

Longevità, 9 cose da fare (e 3 da non fare) tra i 40 e i 60 anni per vivere a lungo e in salute di Maria Giovanna Faiella

Sane abitudini di vita, dall'alimentazione all'attività fisica, eliminando il fumo e l'eccesso di alcol; e poi: essere attivi anche socialmente e mentalmente, controlli e screening consigliati. Come prendersi cura di sé stessi in questa fase della vita

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 30 luglio 2026)



Se aspirate a una **longevità in buona salute**, è bene pensarci già nella mezza età, e anche prima. In particolare, la fascia di età che va **dai 40 ai 60 anni** è cruciale per **prevenire malattie** croniche come quelle **cerebro-cardiovascolari**, **diabete**, **tumori**, **declino cognitivo**.

Ma **cosa fare o non fare in questa fase della vita** per vivere meglio anche più in là con gli anni? Lo abbiamo chiesto a Nicola Montano, presidente della Società Italiana di Medicina Interna (SIMI) e professore ordinario di medicina interna all'Università degli Studi di Milano e a [Gianfranco Beltrami](#), specialista in Medicina dello Sport e Cardiologia, nonché vicepresidente nazionale della Federazione Medico Sportiva Italiana.

C'è una buona notizia per tutti: «Non è **mai troppo tardi per la prevenzione** e le buone abitudini di vita, **nemmeno quando si ha già una patologia**, ma prima si comincia e meglio è», dice il professor Montano.

Perché camminare fa bene (ma non basta)

Secondo la definizione dell'Organizzazione mondiale della sanità, per «attività fisica» s'intende **qualsiasi movimento corporeo** determinato dal sistema muscolo-scheletrico che richieda

un dispendio di energie superiore a quello che abbiamo in condizioni di riposo; quindi, sono comprese tutte le **attività motorie comuni della vita quotidiana** come camminare, fare le scale, andare in bicicletta (o fare cyclette), nuotare.

Ma perché fa bene l'attività fisica? Spiega il professor Beltrami: «Determina la secrezione di speciali proteine prodotte dai muscoli, sconosciute fino a pochi anni fa: alcune aiutano a migliorare la **memoria, l'attenzione, le performance a livello mentale** (quindi utili a prevenire o ritardare malattie come [Alzheimer](#) e [Parkinson](#)); altre servono a **riparare i muscoli** riattivando le cellule dormienti; altre ancora hanno un **effetto antinfiammatorio**, e sappiamo che l'infiammazione può causare diverse **malattie croniche non trasmissibili**, dalle cardiopatie alla demenza, dal Parkinson ai [tumori](#)».

Attività fisica, benefici per la longevità

«Affinché l'attività fisica dia dei **benefici anche per la longevità** - continua il vicepresidente nazionale della Federazione Medico Sportiva Italiana - va svolta quella **di tipo aerobico** - come la camminata, la corsa, la bicicletta, il nuoto - che migliora la funzione cardiovascolare e respiratoria, **ma in questa fase della vita non basta: a partire dai 40-50 anni si comincia a perdere la massa muscolare**, quindi è indispensabile **abbinare all'attività aerobica quella anaerobica** (intensa e di breve durata), con esercizi per rinforzare e tonificare i muscoli. Anche l'**equilibrio** va allenato: ci sono studi che documentano come le persone che hanno poco equilibrio sono quelle che muoiono prima. È importante, poi, l'**elasticità muscolare**, per cui occorre fare stretching possibilmente tutti i giorni anche 5-10 minuti. In base alle indicazioni delle principali Società scientifiche europee e mondiali per le persone sane (ci sono anche le raccomandazioni per chi ha specifiche patologie croniche *ndr*) - ricorda Beltrami - l'**attività aerobica** va svolta tutti i giorni, mentre l'**attività anaerobica** va fatta almeno mezz'ora due volte a settimana».

«Capita che quando il lavoro tende a diventare totalizzante, tra i 40 e i 60 anni, anche chi ha fatto sempre regolare attività fisica spesso non riesce più a farla - interviene il professor Montano -. Ma bisogna mantenere questa sana abitudine in questa fase della vita e, **se non si ha tempo** di andare in palestra o piscina, per esempio si può andare in bicicletta al lavoro o scendere dall'autobus un paio di fermate prima della destinazione e continuare a piedi» consiglia il presidente della Simi.

Dieta equilibrata e peso forma

La nutrizione è un altro pilastro fondamentale se si vuole arrivare avanti negli anni in buona salute, spiegano gli esperti.

«È **importante non solo la quantità** (meglio una colazione abbondante e mangiare leggero la sera) **ma anche la qualità del cibo** che mangiamo - sottolinea il professor Montano -. Numerosi studi che hanno confrontato diverse diete evidenziano che quella **mediterranea** - a base di verdure, frutta, proteine soprattutto vegetali (per esempio legumi e frutta secca), pesce, cereali, olio di oliva - è migliore rispetto alle diete iperproteiche o ad alto contenuto di carboidrati».

E rappresenta uno «scudo» protettivo nei confronti di diverse malattie.

Sono invece «**cibi pro-infiammatori che favoriscono l'invecchiamento** i formaggi stagionati, gli insaccati, le carni grasse, i fritti, gli zuccheri aggiunti» ricorda il professor Beltrami, che aggiunge: «Oltre a nutrirsi in modo corretto, evitando i cibi **ultraprocessati**, quelli che contengono coloranti, conservanti, zuccheri aggiunti, per una **longevità in salute** è fondamentale mantenere il **peso forma**, in particolare il **grasso addominale** è un importante **fattore di rischio** per la salute, specialmente per le malattie cardiovascolari. Inoltre, spiega Beltrami, «sappiamo anche che l'alimentazione è fondamentale per il **microbiota intestinale**, quindi bisogna cercare di mangiare cibi che favoriscono i batteri “buoni” nell'intestino; per esempio, si è visto che le **persone obese** hanno una percentuale estremamente alta di batteri “cattivi”, i **Firmicutes**, dovuti a un eccesso di zuccheri».

