

# APPUNTAMENTO DA NON PERDERE

**GIOVEDI' 8 GIUGNO ORE 19.30 BIBLIOTECA CORSO BETTINI  
(SALA INTERRATA) SU NUOVA CENTRALITA' DI ROVERETO: VIA DANTE, BORGO SANTA CATERINA, VIA FONTANA, CON L'ING. GIULIO ANDREOLLI**

**GRANDE SUCCESSO DI PUBBLICO ALLA SERATA ORGANIZZATA  
DAL ROTARY CLUB ROVERETO VALLAGARINA CON IL PROF. LUIGI FONTANA**



Sala Filarmonica di Rovereto gremita con posti in piedi alla conferenza del prof. Luigi Fontana, organizzata dal Rotary Club Rovereto Vallagarina, con il patrocinio dell'Ordine dei Medici e del Comune.

Con l'aumento della popolazione anziana, il pubblico non riuscirà più a garantire nei prossimi il servizio sanitario universale a tutti sia in Trentino che in Italia.

La prevenzione alimentare unita a corretti stili di vita costituisce la migliore cura per allungare la vita.

Lo ha detto il prof. Luigi Fontana, nutrizionista arcense di fama mondiale, ordinario di medicina interna all'Università di Brescia e alla Saint Louis University di Washington negli Stati Uniti.

Il professor Fontana Luigi, medico e scienziato di fama internazionale, è considerato come uno dei massimi esperti mondiali sul ruolo della nutrizione nel rallentare i processi d'invecchiamento.

I progressi nella sanità pubblica e nella terapia delle malattie acute e croniche hanno portato negli ultimi 40 anni ad un prolungamento della speranza di vita di 10 anni: nel 1975 gli uomini vivevano in media 70 anni mentre le donne 75. Oggi dopo 40 anni gli uomini vivono 80 anni mentre le donne 85.

Ma il 90% degli anziani è costretto ad assumere medicinali quotidianamente, inoltre spesso contestualmente deve prendere altre medicine che proteggono dagli effetti nocivi degli altri farmaci.

Ora però la speranza di vita ha smesso di crescere, il progresso tecnologico e farmacologico non sembrano essere più in grado di contrastare l'aumento delle patologie croniche causate dal degrado dello stile di vita e dell'ambiente. Studi scientifici eseguiti su vasti strati della popolazione e validati dalle più prestigiose riviste internazionali con la loro pubblicazione evidenziano che persone con un solo fattore di rischio come il colesterolo hanno una maggiore probabilità di andare incontro ad infarto o ictus, accorciando la loro vita di ben 11 anni.

Se poi a tale fattore di rischio se ne aggiungono altri come l'assenza di attività fisica, l'obesità, il fumo, questi – insieme – costituiscono una miscela esplosiva, aumentando in maniera esponenziale il rischio di morte.

La prevenzione, dunque, la nuova medicina da adottare per evitare sempre più a maggiori strati della popolazione, soprattutto anziana, di andare incontro, a malattie croniche che abbassano la qualità della vita e che costituiscono un costo sociale insostenibile per la sanità pubblica nel corso del prossimo decennio.

In tal modo si rallenterebbero i processi di invecchiamento, assicurando una migliore vecchiaia.

Il Professor Fontana ha spiegato che ci sono sempre maggiori prove scientifiche che indicano come una corretta nutrizione, l'esercizio fisico e la meditazione siano essenziali per rallentare i processi di invecchiamento, favorire la longevità in salute, prevenire le malattie croniche o facilitarne la guarigione. Ma per fare questo occorre una "scuola" che insegni questi virtuosi comportamenti. E proprio dal Trentino potrebbe nascere questo nuovo centro. Almeno questo è l'auspicio dell'arcense prof. Fontana. L'incontro di venerdì alla Filarmonica è stato l'ultimo di un ciclo di incontri dedicati ai temi della salute e della medicina dopo quelli con la nutrizionista biologa Manuela Aliotta proprio sull'alimentazione, il prof. Silvio Garattini sui pericoli di alcol, droghe e fumo, il prof. Alberto Villani infettivologo e pediatra dell'Ospedale Bambin Gesù di Roma sulle vaccinazioni, il presidente della Fondazione Pezcoller di Trento sul cancro, ed i primari di Rovereto immunologo e pediatra Ermanno Baldo, l'oculista Federica Romanelli, l'ortopedico Fabrizio Cortese, il cardiologo Fabrizio Del Greco sulla cardiologia di genere.

