

Ringiovanire di 12 anni in tre step Parrucchieri e muratori messi bene



QUANTI ANNI HAI GIÀ GUADAGNATO? Vivere più a lungo e meglio si può: con un'ora di sport al giorno si possono mettere da parte ben tre anni di vita extra. (ROMA)

ROMA - L'elisir di lunga vita esiste. Non si tratta però di una strana pozione da mandare giù ma di tre piccoli accorgimenti da seguire: non fumare, fare sport e adottare una dieta sana.

Con queste abitudini si può ringiovanire anche di 12 anni. Ma c'è anche chi fa un mestiere "allungavita".

Ecco gli anni che si possono guadagnare vivendo secondo sane abitudini: 3 anni in più di aspettativa di vita se nella dieta non mancano mai le tanto raccomandate cinque porzioni di frutta e verdura quotidiane; 4-5 anni in più se non si fuma; si torna 3 anni indietro aumentando il livello di attività fisica in modo moderato. Se si fa una vita sedentaria, infatti, c'è bisogno di almeno un'ora di sport al giorno e si avrà un'aspettativa di vita pari a quella di una persona più giovane di 3 anni. I più fortunati sono coloro che svolgono lavori moderatamente attivi (per esempio la parrucchiera), ai quali basta mezz'ora di ginnastica al giorno; per infermieri e muratori sembra sufficiente lo sforzo fisico fatto nelle ore di lavoro. Sono i dati dello studio della Cambridge U-

niversity, nell'ambito della ricerca europea "European Prospective Investigation and Nutrition", condotta su oltre mezzo milione di persone in dieci paesi europei. I volontari inglesi sono 25.663, sono seguiti dal 1993 e periodicamente sono sottoposti a visite mediche accurate per valutare il loro stato di salute. Inoltre devono compilare periodicamente questionari sul proprio stile di vita, dal regime alimentare alle abitudini, compreso il fumo. Secondo i ricercatori, dunque, grazie a una vita più sana è possibile "guadagnare" 11-12 anni di vita. Basta veramente poco; tutti possiamo farcela, hanno incoraggiato gli studiosi: si può cominciare dal dire addio all'ascensore sostituendolo con le scale e inserire le verdure nel menù giornaliero. (ANSA)