

Mangiamo meglio e viviamo di più: in 10 anni raddoppiati gli ultracentenari

Pubblicato: Domenica 1 Ottobre 2017



Sono quasi raddoppiati gli ultracentenari in Italia, che in 10 anni sono passati da 10mila a oltre 17mila, con un aumento del 70 per cento. E' quanto emerge dallo studio Coldiretti (www.coldiretti.it) presentato alla vigilia della Festa dei nonni al Villaggio di Milano, dove sono stati svelati i segreti dei nonni contadini per allungare la vita. **I nonni – sottolinea la Coldiretti – svolgono una funzione fondamentale** nel conservare le tradizioni alimentari e nel guidare i più giovani verso abitudini più salutari nelle scuole e nelle case.

Il boom degli ultracentenari è confermato anche dal dato – rileva la Coldiretti – relativo alle persone con più di 90 anni, che dal 2007 al 2017 sono cresciuti del 56 per cento, passando da 466.700 a 727.000. Il risultato è che gli italiani hanno raggiunto livelli record di longevità con 80,3 anni per gli uomini e 85,2 anni per le donne.

Lo stile alimentare contadino basato sui prodotti della dieta mediterranea come pane, pasta, frutta, verdura, carne, olio extravergine e il tradizionale bicchiere di vino consumati a tavola in pasti regolari, ha consentito – sottolinea la Coldiretti – di conquistare valori record nella longevità tanto che l'Italia si è collocata ai vertici della classifica "Bloomberg Global Health Index su 163 Paesi per la popolazione maggiormente in salute e sana a livello mondiale nel 2016. Un ruolo per la salute che è stato riconosciuto da numerosi studi scientifici ed anche dall'iscrizione della dieta mediterranea nella lista del patrimonio culturale immateriale dell'umanità dell'Unesco avvenuta il 17 novembre 2010.

Ma accanto all'alimentazione è importante – sottolinea Coldiretti – **la pratica di attività che aiutino a mantenere giovani il fisico e la mente.** Secondo uno studio svedese, fare l'orto, zappare e seminare la terra è l'ideale per gli over 60 poiché riduce di quasi un terzo il rischio di morte, diminuendo del 27% la probabilità di incorrere in attacchi cardiaci o ictus. Sono diverse le attività praticate che contribuiscono a far restare in forma in campagna dove i più elevati livelli di salute si registrano tra gli anziani attivi, dal taglio della legna all'uncinetto antistress. Uno stile di vita che è diventato un modello anche nelle città dove si registra un aumento degli hobby farmers con più di sei italiani su dieci (63%) che con la zappa in mano dedicano parte del tempo libero alla cura di verdure e ortaggi secondo lo studio della Coldiretti/Ixe'.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it