Il sindaco Francesco Valduga ed il presidente dell'Ordine dei Medici Marco Ioppi hanno ringraziato il presidente del Rotary Club Rovereto Vallagarina Antonello Briosi per la particolare sensibilità verso le tematiche sulla salute della persona.

## RASSEGNA FOTOGRAFICA



# «Vivere 120 anni non è più un miraggio»

La grande via della longevità spiegata dal professor Fontana: mangiare meno, fare attività fisica e meditazione

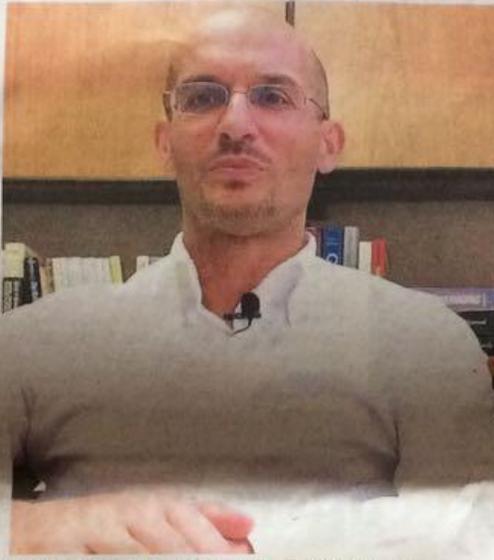
di Giancarlo Rudari  
ROVERETO

Non vi garantisce (anche se lui ci prova, da convinto) che riuscirete a campare (e tutto sommato anche bene) fino a 120 anni. Ma con i suoi consigli (su basi scientifiche) un'esistenza migliore è assicurata. Basta cambiare (e non è mai troppo tardi) stili di vita: senza fare una vita da asceta, basta ridurre gli eccessi nell'alimentazione, praticare esercizio fisico e un poco di meditazione. Sono questi i "segreti" che il professor Luigi Fontana, 48 anni, rivano, scienziato di fama mondiale ed "esperto di invecchiamento" illustrerà domani nell'incontro aperto alla città organizzato dal Rotary Club Rovereto Vallagarina alle 20 nella sala della Filarmonica in corso Rosmini.

**"La grande via. Alimentazione, movimento, meditazione per una lunga vita felice, sana e creativa"** è il titolo del suo libro. Che è anche il sogno di tutti: vivere più a lungo ma soprattutto vivere bene. E' davvero possibile? E come?

Alimentazione, attività fisica e meditazione sono i tre capisaldi sui quali poggia la nostra ricerca scientifica che ha portato a risultati importanti e significativi. L'intervento più potente in natura è la restrizione calorica. Consumiamo troppe calorie: una riduzione del 30-40% può allungare del 50% l'aspettativa di vita che nell'uomo vorrebbe dire passare dagli 80 ai 120 anni (110 dei quali in buona salute e 10 così così). Le sperimentazioni condotte sulle scimmie che con l'uomo condividono il 97% del Dna hanno dimostrato che con la restrizione calorica si è riusciti a portare la loro vita da 26 a 40 anni.

Quali risultati della sperimentazione sugli uomini?



Il professor Luigi Fontana domani sera sarà alla Filarmonica

Attraverso una nutrizione ottimale con riduzione calorica su un gruppo di volontari sono stati riscontrati valori ottimi per quanto riguarda colesterolo e pressione mentre il cuore si presentava più giovane di 20 anni. I fattori di rischio per ictus e infarto possiamo dire che sono praticamente azzerati. In Italia la mortalità per le malattie cardiovascolari è del 35%.

**Quindi ridurre le calorie può bastare per aumentare l'aspettativa di vita?**

No, se è importante quanto e cosa si mangia, in realtà è altrettanto importante come distribuiamo i pasti. Limitare il numero dei pasti ha un grande effetto sul metabolismo. L'ideale sarebbe ridurre l'assunzione di

cibo a 10-12 ore nell'arco della giornata e cenare prima possibile con un piatto leggero: continuare a tenere la glicemia alta non va bene. Poi da prevedere un paio di giorni di digiuno non completo, bastano 500 calorie.

**Ma cosa si può mangiare e quali cibi sono da evitare?**

Una alimentazione di calorie vuote, di sale, cibi raffinati, bibite zuccherate, dolci e pane bianco. Si invece a una dieta ricca di vegetali, frutta, cereali integrali, legumi, noci e pesce ricco di grassi omega-3 con una grande proprietà cardioprotettiva.

