



Medici Roma, la dieta mediterranea chiave per longevità

Descrizione

(Adnkronos) Secondo i dati riportati dall'Aifa (Agenzia italiana del farmaco) gli ultraottantenni italiani assumono quotidianamente tra le 10 e le 15 pillole. Cercare di ridurre questo fenomeno, rendendo quindi sostenibile il Servizio sanitario nazionale attraverso corretti stili di vita e sottolineando l'importanza per i cittadini di un'alimentazione sana, è uno degli obiettivi del convegno "Alimentazione e salute: la prevenzione come pilastro di longevità e benessere", promosso oggi dall'Ordine dei medici chirurghi e degli odontoiatri di Roma presso il ministero della Salute. Presenti il ministro dell'Agricoltura Francesco Lollobrigida e il sottosegretario alla Salute Marcello Gemmato.

Prevenzione e dieta mediterranea sono state indicate come strumenti fondamentali per favorire il benessere e promuovere un invecchiamento in salute, contribuendo allo stesso tempo alla sostenibilità del nostro Ssn. Nel contesto sanitario contemporaneo è stato evidenziato che l'alimentazione riveste un ruolo centrale nella promozione della salute pubblica, nella prevenzione delle principali malattie croniche e nel mantenimento di un adeguato livello di benessere lungo tutto l'arco della vita. L'evoluzione epidemiologica degli ultimi decenni ha mostrato un progressivo aumento delle malattie non trasmissibili (Mnt, tra cui patologie cardiovascolari, tumori, diabete di tipo 2 e malattie neurodegenerative) spesso correlate a errate abitudini alimentari, sedentarietà e stili di vita non salutari. In questo quadro l'alimentazione non può essere considerata soltanto un mezzo di sostentamento, ma una vera e propria determinante di salute, in grado di interagire con fattori genetici, ambientali e sociali. La ricerca scientifica ha dimostrato che una dieta equilibrata, ispirata ai principi della dieta mediterranea, riduce significativamente l'incidenza di molte patologie croniche, contribuendo a migliorare aspettativa e qualità della vita. L'alimentazione è una medicina quotidiana, elemento fondante della salute e leva strategica anche per la sostenibilità del sistema sanitario. In questa prospettiva la prevenzione, intesa come investimento sul capitale umano e sulla qualità della vita, deve rappresentare uno dei cardini delle politiche sanitarie future.

Al dibattito hanno partecipato anche il presidente dell'Omceo Roma Antonio Magi e la consigliera dell'Ordine e organizzatrice dell'incontro Maria Grazia Tarsitano. La salute nel nostro Paese ha sottolineato Magi la salvaguardiamo grazie al nostro Ssn, che è e che dobbiamo mantenere a tutti i costi. È un impegno che devono condividere istituzioni, Ordini professionali e cittadini, oggi più che mai, anche alla luce dell'aumento dei costi legato ai farmaci innovativi e alle

cure sempre più specialistiche. La prevenzione inizia dalla bocca, quindi dall'alimentazione e dagli stili di vita sani. Prevenire significa anche rendere più sostenibile il Ssn: se riduciamo i costi legati alle malattie evitabili, possiamo preservare questo bene che abbiamo nel nostro Paese. Spesso non ci rendiamo conto che il nostro sistema sanitario è un valore unico, indispensabile come l'aria e la libertà, ha ammonito. Come ente ha aggiunto Tarsitano siamo qui oggi per avviare una nuova serie di attività di supporto concreto con i due ministeri di riferimento, Salute e Agricoltura. Se la prevenzione si svolge quotidianamente, mantenendo informazione e formazione continua su quelli che sono i pilastri più importanti, si possono ottenere risultati reali che incidano positivamente sullo stato di salute della popolazione.

?

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 11, 2026

Autore

redazione

default watermark