



Longevità. La donna? Al ReNest esperti su ruolo del femminile su prevenzione

Descrizione

(Adnkronos) Vivere più a lungo non basta. La vera sfida oggi è vivere bene, in salute, con autonomia e qualità della vita. Attorno a questa riflessione si è sviluppato "La longevità. La donna?", il talk che si è svolto in questi giorni a ReNest. Dalle radici al futuro. Un viaggio dentro al cibo, lo spazio dedicato al benessere e all'innovazione sociale promosso da Nestlé, presso CityLife a Milano, fruibile liberamente dal pubblico fino al 24 maggio. Il dibattito riporta una nota ha visto la partecipazione di Patrizia Rovere Querini, direttrice dell'Unità operativa di Medicina generale a indirizzo salute metabolica e invecchiamento dell'Irccs Ospedale San Raffaele e docente di Medicina interna all'Università Vita-Salute San Raffaele, e di Nic Palmarini, direttore del National Innovation Centre for Ageing (Uk), Ceo di Voice Italia Social Enterprise e Co-Founder di Edelman Longevity Lab.

Il confronto ha acceso i riflettori sul ruolo delle donne nei percorsi di prevenzione, salute e consapevolezza legati all'invecchiamento, evidenziando come proprio le donne siano oggi tra i soggetti più attenti alla salute futura, pur continuando spesso a sostenere il peso della cura familiare e sociale. A confermarlo sono anche i dati dell'Osservatorio Nestlé sulla longevità: solo il 24% degli italiani riesce a mantenere con costanza comportamenti salutari, mentre le donne mostrano una maggiore preparazione e sensibilità sul tema della prevenzione: il 79% dichiara infatti di sapere cosa significhi mangiare correttamente per invecchiare in salute, contro il 66% degli uomini; il 63% ha assunto integratori nell'ultimo anno per migliorare la salute futura (contro il 49% degli uomini) e il 45% indica la familiarità con le malattie come principale fonte di preoccupazione, rispetto al 31% della popolazione maschile.

Le donne vivono più a lungo, ma spesso meno in salute. La longevità non è solo vivere tanti anni: è vivere bene, mantenendo autonomia, relazioni e qualità della vita, ha spiegato Rovere Querini. Nel corso dell'incontro è emerso come la longevità non sia solo una questione individuale, ma un fenomeno collettivo che coinvolge salute, relazioni sociali, lavoro, urbanistica e qualità della vita. L'esperta ha sottolineato l'importanza di prevenzione, alimentazione equilibrata, attività fisica e consapevolezza metabolica lungo tutto l'arco della vita, soprattutto in momenti delicati come la menopausa, che rappresenta un vero spartiacque per la salute femminile. Le donne, soprattutto nelle città, secondo Rovere Querini, stanno acquisendo una consapevolezza che fino a pochi anni fa non

esisteva. Oggi vogliono capire, informarsi e prendersi cura della propria salute prima che arrivi la malattia». Ampio spazio è stato dedicato anche al tema della cosiddetta «generazione sandwich», composta da donne che si trovano contemporaneamente a prendersi cura dei figli e dei genitori anziani, e alla necessità di ripensare modelli sociali e culturali per sostenere una longevità più equa e sostenibile. «La nostra generazione ha osservato la prima che ha visto davvero le fragilità dei propri genitori e ha capito che vivere a lungo non significa necessariamente vivere bene. Da qui nasce una nuova consapevolezza».

Il contesto in cui viviamo, per Palmarini incide profondamente sulla qualità dell'invecchiamento: «Il codice postale influenza la nostra traiettoria di longevità molto più del codice genetico», ha evidenziato richiamando il ruolo determinante di fattori come stress, isolamento sociale, qualità del sonno, servizi, relazioni e possibilità concrete di prendersi cura di sé. I dati mostrano infatti differenze significative nell'aspettativa di vita tra Nord e Sud Italia e persino tra centro e periferia delle stesse città. «La longevità, inoltre ha illustrato l'esperto non è un tema individuale ma collettivo: se stiamo diventando una società della longevità, dobbiamo chiederci quale contributo vogliamo dare come società che invecchia».

Nel dibattito è emerso anche il peso invisibile della cosiddetta cura informale, quell'insieme di attività quotidiane di assistenza, accudimento e supporto familiare che ricade ancora oggi prevalentemente sulle donne. «La cura informale in Italia vale il 2,5% del Pil ed è sostenuta soprattutto dalle donne. Basta riconoscere questo dato per capire quanto il futuro della longevità passi dalle loro spalle», ha sottolineato Palmarini. Il confronto continua la nota ha acceso i riflettori anche sul tema della solitudine e della fragilità relazionale, aspetti sempre più centrali nella società della longevità. Dalla mancanza di caregiver fino ai nuovi modelli di supporto sociale, come le tecnologie assistive, il panel ha evidenziato come l'invecchiamento non possa più essere affrontato solo come una questione sanitaria, ma come una trasformazione culturale e collettiva. Sono stati inoltre trattati nuovi modelli di benessere più accessibili e sostenibili, lontani dagli estremi della performance e più vicini alla quotidianità delle persone. «Tra stare sul divano e andare in palestra ha ricordato Palmarini esiste una via di mezzo: uscire, camminare, stare con gli altri. Anche questo è salute». Dal confronto è emersa così una nuova idea di longevità: meno legata al mito dell'eterna giovinezza e più orientata a una cultura del benessere quotidiano fatta di equilibrio, semplicità, relazioni e consapevolezza.

Ma la strada non è semplice. «Per prenderci cura degli altri dobbiamo prima imparare a prenderci cura di noi stesse», ha concluso Rovere Querini, mentre Palmarini ha rimarcato: «Più che grandi rivoluzioni, questo è il momento di una presa di consapevolezza collettiva sul modo in cui vogliamo vivere e invecchiare».

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 21, 2026

Autore

redazione

default watermark