Sonno regolare e dormire 7-8 ore

Dormire almeno 7-8 ore a notte in modo regolare è un «alleato» della longevità. «La **deprivazione di sonno** è un fattore di rischio per lo sviluppo di malattie croniche, in particolare esiste una stretta **correlazione tra perdita di sonno e sviluppo di obesità, malattie metaboliche e ipertensione** - spiega Montano -. Da recenti studi, poi, è emerso che ancora più importante della durata è la **regolarità del sonno**, quindi è bene andare a letto ogni sera alla stessa ora».

Ribadisce Beltrami: «La qualità del sonno è fondamentale perché, per esempio, **se si dormono 8-9 ore ma ci si sveglia spesso durante la notte, si dorme male**. E chi dorme male va incontro più facilmente anche alla **sarcopenia**, quindi alla perdita di massa muscolare, che può essere causa di cadute e alterazioni della postura».

Relazioni con gli amici e parenti

La solitudine può farci ammalare, invece corre minori rischi chi frequenta amici e familiari. «Studi scientifici pubblicati negli ultimi anni dimostrano che le **relazioni sociali** rappresentano un **altro pilastro contro l'invecchiamento**: coinvolgono non solo la sfera affettiva ma stimolano anche quella cognitiva» spiega il presidente della Società italiana di medicina interna.

Controlli

«Tra i 40 e 60 anni va fatta almeno una **visita medica completa** tanto più se si hanno familiari che soffrono di malattie croniche - consiglia il professor Montano -.

Il medico di famiglia valuterà gli esami da fare anche per capire qual è il profilo di rischio dell'assistito ed eventualmente prescrivere le terapie adatte se dovesse, per esempio, riscontrare patologie fino ad allora non note».

Per esempio, dice il professor Beltrami, «uno screening metabolico può servire a individuare precocemente **valori alterati della glicemia o del colesterolo**, così come un semplice **esame del PSA** può determinare una diagnosi precoce di un **tumore della prostata**. Inoltre, - ricorda Beltrami

- non va trascurata la **salute dentale** per evitare che un'infezione o un'infiammazione del cavo orale possa raggiungere il cuore o altri organi».

Screening oncologici

In questa fascia d'età, poi, sono consigliati gli **screening oncologici** per la prevenzione e la diagnosi precoce del [tumore alla mammella](#), al [collo dell'utero](#) e al [colon retto](#): sono offerti gratuitamente dal Servizio Sanitario Nazionale, in quanto rientrano nei [Livelli essenziali di assistenza \(Lea\)](#).

Vaccinazioni

Anche vaccinarsi per prevenire alcune malattie può aiutare a costruire una longevità più sana. «Recenti [studi](#) segnalano che il vaccino contro l'[herpes zoster](#) riduce anche il rischio di [demenza](#) - spiega il professor Montano -. È consigliabile, poi, alle persone tra i 40 e i 60 anni, fare anche il vaccino **anti-pneumococco** e quello [antinfluenzale](#) se si soffre di alcune patologie croniche».

In Italia il **Servizio sanitario nazionale raccomanda e offre gratuitamente** la vaccinazione contro l'herpes zoster («Fuoco di Sant'Antonio) non solo agli ultra 65enni ma anche a chi ha dai 18 anni in su e soffre di alcune patologie croniche (per esempio **diabete, malattie cardiovascolari, BPCO**) o a persone con recidive.

Anche il [vaccino anti-pneumococco](#) è raccomandato e offerto gratuitamente alle **persone a rischio** per condizioni predisponenti e patologie (diabete, insufficienza renale cronica, malattie polmonari croniche, onco-ematologiche e altre).

Tre cose da evitare

«Tra i **40 e 60 anni vanno evitate** il più possibile tre cose: **fumo, eccesso di alcol e di stress** - consiglia il professor Montano -.

Se si fuma, bisogna smettere del tutto, quindi **non fumare nemmeno una o due sigarette al giorno**; va poi ridotto il **consumo di alcolici**, concedendosi al massimo un bicchiere di vino al giorno.

Quanto allo stress - puntualizza il presidente della Simi - in questa fase della vita è **correlato maggiormente al lavoro**, soprattutto se non piace: si può cercare di “compensarlo” con abitudini positive come quelle citate, quindi mangiare in modo sano, avere una vita fisicamente attiva e relazioni sociali; e poi, un altro consiglio è **disconnettersi dai dispositivi digitali** anche qualche ora al giorno e prendersi più cura di sé stessi, ritagliandosi dei momenti per i propri **hobby**, per esempio ascoltare musica, andare a teatro, vedere un film, fare una passeggiata con gli amici o, se si preferisce, meditazione.

Rilassarsi fa bene al cervello perché si riduce l'attività del sistema simpatico mentre aumenta quella del sistema vagale, quindi **migliorano le funzioni di tutti i nostri organi e tessuti**» conclude Montano.

Approfondisci

[Perché camminare è un «toccasana» per la salute: cosa sapere sui famosi 10 mila passi al giorno](#)

[Attività fisica: quale e quanta farne a tutte le età, i benefici e perché «ogni movimento conta»](#)

[Longevità a tavola: i due pilastri alimentari per vivere più a lungo in salute](#)

[Sonno: il riposo che protegge cuore, cervello e longevità](#)

[Solitudine: perché può farci ammalare, come agisce sulla salute, rimedi](#)