

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Lombardia, speranza di vita oltre gli 83 anni: cibo sano e sport premesse di buona salute

Redazione VareseNews · Thursday, May 30th, 2024

Supera gli 83 anni la speranza di vita alla nascita in Lombardia. È quanto afferma la **Coldiretti regionale** in occasione del primo Forum Intergenerazionale lombardo in cui si è discusso dell'importanza di **una dieta alimentare sana**, completa ed equilibrata che, abbinata **all'attività fisica**, è premessa indispensabile per una **buona salute**.

Il Forum Intergenerazionale – precisa la Coldiretti Lombardia – è un'iniziativa promossa dai Senior Coldiretti, insieme ai Giovani e alle Donne di Coldiretti, che punta a sviluppare sinergie e progetti comuni ai tre movimenti, in una prospettiva che guarda e promuove l'agricoltura non solo come settore che produce cibo sicuro e di qualità, ma anche in termini di contributo sociale e ambientale.

L'appuntamento, con al centro la tavola rotonda dal titolo **“Mangiare bene per vivere meglio: la salute tra sport e sana alimentazione”**, si è svolto a Milano con gli interventi di: Gianfranco Comincioli, presidente di Coldiretti Lombardia; Alessandro Beduschi, assessore regionale all'Agricoltura, Sovranità alimentare e Foreste; Antonio Rossi, atleta, campione olimpico e membro della Commissione Atleti e Tecnici di Milano Cortina 2026; Giuseppe Andreoni, professore del Politecnico di Milano; Omar Scomodon, nutrizionista; Mariafrancesca Serra, responsabile nazionale Donne Coldiretti; Giorgio Grenzi, presidente nazionale Senior Coldiretti; Giovanni Bellei, delegato Giovani Coldiretti Lombardia; Francesca Biffi, responsabile Donne Coldiretti Lombardia; Pierluigi Nava, presidente Senior Coldiretti Lombardia.

L'Italia – afferma la Coldiretti regionale – è leader nella qualità dell'alimentazione con i prodotti base della **dieta mediterranea** che sono diventati un modello di consumo in tutto il mondo. Non a caso, proprio la dieta mediterranea nel 2024 si è classificata come la migliore a livello globale, sulla base del best diets ranking elaborato dal media statunitense U.S. News & World's Report's, noto a livello internazionale per la redazione di classifiche e consigli per i consumatori. Una vittoria ottenuta – rileva la Coldiretti – grazie agli effetti positivi sulla longevità e ai benefici fisici, tra cui **il controllo del peso**, la salute del cuore e del sistema nervoso, la prevenzione del cancro e delle malattie croniche, il controllo del diabete.

Sul successo della dieta mediterranea pesano però – continua la Coldiretti – **i pericoli legati alla creazione del cibo artificiale in laboratorio**, oltre che i nuovi sistemi di etichettatura come il Nutriscore, una proposta ingannevole che ad esempio penalizza l'olio extravergine d'oliva, riconosciuto da tutti come elisir di lunga vita, mentre promuove a pieni voti bevande gassate e cibi

senza alcun legame con prodotti naturali.

Per questo Coldiretti, anche attraverso i movimenti di Donne, Giovani e Senior, è impegnata a valorizzare i fondamenti della dieta mediterranea e ricostruire il legame che unis

This entry was posted on Thursday, May 30th, 2024 at 7:29 pm and is filed under [Lombardia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.