



CALABRIA.LIVE

fondato e diretto da Santo Strati

IL PIÙ AUTOREVOLE QUOTIDIANO WEB-DIGITALE DEI CALABRESI NEL MONDO

Anno III - ISSN 2611-8963 - ROC n. 33726 - Giovedì 25 Maggio 2023



In Primo Piano



FederAnziani Calabria: Altissima partecipazione al progetto "La vita non ha prezzo"

Pubblicato il [13 Maggio 2023](#) | da [Redazione](#)



Quattrocento questionari elaborati e 228 visite medico/nutrizionali in tutta la Calabria. Sono questi i numeri raggiunti col progetto *La vita non ha prezzo: la prevenzione ad ogni età* di **FederAnziani Calabria**, guidato da **Maria Brunella Stancato**.

Un progetto che è partito da Scalea e che è arrivato fino a Caulonia e Roccella Jonica e che si incentra sulla sarcopenia, che è il processo che accelera l'invecchiamento velocizzando la progressiva riduzione della massa muscolare.

«La promozione della cultura della dieta Mediterranea e l'applicazione di corretti stili di vita ad ogni età il fulcro del progetto», ha spiegato Stancato in ogni centro della regione dove il progetto viene presentato.

Cosa prevede? «Il progetto prevede la somministrazione di un questionario, un'interazione seminaristica ed una visita medico nutrizionale. Gli open day termineranno nella città di Cosenza giorno 26 maggio 2023 presso il Centro d'aggregazione di S.Aniello. La seconda fase del progetto prevede l'analisi dei dati rilevati e per coloro che risulteranno bisognosi di attenzione vi sarà la possibilità di essere seguiti in un corretto apporto alimentare – ha continuato –. Mentre la terza fase, prevista per ottobre, consentirà ai partecipanti di effettuare un'ulteriore controllo medico nutrizionale: solo allora sapremo se l'applicazione di corretti stili di vita, seguendo i dettami della cultura della dieta Mediterranea, sia riuscita nell'intento di apportare un sostanziale beneficio alla vita delle persone over coinvolte»

Rallentare l'invecchiamento si può, tutto inizia dalla prevenzione. Tappa dopo tappa, dunque, in collaborazione con il Ministero del Lavoro e delle Politiche sociali e la regione Calabria, sono state coinvolte persone e famiglie. Una indagine scientifica in piena regola, con cui vengono analizzati i danni provocati dal Covid ed, in particolare, dalla inattività e dalla non socializzazione.

«Grazie all'Associazione Volare, grazie ai tanti amici che supportano l'iniziativa e grazie anche ai valenti medici e professionisti che hanno abbracciato felicemente l'idea, possiamo dire che finalmente un grande passo verso il mondo degli over, ma non solo, si è compiuto», ha rimarcato proprio Stancato.

«È fisiologico che invecchiando la nostra massa muscolare tende a diminuire, superati i 30 anni il nostro corpo perde dal 3% all' 8% di massa muscolare ogni dieci anni e dopo i 60 anni, questo decadimento, accelera portandoci all'invecchiamento», è emerso.

La sarcopenia è più diffusa di quello che si pensa. Il 13% delle persone di 60-70 anni è affetto da una perdita di massa muscolare significativa, dopo gli 80 anni, questo numero sale fino al 50%. (rrm)

| Etichettato [FederAnziani](#)

Search ...

[Privacy & Cookies Policy](#)