

RASSEGNA STAMPA

Longevità: gli Italiani sempre più consapevoli,
ma l'obiettivo benessere resta ancora
“reattivo” piuttosto che a lungo termine



20 - 23 MAGGIO 2026

Longevità, priorità per un terzo degli italiani

Longevity Lab

Il nuovo Osservatorio

Perdere la testa, non le gambe. È questa la vera paura degli italiani di fronte all'invecchiamento: il 60% indica il deterioramento mentale e cognitivo come principale preoccupazione legata alla vecchiaia, davanti alla perdita di autonomia (51%) e al declino fisico (34%). Un primato che racconta molto di come il Paese si rapporta al tempo che passa.

A fotografare questo scenario è stata la prima edizione di Longevity Lab, il nuovo osservatorio lanciato da Named, Will Media e Youtrend in occasione del Milan Longevity Summit. La ricerca - condotta con metodo Cawi (Computer-assisted web interviewing)) su un campione rappresentativo di 2.003 italiani tra i 18 e i 60 anni - restituisce l'immagine di un Paese che ha interiorizzato il valore della longevità, ma fatica ancora a tradurlo in abitudini concrete e continuative.

Sul fronte delle prospettive future, gli italiani si mostrano più pessimisti che ottimisti: solo il 21% ritiene che la propria vecchiaia sarà migliore di quella degli anziani di oggi, mentre il 37% la prevede peggiore. Un pessimismo che però non sfocia nella rassegnazione. Il tema viene

anzi vissuto come urgente: il 30% pensa che bisogna cominciare a investire sulla longevità già tra i 30 e i 40 anni, il 26% tra i 40 e i 50. In totale, oltre un terzo degli italiani ritiene che il lavoro sulla propria salute futura debba iniziare prima dei 40 anni. Quanto alle fonti di riferimento per le scelte legate alla longevità, il medico di base rimane la bussola principale per il 44% degli italiani - quota che sale al 58% tra gli over 50. Seguono nutrizionisti e specialisti (31%) e i contenuti online e social (28%). Ma tra i giovani il quadro cambia: nella fascia 18-29 anni, il 37% si orienta attraverso i social network e i contenuti digitali, segnale di una trasformazione generazionale nel modo in cui si cercano e si consumano informazioni sulla salute. È su questo sfondo generazionale che si muove Longevity Lab, l'osservatorio che **Named**, Will Media e...

—Fr.Cer.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

‘Healthy longevity’: priorità per un terzo degli italiani. I produttori di f&b investono nella nutrizione funzionale



Milano – L' healthy longevity si conferma uno dei principali driver di sviluppo per l'industria alimentare . In Italia il tema è sempre più rilevante: secondo i dati del Longevity Lab di Named, Will Media e Youtrend, il 30% degli italiani ritiene che sia necessario investire sulla propria longevità già tra i 30 e i 40 anni , mentre il 60% indica il deterioramento cognitivo come la principale paura associata all'invecchiamento, davanti alla perdita di autonomia (51%). Il contesto demografico sostiene il trend. L'Italia conta oggi 14,8 milioni di over 65, pari a circa il 25% della popolazione, con un'età media di 47,1 anni. A livello globale, il mercato degli alimenti funzionali vale già circa 300 miliardi di dollari e potrebbe superare i 600 miliardi entro il 2030.

Tra le aziende più attive nel segmento figura Danone ([approfondisci qui](#)), che ha recentemente acquisito la britannica Huel, specializzata in pasti nutrizionalmente completi anche in formato polvere. L'operazione rientra nella strategia Renew Danone, orientata a rafforzare la presenza del gruppo nella nutrizione funzionale e nelle soluzioni ad alto contenuto scientifico.

