

# La salute in tavola a misura di over 60

Franca Marangoni  
*Direttore Scientifico AP&B*

**L**o conferma l'ultimo report dell'OMS: l'aspettativa di vita alla nascita è ancora in aumento nel nostro Paese. Una buona notizia per tutti, che dimostra ancora una volta l'efficacia del nostro sistema sanitario, oltre che del miglioramento degli stili di vita, non da ultimo quello alimentare. A una più lunga aspettativa di vita corrisponde ovviamente l'aumento della percentuale della popolazione che si trova nella fatidica "terza età", che nel nostro paese è già la più alta d'Europa ed è destinata a salire ancora.

Si stima che, tra qualche decennio, un Italiano su 3 avrà più di 65 anni. In termini di salute pubblica, acquistano dunque sempre maggiore importanza le strategie mirate a garantire una vita, non solo lunga, ma anche in buona salute, come quelle di cui ci parla, nell'intervista di questo mese, Nicola Ferrara, Direttore della Scuola

di Specializzazione in Geriatria dell'Università degli Studi di Napoli "Federico II": dall'attività fisica regolare e adeguata, fino al corretto apporto proteico, nell'ambito di una dieta equilibrata e soprattutto mediterranea.

Elemento tipico della dieta mediterranea è anche la frutta secca con guscio, oggetto del "Tema" di Claudio Galli, Farmacologo al Dipartimento di Scienze Farmacologiche e Biomolecolari dell'Università di Milano, dal quale emerge chiaramente come il consumo moderato (si parla di razioni giornaliere pari a circa 30 grammi) ma regolare di noci, nocciole, mandorle, pistacchi & Co sia tra le abitudini alimentari più interessanti dal punto di vista nutrizionale.

Senza rinunciare alla nostra tradizione che la propone come presenza immancabile sulla tavola delle prossime Feste.

Con i migliori auguri di festività Serene dalla redazione di AP&B! ■