



# VIVERE A LUNGO, VIVERE MEGLIO

Gli stili di vita delle popolazioni più longeve del mondo



# VIVERE A LUNGO, VIVERE MEGLIO

Gli stili di vita delle popolazioni  
più longeve del mondo



## SOMMARIO:

**PREFAZIONE** pag 3

### LE AREE BLU

ICARIA, Grecia	pag	3
LOMA LINDA, Stati Uniti	pag	4
NICOYA, Costa Rica	pag	5
OKINAWA, Giappone	pag	6
OGLIASTRA, Italia	pag	7

### LE (6) REGOLE PER UNA NUOVA LONGEVITÀ

Alimentazione	pag	9
Stile di vita	pag	10
Fede	pag	11
Famiglia	pag	12
Rete sociale	pag	13

### PREVENZIONE

Screening comuni PER LE DONNE SOPRA I 40 ANNI E GLI UOMINI SOPRA I 50 ANNI	pag	14
	pag	15
Screening specifici per la donna	pag	16
Screening specifici per l'uomo	pag	17

## PREFAZIONE



L'obiettivo di questo piccolo manuale è offrire uno scorcio sulle abitudini di vita dei popoli più longevi al mondo, filtrate attraverso l'esperienza e le conoscenze di esperti in longevità e restituite in strategie facilmente attuabili nella vita quotidiana.

Lo schema di apertura rappresenta i vari determinanti della longevità, ossia i fattori correlati all'invecchiamento in salute, e le loro complesse interazioni: esso è il risultato degli studi condotti negli anni dai ricercatori di tutto il mondo.

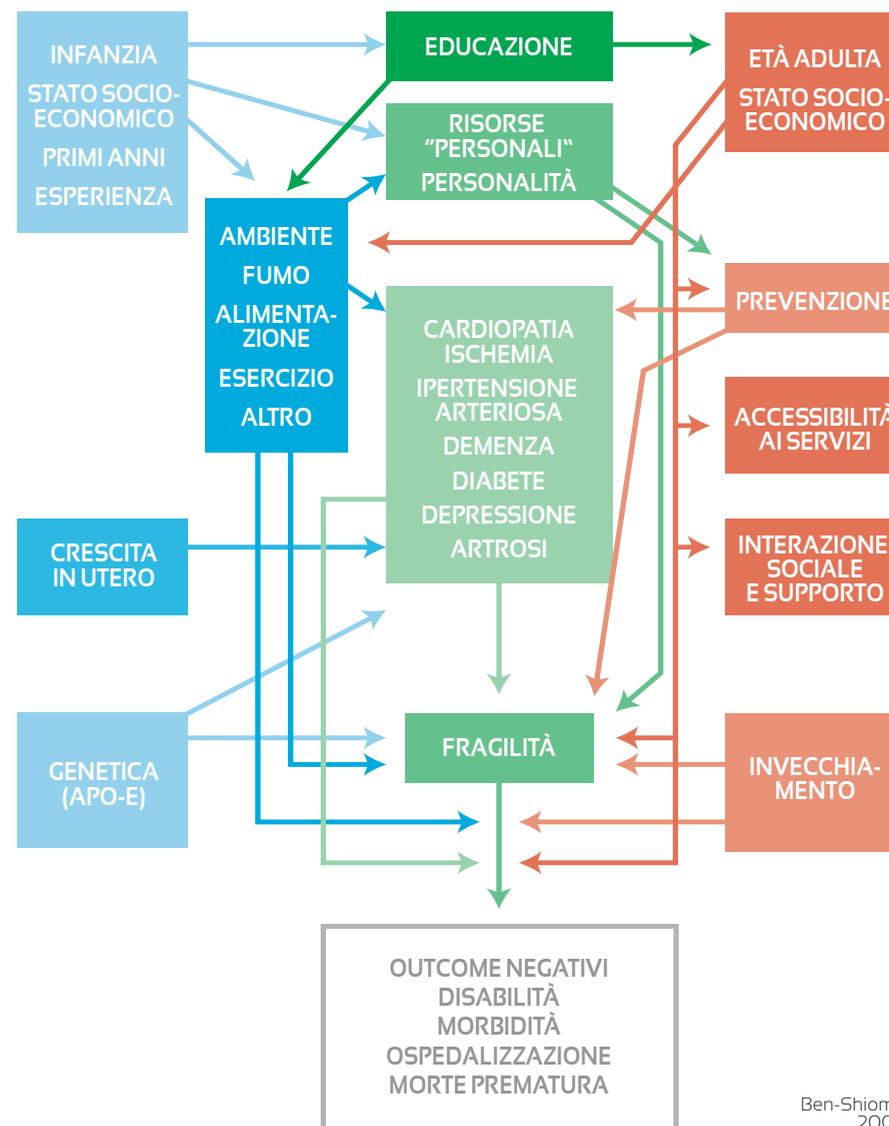
Su alcuni di questi fattori non è possibile intervenire, altri invece sono modificabili con i semplici accorgimenti che verranno illustrati nel manuale.

