

LA VIA LILT PER UNA SANA LONGEVITA'

L'allungamento dell'aspettativa di vita - 55 anni nel 1930 e 83 nel 2022 - ha comportato la riduzione naturale delle difese dell'organismo dai vari acciacchi.

In Italia la popolazione sopra i 65 anni entro il 2050 raggiungerà il 35% della totale, con numeri di giovani in forte calo; il FVG è già ora la regione più «vecchia» d'Italia.

Fino a oggi l'invecchiamento non è definibile ottimo: nel 2018 il 90% degli individui anziani aveva 1 malattia cronica; il 65% 2, con ricoveri frequenti.

Nel 2000 l'assistenza è costata 68 miliardi, passando a 131 nel 2023: sono numeri che peggioreranno. Ma se si riducono i malati la situazione migliora globalmente e l'assistenza ritorna sostenibile: l'unica soluzione è educare da subito la gente alla **prevenzione come stile di vita**.

➤ ALCUNI FATTORI PRIMARI NEGATIVI PER LA SALUTE SONO OGGI:

ALCOOL: 3% - SEDENTARIETA': 5% - TABACCO ovvero FUMO: 30% - DIETA ovvero ALIMENTAZIONE: 30%

Da essi si può essere offesi, ma ci si può anche difendere in funzione degli stili di vita adottati: la loro natura ci evidenzia che si può fare molto, individualmente e collettivamente, per ridurre queste percentuali, soprattutto con adeguate scelte, riducendo molti fattori di rischio.

➤ ATTUARE TALI SCELTE SI CHIAMA GIA': PREVENZIONE

E' un primo fatto determinante che la scienza, la tecnologia, gli screening e le visite preventive hanno «creato» strumenti importanti che oggi permettono di anticipare la scoperta delle malattie, ed anche dei tumori, in persone sempre più giovani.

La **Prevenzione** come stile di vita, che LILT persegue da sempre, **rimane**, con evidenza scientifica, **la più potente arma naturale contro** tutte le malattie ed anche contro le oncologiche. Inoltre essa è una cura che si può praticare da soli, senza costi e rischi. Se fosse ben praticata, sia a livello individuale e personale, sia con la partecipazione diligente agli screening regionali, essa produrrebbe una importante **riduzione della casistica tumorale ed in genere delle malattie cardiocircolatorie** e, in sintesi, **una riduzione estesa delle malattie**; porterebbe ad un più tempestivo intervento specialistico, e farebbe affrontare gli eventuali tumori, ancora piccoli e quindi più facilmente estirpabili e/o guaribili.

Ciò comporterebbe una riduzione di ammalati, una riduzione di sofferenze nei pazienti, di spese sanitarie, e si **conseguirebbe una longevità più sana e, probabilmente, un allungamento naturale della vita in salute**.

In pratica si verrebbe a creare un circolo virtuoso tale da permettere di investire, ancora nella Prevenzione, i risparmi conseguiti con la riduzione delle cure.

Questa teoria vede come primo sostenitore LUIGI FONTANA, professore ordinario di medicina e direttore della cattedra di medicina metabolica presso l'Università di Sidney, uno dei massimi esperti internazionali in tema di longevità e invecchiamento dell'uomo. Forte dei risultati di un mega-studio triennale su popolazione anziana, basato su attività fisica, dieta e controlli sistematici, che ha portato a ridurre i ricoveri ospedalieri del 50%, su invito delle LILT UD a luglio 2024 presso l'Università di Udine, in una affollatissima conferenza ha indicato le:

➤ **REGOLE PRATICHE PRINCIPALI E SEMPLICI DA APPLICARE:**

1. **RESTRIZIONE CALORICA ADEGUATA E REGOLARE.**
2. **GLICEMIA COSTANTEMENTE <100, MEGLIO <90.**
3. **PRESSIONE MASSIMA SEMPRE < 120.**
4. **SPORT, "FARMACO" DA USARE SEMPRE, ANCHE ANDANDO IN UFFICIO.**

CONSEGUENZA IPOTIZZABILE: LE MALATTIE CRONICHE IN CALO E LA VITA ALLUNGATA, IN BUONA SALUTE

Serve pertanto un cambiamento culturale in tema di prevenzione per ridurre certamente la pressione sui sistemi sanitari pubblici e privati; ma soprattutto per conseguire un invecchiamento più sano ed attivo.

LA PREVENZIONE COME STILE DI VITA, DUNQUE, SALVA LE PERSONE E ANCHE LA SANITA'

Prevenire è Vivere.

Grazie per l'attenzione e buona vita a tutti.

Giorgio Arpino - presidente LILT Udine

Codroipo, 27 febbraio 2026