

NEWSLETTER

SALUTE ATTIVA



INFORMAZIONE • BENESSERE • PREVENZIONE



www.centrobernstein.it

Giugno 2026

Si è concluso con grande partecipazione e contenuti di altissimo livello scientifico il convegno "Come migliorare l'età biologica e vivere a lungo", ospitato presso il Centro Congressi DB Hotel di Sommacampagna. L'evento ha riunito alcuni tra i più autorevoli esperti del panorama medico, scientifico e socio-sanitario, offrendo una visione multidisciplinare del tema della longevità e dell'invecchiamento sano. Ad aprire i lavori è stata Alda Boccini, con una riflessione sul significato di vivere cent'anni in salute. La prima sessione, moderata da Alessandro Lechi e Giorgio Pasetto, ha approfondito il fenomeno della longevità da diverse prospettive: Ottavio Bosello ha illustrato il concetto di longevità e il modello delle Blue Zones; Giuseppe Sergi ha analizzato i fattori che favoriscono una vita più lunga; Paola Tessitore ha evidenziato le implicazioni socio-economiche di una popolazione sempre più longeva; Francesco Fantin ha affrontato il complesso rapporto tra invecchiamento e malattia; mentre Elena Zoico ha approfondito il ruolo di inflammaging e stress ossidativo nei processi di invecchiamento. Di particolare interesse anche la lettura magistrale di Mauro Zamboni dedicata alla sarcopenia, una delle principali sfide della medicina geriatrica moderna. Nel pomeriggio, la seconda sessione, moderata da Ottavio Bosello e Vincenzo Di Francesco, ha offerto spunti concreti sulle strategie per migliorare l'età biologica. Mario Marchi ha ripercorso il sogno dell'umanità di allungare la vita; Eugenio Cavallo ha sottolineato il valore dell'attività fisica come vero e proprio farmaco naturale; Ennio De Bartolomei ha presentato nuovi approcci alla prevenzione dell'invecchiamento;

Gloria Mazzali ha illustrato il ruolo dell'alimentazione e dei cibi anti-aging; Marina Malena ha approfondito il tema della longevità cerebrale e della prevenzione del declino cognitivo. Molto apprezzato anche l'intervento di Giorgio Pasetto, che ha evidenziato come il mantenimento della forza muscolare rappresenti uno dei più importanti indicatori di salute e longevità, spesso più rilevante del semplice controllo del peso corporeo. A chiudere il programma scientifico è stato Pasquale D'Autilia, con una riflessione innovativa sul ruolo del movimento e della promozione della salute nei contesti lavorativi. Il convegno ha confermato come la longevità non sia soltanto una questione di anni vissuti, ma soprattutto di qualità della vita, autonomia e benessere. Il confronto tra specialisti provenienti da diverse discipline ha offerto ai partecipanti strumenti concreti e aggiornati per comprendere come alimentazione, attività fisica, prevenzione e stili di vita possano contribuire a migliorare l'età biologica e favorire un invecchiamento attivo e in salute. Un appuntamento di elevato profilo culturale e scientifico che ha saputo coniugare ricerca, esperienza clinica e divulgazione, stimolando un importante dibattito su uno dei temi più rilevanti per la società contemporanea.

Il decalogo della longevità

CONVEGNO NAZIONALE DMSA 2026

- **Esercizio fisico (aerobico e anaerobico) anche nella natura.**
- **Allenamento della forza.**
- **Moderato apporto calorico.**
- **Dieta a base vegetale.**
- **Saltuario consumo di vino.**
- **Scopo della vita.**
- **Riduzione dello stress e buon riposo.**
- **Impegno nella spiritualità.**
- **Impegno nella vita familiare.**
- **Coinvolgimento nella vita sociale e culturale.**



La Forza Muscolare è uno dei Più Potenti Predittori di Longevità

Un ampio studio prospettico condotto su 8.762 persone, seguite per quasi 19 anni, ha analizzato il rapporto tra forza muscolare e mortalità. La forza è stata valutata attraverso test di 1RM alla bench press e alla leg press, con i partecipanti suddivisi in gruppi in base all'età e al livello di forza. I risultati sono sorprendenti.

Le persone più forti presentavano un rischio significativamente più basso di morte per tutte le cause e per cancro rispetto a quelle appartenenti al gruppo con la forza più bassa. Attenzione però: questo non significa che esista una soglia magica valida per tutti, né che sollevare un determinato carico riduca automaticamente il rischio di mortalità. Lo studio mostra invece che, all'interno della popolazione osservata, chi possedeva livelli più elevati di forza muscolare tendeva a vivere più a lungo. Anche dopo aver corretto i dati per numerosi fattori che possono influenzare la salute — tra cui età, attività fisica, fumo, consumo di alcol, BMI, condizioni cliniche e familiarità cardiovascolare — l'associazione rimaneva molto forte:

- ✓ Rischio di mortalità per tutte le cause inferiore del 23-28%
- ✓ Rischio di mortalità per cancro inferiore di circa il 32% nel gruppo più forte

Numeri che fanno riflettere. La forza muscolare non è semplicemente una qualità atletica. È un indicatore della capacità del nostro organismo di affrontare le sfide dell'età, delle malattie e dello stress fisiologico. Più muscolo e più forza significano spesso:

- migliore salute metabolica;
- maggiore autonomia funzionale;
- maggiore resilienza fisica;
- migliore qualità della vita negli anni avanzati.

