**COMUNICATO STAMPA**

**Sovrappeso, ipertensione e colesterolo sono ancora i nemici più diffusi**

**di una vita lunga e in buona salute**

*Al Forum internazionale sulla longevità i risultati del Longevity Check-up, offerto da Italia Longeva ai visitatori dello spazio Expo delle Marche, regione con la più alta aspettativa di vita in Italia*

**Milano, 10 Giugno 2015 – Sovrappeso (48%), pressione alta (46%) e colesterolo (38%) sono le tre minacce alla longevità più diffuse e ancora poco contrastate**, persino da un campione rappresentativo di persone che pure sembrano avere particolarmente a cuore un invecchiamento in buona salute. Questi risultati, infatti, sono emersi dal **Longevity Check-up**, un vero e proprio test sui **sette parametri di salute cardiovascolare il cui rispetto è ritenuto dalla scienza il vero segreto della longevità**. Il Chech-up è stato offerto dalle Marche, regione con l’aspettativa di vita più alta d’Italia, all’interno del proprio spazio EXPO, per promuovere le abitudini alimentari e gli stili di vita che rappresentano le strategie ottimali per candidarsi a divenire centenari.

Grazie alla collaborazione di Italia Longeva – network internazionale fondato dalla Regione insieme al Ministero della Salute, proprio per indagare e diffondere le evidenze scientifiche su un invecchiamento in buona salute fisica e mentale – i visitatori dello spazio Marche all’interno dell’EXPO hanno avuto l’opportunità di eseguire il Longevity Check-up. Hanno effettuato il test, rivolgendosi ai medici di Italia Longeva, **circa mille persone**: il 94% italiani e il 6% stranieri, con un’età media di **54 anni** e con una prevalenza del campione femminile (il **56%, contro il 44% di maschi**).

“**Il dato genetico** – dichiara il **professor Roberto Bernabei**, presidente di Italia Longeva – **incide fra il 20 e il 25% sulla speranza di vita di ciascuno di noi. Ciò significa che quel che fa la differenza sono le abitudini di vita, dall’alimentazione all’attività fisica: la longevità è quindi una conquista personale**. Per questo abbiamo posto al centro del nostro Longevity Check-up **i sette parametri di salute cardiovascolare** che sono alla base di una vita lunga e in salute: astensione dal **fumo**, regolare **esercizio fisico**, **dieta** equilibrata con adeguato apporto di frutta e verdura, lotta al **sovrappeso**, valori di **colesterolemia** sotto controllo e attenzione anche alla **pressione arteriosa** e alla **glicemia**. Purtroppo, dal nostro test sui visitatori dello spazio Marche in EXPO è risultato che **solo il 9% delle persone esaminate rispetta tutti e sette questi parametri**”.

E infatti quasi la metà del campione che si è sottoposto al Longevity Check-up (48%) presenta un peso corporeo eccessivo (di questo 48%, il 35% è risultato in sovrappeso e il 13% addirittura obeso); il 46% ha la pressione troppo alta e il 38% valori di colesterolo fuori controllo. Ancora molto diffuso anche il vizio del fumo, con il 17% di fumatori impenitenti e il 25% di ex fumatori. **Meglio, invece, la sensibilità per una dieta corretta e un adeguato esercizio fisico**, con l’80% del campione analizzato che segue una dieta equilibrata e il 70% che pratica regolarmente un’attività sportiva.

“Significativamente – aggiunge Bernabei – dal nostro test è risultato che i marchigiani seguono una dieta corretta addirittura nell’85% dei casi, e conseguentemente manifestano un controllo ottimale del colesterolo nel 66% del campione che si è sottoposto al Check-up. È chiaro, quindi, che **l’alimentazione gioca un ruolo cruciale per la conquista della longevità, eppure mangiare bene non basta**: l’esercizio fisico, che nelle Marche è spesso imposto dall’acclività del terreno, fatto di sali-scendi collinari, una rete familiare e sociale solida, il mantenimento di forti rapporti inter-generazionali, fra genitori e figli e fra nonni e nipoti, e persino saldi riferimenti spirituali sono all’origine di una vecchiaia lunga e serena, che si fonda sulla salute fisica, ma anche sulla lucidità intellettiva e sull’equilibrio psicologico”.

