

Istituto Italiano di Cultura – New York – October 1st 2025

ATTIVITA' FISICA E ALIMENTAZIONE PER LA LONGEVITA'

Prof. Francesco Bove
President Aila Foundation
UniCamillus

Slide 1

Attività fisica e alimentazione per la longevità

Slide 2

Oggi vorrei parlarvi di un tema che ci riguarda tutti da vicino: i benefici dell'attività fisica e di una corretta alimentazione per la longevità, in un'epoca in cui l'aspettativa di vita continua a crescere.

L'invecchiamento della popolazione globale è un fenomeno ben noto e in continua evoluzione.

L'Italia è uno dei Paesi con la più alta percentuale di persone anziane al mondo, seconda solo al Giappone.

Conta una popolazione di 58.971.320 abitanti (ISTAT – Istituto Nazionale di Statistica – 31 dicembre 2023).

Slide 3

Attualmente, il 24,7% della popolazione italiana ha più di 65 anni, e il 7,7% ha più di 80 anni.

Questo è dovuto principalmente al calo del tasso di natalità (1,1%) e all'aumento dell'aspettativa di vita

(uomini: 81,4 anni – donne: 85,5 anni, ISTAT 2024).

Secondo l'ISTAT, entro il 2050, la popolazione sarà significativamente più anziana, con il 34% di over 65 e oltre il 10% di over 80.

Slide 4

Il benessere di una persona è determinato dall'integrità e dal corretto funzionamento del corpo umano.

Ma la domanda che dovremmo porci non è solo:

“Quanto a lungo vivremo?”

bensì soprattutto:

“Come vivremo?”

Una vita lunga ha valore solo se è anche una vita in salute — con corpo e mente in grado di funzionare bene, adattarsi e godere delle relazioni e delle attività quotidiane.

Questa presentazione vuole esplorare strategie per affrontare le sfide dell'invecchiamento della popolazione e garantire un futuro sostenibile per le nostre società.

Slide 5

Il benessere personale dipende dal corretto funzionamento del corpo umano, e le scelte di stile di vita rappresentano uno dei fattori chiave su cui investire per vivere la longevità come un traguardo.

Tra questi, attività fisica e alimentazione possono diventare due pilastri fondamentali per vivere non solo più a lungo, ma meglio.

1. Attività fisica: non solo movimento, ma prevenzione attiva

Iniziamo dal primo pilastro: l'attività fisica.

Slide 6

Lo sport è spesso visto come qualcosa di faticoso, riservato ai giovani o a chi ha molto tempo libero.

Ma la realtà è ben diversa.

Il movimento è una forma di medicina preventiva — accessibile, naturale e senza effetti collaterali.

Ecco alcuni dei suoi benefici principali:

- Riduce il rischio di malattie croniche come diabete tipo 2, ipertensione, malattie cardiovascolari e alcuni tipi di tumore.
- Rafforza il sistema immunitario, rendendo l'organismo più resistente alle infezioni.
- Migliora la salute mentale, riducendo ansia, stress e sintomi depressivi, grazie alla produzione di endorfine, le “molecole della felicità”.
- Preserva la massa muscolare e la densità ossea, prevenendo cadute, fratture e osteoporosi, soprattutto in età avanzata.
- Migliora la qualità del sonno e le funzioni cognitive.

Slide 7

Esistono tre principali tipi di attività fisica:

1. Aerobica
 2. Anaerobica
 3. Mista (aerobica + anaerobica)
-

Slide 8

L'attività aerobica comprende attività ritmiche, prolungate e generali come:

corsa, camminata veloce, ciclismo, nuoto, danza, sci di fondo, allenamenti aerobici in palestra.

È il tipo di esercizio più adatto a tutti, perché l'intensità può essere regolata e non richiede abilità particolari.

Utilizza l'ossigeno per produrre energia e favorisce la capillarizzazione — l'apertura dei circoli periferici che portano nutrimento a tutti i tessuti corporei.

Coinvolge grandi gruppi muscolari e migliora la funzione cardiovascolare e respiratoria.

Aiuta anche a perdere peso, ridurre il rischio di malattie metaboliche come diabete e ipertensione, e abbassare il colesterolo.

Slide 9

L'attività fisica dovrebbe iniziare fin da giovani, secondo le proprie attitudini e capacità.

È importante scegliere attività che piacciono, che siano adatte alle proprie possibilità, e praticarle con continuità negli anni, seguendo alcune linee guida fondamentali (e consultando il medico prima di iniziare un nuovo programma):

1. Iniziare con attività moderate, aumentando gradualmente intensità e durata. La chiave è costanza e progressione.

2. Scegliere attività piacevoli da fare con regolarità.

3. Ascoltare il corpo e non esagerare.

Allenarsi a temperature adeguate e con abbigliamento adatto. In caso di caldo o freddo eccessivo, preferire attività al chiuso.

4. Trovare la motivazione giusta — praticare in compagnia può aiutare.

Questo tipo di attività è particolarmente consigliato a chi vuole mantenere la forma fisica per svolgere le attività quotidiane e preservare tono muscolare e flessibilità, elementi essenziali per l'autonomia, soprattutto per chi vive da solo.

Slide 10

Attività anaerobica

Questo tipo di allenamento è più adatto agli adulti sotto i 60 anni che praticano ancora attività sportive specifiche.

