

# Incontri Anziani e salute: «Una questione di stile»

**Presentato  
alla Spi-Cgil un ciclo  
di appuntamenti  
rivolti ai pensionati**

**MONICA CALAMANDREI**

■ Purtroppo dobbiamo ammettere che siamo un paese di vecchi. Con una stima di 168,7 anziani ogni 100 giovani. Le cause? Si fanno sempre meno figli e l'età della vita media aumenta, provocando un progressivo invecchiamento della nostra società.

In questo panorama l'abitudine ad un adeguato stile di vita diventa indispensabile per riuscire a mantenere il più a lungo possibile un buono stato di salute e di benessere generale. Prestando particolare attenzione a due elementi fondamentali: l'alimentazione e il movimento. Da qui nasce «Una questione di stile: la salute dell'anziano tra alimentazione e movimento» che prevede una serie di incontri promossi da Federconsumatori e Spi Cgil Parma in collaborazione con Ausl e organizzati nei quattro distretti socio sanitari della nostra Provincia.

«La salute è anche prevenzione – spiega Fabrizio Ghidini, presidente di Federconsumatori –: secondo studi recenti circa un terzo dei tumori e

delle malattie cardiovascolari potrebbero essere evitate grazie ad una corretta alimentazione».

I dati Istat mostrano che il 40% degli italiani non svolge attività fisica mentre il 30% dichiara di non essere in buona salute. «Inoltre – aggiunge Ginfranco Bertè dell'Usl Parma - in Italia, rispetto ad altri stati europei, si registra un tasso molto elevato di malattie croniche e disabilità».

A Parma saranno due gli appuntamenti in programma alle 15 nel salone Bruno Trentin della Cgil in via Casati Confalonieri 5/A. Il 23 ottobre Sandra Vattini, responsabile dell'Unità Operativa Nutrizione Ausl Parma, affronterà il tema dell'alimentazione, ricordando come questa possa incidere anche sulla salute del nostro cervello.

Mentre il 31 ottobre il medico dello sport dell'Ausl Andrea Cantergiani, accompagnato dall'assistente sanitaria Barbara Spagnoli, proporrà un corso di ginnastica dolce con interventi teorici e pratici.

Gli appuntamenti sono gratuiti ma è gradita l'iscrizione che può essere comunicata a Federconsumatori (0521508949 o [segreteria@federconsumatoriparma.it](mailto:segreteria@federconsumatoriparma.it)) o a Spi Cgil Parma (05212979 o [infospi@cgil-parma.it](mailto:infospi@cgil-parma.it)).



**SPI CGIL** La presentazione dell'iniziativa.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

