



L'incontro col dottor Zurlo si è tenuto nel salone monumentale della Passerini Landi

Come invecchiare in salute? Mangiare bene ed allenarsi

■ La prima regola è seguire un'alimentazione corretta. La seconda è allenare la memoria ma anche il corpo. La terza è tenere d'occhio il tono dell'umore. E non dimenticare l'attività sessuale perché «la solitudine è il male peggiore». Sono queste le buone pratiche che Renato Zurlo, medico ed ex presidente di Croce Rossa, consiglia nel suo libro intitolato "Invecchiamento: istruzioni per l'uso", pubblicato dalle Edizioni Pontegobbo e presentato ieri pomeriggio nel salone monumentale della biblioteca Passerini Landi in un incontro coordinato da Elisabetta Palavicini.

Il volume si presenta come un vademecum da poter consultare in ogni momento della giornata, come guida per uno stile di vita corretto: «Non ho voluto dare delle vere e proprie ricette magiche per affrontare l'invecchiamento» ha spiegato Zurlo che è medico internista, specialista in malattie respiratorie e tossicologia medica e dal dicembre 2012 dirigente medico geriatra presso la Fondazione Maruffi, dopo aver ricoperto lo stesso ruolo all'interno dell'Azienda Usl di Piacenza, «ma semmai dei consigli: la terza età è un fatto fisiologico, non una malattia e per viverla al meglio occorre avere una buona conoscenza di se stessi, del proprio corpo e della propria testa: in pratica bisogna capire

come siamo fatti e agire di conseguenza».

Il come è presto detto: un'alimentazione corretta è il primo consiglio che il medico (oltre che consigliere della Fondazione di Piacenza e Vigevano e impegnato in corsi di formazione ed educazione sanitaria in varie scuole primarie e secondarie, collaborando all'attività di prevenzione contro l'abuso di sostanze psicoattive) dà ai suoi lettori. «L'importante è la quantità più che la qualità - ha spiegato Zurlo - è questo

secondo me il grosso problema che molti non capiscono; anche per quanto riguarda l'attività fisica, bisognerebbe considerarla come un fatto fisiologico. L'obiettivo non è quello di andare in palestra per diventare dei culturisti, ma semmai svolgere un po' di sano movimento ogni giorno per mantenersi in forma e mantenere attivo il proprio corpo. Altra questione da non dimenticare è quella relativa all'attività sessuale che nella terza età vuol dire avere degli affetti e dell'amore: la solitudine è infatti una delle malattie più terribili in cui possiamo precipitare. A questo proposito occorre anche prestare attenzione ai farmaci, soprattutto a quelli che promettono l'eterna giovinezza: tutti vanno sempre presi sotto prescrizione medica e spesso comunque non sono risolutivi».

Betty Paraboschi



Renato Zurlo
(foto Paraboschi)