

INTERVENTO 8 DI 22

Benessere fisico e stile di vita

Antonio Dezio — medico pneumologo-pediatra · Officer Longevity Distretto 108 Ta1, LC Verona Cangrande

Antonio Dezio ha ricordato il successo del tema nel suo distretto, con incontri da 100-150 persone. Ha richiamato la nuova definizione di longevità, che guarda alla qualità della vita e non solo alla sua durata, con la frase di don Mazzi «Aggiungere più vita agli anni piuttosto che anni alla vita».

L'Italia è ai primi posti al mondo per aspettativa di vita, con un'età media di 83 anni; in 150 anni si è passati da 30 a 84 anni, e negli ultimi 40, dopo la riforma sanitaria, si sono guadagnati circa 10 anni. È però crollata l'aspettativa di vita sana: una persona su quattro, 15 milioni di italiani, convive con una malattia cronica, e 8 milioni di loro hanno più di 65 anni. Obesità, diabete (4 milioni di persone), insufficienza respiratoria, cardiaca e renale, tumori: patologie ben controllate che però non guariscono.

La novità è che il 50% di queste malattie si può evitare con un corretto stile di vita, e per i tumori polmonari fino all'80%. La genetica pesa per il 25%, ambiente e stili di vita per il 75%; uno studio americano del 2025 da lui citato abbassa la quota genetica all'8-10%. Contano anche lavoro nero, fame, guerra, servizi sanitari territoriali, salute mentale e soprattutto i rapporti sociali, al primo posto secondo uno studio di Harvard durato oltre 70 anni. La chiave è la prevenzione a 360 gradi.

Ha illustrato i telomeri, che si accorciano con l'età: alimentazione con carboidrati raffinati, fumo, stress cronico e sedentarietà ne accelerano l'accorciamento. Ha insistito sul sonno, ricordando i ragazzi che dormono cinque ore. Ha citato l'Oglistra, unica zona blu riconosciuta in Italia, con un centenario ogni 80-90 abitanti contro uno ogni 500 nel resto del Paese. La vecchiaia è una condizione fisiologica, non una malattia; servono educazione sanitaria a scuola, medici di base orientati alla prevenzione, ricerca, istituzioni e società più solidali.

Ha chiuso con gli incontri del 108 Ta1: Vicenza, Valpolicella, un incontro sulla salute mentale, il ciclo di Verona e Lonigo.

In sintesi:

- Il 50% delle malattie croniche è evitabile con corretti stili di vita.
- Genetica 25%, ambiente e stili di vita 75%.
- Prevenzione a 360 gradi: relazioni, sonno, niente fumo, movimento.
- Incontri pubblici affollati nel 108 Ta1.

Testo integrale: www.lionslongevity.it/convegno/atti-integrali.html#cap08 · Video dell'intervento: [YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...), dal minuto 00:58:50