

COMUNICATI STAMPA

## LO STILE DI VITA SCORRETTO PROVOCA L'INVECCHIAMENTO PRECOCE

(Milano, 11 settembre 2013) - Sappiamo che la popolazione italiana sta invecchiando, i dati ISTAT 2011 indicano che gli over 65 sono aumentati di circa due milioni di unità negli ultimi 10 anni, il 20,8% degli individui, tra i quali, in aumento, anche gli over 85. Quello che non sappiamo è se la popolazione sta invecchiando precocemente, cioè se l'età biologica è superiore a quella anagrafica, e di conseguenza gli organi e i sistemi dell'organismo siano più o meno efficienti di quanto dovrebbero. Molti studi dimostrano che lo stile di vita nei paesi industrializzati logora: inquinamento, stress, alimentazione, tanti sono i fattori che ai giorni nostri inducono all'invecchiamento precoce.

L'indagine dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano dimostra che i fattori modificabili che possono contrastare l'invecchiamento precoce sono poco o solo parzialmente considerati dagli italiani, soprattutto mette in evidenza la scarsa pratica dell'attività fisica e abitudini alimentari che, soprattutto nei giovani, non contrastano l'invecchiamento precoce. Se si paragona lo stile di vita medio dichiarato dagli intervistati con quello consigliato dagli esperti, si comprende quanto si sia distanti dal contrastare l'invecchiamento precoce. Specie i giovani dovrebbero prendere in seria considerazione lo stile di vita che segue perché questo diminuirà il rischio di ammalarsi a tutte le età, ma li aiuterà ad essere degli anziani con minori problemi di salute, ed anche ad avere un aspetto più giovane della loro età anagrafica.

Il team di esperti dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano ha esaminato quanto un individuo adotti uno stile di vita che possa contrastare l'invecchiamento precoce. La gerontologia sostiene che aumentare la durata della vita in sé è sicuramente positivo, ma l'obiettivo vero della società dovrebbe essere la riduzione della disabilità e della perdita di autonomia dell'età avanzata e quindi vivere a lungo e bene.

In particolare, la ricerca ha verificato quanto lo stile di vita delle persone aiuti a evitare o contrastare l'invecchiamento precoce, quindi diminuire il rischio di contrarre malattie nel corso della vita (non solo in età avanzata), ma anche avere un aspetto ed una efficienza migliori. Si tratta di fattori detti modificabili, cioè dipendenti dal nostro atteggiamento.

Un campione di 1453 persone (77% femmine 23% maschi) ha compilato un questionario che attraverso 15 domande traccia il profilo del soggetto: età, sesso, peso, altezza, attività fisica, fumo e abitudini alimentari. Il campione è stato diviso in tre fasce d'età (18-30, 31-60, over 60) e i dati emersi dal questionario sono stati confrontati con i più importanti fattori modificabili per valutare il grado di contrasto all'invecchiamento precoce della persona: il peso e relativo indice di massa corporea (BMI), l'assunzione regolare e bilanciata di alimenti con nutrienti protettivi, l'attività fisica, il fumo.

Dai dati antropometrici emerge che il 60% del campione è normopeso (BMI compreso tra 18,5-24,9), il 26% sovrappeso e il 9% obeso (BMI superiore a 30). Il BMI aumenta con l'età. Si passa da una prevalenza di normopeso dell'80% tra i 18-30 anni, al 37,4% dopo i 60 anni, mentre i sovrappeso o obesi sono l'8,3% i più giovani e il 46% i più anziani.

Da tempo la letteratura scientifica segnala che all'aumentare dell'età aumenta il BMI, ma l'entità dell'aumento evidenziato dall'indagine è davvero elevata. Paradossalmente, valutando le abitudini alimentari, emerge che mangiano meglio le persone sopra i 60 anni (più frutta, più verdura, più pesce) rispetto ai giovani.