Tra i determinanti non modificabili vi è la componente genetica (per esempio la presenza del gene APO-E) che influenza però per meno del 25% la possibilità di diventare longevi. Il gene APO-E è un gene che codifica una proteina plasmatica (apolipoproteina E) coinvolta nel trasporto del colesterolo e che si lega all'amiloide; esistono tre varianti di questa proteina, una delle quali è legata ad una maggiore suscettibilità per la Malattia di Alzheimer.

Determinanti modificabili sono invece: l'ambiente, il tabagismo, l'alimentazione, l'attività fisica, la prevenzione delle malattie, la possibilità di accedere ai servizi sociali e/o medici, l'interazione ed il supporto sociale.

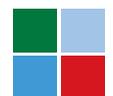
Tale schema contiene tutte le conoscenze che possediamo ma, data la sua complessità, cercheremo di "decodificarlo" attraverso il racconto dei segreti dei popoli che abitano le aree della terra dove vi è la maggiore concentrazione di centenari, le cosiddette "Aree Blu".

## INTERAZIONE TRA DETERMINANTI DELL'INVECCHIAMENTO IN SALUTE



Ben-Shiomo  
2002

In questo manuale vi condurremo quindi attraverso un viaggio virtuale in paesi vicini e lontani – spesso isole – da cui impareremo alcune semplici regole di vita quotidiana, fino a giungere all'ultima parte del manuale, dedicata a un importante strumento della medicina correlato alla longevità: la prevenzione.

  
**LE AREE  
BLU**



**LOMA LINDA**  
Stati Uniti



**NICOYA**  
Costa Rica



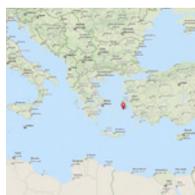
**OGLIASTRA**  
Italia



**ICARIA**  
Grecia



**OKINAWA**  
Giappone



## LE AREE BLU

# ICARIA

Grecia

Icaria, il cui nome deriva dal mito di Icaro che secondo la leggenda precipitò nel mare circostante, è un'isola greca situata nel Mar Egeo centro-orientale che si estende su un'area di 270 Km<sup>2</sup>, attraversata dal monte Etheros le cui vette superano i 900 metri.

Nel corso dei secoli l'isola ha subito numerose invasioni, per cui la popolazione è stata costretta progressivamente a spostarsi verso l'entroterra sviluppandosi in isolamento, con tradizioni e cultura peculiari.

Questo è uno dei luoghi al mondo dove si concentrano gli ultracentenari: infatti gli abitanti di Icaria hanno una probabilità di raggiungere i 90 anni tre volte superiore rispetto alla popolazione occidentale e, diversamente da quest'ultima, sono gravati da una minore incidenza di patologie croniche. Si registra, infatti, una minore percentuale di nuovi casi di tumore; la prevalenza delle malattie cardiovascolari è dimezzata così come è minima quella delle malattie neurodegenerative quali la demenza.

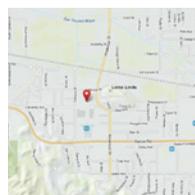
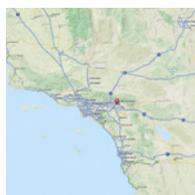


### Quali sono le abitudini di vita degli abitanti di ICARIA?

Gli Icariani vivono di pastorizia e di pesca, adottano un regime alimentare analogo alla dieta mediterranea, ricco di frutta, verdura, olio di oliva e pesce, riposano ogni pomeriggio e praticano giardinaggio.