Nestlé Vital è invece la nuova gamma di bevande nutrizionali progettata dalla multinazionale svizzera per rispondere ai bisogni specifici associati all'invecchiamento . Si tratta di otto polveri per shake in quattro varianti di gusto. Le referenze sono a basso contenuto di grassi, senza zuccheri aggiunti, con un elevato contenuto di proteine, fibre, vitamine e minerali e ingredienti bioattivi. (LV)



Prevenzione e longevità: il ruolo chiave di alimentazione, microbiota e integrazione

Prof. Ennio Tasciotti

Guarda i video

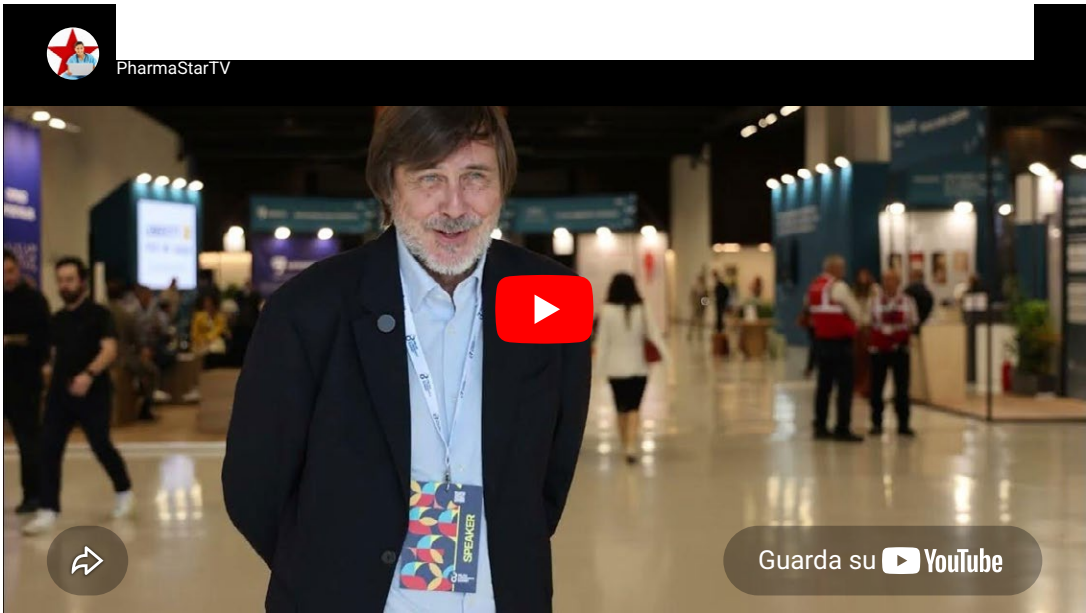
La prevenzione oggi non riguarda più soltanto la gestione della malattia, ma la capacità di costruire nel tempo le condizioni per un invecchiamento sano e una migliore qualità della vita. Dalla ricerca Will e YouTrend per Named Group emerge però come molti italiani abbiano ancora un approccio "reattivo" al benessere, mentre la scienza sottolinea sempre più il ruolo di alimentazione, microbiota intestinale e integrazione mirata nei processi di healthy aging. Ne abbiamo parlato con Ennio Tasciotti in occasione del congresso Longevity tenutosi a Milano.

27-05-2026

- Tags: healthy aging prevenzione longevità microbiota intestinale salute intestinale
- integrazione mirata nutrizione consapevole benessere stile di vita alimentazione invecchiamento sano
- longevity milano ennio tasciotti named group youtrend will me



PHARMASTAR



- Tags:
- nutraceutica

geroprotezione

longevità

prevenzione

healthy aging

prevenzione cardiometabolica

omega 3

antiossidanti

salute cognitiva

benessere quotidiano

integrazione

composti bioattivi

invecchiamento sano

giovanni scapagnini

longevity milano

Nutraceutica e geroprotezione: longevità in salute passa da prevenzione e scelte quotidiane

Prof. Giovanni Scapagnini

Guarda i video

Longevità in salute, prevenzione e geroprotezione sono oggi al centro del dibattito scientifico, anche alla luce di una crescente attenzione degli italiani verso il benessere quotidiano e la qualità dell'invecchiamento. La ricerca Will e YouTrend per Named Group evidenzia infatti una maggiore consapevolezza sui temi della salute, ma anche molte contraddizioni negli stili di vita e nell'approccio alla prevenzione di lungo periodo. In questo scenario, la nutraceutica può rappresentare uno strumento di supporto sempre più rilevante. Ne abbiamo parlato con Giovanni Scapagnini in occasione del congresso Longevity tenutosi a Milano.

