



Dieta contro invecchiamento

La dieta

La dieta per contrastare l'invecchiamento precoce si basa sull'assunzione di **alimenti antiossidanti**, in grado di ostacolare efficacemente l'azione dei radicali liberi affinché non danneggino le nostre cellule.

Gli alimenti vegetali sono ricchi di antiossidanti, distinguibili dal colore dell'alimento.

Variare i colori frequentemente consente di assumere tutti gli oligoelementi necessari:

- **Rosso:** indica la presenza di licopene e antocianine, che favoriscono la naturale protezione delle cellule dai radicali liberi;
- **Giallo-arancio:** è fonte di carotenoidi e flavonoidi che aiutano a proteggere la vista, possono prevenire l'invecchiamento cellulare e rafforzare la risposta immunitaria;
- **Verde:** indica la presenza di clorofilla, magnesio, acido folico, carotenoidi e polifenoli che aiutano a rinforzare i vasi sanguigni, le ossa, i denti e possono migliorare la funzionalità del sistema nervoso;
- **Viola:** indica la presenza di antocianine, potassio e magnesio che possono combattere la fragilità capillare e prevenire l'aterosclerosi, oltre ad aiutare a migliorare la memoria;
- **Bianco:** garantisce un apporto di quercetina, composti solforati, flavonoidi, potassio e selenio che possono aiutare a mantenere regolari i livelli di colesterolo LDL, la fluidità del sangue, oltre ad avere effetti benefici sul tessuto osseo.

Alimenti da preferire	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti da evitare
Ortaggi e frutta di colore rosso: peperoni,	Formaggi grassi	Salumi e insaccati



COUNSELLING

pomodori, fragole, ciliege		
Ortaggi e frutta di colore giallo-arancio: limoni, albicocche, arance, pompelmi, meloni, carote, peperoni, zucca	Sale da cucina	Aperitivi e superalcolici
Ortaggi e frutta di colore verde: broccoletti, cavoli, cetrioli, fagiolini		
Ortaggi e frutta di colore viola: melanzane, cipolle, cavolo nero		
Ortaggi e frutta di colore bianco: rape, insalata lattuga, verza, fagioli bianchi		
Pesce: oltre a ottime proteine, minerali e vitamine, sono presenti anche acidi grassi polinsaturi, tra i quali gli Omega – 3 che rivestono funzioni protettive molto importanti per organi e sistemi		
Latte e latticini magri		
Olio extravergine di oliva		
Pollo e le carni bianche		
Acqua		

Le quantità di alimenti raccomandate ad ogni persona vanno stabilite dal nutrizionista e calcolate in base allo stato generale di salute e allo stato nutrizionale di ogni persona.

Stile di vita



L'attività fisica è fondamentale per prevenire l'invecchiamento precoce. **Il consiglio delle linee guida dell'Istituto Superiore di Sanità è per la popolazione adulta, di età compresa tra 18 e 64 anni, di praticare almeno 150-300 minuti settimanali di attività fisica aerobica di moderata intensità o 75-150 minuti settimanali di attività fisica aerobica vigorosa**, oppure combinazioni equivalenti delle due modalità un'attività fisica. Per ottenere ulteriori benefici, dovrebbero eseguire attività di rafforzamento muscolare a intensità moderata o superiore che coinvolga tutti i principali gruppi muscolari, almeno due giorni a settimana.

Ad esempio:

- allenarsi per almeno 30 minuti per 5 giorni a settimana alternando attività aerobica moderata a momenti di intensa (per 1 o 2 minuti);
- fare attività anaerobica, ovvero esercizi che mirano al rinforzo muscolare per contrastare la sarcopenia, con allenamenti di 20-30 minuti cadauno a settimana;
- svolgere anche esercizi di mobilità articolare per prevenire e ritardare l'artrosi delle articolazioni.

Inoltre, **cercare di ridurre al minimo la quantità di tempo trascorsa seduti**, sia per lavorare che per attività ludiche come giocare a carte, guardare la tv, utilizzare il pc.

Occorre ricordare che ogni attività fisica richiede prima un adeguato controllo medico e la presenza di un istruttore di attività motoria che indichi ad ognuno come fare correttamente gli esercizi.