Tale struttura geologica rende ragione della coesistenza sull'isola di diverse micro-aree climatiche: il versante sud-ovest è caratterizzato da un clima secco e da un paesaggio arido mentre la regione a nord-est si presenta con una rigogliosa vegetazione e numerosi sorgenti di acqua termale.





## LE AREE BLU

# LOMA LINDA

Stati Uniti

Loma Linda è una piccola città di 20.000 abitanti che si trova nella contea di San Bernardino nel sud della California.

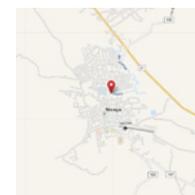
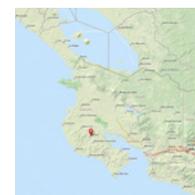
Il suo nome, che tradotto dallo spagnolo significa "Collina meravigliosa", è particolarmente appropriato dato che i dintorni sono luoghi ideali per fare escursioni o andare in bicicletta. Ed infatti in questa cittadina praticare sport è un vero e proprio rito: a qualsiasi ora del giorno si può trovare gente che pratica jogging soprattutto a Hulda Cross Park, il polmone della città che si trova a sud e che prende il nome da una famosa escursionista che vi faceva lunghe passeggiate in tarda età.



Il 40% della sua popolazione – circa 9.000 individui – fa parte della comunità degli "Avventisti del settimo giorno". Queste persone, nonostante vivano in un'area che risente dell'inquinamento ambientale della vicina Los Angeles, sono le più longeve degli Stati Uniti: infatti vivono mediamente dieci anni in più dei loro concittadini, circostanza da correlare sicuramente al loro stile di vita che riduce sensibilmente l'incidenza del cancro, del diabete e delle patologie cardiovascolari.

### Quali sono le abitudini di vita degli abitanti di Loma Linda?

Alimentazione frugale e tendenzialmente vegetariana, uno stile di vita scevro abitudini voluttuose come alcool e fumo e prontato all'impegno nel sociale e a favore la libertà religiosa.



## LE AREE BLU

# NICOYA

Costa Rica

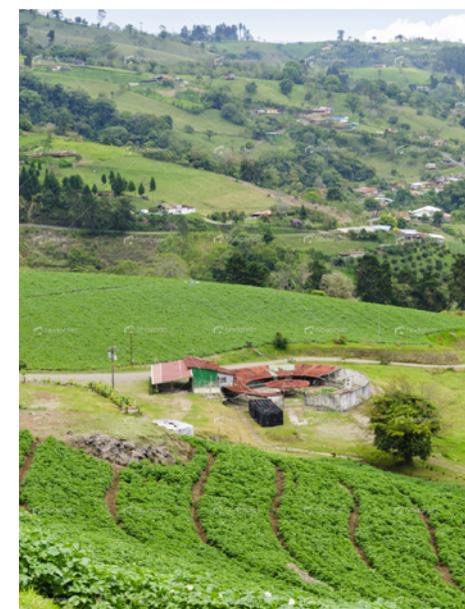
Situata lungo la costa pacifica a sud del Nicaragua e dominata dal clima tropicale, la penisola di Nicoya è l'area con il più basso tasso di mortalità al mondo di persone di mezza età: qui un sessantenne ha il doppio della probabilità di raggiungere i 90 anni nonostante il governo locale investa un quinto delle risorse in spesa sanitaria rispetto ai Paesi occidentali.

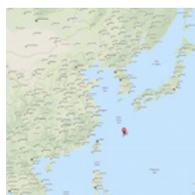
Analogamente all'isola di Icaria, il paesaggio a nord si presenta arido e pianeggiante mentre al sud diventa montuoso fino a 1168 metri di altitudine.

Da novembre ad aprile la stagione è secca, il territorio brullo e dardeggiato dal sole; a maggio iniziano le piogge che si fanno via via più incessanti e raggiungono il culmine a settembre-novembre, periodo in cui la penisola si copre di una vegetazione talmente fitta da sembrare una foresta. La caratteristica che però rende famosa Nicoya è la presenza di lunghissime spiagge di sabbia fine.

### Quali sono le abitudini di vita degli abitanti di Nicoya?

Anche qui, oltre a uno stile di vita regolare con un'alimentazione ricca di frutta e verdura, il senso della famiglia e della comunità sembrano costituire il segreto della longevità: gli abitanti conducono infatti una feconda vita di relazione all'insegna dei principi di solidarietà, condivisione e sostegno reciproco.





