

LA GIORNATA

Anzianità e sarcopenia, il progetto tirrenico fa tappa ad Amantea

22 Maggio 2023



Partito da **Scalea** a metà del mese di aprile ha fatto tappa ad **Amantea** – sabato 20 maggio, nei locali dell'**Avis comunale** - il progetto per gli anziani calabresi e la sarcopenia, che è il processo che accelera l'invecchiamento velocizzando la progressiva riduzione della massa muscolare.

Una giornata dedicata alla prevenzione e alla formazione, rientrando nel progetto regionale "La vita non ha prezzo: la prevenzione ad ogni età" - promosso da "Federanziani Calabria" in partenariato con le associazioni Volare Aps e La Guardia – organizzata in loco dal Circolo Culturale Ricreativo Anziani "L' Accoglienza". L'associazione - nata nel febbraio dello scorso anno grazie all'impegno sul campo di Marcello Sorrentino (presidente), Gino Aloe, Giuseppe Petrone, Rocco Bonavita, Franco Suriano, Alfio Franco e Sergio Musì – conta una trentina di iscritti e ha tra le finalità: l'erogazione di prestazioni socio-sanitarie; l'educazione, l'istruzione e la formazione professionale; l'organizzazione e gestione di attività culturali, artistiche e ricreative e di attività turistiche di interesse sociale, culturale e religioso.

L'open day amanteano si è svolto attraverso la somministrazione di un questionario, un'interazione seminaristica ed una visita medico nutrizionale alla quale si sono sottoposti gli over 50 presenti.

“Rallentare l'invecchiamento si può, tutto inizia dalla prevenzione. La promozione della cultura della dieta Mediterranea e l'applicazione di corretti stili di vita ad ogni età rappresentano il fulcro del progetto - ha spiegato nel suo intervento **Maria Brunella Stancato, presidente di FederAnziani Calabria** – A fine maggio termineremo con la presentazione del progetto, che nella seconda fase prevede l'analisi dei dati rilevati e la possibilità, per coloro che risulteranno bisognosi di attenzione, di essere seguiti in un corretto apporto alimentare. Mentre la terza fase, prevista per ottobre, consentirà ai partecipanti di effettuare un'ulteriore controllo medico nutrizionale. Solo allora – ha concluso la presidente Stancato - sapremo se l'applicazione di corretti stili di vita, seguendo i dettami della cultura della dieta Mediterranea, sia riuscita nell'intento di apportare un sostanziale beneficio alla vita delle persone over coinvolte”.