**Oltre all'alimentazione lei sostiene l'importanza dell'attività fisica...**

## CHI È E COSA FA

**ROVERETO.** Luigi Fontana, trentino doc, è professore ordinario di medicina e nutrizione del dipartimento di medicina clinica e sperimentale dell'Università di Brescia e del department of medicine, Washington University in St. Louis, Usa. Medico e scienziato di fama internazionale, è considerato uno dei massimi esperti mondiali sul ruolo della nutrizione nel rallentare i processi d'invecchiamento e nel promuovere longevità in salute. Fontana co-dirige il programma universitario di ricerca sulla longevità alla Eashington University. Il prof. Fontana oltre ad aver pubblicato più di 100 lavori scientifici in alcune delle più prestigiose riviste scientifiche, tra cui Nature, Science, Cell, Cell Metabolism, New England Journal of Medicine, JAMA, Circulation, Journal American College of Cardiology, Diabetes e Pnas ha ricevuto due importanti premi internazionali nel campo della biologia dell'invecchiamento. Un'occasione, quella di domani, per conoscere direttamente da lui i "segreti" per una vita più lunga e più felice.

Nelle sperimentazioni che abbiamo condotto su due gruppi di persone, abbiamo verificato che a parità di calorie chi svolgeva attività fisica era più magro con un fisico più tonico rispetto a chi conduceva una vita sedentaria. L'attività fisica è importante anche per ridurre il rischio di tumori e per prevenire la riduzione della massa muscolare con l'invecchiamento.

**Arriviamo alla meditazione, il suo terzo pilastro...**

La vita è una cosa spettacolare se sei sano però perché solo così puoi goderti le meraviglie del mondo. Le persone serene vivono più a lungo. E la parte spirituale ha un ruolo fondamentale nel benessere anche fisico: chi pratica la filosofia

orientale come chi è credente ha una mortalità inferiore rispetto agli agnostici. Per navigare in un mondo fantastico devi essere felice e lo puoi essere se fai un viaggio dentro se stessi attraverso un processo di introspezione, se impari a conoscerti e a mantenere un corpo sano.

**Vale la pena fare "sacrifici"? Il gioco, come si dice, vale la candela?**

Magari non ci si pensa e ci si giustifica con un "ma chi se ne frega..." ma ragionando così si possono perdere 10 o più anni della propria vita. Bisogna investire bene all'inizio della vita per evitare che la vecchiaia diventi un'agonia. Bisogna iniziare da giovani con la prevenzione, con uno stile di vita sano. Ma non è mai tardi per invertire la rotta: anche a 60 anni, adottando semplici regole, si può registrare una regressione delle malattie cardiovascolari.

**Ma il mondo medico ha compreso fino in fondo l'importanza della prevenzione?**

Non a sufficienza: noi medici curiamo con medicine o con la chirurgia e di vera prevenzione si parla purtroppo ancora poco perché si è sviluppato un concetto di business. La medicina ha consentito di debellare tante malattie e così l'aspettativa di vita è aumentata. La ricerca in campo scientifico e medico continua e si troveranno altri farmaci per curare nuove malattie. Ma il punto è che per alcune malattie si dovrà continuare ad assumere farmaci per tutta la vita (e qui sta il business), quando più prevenzione significa anche meno farmaci per curare nel momento in cui è troppo tardi per un tenore di vita accettabile. Per questo è meglio investire in prevenzione...

## FARMACIE

**Di turn Volano**

Di Turn Cobelli in (0464.42 San Rocco Novembi Morelli d Manzon

## SALA KEN

**Le man per i ba**

Appi importan 20.30 nel dell'Urba terrà una: su "Manov disastrazio prevenzion

## GIOVEDÌ LET

**Le poesie al Toma**

Terzo a stasera dell "Giovedì let dal Toma B Rovereto. E poesie di Al Seguirà un di lettura": portare i pr ed i miglior saranno tra locale.