Allenare la forza non serve soltanto a sollevare più peso. Significa costruire una riserva biologica che ci accompagnerà per tutta la vita. Per questo l'allenamento della forza dovrebbe essere considerato non solo uno strumento di performance, ma una vera e propria strategia di prevenzione e promozione della salute.

Fonti:

Ruiz JR et al. *Association between muscular strength and mortality in men: prospective cohort study*. BMJ. 2008;337:a439.

Sollevi 84 kg di panca e 150 kg di leg press?

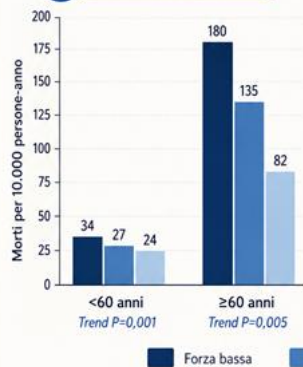
Il tuo rischio di morte si riduce di oltre il 30%



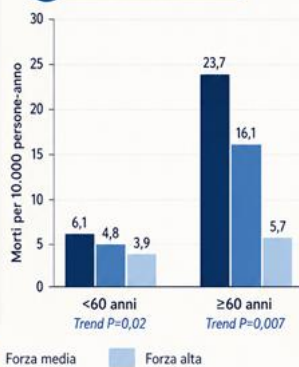
La forza muscolare salva la vita.
Più forza, più longevità.



TUTTE LE CAUSE



CANCRO



Allenare la forza non è solo performance.
È prevenzione. È vita.

Fonte: GBD 2019 Risk Factors Collaborators. JAMA Intern Med. 2022;182(2):150-160.

Gambe Forti, Cervello Più Resiliente? La Scienza Suggestisce di Sì

Uno studio condotto su 324 gemelle sane, seguite per un periodo di 10 anni, ha osservato un risultato particolarmente interessante: le partecipanti che all'inizio dello studio mostravano una maggiore potenza muscolare degli arti inferiori presentavano un declino cognitivo più lento nel corso del tempo. Non solo: nel sottogruppo sottoposto a risonanza magnetica cerebrale, una maggiore potenza delle gambe risultava associata anche a una maggiore quantità di materia grigia totale, un parametro strettamente legato alla salute e alla funzionalità del cervello. Ciò che rende questi dati particolarmente solidi è che l'associazione è rimasta significativa anche dopo aver corretto i risultati per numerosi fattori potenzialmente confondenti, tra cui:

- ✓ Salute cardiometabolica
- ✓ Livello di attività fisica
- ✓ Abitudini di vita
- ✓ Stato socioeconomico

✓ Capacità cognitive pregresse

✓ Fattori genetici e ambientali condivisi tra le gemelle

Cosa significa davvero? È importante evitare conclusioni semplicistiche. Questo studio non dimostra che fare squat faccia crescere direttamente il cervello. Si tratta infatti di uno studio osservazionale, che può evidenziare associazioni ma non stabilire un rapporto di causa-effetto. Il messaggio più corretto è un altro: la potenza muscolare degli arti inferiori sembra essere un importante indicatore di un invecchiamento cognitivo più favorevole. Perché potrebbe esistere questo legame? Dal punto di vista biologico, l'associazione è plausibile. La potenza delle gambe non riflette soltanto la forza muscolare, ma integra diversi aspetti della salute:

- efficienza neuromuscolare;
- velocità di contrazione;
- capacità funzionale;
- livello di attività fisica abituale;
- salute cardiovascolare e metabolica;
- integrità del sistema nervoso.

Inoltre, diversi studi sperimentali hanno mostrato che l'allenamento della forza negli anziani può produrre benefici su alcune funzioni cognitive e su marcatori di salute cerebrale, anche se le prove sugli effetti diretti sulla struttura del cervello sono ancora in fase di consolidamento.

Un messaggio pratico

Quando alleniamo le gambe, non stiamo lavorando soltanto per migliorare la prestazione fisica o mantenere l'autonomia nei movimenti quotidiani. Potremmo anche contribuire a preservare una delle risorse più preziose che possediamo: la salute del cervello. Allenare la forza e la potenza degli arti inferiori non significa solo muoversi meglio oggi. Potrebbe essere un investimento sulla nostra autonomia, sulla nostra resilienza e sulla nostra capacità cognitiva negli anni che verranno.

Fonti:

Steves CJ et al. Gerontology. 2016.

Best JR et al. J Int Neuropsychol Soc. 2015



BERNSTEIN DAY

30 ANNI DI BERNSTEIN

SABATO
10 OTTOBRE 2026

Una giornata speciale per celebrare insieme

www.centrobernstein.it