27-05-2026

Prevenzione, microbiota e nutraceutica: evidenze scientifiche al centro del Milan Longevity Summit



La longevità passa sempre più da nutrizione, microbiota e integrazione , ma gli italiani continuano ad avere un approccio al benessere prevalentemente “reattivo”, orientato cioè a rispondere a esigenze immediate più che a costruire una strategia di salute a lungo termine. È quanto emerge dalla ricerca “Longevità: percezioni e comportamenti”, realizzata da YouTrend per Named Group insieme a Will Media e presentata nei gironi scorsi al Milan Longevity Summit.

L'indagine, condotta su un campione rappresentativo di 2.003 italiani tra i 18 e i 60 anni, racconta infatti una crescente attenzione verso la prevenzione e l' healthy aging , ma evidenzia anche quanto la cultura del benessere nel nostro Paese sia ancora legata soprattutto alla gestione di problemi specifici e non alla prevenzione continuativa.

Uno degli aspetti più interessanti riguarda proprio il rapporto con gli integratori . Secondo la ricerca, il 40% degli italiani dichiara di non assumere alcun integratore e, tra questi, il 42% sostiene di non averne bisogno perché non presenta carenze manifeste. Anche tra chi li utilizza prevale una logica funzionale: il 31% li assume per affrontare momenti particolari come stress, menopausa o gravidanza, il 26% per compensare deficit nutrizionali e il 22% per sostenere performance fisiche o mentali. Solo il 18% collega invece l'utilizzo degli integratori alla prevenzione e al benessere nel lungo periodo.

Il dato conferma come il concetto di healthy aging fatichi ancora a tradursi in comportamenti quotidiani stabili. Eppure la ricerca scientifica evidenzia sempre di più il ruolo centrale di alimentazione e integrazione nella modulazione dei processi biologici legati all'invecchiamento.

“La possibilità di un'integrazione nutraceutica finalizzata alla geroprotezione emerge come un'opzione ormai supportata da molteplici evidenze cliniche e in questo contesto il ruolo ponte della nutraceutica è strategico nell'ottenimento di una longevità in salute”, spiega Giovanni Scapagnini ,

Professore di Nutrizione Clinica all'Università del Molise, intervenuto al summit durante il panel dedicato alle strategie cliniche e traslazionali per la longevità.

Secondo Scapagnini, oggi il tema non riguarda soltanto il trattamento delle carenze, ma la capacità di intervenire sui fattori modificabili dell'invecchiamento attraverso nutrizione, stile di vita e supporto nutraceutico mirato. In particolare, grande attenzione viene rivolta al metabolismo glucidico e alla prevenzione cardiometabolica

“In questo contesto, il controllo della disglucemia è cruciale non solo nella prevenzione del diabete, ma anche nella protezione cardiovascolare e nel rallentamento dei meccanismi biologici associati all'invecchiamento”, sottolinea il docente. “Accanto agli interventi sullo stile di vita è cresciuto l'interesse verso approcci nutraceutici volti a modulare differenti vie coinvolte nell'omeostasi del glucosio”.

La ricerca mostra però che il monitoraggio metabolico è ancora poco diffuso. Solo il 4% degli intervistati controlla regolarmente il glucosio, nonostante un'iperglicemia lieve ma cronica sia associata a infiammazione, aumento del rischio cardiovascolare, sovrappeso e accelerazione dell'invecchiamento biologico.

Accanto al tema dell'integrazione, emerge con forza anche quello della qualità dell'alimentazione. Il 43% degli italiani ritiene che frutta e verdura siano oggi più nutrienti rispetto a vent'anni fa, mentre molti studi indicano una progressiva riduzione di alcuni micronutrienti essenziali . Un aspetto particolarmente rilevante in ottica preventiva, considerando il ruolo di vitamine, polifenoli e minerali nei processi cellulari, nella risposta immunitaria e nella protezione dallo stress ossidativo.

Ma la nutrizione, oggi, non viene più letta soltanto in termini di calorie o nutrienti. Sempre più centrale è infatti il ruolo del microbiota intestinale , considerato uno degli snodi fondamentali della medicina della longevità.