*“Possiamo pensare che le persone più anziane siano quelle con le migliori abitudini alimentari da sempre: mangiare correttamente è un fattore importante sull’aspettativa di vita - spiega la Dott.ssa Michela Barichella responsabile medico della SS di Dietetica e Nutrizione Clinica ICP di Milano - In particolare, dai dati dell’Osservatorio Grana Padano, risulta che gli anziani, rispetto ai giovani, assumono più alimenti ricchi di antiossidanti e nutrienti protettivi come alcune vitamine e minerali e i grassi omega 3”.*

Dai dati emersi dai questionari, infatti, emerge che il 18 % degli intervistati tra i 18-30 anni non assume pesce (rispetto al 9% degli individui sopra i 60 anni). Il 97 e 98% degli over 60 assume giornalmente verdura e frutta (rispetto al 93 e 80,5% dei ragazzi). In particolare, la frutta è più gradita dagli anziani e il 47% di essi ne introduce da due a tre porzioni al giorno. I legumi non sono molto graditi ai ragazzi; il 16% non li consuma (rispetto al 10 % dei sessantenni). L’olio d’oliva è il condimento preferito dopo i 60 anni.

Sebbene la maggior parte delle abitudini emerse siano migliori negli ultra sessantenni, abbiamo una controtendenza per quanto riguarda il consumo dell’acqua. Il 22% degli intervistati sopra i 60 anni assume meno di 0,5 litri di acqua al giorno e solo il 33% introduce più di 1,5 litri al giorno.

*“Molte persone bevono poco” commenta la Dott.ssa Barichella “soprattutto quelle che ne hanno più bisogno. Infatti, secondo i LARN (livelli di assunzione dei nutrienti raccomandati per la nostra popolazione), gli anziani dovrebbero assumere 2-2,5 litri di acqua al giorno, quantità davvero lontana da quella che realmente viene utilizzata”.*

Nelle 3 fasce di età i non fumatori sono 88,6% di femmine contro 89% dei maschi, si nota anche come con l’avanzare dell’età i fumatori diminuiscano, infatti tra i 18 e 30 sono il 12,2% mentre gli over 60 che ancora fumano sono il 9,7%, un campione sicuramente virtuoso rispetto alla media. Per l’attività fisica però le cose purtroppo cambiano, le femmine che la praticano sono il 44,3% contro il 63,6% dei maschi. I giovani non si muovono molto di più dei meno giovani; solo il 50,3% ha tra 18 e 30 anni mentre gli over 65 seguono a ruota con il 45,9%.

## **I CONSIGLI DEGLI ESPERTI DELL’OSSERVATORIO NUTRIZIONALE GRANA PADANO**

### **5 buone regole alimentari che aiutano a contrastare l’invecchiamento:**

1. **Frutta** introdurre tre porzioni di frutta al giorno, variare i colori e preferire la frutta di stagione. La frutta può essere utilizzata anche per la prima colazione, insieme allo yogurt, oppure proposta sotto forma di macedonia o frappé. Le formulazioni frullate, spremute o in mousse possono essere proposte anche agli anziani che hanno problemi di deglutizione ed anche per i ragazzi che non mangiano volentieri la frutta. La frutta e la verdura possono essere utilizzate anche nelle preparazioni di piatti insoliti come il risotto alle fragole o per preparare gustosi condimenti per la pasta a base di verdura e frutta. Il famoso formaggio con le pere, fichi o altri frutti è un ottimo piatto anti-age soprattutto se il formaggio è Grana Padano DOP, ricco di nutrienti del latte e antiossidanti come la vitamina A, lo zinco, il selenio e minerali importanti come il calcio.

2. **Verdura** assumere almeno due - tre porzioni al giorno. Può essere utilizzata come contorno, cotta o cruda, variando i colori e le qualità oppure come piatto unico creando fantasiose “insalatone”. Inoltre, si può usare la verdura per guarnire piatti, condire i primi, farcire gli antipasti. Più se ne mangia e meglio è. Può essere centrifugata per essere assunta come minestrone passato oppure tritata cruda, con aggiunta di limone e olio a formare una tartare. Sotto forma di flan può essere una nuova variante gradita anche dai più anziani o da chi fa fatica a masticare o deglutire. Per farla assaggiare ai bambini che rifiutano di mangiarla, si può utilizzare per farcire pizze o torte salate.

