



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

Descrizione

(Adnkronos) 101 anni e non sentirli. La signora Anne Angioletti, statunitense di origine italiana, ha appena festeggiato 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 longevità della donna per² sarebbe anche dovuta a uno stile di vita molto 101 giovanile.

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 all'età e non ha mai avuto malattie: «Penso che il segreto sia che amo la vita», ha detto a Today, «cerco di non pensare troppo al domani».

I segreti della sua longevità sembrano essere anche culinari. «Adoro le uova, ne mangio una ogni mattina», ha rivelato la donna, che le abbina a fiocchi d'avena e succo d'arancia, così 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, così da conciliare meglio il sonno, e rinuncia agli spuntini e ai dolci, tranne il cioccolato.

Un'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 l'età, all'attività fisica: mezz'ora 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.

101

internazionale/esteri

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Agosto 20, 2026

Autore

redazione

default watermark