“Non bisogna trascurare il ruolo dell'ecosistema intestinale come mediatore biologico tra alimentazione e salute sistemica”, afferma Ennio Tasciotti , direttore dello Human longevity program del San Raffaele di Roma e Professore Advanced medical and surgical technologies, Department for the promotion of human sciences and quality of life, Università San Raffaele di Roma. “La qualità della dieta non influenza soltanto l'apporto di nutrienti, ma anche la composizione e la funzionalità del microbiota intestinale, oggi considerato uno dei principali regolatori dei processi associati all'invecchiamento e alla resilienza metabolica”.

Negli ultimi anni le evidenze scientifiche hanno infatti collegato sempre più chiaramente equilibrio del microbiota, infiammazione cronica, metabolismo energetico e salute immunitaria. Secondo Tasciotti, il consumo regolare di alimenti fermentati e una dieta ricca di fibre vegetali possono contribuire a migliorare la diversità microbica intestinale e a sostenere il benessere dell'organismo lungo tutto l'arco della vita.

“Il microbiota rappresenta un'interfaccia dinamica tra alimentazione, ambiente e salute dell'organismo”, conclude Tasciotti. “Queste evidenze rafforzano una visione più evoluta della prevenzione nutrizionale, orientata non soltanto alla correzione di carenze manifeste, ma al mantenimento nel tempo dell'equilibrio fisiologico e metabolico”.

La fotografia emersa dal Milan Longevity Summit racconta quindi un'Italia sempre più interessata al tema della longevità, ma ancora poco abituata a considerare nutrizione, microbiota e integrazione come strumenti quotidiani di prevenzione. Una sfida culturale che, secondo gli esperti, sarà decisiva nei prossimi anni per trasformare il concetto di healthy aging da risposta al bisogno a progetto di salute continuativo. (n.m.)

Healthy aging, dalla nutraceutica al microbiota: cosa pensano gli

pharmastar.it/news/altre-news/healthy-aging-dalla-nutraceutica-al-microbiota-cosa-pensano-gli-italiani-della-longevit-convegno-a-milano-50815
1779350319

[Altre News](#)

Healthy aging, dalla nutraceutica al microbiota: cosa pensano gli italiani della longevità. Convegno a Milano



L'indagine demoscopica sul tema della longevità e il rapporto con la prevenzione condotta da **Willi** e **YouTrend** per **Named Group** - polo italiano della salute naturale - parte dal riconoscimento del valore della prevenzione oltre che per la tutela della salute individuale anche come leva di sostenibilità economica capace di ridurre il peso delle malattie sul sistema sanitario e sulle famiglie. È infatti il 61% degli italiani a ritenere che curare costi più che prevenire.

Da questo punto di vista la ricerca di Willi e YouTrend mostra una crescente attenzione degli intervistati verso il benessere quotidiano, ma anche una forte presenza di comportamenti contraddittori. Se da un lato molti italiani adottano abitudini favorevoli alla salute - come usare le scale (il 53% dichiara di utilizzarle tutti i giorni) prestare attenzione all'alimentazione (il 30% afferma di consumare 3 porzioni di frutta e verdura tutti i giorni) o praticare attività fisica (il 31%, come minimo tre giorni a settimana) -dall'altro restano molto diffusi comportamenti meno favorevoli o dannosi come la sedentarietà (il 32% dichiara di non fame ma) e l'utilizzo del cellulare prima di dormire, praticato ogni giorno dal 73% degli intervistati.

Se la genetica rappresenta il patrimonio ereditario di ciascun individuo, l'epigenetica dimostra che stile di vita, alimentazione, attività fisica, qualità del sonno e integrazione, quando necessaria, possono influenzare positivamente i processi biologici legati all'invecchiamento e alla longevità. È proprio in questa prospettiva che la prevenzione e la modulazione dei fattori modificabili sono fondamentali nel moderno approccio all'healthy aging. "In particolare - sottolinea **Giovanni Scapagnini**, Professore di Nutrizione Clinica all'Università del Molise - la possibilità di un'integrazione nutraceutica finalizzata alla geroprotezione emerge come un'opzione ormai supportata da molteplici evidenze cliniche ed in questo contesto il ruolo ponte della nutraceutica è strategico nell'ottenimento di una longevità in salute".



