

## Rassegna Stampa

**CAM SYNLAB** Il convegno "Ancora giovani a 75 anni?" con 150 presenti: l'invecchiamento attivo e il mantenimento di uno stile di vita corretto

### Stimolare la mente e coltivare relazioni L'elisir di lunga vita per l'anziano di oggi

■ A decretare il successo del convegno "Il nuovo anziano: ancora giovani a 75 anni?", tenutosi al Synlab Cam Monza, è stato senza alcun dubbio il pubblico: quasi 150 persone, attente e concentrate per tutta la durata dell'incontro, entusiaste nella fase del dibattito ed estremamente interessate al confronto diretto con i relatori. Con un auditorium che ha registrato letteralmente il "tutto esaurito", la realtà monzese ha dimostrato quanto l'invecchiamento attivo sia una tematica di forte appeal sul territorio. Avviata con i saluti di Alberto Angelini -

direttore sanitario Polidiagnostico Synlab Cam Monza e moderata da Maurizio Biraghi - specialista in oncologia e coordinatore Progetti scientifici Synlab Lombardia, Synlab Cam Monza insieme a Paolo Mazzola - specialista in Geriatria e ricercatore all'Università degli Studi Milano Bicocca, la serata di approfondimento ha cercato di rispondere alla domanda "Come aggiungere vita a quei 3650 giorni che sono stati aggiunti alla nostra vita?". È, infatti, ormai "provato" che si diventa anziani a 75 anni e non più a 65, come dichiarato durante l'ulti-

mo congresso nazionale di geriatria e gerontologia e come anche sottolineato nel corso della storia.

Una prima risposta al quesito relativo alla qualità di vita del "nuovo anziano" è arrivata da Angelo Bianchetti - specialista in geriatria e neurologia, che nel corso del suo intervento ha sottolineato più volte quanto «sia fondamentale non solo prestare attenzione alla cura delle malattie e dei disagi che possono presentarsi con l'avanzare dell'età, ma, altrettanto importante, è preservare la nostra salute mantenendo uno stile di vita corretto e una



Il partecipatissimo convegno al Synlab Cam

buona salute mentale e psicologica, seguendo una sana alimentazione e prestando massima attenzione alla vulnerabilità sociale». Perché, se è vero che il degrado psico-fisico

si previene con le giuste cure mediche, non vi è medicina più efficace delle relazioni amicali e familiari e della continua stimolazione della mente. ■