

Longevity Run, un successo a San Gabriele Corsa, camminata e controlli gratuiti della salute

Più di 250 persone in marcia malgrado la pioggia per l'evento organizzato dai medici del Gemelli e ricercatori della Cattolica

Thomas Trenchi

PIOZZANO

Una corsa per fuggire dalla cattiva salute e afferrare l'elisir dell'eterna giovinezza. A San Gabriele di Piozzano, più di 250 persone hanno partecipato alla tappa piacentina della "Longevity run", un evento attesissimo organizzato dai medici del Policlinico Gemelli e i ricercatori dell'Università Cattolica del Sacro Cuore per sensibilizzare la cittadinanza ad assumere stili di vita corretti e incoraggiare la prevenzione cardiovascolare. Così, ieri mattina, le colline valtidonesi si sono animate grazie a due protagonisti assoluti: sport e salute. Per tutta la giornata, esperti e medici in camicie bianche hanno proposto controlli gratuiti ai presenti, soffermandosi su sette fattori di rischio: pressione arteriosa, glicemia, colesterolo, indice di massa corporea, attività fisica, abitudini alimentari e forza muscolare. Tradotto: è stato possibile sottoporsi a un "pacchetto" di esami praticamente completo - con misurazioni e domande precise -, allo scopo di monitorare lo stato di salute e trovare la via più semplice per la longevità. Tutti, dopo lo screening, hanno ricevuto una

scheda di valutazione personale contenente i risultati e le raccomandazioni per ottenere il benessere fisico e mentale. Nel frattempo, la "Longevity run" è proseguita con la camminata e la corsa non competitiva, su sentieri di cinque o dieci chilometri lungo le sagome ondulate della Valtidone. Per la cronaca i primi a tagliare il traguardo sono stati il parmense Alessandro Greco per la categoria maschile (37 minuti) e la piacentina Camilla Razza per la categoria femminile (43 minuti). Ma lo spirito della marcia è stato tutt'altro che agonistico: «Ho preso parte a questa manifestazione per divertirmi. Muoversi fa sempre bene», ha commentato l'agazzanese Eleonora Bongiorno, 52 anni, ai nastri di partenza. Fra gli altri, si sono uniti alla camminata anche il 76enne Carlo Bongiorno col suo pastore tedesco al guinzaglio («normalmente gioco a golf, cerco di mantenermi in attività») e l'80enne in forma smagliante Lina Trenchi («faccio yoga e cammino quasi tutti i giorni a Piozzano per restare in salute»). Si è divertita parecchio pure la 78enne Franca Rapalli, con le scarpe da ginnastica ai piedi e i parenti al fianco: «Vado in palestra e cammino. Ho approfittato della "Longevity run" per non fermarmi». Per Michela Giazzon, 46 anni, «queste passeggiate sono un elisir». E il 50enne Paolo Favari, attraverso la "Longevity run", ha cercato di «scaricare le tensioni quotidiane». La giornata si è conclusa con successo, fra balli di gruppo, ginnastica defaticante, visite guidate alla scoperta del territorio e - fattore non irrilevante - lo scarso segnale telefonico che ha permesso di staccare la spina e concentrarsi su se stessi.



Alessandro Greco e Camilla Razza. A destra alcuni partecipanti: dall'alto in senso orario Eleonora Bongiorno, Franca Rapalli, Paolo Favari, Lina Trenchi, Carlo Bongiorno, Michela Giazzon



L'INTERVISTA FRANCESCO LANDI/PRIMARIO RIABILITAZIONE GERIATRICA AL GEMELLI

«Per poter invecchiare bene prevenzione già a 40 anni»

Cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, carne, esercizio fisico

Assolve il salame, sconsiglia la dieta vegana e incita a fare sport il più possibile. Il professore Francesco

Landi, primario di riabilitazione geriatrica al Policlinico Gemelli di Roma, ha lavorato pancia a terra per promuovere la "Longevity run", una grande opera di prevenzione cardiovascolare che - dopo le tappe di Roma e Piacenza - si chiuderà a Madonna di Campiglio

il 3 agosto. A San Gabriele di Piozzano, ieri mattina, il medico romano ha corso per dieci chilometri insieme al figlio.

Landi, lei è un "top player" della geriatria. Ci dica tre consigli pratici per invecchiare in salute.



«Bisogna iniziare il prima possibile la prevenzione medica: a 40 o 50 anni, se non prima. Poi, ovviamente, occorre dedicarsi all'esercizio fisico. Suggestivo, inoltre, di mangiare cinque porzioni di frutta e verdura al giorno e di non escludere le proteine di origine animale».

La dieta vegana non contribuisce al benessere fisico?

«Al di fuori di motivazioni etiche o religiose, non c'è alcun motivo per non ingerire la carne. Anzi, quindici giorni fa, un'importante rivista scientifica ha attestato che le

proteine processate, per esempio le fettine di salame, non fanno male».

Come riassume l'obiettivo della "Longevity run"?

«Lo spirito di questo evento può essere racchiuso in due messaggi: prevenzione e stile di vita corretto. La longevità, d'altronde, si conquista passo dopo passo. I sette controlli gratuiti proposti a margine della marcia sono fondamentali: pressione arteriosa, glicemia, colesterolo, indice di massa corporea, attività fisica, abitudini alimentari e forza muscolare». **IT.**