L'esercizio anaerobico non utilizza ossigeno durante lo sforzo, ma si basa su sforzi brevi, intensi ed esplosivi, in genere secondo protocolli di allenamento più impegnativi, adatti ad atleti — anche in età adulta.

Esempi tipici: sprint, salto in alto, corse brevi e intense, e altre discipline di atletica leggera.

Slide 11

Attività mista (aerobica + anaerobica)

È un metodo di allenamento che apporta benefici sia in termini di forza muscolare che di potenza muscolare.

Un esempio tipico è l'interval training: alternanza tra corsa e camminata.

Altri esempi: sport basati su abilità come basket, calcio, pallavolo.

Questo tipo di attività è consigliato a chi ha praticato sport in passato e, pur mantenendo un certo livello di abilità, deve ora adattare il proprio sforzo alle nuove condizioni fisiche legate all'età.

Slide 12

Alimentazione: carburante di qualità per una lunga vita

Passiamo ora al secondo grande alleato della longevità: l'alimentazione.

“Siamo ciò che mangiamo”, dice un famoso detto.

E oggi più che mai, è una verità assoluta.

Una dieta equilibrata non solo ci aiuta a restare in forma, ma è anche uno strumento potente per proteggere la salute nel tempo.

Slide 13 e 14

Seguire uno stile alimentare mediterraneo

La dieta mediterranea è oggi riconosciuta da numerosi studi scientifici come uno dei modelli alimentari più sani al mondo.

Radicata in una ricca tradizione culturale, è caratterizzata da:

- Alto consumo di alimenti vegetali: verdura, frutta, cereali integrali (pane, pasta, riso integrale), legumi (lenticchie, ceci, fagioli)
- Frutta secca come noci e mandorle

- Olio extravergine di oliva come principale fonte di grassi insaturi
- Consumo regolare di pesce e frutti di mare
- Pollame e uova con moderazione
- Latticini come yogurt e formaggi in quantità contenute

La dieta mediterranea è un modello nutrizionale equilibrato e sostenibile — un vero stile di vita, non solo un modo di mangiare.

Non si tratta di seguire diete rigide, ma di fare scelte consapevoli ogni giorno, ascoltando il corpo e rispettando i suoi ritmi naturali.



L'acqua svolge un ruolo fondamentale nel nutrimento cellulare.

È essenziale bere almeno un litro di acqua al giorno, prestando attenzione alle etichette per scegliere quella più adatta alle proprie esigenze fisiche.

Slide 15

Limitare il consumo di zuccheri

Il consumo di zuccheri dovrebbe essere limitato, evitando bevande zuccherate, dolci e alimenti trasformati ad alto contenuto di zucchero.

Anche in questo caso, è importante controllare attentamente le etichette.

Un eccessivo apporto di zuccheri può portare a:

- Obesità
- Diabete di tipo 2
- Malattie cardiovascolari
- Carenze dentali / carie
- Invecchiamento precoce della pelle

- Sbalzi d'umore, difficoltà di concentrazione e problemi di memoria

Slide 16

La sinergia tra movimento e alimentazione

Ciò che è davvero interessante è che attività fisica e alimentazione non agiscono separatamente — è nella loro combinazione che si ottengono i risultati migliori.

Pensiamoci un attimo:

- L'attività fisica stimola il metabolismo, ma ha bisogno dei nutrienti giusti per costruire, riparare e rigenerare l'organismo.
- Allo stesso tempo, una dieta sana fornisce l'energia e i nutrienti necessari al movimento, migliorando il recupero muscolare e la resistenza alla fatica.

Insieme, questi due fattori:

- Aumentano l'aspettativa di vita in buona salute — ovvero il numero di anni vissuti in salute
- Riducano il rischio di malattie croniche e invalidanti
- Migliorano la qualità della vita, favorendo autonomia, vitalità, benessere psicologico e relazioni sociali

Slide 17

I dati lo confermano

Numerosi studi scientifici supportano queste affermazioni.

Ad esempio, uno studio pubblicato su The Lancet ha dimostrato che bastano 15 minuti di attività fisica al giorno per aumentare l'aspettativa di vita di 3 anni.

Un altro studio, pubblicato sul New England Journal of Medicine, ha evidenziato che seguire una dieta mediterranea riduce del 30% il rischio cardiovascolare.

Slide 18

Inoltre, le cosiddette “Blue Zones” del mondo — come Okinawa in Giappone, Ikaria in Grecia e la Sardegna in Italia — dove le persone vivono più a lungo e in buona salute, hanno tutti un denominatore comune:

- Uno stile di vita attivo
- Un'alimentazione semplice e naturale
- Forti legami sociali

Slide 19

Conclusione: la longevità è una scelta quotidiana

In conclusione, la longevità non dipende solo dalla genetica, ma è profondamente legata alle scelte che facciamo ogni giorno.

Muoversi, mangiare bene, dormire a sufficienza, coltivare relazioni sane — tutto ciò contribuisce non solo a vivere più a lungo, ma anche a vivere meglio e in modo più autonomo.

Non serve essere perfetti.

Serve costanza, consapevolezza e, soprattutto, amore per sé stessi.

Prendersi cura del proprio corpo e della propria alimentazione non è un peso, ma un atto di rispetto verso la propria vita.

Un modo per affrontare la longevità come un traguardo, non come un fardello.

Slide 20

Grazie per l'attenzione.