
Invecchiamento in buona salute: Oms Europa, nel 2024 gli over 65 supereranno gli under 15. Investire su alimentazione sana e attività fisica

Nel 2024, si stima che nella Regione europea dell'Oms la popolazione di individui di età superiore a 65 anni supererà quella di età inferiore a 15 anni. Questa tendenza comporta nuove sfide sociali, economiche e sanitarie, che richiedono di concentrarsi sull'invecchiamento in buona salute per mitigare l'impatto dell'invecchiamento della popolazione. Il rapporto Oms Europa "Promuovere l'attività fisica e un'alimentazione sana per un invecchiamento in buona salute nella regione europea dell'Oms", affronta questo cambiamento, fornendo una tabella di marcia per una sana longevità. Ruolo chiave l'attività fisica e la qualità della dieta che durante tutto l'arco della vita possono aiutare a prevenire le malattie non trasmissibili (Ncd): cardiovascolari, cancro, diabete, demenza e problemi di salute mentale. "Una vita meno attiva e per lo più sedentaria con una routine quotidiana monotona e persino noiosa: questa è una percezione ingiusta ma molto comune della vita dopo i 65 anni", afferma Kremlin Wickramasinghe, consigliere regionale. Di qui l'importanza che decisori politici, imprese e comunità creino "maggiori opportunità" e investano su scelte sane. Tre i punti chiave indicati nel rapporto: una dieta ricca di frutta e verdura e povera di alimenti ultra-processati ad alto contenuto di zuccheri, sale e grassi saturi, come la dieta mediterranea. A seguire almeno 150 minuti a settimana di attività fisica moderata per mantenere l'equilibrio, la mobilità e ridurre la perdita di massa muscolare e densità ossea. Nella stessa fascia di età, impegnarsi in livelli ancora più elevati di attività fisica può ridurre il rischio di mortalità del 35%. Per quanto riguarda la politica, Oms Europa invita all'unificazione dei sistemi di sorveglianza sanitaria nei paesi della Regione per favorire lo sviluppo di politiche migliori che "dovrebbero dare priorità alla connessione sociale e ai programmi basati sulla comunità". Le politiche governative "dovrebbero integrare la nutrizione nell'educazione medica". Fondamentale, infine, l'assistenza primaria per "fornire consigli e indicazioni sul mantenimento di una dieta sana e dell'attività fisica quotidiana".

Giovanna Pasqualin Traversa