Si allena, beve birra e va a ballare: i segreti di una donna di 101 anni

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? 101 anni e non sentirli. La signora Anne Angioletti, statunitense di origine italiana, ha appena festaggiato il suo 101esimo compleanno, continuando a lavorare nella sua gioielleria, inaugurata nel 1964 a Cresskill, nel New Jersey, e che gestisce da ormai 70 anni. La longevitÃ della donna perÃ² sarebbe anche dovuta a uno stile di vita molto â??giovanileâ??.

Rimasta vedova molto giovane, Angioletti ha cresciuto tre figli da sola, diventando una figura nota a New York, tanto da partecipare a diversi programmi televisivi americani. Non soffre di patologie particolari dovute allâ??etÃ e non ha mai avuto malattie: â??Penso che il segreto sia che amo la vitaâ?•, ha detto a Today, â??cerco di non pensare troppo al domaniâ?•.

I segreti della sua longevitÃ sembrano essere anche culinari. â??Adoro le uova, ne mangio una ogni mattinaâ?•, ha rivelato la donna, che le abbina a fiocchi dâ??avena e succo dâ??arancia, cosÃ¬ da avere tutte le vitamine che le servono. A pranzo invece ecco in tavola pollo o pesce con verdure, soprattutto spinaci e barbabietole, alternandole a piatti della cucina cinese o mediterranea. A cena invece mangia meno, cosÃ¬ da conciliare meglio il sonno, e rinuncia agli spuntini e ai dolci, tranne il cioccolato.

Unâ??altra sua debolezza? La birra, che beve una volta a settimana. Ma ci sono anche altre abitudini che la mantengono giovane: Angioletti va a cena con gli amici nel weekend e poi, spesso, a ballare. Inoltre la donna non rinuncia, nonostante lâ??etÃ , allâ??attivitÃ fisica: mezzora al giorno di esercizi in cui solleva le gambe, fa piccoli piegamenti e allena le braccia con dei pesi leggeri. Un modo per tenere il corpo attivo, e allungare la vita.

â??

internazionale/esteri

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Agosto 20, 2026
Autore
redazione

default watermark