

## Federpensionati fa lezione all'Università su cibo e invecchiamento attivo

Come invecchiare meglio, in modo attivo e prevenire le fragilità e disabilità legate all'età. Di questo si è parlato all'Università di Parma, dove il Presidente nazionale della Federpensionati Coldiretti Giorgio Grenzi è intervenuto per incontrare i partecipanti al progetto Sprintt, guidato dal Prof. Marcello Maggio. Un progetto teso alla messa in atto di strategie di prevenzione per contrastare le disabilità conseguenti all'invecchiamento. Il progetto viene condotto su soggetti sopra i 70 anni disposti a essere seguiti da una equipe medica per un periodo di due anni, sottoponendosi a un programma clinico legato ad attività fisica, alimentazione ed educazione alla salute. "Crediamo fortemente in questo progetto - ha dichiarato Giorgio Grenzi - e andiamo orgogliosi di esserne partner attivi. Come Federpensionati, infatti, siamo attenti e disponibili ad appoggiare tutte quelle iniziative e attività tese a migliorare la qualità della vita delle persone anziane e a valorizzarle quale risorsa per l'oggi e per il futuro". Grenzi ha parlato dell'importanza del cibo e di una corretta alimentazione, che trova nella dieta mediterranea la sua massima espressione per mantenersi in autosufficienza e in buona salute, invitando tutti i presenti a mangiare sano, privilegiando prodotti giusti, freschi, di stagione e di qualità come quelli che si trovano nelle nostre aziende agricole e nei Mercati di Campagna Amica.