**Nel Forum internazionale sulla longevità**, con il quale proprio oggi termina la presenza della Regione Marche all’Expo, **è stata proposta un’analisi scientifica – grazie alla presenza dei massimi esperti a livello internazionale – delle abitudini delle popolazioni più longeve del mondo, gli abitanti delle famose ‘Blue Zone’**.

“Gli studi mostrano chiaramente che il fumo, l’obesità, la felicità e persino la solitudine sono contagiosi – ha detto nel corso del Forum **Dan Buettner**, l’esploratore del National Geographic che ha studiato le Blue Zone sparse per il pianeta –. Il segreto, in fondo, è circondarsi di amici che seguano e ci incoraggino a seguire uno stile di vita salutare. Anche dal punto di vista dell’esercizio fisico, infatti, i popoli più longevi del mondo non passano la giornata a sollevare pesi in palestra, non sono maratoneti né assidui frequentatori di circoli sportivi: piuttosto, vivono in un ecosistema familiare, lavorativo, sociale e ambientale che li induce a muoversi in continuazione, senza neanche pensarci. La strategia ottimale per la longevità sembra quindi soprattutto combattere la pigrizia e la tristezza, andare a piedi a lavoro, fare le scale invece di prendere l’ascensore”.

“Negli ultimi decenni – ha spiegato **Gianni Pes**, del Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale dell’Università di Sassari, scopritore della prima Blue Zone – le ricerche sulla longevità si sono concentrate su una strategia multidisciplinare, che ha visto l’integrazione di genetica, demografia, antropologia e scienza dell’alimentazione, tutte alleate nello sforzo comune di comprendere non solo come si viva più a lungo, ma soprattutto come si possa invecchiare in buona salute, fisica e mentale. Non tutti sanno che **è italiana la prima zona del pianeta ormai ampiamente accreditata dalla scienza come vero osservatorio internazionale sulla longevità**: la prima Blue Zone. Si tratta dell’**Ogliastra**, la zona montuosa centro-orientale della Sardegna nella quale si registrano gli indici di sopravvivenza media più elevati al mondo, soprattutto nella popolazione di sesso maschile, e ciò in controtendenza rispetto a quanto avviene nel resto del pianeta. A mio parere, la principale lezione che possiamo apprendere dallo studio delle Zone Blu è che i fattori modificabili hanno un peso maggiore di quelli ereditari, e pertanto uno stile di vita equilibrato è la migliore strategia per una vita lunga e in buona salute. **Cibi elaborati, sedentarietà, isolamento sociale, vizi persino ricercati e ogni altra abitudine che più si discosti dallo stile di vita di popoli pastorali, con un’alimentazione essenziale e la necessità di spostarsi al seguito delle greggi, sono senza dubbio le strategie meno efficaci per candidarsi alla longevità**”.

“Complessivamente abbiamo rilevato – conclude **Roberto Bernabei** – che per vivere a lungo l’alimentazione corretta è necessaria ma non sufficiente. È imprescindibile anche l’esercizio fisico, una rete familiare e sociale solida e persino saldi riferimenti spirituali. In sostanza, quasi con uno slogan, può dirsi che **la salute fisica non è sufficiente per invecchiare in salute, e gli elementi psico-sociali sono altrettanto indispensabili**; se non altro, perché **la longevità non è ‘sopravvivere molto’, ma piuttosto imparare a costruire e a difendere, giorno dopo giorno, una vita degna di essere vissuta a lungo**”.

**Per ulteriori informazioni:**

 **Andreina De Pascali**

cell. 339 8916204

andreina.depascali@italialongeva.it



**Marco Giorgetti Chiara Longhi**cell. 335 277223 tel. 02 20424938
m.giorgetti@vrelations.it c.longhi@vrelations.it

**Ufficio stampa Regione Marche**

Claudia Pasquini

Tel 071 8062197 – Fax 071 8062382

e-mail claudia.pasquini@regione.marche.it

60125 Ancona – Via Gentile da Fabriano, 9

Sec Relazioni Pubbliche e Istituzionali - 02/624999.1

Silvia Gentile 335/5833558 - gentile@secrp.it

Paola Camisasca 349/3110835 - camisasca@secrp.it