



Italy 24 Press ItalianTrends

Svolta per il progetto “La vita non ha prezzo” – .

TRENDS Richard Trend 12 days ago REPORT



”Siamo giunti a metà del progetto “La vita non ha prezzo: prevenzione a tutte le età” che ha numeri di partecipazione molto alti. Ad oggi sono state 10 le giornate aperte, da Scalea a Caulonia e Roccella Jonica” racconta **Maria Brunella Stanco**, presidente di FederAnziani Calabria. Il progetto regionale incentrato sulla sarcopenia, ovvero il processo che accelera l’invecchiamento accelerando la progressiva riduzione della massa muscolare, sta ottenendo risultati incredibili. 430 questionari finora elaborati e 228 visite medico/nutrizionali in tutta la Calabria.

“La promozione della cultura della dieta mediterranea e l’applicazione di corretti stili di vita a tutte le età sono il fulcro del progetto”, spiega il **Stanco** in ogni centro della regione dove viene presentato il progetto. Cosa prevede? “Il progetto prevede la somministrazione di un questionario, un’interazione seminariale e una visita dal medico nutrizionista. Gli open day si concluderanno nella città di Cosenza il 26 maggio 2023 presso il centro di aggregazione S.Aniello. La seconda fase del progetto prevede l’analisi dei dati raccolti e per coloro che avranno bisogno di attenzione ci sarà la possibilità di essere seguiti in un corretto apporto alimentare. Mentre la terza fase, prevista per ottobre, consentirà ai partecipanti di effettuare un ulteriore controllo medico nutrizionale: solo allora si saprà se l’applicazione di corretti stili di vita, seguendo i dettami della cultura della dieta mediterranea, è riuscita a portare un sostanziale beneficio per la vita delle persone più coinvolte”.

Rallentare **invecchiamento** sì, tutto inizia con la prevenzione. Tappa dopo tappa, quindi, sono state coinvolte persone e famiglie in collaborazione con il Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali e la Regione Calabria. Una vera e propria indagine scientifica, con la quale si analizzano i danni provocati dal Covid e, in particolare, dall’inattività e dalla non socializzazione. “Grazie all’associazione Volare, grazie ai tanti amici che sostengono l’iniziativa e grazie anche ai valenti medici e professionisti che hanno felicemente abbracciato l’idea, possiamo finalmente dire che un grande passo verso il mondo del sovrappeso, ma non solo è compiuto”, rimarca Stanco. “È fisiologico che invecchiando la nostra massa muscolare tenda a diminuire, dopo il **30 anni** il nostro corpo perde da **Dal 3% all’8% di massa muscolare** ogni dieci anni e dopo i 60 anni questo declino accelera portandoci all’invecchiamento”, è emerso. La sarcopenia è più comune di quanto si pensi. Il 13% delle persone di età compresa tra 60 e 70 anni soffre di una perdita di massa muscolare, dopo gli 80 anni questo numero sale al 50%.