## LE AREE BLU

# OKINAWA

Giappone

L'isola Okinawa, la più grande dell'arcipelago giapponese di Ryukyu, si trova a sud del Giappone tra il Mar Cinese e l'Oceano Pacifico.

È disposta su una base di rocce risalenti al mesozoico e presenta una serie di dolci rilievi interrotti da elevati con vulcanici, alcuni dei quali ancora attivi.

Il clima caldo-umido per la presenza dei monsoni, fa sì che detti rilievi siano ricoperti da una lussureggiante vegetazione tropicale e che vaste zone siano paludose.

La popolazione dell'isola raggiunge un milione di abitanti, ben 900 dei quali sono centenari per la maggior parte in buona salute.



### Quali sono le abitudini di vita degli abitanti di Okinawa?



Diversi studi mostrano come la longevità di questo popolo sia ascrivibile, analogamente a quanto accade nelle altre popolazioni, da una parte a un'alimentazione parca e ricca di antiossidanti naturali quali quelli contenuti nel tofu e nella soia e dall'altra a uno stile di vita morigerato, con particolare attenzione e dedizione ai rapporti interpersonali.



## LE AREE BLU

# OGLIASTRA

Italia

La regione dell'Ogliastra, situata nell'entroterra sardo in provincia di Nuoro, ha sofferto di un lungo isolamento nei secoli: fino al 1980 infatti non era raggiungibile né da strade né da linee ferroviarie. Presenta un territorio prevalentemente montuoso con rilievi organizzati in catene dalle pendici alte e scoscese (i cosiddetti tacchi) coperte da boschi di



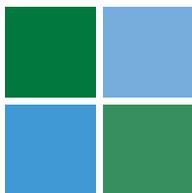
querce o lecci e divise da profonde valli dove ancora viene praticato l'allevamento di ovini con sistemi arcaici. Data la natura calcarea della roccia il terreno è soggetto a fenome-

ni carsici per cui è ricco di suggestive grotte come quella di Su Marmuri. La popolazione si concentra nei centri urbani maggiori (Lanusei, Arbatax, Ierzu) che si trovano a notevole distanza l'uno dall'altro. La caratteristica peculiare di quest'area è la maggiore presenza di centenari di sesso maschile rispetto a quelli di sesso femminile.

### Quali sono le abitudini di vita degli abitanti dell'Ogliastra?

Famiglia, senso di appartenenza alla comunità, rispetto e valorizzazione degli anziani appaiono gli elementi fondamentali della vita sociale, così come un'alimentazione modesta basata soprattutto su prodotti caseari (latte e formaggio di capra), legumi, orzo e vino rosso.

# LE 6 REGOLE DELLA LONGEVITÀ



## 1. ALIMENTAZIONE

L'adozione di un regime alimentare bilanciato, come per esempio la dieta mediterranea, è associata a minore incidenza di patologie neoplastiche e cardiovascolari.

Come dimostrato dallo studio Framingham, vi sono numerosi fattori di rischio per le malattie cardiovascolari e molti di questi sono correlati alla dieta come l'ipercolesterolemia, l'ipertensione arteriosa, la triade sovrappeso/obesità/diabete (sindrome metabolica). Lo studio di Framingham è uno dei punti cardine della ricerca sull'invecchiamento; in questo progetto sono stati esaminati tutti gli abitanti della cittadina di Framingham (Massachusetts) di età compresa tra i 35 e i 65 anni. Gli oltre 5000 soggetti così arruolati sono stati seguiti per tutto il corso della loro vita, al fine di identificare i fattori di rischio per eventi avversi.



