

(Dott.ssa Annamaria Martone – Medico, Policlinico A. Gemelli di Roma)