

LA CARICA dei nuovi senior

di Fabio Molinari

Hanno tra i 55 e i 75 anni, spesso lavorano, fanno sport e sono attenti alla loro salute. E, dicono le statistiche, sono ancora in grado di forgiare il futuro. È cominciata la riscossa dei nuovi senior.

Nel giro di 20 anni è quadruplicata la percentuale di senior attivi, passando dal 5 al 18%. Un piccolo esercito, secondo i dati GFK-Eurisko per Osservatorio Yakult, di 2,6 milioni di persone attente alla salute, che fanno sport (1 su 3 corre) e guardano al cibo sano. Ma soprattutto alimentano quell'ampio settore di italiani che, di fronte alla crisi, ha deciso di risparmiare su (quasi) tutto tranne che sulla salute. "Questo - spiega la **dottorssa Cecchini di GFK-Eurisko** - per vari motivi: aumento della cultura di sé, un bisogno di sentirsi più forti e soprattutto, quello sulla propria salute, sembra l'unico investimento concreto in un momento di grande smarrimento". E l'investimento frutta, non solo in benessere ma in felicità. "Le statistiche ci dicono che sono più felici: c'è una dimensione di progettualità, interessi, relazioni raddoppiata rispetto ai coetanei non attivi". "Chi ha uno stile di vita più sano - commenta sempre la Cecchini - è più soddisfatto della sua vita". Ma ancor più importante è la ricaduta che questo potrebbe avere a livello sociale. I senior attivi infatti peseranno meno sulla sanità, mantenendosi a lungo in salute e così facendo potrebbero sconvolgere (in positivo) tutte le statistiche che dipingono la società del futuro fatta di persone sempre più vecchie e malate. L'alimentazione ha un ruolo cruciale nel combattere l'invecchiamento e tutte le patologie legate. "C'è una piramide alimentare specifica - spiega la **professoressa Mariangela Rondanelli** dell'Università di

Pavia - che ha una base più stretta perché più bassa è l'assunzione di calorie. Alla base ci sarà l'idratazione che diventa fondamentale, poi i cereali integrali ricchi di fibre, proteine, sia vegetali, sia da carne e pesce. Sulla sommità c'è una bandierina che significa: ricordati di assumere calcio e vitamina B12". Tra gli errori più frequenti ci sono invece una non sufficiente assunzione di pesce e di carne e al contrario un eccesso di cereali. I motivi sono da ricercare nelle abitudini radicate in persone nate a cavallo degli anni Cinquanta e nei problemi economici, che spingono molti a risparmiare sulla spesa. Altrettanto importante l'assunzione di latte e derivati come il latte fermentato e i probiotici: per il calcio ma soprattutto per un corretto funzionamento dell'intestino. Da aprile è on line **osservatoriosenior.it**, il primo sito italiano dedicato, dove un pool di esperti collabora per rispondere alle problematiche degli over 55, dal lavoro all'alimentazione alla cura di sé. Diamoci uno sguardo. ♦

👉 *L'incontro che abbiamo avuto con Yakult, al Salone del Libro dello scorso anno e poi a Golosaria, è stato rivelatore di tante cose. Ricordo Giovanni Storti, uno che fa sport oltretutto fare cinema e teatro, che mi disse quanto erano utili al suo fisico i probiotici. Ma come sempre non basta un articolo di giornale, un servizio in tivù e alla radio: c'è bisogno del passaparola, dell'incontro fra persone, per capire insieme qual è la mentalità che forma uno stile di vita. In gioco c'è questo, che è poi anche un tema dell'Expo. L'osservatorio senior, da questo punto di vista, è un gran bel regalo per tutti noi.*

