

COMUNICATI STAMPA

PERCHÉ LE DONNE VIVONO PIÙ A LUNGO DEGLI UOMINI?

(Desenzano del Garda, 21 gennaio 2020)

Secondo i dati Istat, gli uomini italiani hanno un'aspettativa di vita media di 80,8 anni e le donne di 85,2 anni. La diminuzione del tasso di natalità e il contemporaneo aumento della capacità di sopravvivenza hanno determinato l'invecchiamento della popolazione. Tra i modulatori dell'invecchiamento precoce grande importanza rivestono sicuramente la nutrizione e lo stile di vita, ai quali si correlano la **prevenzione**, l'instaurarsi o l'aggravarsi di **diverse patologie**, soprattutto nel soggetto anziano.

Avere una maggiore speranza di vita significa anche aumentare le possibilità di contrarre malattie invalidanti che fanno invecchiare precocemente, mentre la speranza di tutti è di poter vivere bene, quindi con la maggiore salute possibile anche in età avanzata. Per aumentare la possibilità di benessere in età anziana la **prevenzione** ha un ruolo molto importante, ruolo che probabilmente ha influito sulla maggiore attesa di vita delle donne italiane.

Per questo motivo l'**Osservatorio Grana Padano (OGP)** ha analizzato le abitudini alimentari degli over 40 e valutato le differenze nutrizionali e di stile di vita tra i due sessi, differenze che possono, in qualche modo, predisporre a un miglior invecchiamento.

Dall'analisi dei dati rilevati di circa 4000 persone intervistate è emerso che effettivamente le donne mangiano diversamente dagli uomini, in particolare mangiano in modo significativo **più proteine, più vitamina A, acido folico e vitamina C**, mangiano **più verdura** e pranzano più spesso a casa, rispetto agli uomini che di frequente consumano il pranzo fuori casa.

I ricercatori dell'Osservatorio ipotizzano che il beneficio sia dato prevalentemente dal maggiore consumo di verdura delle donne, probabilmente per l'azione antiossidante data dai polifenoli, carotenoidi, vitamine e sali minerali.

L'indagine mette anche in evidenza che gli uomini del campione utilizzato hanno un comportamento meno virtuoso che influisce maggiormente sulla loro salute. Infatti, gli uomini intervistati utilizzano più alcolici, **in quantità tripla** rispetto a quella consumata delle donne, più bibite zuccherate e fumano di più. Il 69% delle donne intervistate non ha mai fumato nella loro vita, mentre tra gli uomini intervistati circa la metà sono o sono stati fumatori.

Se l'alcol è un fattore che predispone all'invecchiamento precoce, il fumo è sicuramente una cattiva abitudine che assicura danni permanenti che possono dimostrarsi molto pericolosi in età anziana.

L a Dott.ssa Michela Barichella, medico dietologo, ASST Gaetano PINI-CTO Milano e membro del Comitato Scientifico dell'Osservatorio Grana Padano afferma:

"L'invecchiamento rappresenta un processo biologico estremamente complesso derivante dall'interazione tra l'individuo e l'ambiente, l'alimentazione rimane il fattore ambientale facilmente modificabile". **Continua la Dott.ssa Barichella:** *"la giusta quota proteica e le vitamine rimangono un punto fondamentale per la salute e il benessere, soprattutto se abbinato ad attività motoria quotidiana".*

È infatti di recente pubblicazione uno studio della dott.ssa Barichella sulla prestigiosa rivista *Neurology* che afferma come l'integrazione nutrizionale abbinata all'attività fisica migliori la performance motoria e riduca l'inabilità.

Gli Esperti OGP, grazie allo studio condotto sulle abitudini di vita delle donne, hanno stilato dei consigli nutrizionali per invecchiare meglio e mantenere una performance motoria migliore. Inoltre, invitano gli uomini a

occuparsi di più della loro salute oggi per avere una migliore vecchiaia domani.

1. **Garantire il fabbisogno *proteico*.** Si raccomanda almeno 1,1 grammo di proteine al giorno da assumere con il secondo piatto (carne, pesce, formaggio) per assicurare una buona massa muscolare.
2. **Mangiare più verdura foglia verde per garantire l'*acido folico*.**
3. **Utilizzare latte e latticini, yogurt, Grana Padano DOP grattugiato o a scaglie quotidianamente per garantire il giusto apporto di aminoacidi essenziali, *calcio, vitamina B12, A* e antiossidanti come *zinco e selenio*.**
4. **Limitare l'alcol a non più di *2 bicchieri di vino* (125 cl cad.) al giorno.**
5. ***Non fumare***, anche pochissime sigarette producono danni e provocano l'invecchiamento precoce.
6. **Praticare ogni giorno attività fisica aerobica *a bassa e media intensità*, esercizi di *rinforzo muscolare* senza esagerare ed *evitare gli stress fisici eccessivi nello sport*.**

PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:

Marco Fanini - Ufficio stampa ENGP

Telefono: 339 6668750 oppure 340 7773887

Email: press@educazionenutrizionale.granapadano.it

Mirella Parmeggiani - Coordinamento ufficio stampa

Email: press@educazionenutrizionale.granapadano.it - Telefono: 335-7835097