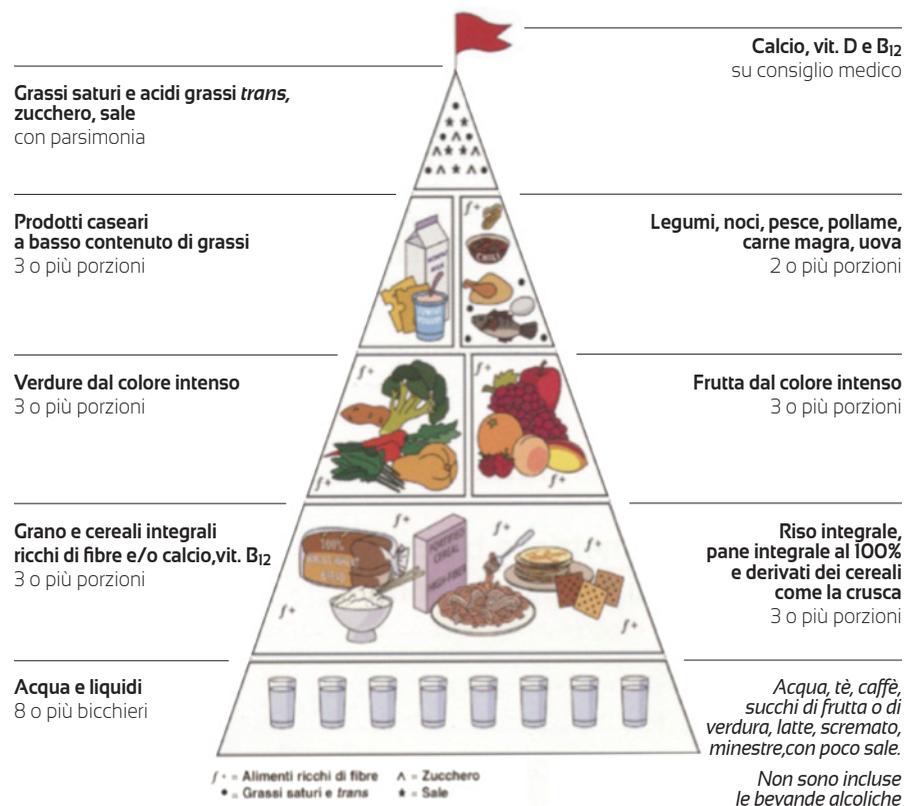
Per quanto riguarda l'alimentazione, tra i comuni denominatori nelle popolazioni delle Aree Blu vi sono:

- Elevato consumo di legumi e fibre, mentre il consumo di carne risulta limitato a poche porzioni al mese
- Moderato e regolare consumo di vino: 1-2 bicchieri al pasto
- Regola dell'80%: consumo di porzioni piccole, tali da non riempire lo stomaco per più dell'80% di cui l'ultima consumata nel tardo pomeriggio

## DISTRIBUZIONE DEGLI ALIMENTI NELLA DIETA CONSIGLIATA PER L'ANZIANO

Analogamente, la dieta consigliata nell'anziano, il cui introito calorico non dovrebbe essere inferiore alle 30-35 Kcal per Kg di peso corporeo ideale, dovrebbe essere ricca di alimenti contenenti proteine a elevato valore biologico e di fibre alimentari (20/35 g/die).

Una nutrizione bilanciata con un adeguato apporto proteico risulta una



vera e propria strategia terapeutica nell'anziano, essendo una delle armi fondamentali, insieme all'esercizio fisico, nel combattere la sarcopenia, ovvero la perdita di massa e forza muscolare che caratterizza l'individuo anziano e di cui è stato recentemente dimostrato l'impatto in termini di mortalità, indipendentemente da altre patologie croniche.



## 2. STILE DI VITA

Due elementi dello stile di vita sono strettamente correlati alla longevità: l'attività fisica quotidiana e accorgimenti che consentono di scaricare lo stress.

Un'attività fisica regolare ha innumerevoli effetti benefici e può essere considerata la terapia per eccellenza dell'invecchiamento. La quotidianità degli ultracentenari è caratterizzata da continuo movimento: si tratta infatti principalmente di popolazioni dedite all'agricoltura che lavorano manualmente in campagna fino a tarda età, senza attrezzi meccanizzati.

L'attività muscolare nel soggetto anziano riveste un ruolo prominente sia in senso terapeutico che preventivo, consentendo di rallentare il fisiologico decremento delle capacità di adattamento dell'organismo agli eventi stressogeni ambientali e preservando la capacità omeostatica dell'individuo, la cui perdita si configura come il carattere distintivo della fragilità senile. Tutte le popolazioni longeve hanno un rituale quotidiano per scaricare lo stress. Gli abitanti di Okinawa ricordano per

qualche minuto al giorno i loro antenati, i sardi si dedicano un'ora al giorno al relax, altri pregano.