## MUSICA LIVI

**Al Circol gli alliev**

Terzo appuntam "Fuoriora operario Pi esibiscono triennio d

## L'appuntamento | Incontro con Luigi Fontana

# La grande via della longevità: nutrizione, esercizio e meditazione

Il Rotary Club Rovereto Vallagarina organizza per venerdì 19 maggio alle 20 alla sala Filarmonica un incontro pubblico aperto alla cittadinanza dal titolo: «La grande via della longevità: nutrizione, esercizio fisico e meditazione per una vita lunga, felice, creativa e sana», animata dal Luigi Fontana, professore ordinario di medicina e nutrizione del dipartimento di medicina clinica e sperimentale dell'Università di Brescia e del department of medicine, Washington University in St. Louis, Usa. Quali sono i segreti della longevità? Cosa dobbiamo fare per mantenerci sani, creativi e felici mentre viaggiamo nel mondo alla scoperta di noi stessi e delle meraviglie di questo straordinario pianeta? In quali attività dovremmo investire il nostro tempo e le nostre energie per arricchirci e diventare degli esseri umani migliori? Queste sono alcune delle domande a cui Fontana cercherà di rispondere. Interverranno anche il medico Loris Sartori, il presidente dell'ordine dei medici Marco Ioppi ed il sindaco di Rovereto e medico Francesco Valduga. Occasione, quindi, di arricchimento e crescita culturale offerto alla comunità dal Rotary. Tema che si inserisce nel filone di approfondimento sulla diffusione della cultura della salute.



## LA SALUTE DISUGUALE

Trento - 1/4 giugno 2017

# LE DISUGUAGLIANZE TRA DONNE E UOMINI IN MEDICINA

Sabato **3 giugno 2017**

ore 10.00

Palazzo della Regione  
Sala di Rappresentanza

Promuovere la salute di tutta la popolazione non può prescindere dalla dimensione di genere, sia sul piano fisiologico che sociale. Donne e uomini possono mostrare, per la stessa patologia, quadri clinici molto diversi, importanti da riconoscere per diagnosi e cure appropriate; purtroppo ancora oggi la cultura della Medicina di genere è poco diffusa e le conseguenze in taluni casi sono eclatanti.

Come introdurre quindi l'ottica di genere nei percorsi preventivi, diagnostici, terapeutici e assistenziali?

Coordina **SIMONETTA FEDRIZZI** Presidente Commissione provinciale Pari Opportunità, Trento

Intervengono **ROBERTA CHERSEVANI** Presidente Federazione nazionale Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri  
**MAURIZIO DEL GRECO** Direttore U.O. Cardiologia dell' Ospedale S. Maria del Carmine di Rovereto  
**FULVIA SIGNANI** Dirigente psicologa AUSL Ferrara

A cura di



CONSIGLIO DELLA PROVINCIA  
AUTONOMA DI TRENTO



In collaborazione con



Ordine dei Medici Chirurghi  
e degli Odontoiatri  
della provincia di Trento

# PROSSIMI APPUNTAMENTI

## GIOVEDI' 8 GIUGNO ORE 19.30 BIBLIOTECA CORSO BETTINI (SALA INTERRATA)

SU NUOVA CENTRALITA' DI ROVERETO: VIA DANTE, BORGO SANTA CATERINA, VIA FONTANA, CON L'ING. GIULIO ANDREOLLI

## GIOVEDI' 29 GIUGNO, PASSAGGIO TESTIMONE TRA ANTONELLO BRIOSI ED ELIANA MORANDI (PROGRAMMA IN CORSO DI ELABORAZIONE)

## CONSIGLIO DIRETTIVO 2016-2017



**Antonello Briosi** Presidente  
**Jörg Schwalm** Past Presidente  
**Eliana Morandi**, Incoming Presidente  
**Giovanna Sirotti** Presidente eletta  
**Rocco Cerone** Segretario  
**Mauro Grisenti** Tesoriere  
**Alberto Leoni** Prefetto  
**Enrico Ballardini** Presidente Commissione Amministrazione del Club  
**Antonello Briosi** Presidente Relazioni pubbliche, nazionali ed internazionali  
**Marco Ferrario** Presidente Commissione Effettivo/Ammissione  
**Simonetta Festa** Presidente Commissione Giovani e Progetti  
**Eliana Morandi** Presidente Commissione Fondazione Rotary  
**Daniela Simoncelli** Presidente Commissione Rapporti con le scuole  
--  
**Marco Trentini**, Delegato Rapporti con il Distretto 2060 e Rotaract

*"Il Rotary al servizio dell'umanità"*



**Alberto Palmieri**  
Governatore  
Distretto 2060



**John Germ**  
Rotary International  
President 2016-17