COMUNICATO STAMPA

L'Università della Terza Età, sede di Cuneo, organizza lunedì 21 febbraio alle ore 15,30 presso il cinema Monviso (via XX settembre 14), una conferenza sul tema: "Invecchiamento di successo: mito o realtà?". Interverrà Giancarlo Isaia, Professore di Medicina Interna e Geriatria, Università di Torino e Presidente dell'Accademia di Medicina di Torino.
Un soggetto anziano, ma ancora molto attivo e capace di interagire in maniera partecipativa con la rete sociale, di mantenere normali o accettabili capacità intellettive, un soddisfacente grado di autosufficienza e discrete capacità di spostamento autonomo, può essere definito come "invecchiato con successo".

Certamente la genetica è di fondamentale importanza per condizionare lo stato di salute degli individui: in particolare negli anziani, determinando una variabile risposta agli eventi stressanti, è in grado di condizionare la qualità dell'invecchiamento. Occorre tuttavia precisare che è possibile influenzare in senso positivo questa evoluzione, adottando stili di vita virtuosi, con particolare riferimento all'astensione dal fumo, dall'alcol e dagli eccessi alimentari, ad una regolare attività fisica, alla prevenzione dell'obesità, del diabete, delle carenze nutrizionali e di patologie che influenzano la qualità della nostra esistenza.

Il relatore è autore del libro "Invecchiare senza invecchiare", Pacini Editore, 2018.