

[!] IL CONVEGNO

POCHE REGOLE PER VIVERE
A LUNGO IN PERFETTA FORMA

BASTANO solo alcune piccole regole per vivere una terza età in benessere e serena. Di quelle regole si è parlato ieri nell'incontro "Libertà di mangiare, ridere e di sorridere: vivere bene la terza età" alla Sala della Sibilla del Priamar, organizzato da Il Secolo XIX e Radio 19 in collaborazione con Polident, GlaxoSmithKlineConsumer Healthcare. Alla tavola rotonda, moderata Federico Mereta, collaboratore scientifico del Secolo XIX, sono intervenuti Paolo Bellotti, primario cardiologo dell'ospedale San Paolo di Savona, Angelo Gatta, chef della scuola alberghiera Miretti di Varazze e Filippo Mairo, vice presidente **Andi** di Savona e libero docente in Clinica odontoiatrica. Tra la folta platea non solo persone della terza età che hanno animato il dibattito raccontando le loro esperienze e chiedendo consigli su alimentazione e stili di vita, ma anche medici di base e gli studenti di due classi degli **odontotecnici** del Mazzini- Da Vinci di Savona. Molte le domande e le curiosità sui comportamenti da seguire per vivere in salute e benessere l'età della pensione. I consigli

forniti dagli esperti prevedono un po' di sano movimento, come nuoto, passeggiate o ballo, ma «sempre preceduto da un accurato controllo medico» - come sottolineato dal dottor Bellotti e un'alimentazione varia e ricca di tutti gli alimenti della piramide alimentare, in particolare frutta e verdura, pesce azzurro e carboidrati con possibilità di concedersi, ma con moderazione, qualche sfizio come i dolci o un po' di vino durante il pasto. E, se ad una certa età l'appetito cala niente di meglio che mettersi ai fornelli, sperimentare e provare nuove ricette, magari invitando degli amici con i quali condividere i pasti e combattere la solitudine. Infatti nella terza età sono molto importanti la socialità e il rapporto con gli altri che non deve esser compromesso da problemi dentari. In questo caso, ha sottolineato il dottor Mairo «è importante fare una sana profilassi dentale, curare in modo particolare l'igiene orale specie quella serale. Perché sorridere aiuta ad affrontare al meglio gli anni che passano».

E. R.