

SALUTE: A PESCARA CAMPAGNA "PIU' FORZA NELLA VITA"

16 Giugno 2011

PESCARA - La campagna nazionale itinerante "Più forza nella vita" arriva a Pescara.

Questo tour, il primo del suo genere in Italia e realizzato con il supporto di Abbott, nasce con lo scopo di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza di rallentare e trattare la perdita di massa muscolare correlata all'età (sarcopenia) e fornire consigli utili sui vantaggi di un'alimentazione completa e bilanciata e sull'uso di supplementi nutrizionali orali uniti a una regolare attività fisica per mantenersi attivi e godere di buona salute.

A Pescara sono circa 86.000 gli over 60 a rischio del progressivo declino della forza muscolare e della performance fisica chiamato sarcopenia.

Le visite gratuite si svolgeranno il 17 giugno in piazza Primo Maggio dalle 9 alle 13 e dalle 14 alle 18 grazie ai medici del Centro di Medicina dell'Invecchiamento del Policlinico "A. Gemelli" di Roma che eseguiranno una valutazione generale dello stato nutrizionale e dello stile di vita.

A tutti i partecipanti sarà consegnato l'esito dei test e una serie di consigli personalizzati.

"Le persone che vanno incontro a una riduzione della massa muscolare, o sarcopenia, spesso hanno difficoltà a svolgere le normali attività quotidiane, come ad esempio fare la spesa, camminare a passo veloce, sollevare oggetti relativamente pesanti - spiega Francesco Landi, del Centro di Medicina dell'Invecchiamento dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma e responsabile scientifico della campagna - Un'alimentazione completa e bilanciata e un'attività fisica regolare rappresentano un fattore importante per conservare la massa muscolare".

"Seguire una dieta bilanciata può essere una vera sfida nella vita frenetica di tutti i giorni. - afferma Anton Giulio de Belvis, ricercatore dell'Istituto di Igiene, Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma - Le ricerche dimostrano che in Abruzzo solo il 6,3 per cento della popolazione adotta una dieta bilanciata con verdura, ortaggi e frutta. In aggiunta a questo, ben il 46,4 per cento non pratica alcuna attività sportiva, contro il 40 per cento della media italiana".