Da ciò si evince come sia importante dedicare quotidianamente qualche momento alla meditazione e al silenzio con l'obiettivo di riappropriarsi della percezione del proprio corpo e della unitarietà di questo con la mente e con il proprio vissuto.



### 3. IKIGAI - *avere uno scopo*

Avere uno scopo nella vita rappresenta un aspetto fondamentale dell'invecchiamento. Alcune ricerche hanno evidenziato come chi si sveglia al mattino con un obiettivo da raggiungere vive più a lungo e vive meglio.

Uno studio dei National Institutes of Health statunitensi ha seguito per 11 anni adulti sani di età compresa tra 35 e 92 anni, dimostrando una chiara associazione tra la longevità e la consapevolezza riguardo gli obiettivi da seguire.

Non a caso, le popolazioni delle Aree Blu sono tutte caratterizzate da autocoscienza, fiducia in se stessi e nel prossimo, ricerca del senso della vita.



### 4. FEDE

Coloro che aderiscono a una religione oppure a un movimento spirituale vivono meglio e più a lungo.

È quanto emerge da alcuni studi condotti sul rapporto tra fede e longevità.



La religiosità aiuta a dare un senso a ciò che accade e fornisce la chiave di lettura che permette di fronteggiare positivamente eventi traumatici o stressanti, rappresentando una vera e propria strategia di coping positivo.

Infatti, nelle Aree Blu, circa il 98% degli ultracentenari appartiene a una comunità religiosa, indipendentemente dal credo religioso.



## 5. FAMIGLIA

Gli ultracentenari vivono in famiglie allargate, caratterizzate dalla coabitazione dei membri di tutte le fasce di età.

Tale modello si è dimostrato essere pienamente rispondente alla gestione delle necessità dei membri più anziani, restituendo loro l'identità all'interno del gruppo e un ruolo all'interno della società, con notevole impatto sulla motivazione dell'anziano stesso e sul benessere sociale.

## 6. RETE SOCIALE

Analogamente a quanto detto per la famiglia, elemento comune a tutte le popolazioni con alta prevalenza di centenari è la presenza di una rete sociale basata sulla condivisione e il reciproco aiuto. Infatti, la solitudine è uno degli elementi collegati a una ridotta qualità della vita.

Gli abitanti di Okinawa, per esempio, formano le "moais", piccole reti di 5 persone che si aiutano tra di loro nella vita di tutti i giorni.

Tale organizzazione rappresenta un modello prototipale che sembra restituire al singolo il senso di appartenenza alla comunità, elemento imprescindibile per garantire un migliore equilibrio sociale.



## PREVENZIONE

Tutti gli adulti, anche se sani, dovrebbero controllare il proprio stato di salute al fine di prevenire o risolvere in tempo eventuali problemi.

Per esempio, molte persone soffrono di ipertensione senza saperlo e l'unico metodo per diagnosticarla è misurarla regolarmente.

Lo scopo di una corretta prevenzione è quello di effettuare uno screening per le patologie, di valutare il rischio di possibili problemi medici futuri, incoraggiare un corretto stile di vita, effettuare un update delle vaccinazioni, mantenere un rapporto costante con un punto di riferimento sanitario.



## SCREENING COMUNI PER LE DONNE SOPRA I 40 ANNI E GLI UOMINI SOPRA I 50 ANNI

### SCREENING PER L'IPERTENSIONE

- Misura la pressione arteriosa ogni due anni finché si mantiene su valori di 120-139/80-89 mmHg. Superati questi valori intensifica le misurazioni:
- se i livelli di pressione superano 130 mmHg per la sistolica o gli 85 mmHg per la diastolica, contatta il tuo medico di fiducia
- se hai il diabete, patologie cardiache, problemi di funzionalità renale, dovresti controllare la pressione arteriosa più frequentemente

### SCREENING PER L'IPERCOLESTEROLEMIA

- Se hai un'età superiore ai 40 anni dovresti controllare i valori di colesterolo plasmatico e trigliceridi almeno ogni 5 anni e contattare il tuo medico di fiducia se superiore a 180 mg/dl il colesterolo e 170 mg/dl i trigliceridi.
- Se hai il diabete, patologie cardiache, problemi di funzionalità renale, dovresti controllare colesterolo e trigliceridi più frequentemente

