

Cos'è l'healthy ageing: dall'alimentazione all'attività fisica, la guida per invecchiare in salute (fin da giovani)

Quando si parla di longevità, spesso si pensa a complessi protocolli di integratori, diete calcolate al microgrammo e trattamenti. Ma la realtà è ben diversa e la spiega Daniela Lucini di Auxologico IRCCS di Milano (Fonte: <https://www.pensionioggi.it/> 4 luglio 2025)



Siamo un popolo sempre più longevo e, di conseguenza, preoccupato di poter mantenere la salute fisica e mentale il più a lungo possibile. Ma quali sono le regole fondamentali per raggiungere questo obiettivo? Lo abbiamo chiesto alla professoressa **Daniela Lucini**, responsabile del Servizio Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico di IRCCS Istituto Auxologico Italiano di Milano e professore ordinario dell'Università degli Studi di Milano.

Professoressa, quali sono, oggi, le chiavi per invecchiare in salute?

«Quando parliamo di healthy ageing dobbiamo basarci su **tre pilastri**. Il primo è **l'attività fisica** e il mantenimento della giusta composizione corporea, con un rapporto corretto tra massa magra e massa grassa. Poi è necessario **curare l'alimentazione** e, infine, il terzo pilastro è **evitare il fumo**. Ricordiamoci che, sebbene gli studi dimostrino che ogni momento della vita è buono per iniziare a inserire abitudini più salutari nella propria quotidianità, è **al giovane o al massimo alla persona di mezza età** che ci si rivolge quando si parla di longevità e quando si può intervenire per favorire un invecchiamento salutare».

A proposito di alimentazione, sono tanti gli integratori rivolti agli anziani. Quali sono i più indicati per favorire la longevità?

«Partiamo da un presupposto: le “cose che servono” si prendono dall'alimentazione. Poi ci sono sicuramente dei micronutrienti che possono e devono essere integrati, ma solo se c'è un effettivo **deficit conclamato**. Parliamo di **ferro, potassio, vitamina D e folati** in generale. Se ci focalizziamo sulla longevità, i micronutrienti a cui prestare particolare attenzione sono gli **antiossidanti**, in particolare **vitamina C ed E**, che contribuiscono a contrastare l'invecchiamento cellulare e favoriscono l'eliminazione di sostanze che, invece, contribuiscono all'invecchiamento. Gli studi, però, hanno dimostrato che **assumere un integratore non apporta gli stessi benefici che consumare frutta e verdura**, alimenti che per eccellenza contengono queste vitamine e antiossidanti in generale. Frutta e verdura hanno un impatto benefico sulla salute ben maggiore di un integratore perché, probabilmente, contengono nutrienti che, combinati con le vitamine, le rende più efficaci».

Quindi meglio un frutto?

«Ormai è uno dei principi che troviamo in tutte le linee guida: l'attenzione non è più sul singolo aspetto o alimento ma, quando si parla dell'impatto dell'alimentazione sulla salute in generale o sull'invecchiamento, **si considera il pattern alimentare, cioè l'insieme delle abitudini**. Quello che conta è che la propria dieta sia ricca di frutta e verdura. Anche perché bisogna considerare che le persone non mangiano elementi, ma **alimenti complessi**. In più stimolare l'abitudine a consumare frutta e verdura non solo arricchisce la dieta di vitamine e antiossidanti, ma vuol dire anche **non consumare alimenti con un impatto meno positivo sulla salute**: se faccio uno spuntino in ufficio con un'arancia, probabilmente non acquisterò una barretta di cioccolata al distributore automatico».

Nei casi in cui, invece, fosse necessario prevedere un'integrazione, come ci si dovrebbe comportare?

«Dal punto di vista medico bisogna mettere la persona complessa al centro e passare a una medicina personalizzata per davvero. Bisogna **analizzare** chi si ha davanti e che obiettivi clinici ha. Parlando di healthy ageing, per esempio, si potrebbe dover andare anche a suggerire la perdita di peso o favorire l'aumento di massa muscolare».

Oltre alle vitamine C ed E e agli antiossidanti in generale, ci sono altri composti da assumere con particolare attenzione?

«Se parliamo di longevità non possiamo non citare la vitamina D, come specificato, e il calcio: elementi indispensabili per il rafforzamento osseo. Questi due micronutrienti ci pongono però davanti a delle piccole criticità. **La vitamina D viene autoprodotta dall'organismo** grazie

all'esposizione al sole, l'alimentazione in questo caso è marginale. L'ideale sarebbe **esporsi al sole mentre si fa attività fisica** e senza dimenticare la protezione solare. Il calcio si assume con il latte e i suoi derivati e qui torna il tema del pattern alimentare: non siamo autorizzati ad eccedere con i formaggi grassi con la scusa del calcio. L'alimentazione deve prevedere latte fresco, formaggi freschi e magri, con **un moderato apporto di grassi**. Bere **acque minerali ricche di calcio** può contribuire a raggiungere il proprio fabbisogno, mentre i vegetali che sono ricchi di calcio come il sesamo o la rucola, ne contengono comunque troppo poco per riuscire a raggiungere le quantità suggerite».

E invece tra i macronutrienti?

«Tra carboidrati, **grassi e proteine** sono quest'ultime le più importanti tra gli anziani. Quando si ha a che fare con persone molto adulte, bisogna porre una particolare attenzione all'aspetto muscolare, perché - per definizione - si affronta il problema della sarcopenia. Per **prevenire la perdita di tono muscolare** le linee guida suggeriscono di aumentare leggermente l'apporto proteico. Sarebbe meglio mangiare, ad esempio, una fettina di pollo o del pesce o dei legumi in più, ma in alcuni casi si potrebbe valutare l'inserimento di uno **shake proteico** nella dieta di un anziano in un momento della giornata in cui solitamente non assume alimenti particolarmente proteici: quindi aggiungere, non sostituire».

E l'alcol? «Non fa bene, ma rientra anche in questo caso nel concetto di pattern. Posso concedermi **saltuariamente** piccole dosi di vino di eccellente qualità, magari in un momento conviviale, altro aspetto importantissimo per invecchiare bene».

Sembra più semplice del previsto.

«Esatto. L'alimentazione sana è una, che poi si adatta al singolo, alle sue esigenze e ai suoi obiettivi, e non a una categoria specifica, come gli anziani ad esempio».