

Sport, check-up e dieta sana a Piozzano l'elisir di lunga vita

Domenica prossima a San Gabriele approda la "Longevity Run" organizzata da Cattolica e Policlinico Gemelli con l'Ausl di Piacenza

Michele Borghi
michele.borghi@liberta.it

PIOZZANO

● Scoperto in Valluretta l'elisir di lunga vita. Sono sette "pozioni" in una - rivelano i medici - che riguardano pressione arteriosa, glicemia, colesterolo, indice di massa corporea, stile di vita, abitudini alimentari e forza muscolare.

Da questa premessa nasce la "Longevity Run", giornata di salute, sport e prevenzione che domenica prossima, 26 maggio, approderà a San Gabriele.

La task force di esperti messa insieme da Fondazione Policlinico Gemelli e Università Cattolica del Sacro Cuore, in collaborazione con Ausl di Piacenza e ospedale "Guiglielmo da Saliceto", offrirà check-up gratuiti dalle 10 alle 18. Dalle 11.30 corsa-camminata non competitiva di 5 e 10 km, mentre dalle 15 alle 18 le colline sopra Piozzano diventeranno una palestra all'aperto con cyclette, fitness e dimostrazioni di arti marziali. Un programma articolato e ambizioso che ieri

mattina è stato presentato alla Cattolica in un incontro moderato da Nicoletta Bracchi, direttrice di Telelibertà e del sito Liberta.it, accolta da Mauro Balordi, direttore dell'ateneo di Piacenza.

«La "Longevity Run" intende promuovere attività volte ad indagare e diffondere le evidenze scientifiche su una longevità in buona salute fisica e mentale - ha esordito Francesco Landi, docente alla facoltà di Medicina e chirurgia dell'Università Cattolica e direttore della Riabilitazione e medicina fisica della Fondazione Gemelli -. Per invecchiare bene è importante prendersi cura di se stessi già da giovani e da adulti. La longevità infatti non è un dono di natura, ma si conquista con uno stile di vita corretto e una adeguata prevenzione». Dopo la partenza a Roma, la "Longevity" sale a San Gabriele per la tappa "country". «Il 3 agosto si chiuderà in montagna, a Madonna di Campiglio - ha spiegato Marco Elefanti, direttore generale della Fondazione Gemelli e direttore amministrativo dell'Università Cattolica -. Uno dei punti di forza di que-



I promotori della giornata con la maglietta dell'evento FOTO DEL PAPA

sto format è quello di portare grandi ricercatori a contatto con la popolazione per sensibilizzarla sui corretti stili di vita».

Luca Baldino, direttore generale dell'Ausl di Piacenza, ha promosso a pieni voti la giornata di San Gabriele: «Questo nuovo modo di pensare la salute ci vede in totale sintonia. La prevenzione è fondamentale, si possono scoprire in anticipo malattie ancora non conclamate. Le nostre Case della salute e gli ambulatori della cronicità avvicinano medici e cittadini, proprio come vuole fare la "Longevity Run" del 26 maggio».

Giovanni Raimondi, presidente della Fondazione Policlinico Ge-

melli, e Fabrizio Franchi, direttore del reparto di Geriatria dell'ospedale di Piacenza, hanno quindi consigliato di adottare stili di vita virtuosi specialmente dai 50 anni in poi, recuperando la dieta del contadino («Pasti distanziati e niente abbuffate a tarda ora»).

Nel divertente "fuori programma", i presidi Anna Maria Fellegara (Economia) e Marco Trevisan (Scienze agrarie), indossando la maglietta della "Longevity Run" assieme ai relatori, hanno invitato i piacentini ad iscriversi numerosi alla giornata attraverso il sito www.longevityrun.it e prenotare il check-up con una mail all'indirizzo longevityrun@gmail.com