3. **Cereali e alimenti integrali** assumere cereali ad ogni pasto, alternando i prodotti raffinati con quelli integrali. Per la colazione preferire fette biscottate, pane e marmellata, biscotti secchi e cereali croccanti; a pranzo e a cena pasta, riso (ma anche orzo, farro, kamut...) e pane. Agli spuntini, un pacchetto di crackers o grissini. Per gli anziani che fanno fatica a deglutire preferire semolino o crema di riso, ma anche polenta oppure

purè di patate, che non sono cereali ma forniscono una buona fonte di amido. Una volta alla settimana si può cenare con una pizza, anche integrale. Al posto del sale si può utilizzare il Grana Padano grattugiato per insaporire i piatti.

4. **Pesce** consumare tutti i tipi di pesce, almeno due volte alla settimana, variandone la qualità. Anche il pesce crudo è consigliato, se ne viene verificata la sicurezza igienica. Tra le cotture preferire quelle al vapore, al forno, al cartoccio, alla griglia, alla piastra o in padella antiaderente. Limitare la frittura. Il pesce può essere utilizzato anche per preparare sughi e condire i primi piatti, realizzando così un piatto unico. Anche il pesce in scatola (al naturale) e quello surgelato presentano una buona alternativa per chi non ha tempo di cucinare. Ai bambini si possono proporre i bastoncini di pesce impanato, mentre per gli anziani vanno preferite le cotture in umido che rendono la carne più morbida.

5. **Acqua** è fondamentale soddisfare i propri fabbisogni d'idratazione. Chi non beve volentieri acqua naturale può utilizzare anche quella frizzante, se non soffre di gastrite o meteorismo. Inoltre, l'acqua può essere sostituita da altre bevande fresche che possono essere preparate anche a casa, come caffè d'orzo, tisane alla frutta o tè deteinato, senza zuccheri aggiunti. Per i bambini, durante l'estate si può proporre anche il ghiacciolo come alternativa idratante per gli spuntini. Per gli anziani, si può aggiungere un goccio di vino, di limone o occasionalmente di sciroppo (ad esempio alla menta) per rendere più gradevole il sapore dell'acqua.

### **5 regole per allenare la Mente:**

1. Settimana enigmistica o Sudoku e altri giochi di abilità o di memoria.
2. Giocare alle carte e altri giochi di abilità o di memoria.
3. Leggere tutti i giorni (quotidiano, libro, ecc. anche con computer o tablet).
4. Ascoltare musica, la radio, seguire il telegiornale e i programmi culturali.
5. Studiare e non smettere mai di aver voglia d'imparare, scegliere un Hobby come il collezionismo, iscriversi all'Università della terza età.

### **5 regole per allenare il corpo:**

1. Camminare tutti i giorni, almeno 30 minuti continui (fare passeggiare il cane, andare a piedi o in bicicletta in ogni occasione, prendere il giornale e/o il pane, fare le scale, ecc.)
2. Iscriversi ad un corso di yoga, piscina, palestra, o in alternativa andare in bicicletta, giocare a tennis o alle bocce ecc..
3. Iscriversi ad una scuola di ballo o andare a ballare.
4. Scegliere un'attività come il giardinaggio, il bricolage la pittura ecc.
5. Per chi ha difficoltà ad uscire di casa o è impossibilitato, si consiglia di scegliere una attrezzatura da palestra come la cyclette, tapis roulant o semplicemente un tappetino con piccoli pesi ed anche camminare sul posto.

### **PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:**

Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano  
Marco Fanini  
Telefono: 339 6668750 - 349 4757783  
e-mail: m.fanini@oscbologna.com - m.fanini@alice.it  
sito internet: [www.osservatorio.granapadano.it](http://www.osservatorio.granapadano.it)