### SCREENING PER IL DIABETE

- Controlla una volta all'anno la tua glicemia a digiuno

### SCREENING PER IL TUMORE AL COLON

- Se hai un'età compresa tra i 50 ed i 75 anni dovresti effettuare uno screening per il tumore del colon, consistente nei seguenti esami:
- Un controllo del sangue occulto nelle feci ogni anno
- Una sigmoidoscopia ogni 5 anni se il sangue occulto risulta negativo
- Una colonscopia ogni 10 anni

## CONTROLLI ODONTOIATRICI

- Un controllo odontoiatrico andrebbe fatto ogni anno

## CONTROLLI OCULISTICI

- Ogni due anni andrebbe fatta una valutazione oculistica
- Se hai più di 45 anni, la valutazione oculistica andrebbe mirata anche a una diagnosi di glaucoma

## FUNZIONALITÀ TIROIDEA

- Se hai più di 60 anni dovresti effettuare una valutazione della funzionalità tiroidea tramite palpazione manuale della tiroide e il dosaggio ematico del TSH

## VACCINAZIONI

- Se sei un soggetto a rischio (malattie croniche dell'apparato respiratorio, cardio-circolatorio, diabete mellito ed altre patologie metaboliche, malattie renali con insufficienza renale, malattie degli organi emopoietici o emoglobinopatie, malattie con associata immunodepressione, malattie da malassorbimento intestinale, personale sanitario) o se hai superato i 65 anni, dovresti effettuare la vaccinazione antinfluenzale ogni anno
- Chiedi anche al tuo medico se sei a rischio e necessiti di effettuare una vaccinazione antipneumococcica

## VISITA MEDICA

- Fai una visita medica almeno ogni 1-5 anni
- Ad ogni visita fai controllare altezza, peso e BMI (body mass index, indice di massa corporea)

# SCREENING SPECIFICI PER LA DONNA

## SCREENING PER LA MAMMELLA

- Tutte le donne dovrebbero mensilmente effettuare un'auto palpazione del seno
- Nel caso venga notata qualunque alterazione deve essere contattato immediatamente il proprio medico di riferimento
- Ogni anno un esame obiettivo del seno andrebbe fatto da un medico specialista

## MAMMOGRAFIA

- Tutte le donne over 40 dovrebbero eseguire una mammografia di controllo ogni 1-2 anni a seconda dei fattori di rischio per tumore della mammella

## SCREENING PER L'OSTEOPOROSI

- Tutte le donne superati i 65 anni dovrebbero eseguire una valutazione della densità ossea tramite MOC (Mineralometria Ossea Computerizzata)
- Tutte le donne di età inferiore ai 65 anni se presentano fattori di rischio (menopausa precoce – anche iatrogena – periodo prolungato di amenorrea superiore ad un anno, malattie infiammatorie croniche, anoressia, malattie immuno-reumatiche, ipertiroidismo, iperparatiroidismo, iperprolattinemia, morbo di Cushing, uso prolungato di corticosteroidi, anticoagulanti, antiepilettici, antiacidi a base di alluminio), dovrebbero essere valutate per l'osteoporosi

## ESAME GINECOLOGICO E PAP TEST

- Un pap test e una visita ginecologica andrebbero effettuati ogni 2-3 anni

# SCREENING SPECIFICI PER L'UOMO

## UNA VALUTAZIONE MEDICA PREVENTIVA EFFETTUATA OGNI 2 ANNI FINO AI 50 DOVREBBE INCLUDERE:

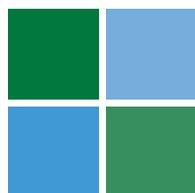
- Controllo di peso, altezza e BMI (body mass index, indice di massa corporea)
- Screening per l'abuso di alcool e tabagismo
- Screening per la depressione

## SCREENING PER L'OSTEOPOROSI

- Tutti gli uomini di età compresa tra i 50 e i 70 anni con fattori di rischio per l'osteoporosi dovrebbero effettuare uno screening per l'osteoporosi

## SCREENING PER IL TUMORE DELLA PROSTATA

- Tutti gli uomini superati i 50 anni dovrebbero valutare la possibilità di effettuare uno screening per il tumore della prostata



## BIBLIOGRAFIA

Atrins D, Barton M. The periodic health examination. In: Goldman L, Schafer AJ, eds. Cecil Medicine. 24th ed. Philadelphia, Pa: Saunders Elsevier; 2011:chap 14.

U.S. Preventive Services Task Force. The Guide to Clinical Preventive Services, September 2010. Agency for Healthcare Research and Quality, Rockville, MD.

American College of Obstetricians and Gynecologists. Cervical cytology screening. ACOG Practice Bulletin No. 109. Obstet Gynecol. 2009; 114:1409-1420.

Smith RA, Cokkinides V, Brawley OW. Cancer screening in the United States, 2012. A Review of Current American Cancer Society Guidelines and Issues in Cancer Screening. CA Cancer J Clin. 2012;62:129-142.

Mosca L, Benjamin EJ, Berra K, Bezanson JL, Dolor RJ, Lloyd-Jones DM, et al. Effectiveness-based guidelines for the prevention of cardiovascular disease in women--2011 update: A guideline from the American Heart Association. Circulation. 2011;123(11):1243-1262.

Centers for Disease Control and Prevention. Recommended adult immunization schedule -- United States, 2012. MMWR. 2012;61(4):1-7.

Deelen J, Beekman M, Capri M, Franceschi C, Slagboom PE. Identifying the genomic determinants of aging and longevity in human population studies: progress and challenges. Bioessays. 2013 Apr;35(4):386-96.

Fraser GE, Shavlik DJ. Ten years of life: Is it a matter of choice? Arch Intern Med. 2001 Jul 9;161(13):1645-52.

<http://www.okicent.org/> The Okinawa Centenarian Study

Willcox DC, Willcox BJ, Hsueh WC, Suzuki M. Genetic determinants of exceptional human longevity: insights from the Okinawa Centenarian Study. Age (Dordr). 2006 Dec;28(4):313-32.

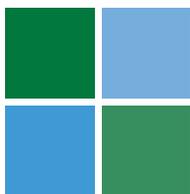
## COLOPHON

Hit, velique poris rehenda quam sint aciumment audaepe roremquas ut ulpa voluptate remporem reiciat quias eossit la conem quae consedi diciatur maionsecto berectus modit ex eicabor ruptia cuptat eosam, ut qui con pratiatur ratis rem. Luptia eum cusa imus esto tem expeliqis ent, officat empeligent di nisciis quasitiatur?

Berumquo tet voluptati torepta aut lacea doluteniam quam verro cus.

Rum re volut vollaborum remque quam et endis molorem excernam arumquis ex essus dolecti aeptas mo officil minum voluptaqueae reculparum fugit vollenis ex eos prepero vitio. Nam fugit ut maioreicabo. Ut el ipsum ipsam et et et eatibus maioremporia volupti omnium aci berunt.

Luptassi de nonem aut autemporum ipsusam rehendi imolorio. Ut eossintotat prepedi taeces eni te vitio dicit enim volo eos istiist ero que eat occus expedia non



L'Italia è uno dei paesi più longevi del mondo.

Nel 2012, Anno Europeo dell'invecchiamento attivo e della solidarietà tra le generazioni, ha iniziato ad operare "Italia Longeva", il network nazionale dedicato all'invecchiamento, creato da Ministero della Salute, Regione Marche e l'INRCS INRCA per promuovere e sostenere una nuova visione dell'anziano quale risorsa per la società, in buona salute, attivo e impegnato in compiti e ruoli adatti che valorizzino l'esperienza e la saggezza accumulata negli anni, ma anche fruitore di beni e servizi. Beni da inventare e servizi, soprattutto quelli socio-sanitari, da reinventare.

L'anziano come elemento centrale di un sistema paese che offra opportunità di sviluppo economico e sociale, stimoli la ricerca e l'innovazione, favorisca l'implementazione di nuove tecnologie. Questa è la sfida che Italia Longeva vuole lanciare a livello nazionale per il futuro dell'anziano.

## **ITALIA LONGEVA**

### **Rete Nazionale di Ricerca sull'Invecchiamento e la Longevità Attiva**

Via Santa Margherita, 5  
60124 Ancona

tel. 071 8004613 - 06 3388546

[infoi@italialongeva.it](mailto:infoi@italialongeva.it)  
[www.italialongeva.it](http://www.italialongeva.it)