[Watch on YouTube](#)

Anche la tecnologia dedicata al benessere è sempre più presente (il 38% degli intervistati dichiara di monitorare ogni giorno l'attività fisica e il numero di passi), ma non ancora pienamente integrata nelle abitudini quotidiane. Il 45% degli italiani, infatti, non monitora alcun parametro di salute tramite smartphone o smartwatch e il controllo del glucosio è effettuato solo dal 4% degli intervistati, nonostante il monitoraggio metabolico sia considerato sempre più importante nella prevenzione e nell'healthy aging. Un'iperglicemia lieve ma cronica è associata a infiammazione, aumento del rischio cardiovascolare, sovrappeso e accelerazione dei processi di invecchiamento biologico.

In questo contesto, il controllo della disglucemia è cruciale non solo nella prevenzione del diabete, ma anche nella protezione cardiovascolare e nel rallentamento dei meccanismi biologici associati all'invecchiamento. "Accanto agli interventi sullo stile di vita - afferma Giovanni Scapagnini - è cresciuto l'interesse verso approcci nutraceutici volti a modulare differenti vie coinvolte nell'omeostasi del glucosio: l'impiego combinato di composti bioattivi derivati da *Mangifera indica*, *Momordica charantia* e *Malus domestica*, che agiscono con meccanismi complementari del metabolismo glucidico, inclusi sensibilità insulinica, captazione periferica del glucosio e assorbimento intestinale del glucosio potrebbe

rappresentare un approccio di supporto nell'ambito della prevenzione cardiometabolica integrata"

Sul fronte alimentare emerge una percezione non sempre allineata alle evidenze scientifiche: il 43% ritiene che frutta e verdura siano oggi più nutrienti rispetto a vent'anni fa, mentre numerosi studi indicano una progressiva riduzione di alcuni micronutrienti essenziali. Il tema è particolarmente rilevante in ottica preventiva e di invecchiamento sano. Micronutrienti, vitamine, polifenoli e minerali svolgono infatti un ruolo chiave nei processi cellulari, nella difesa dallo stress ossidativo e nel corretto funzionamento del metabolismo. Una loro carenza cronica, anche lieve, può incidere nel tempo su energia, sistema immunitario, infiammazione e salute generale. Un tema che rafforza l'importanza di una nutrizione consapevole e, quando necessario, di un'integrazione mirata e corretta.

Accanto alla qualità nutrizionale degli alimenti, la ricerca scientifica evidenzia sempre più come l'alimentazione influenzi anche gli equilibri biologici profondi dell'organismo a partire dal microbiota intestinale, oggi considerato un attore centrale nei processi di salute, prevenzione e longevità, come sottolinea **Ennio Tasciotti**, Direttore dello Human Longevity Program del San Raffaele di Roma e Professore Advanced Medical and Surgical Technologies, Department for the promotion of Human Sciences and Quality of Life, Università san Raffaele di Roma: "Non bisogna trascurare il ruolo dell'ecosistema intestinale come mediatore biologico tra alimentazione e salute sistemica. La qualità della dieta, infatti, non influenza soltanto l'apporto di nutrienti, ma anche la composizione e la funzionalità del microbiota intestinale, oggi considerato uno dei principali regolatori dei processi associati all'invecchiamento e alla resilienza metabolica.



[Watch on YouTube](#)

Negli ultimi anni il microbiota intestinale è emerso come uno degli elementi chiave della medicina preventiva e della longevità. Le evidenze scientifiche indicano che il consumo regolare di alimenti fermentati, associato a una dieta varia e ricca di fibre vegetali, può contribuire a migliorare la diversità microbica intestinale e a modulare processi associati a infiammazione cronica, metabolismo energetico e funzione immunitaria. Il microbiota rappresenta infatti un'interfaccia dinamica tra alimentazione, ambiente e salute dell'organismo lungo tutto il corso della vita. Queste evidenze contribuiscono a rafforzare una visione più evoluta della prevenzione nutrizionale, orientata non soltanto alla correzione di carenze manifeste, ma al mantenimento nel tempo dell'equilibrio fisiologico e metabolico dell'organismo".

Il rapporto con gli integratori evidenzia invece un approccio al benessere ancora prevalentemente "reattivo", più orientato a rispondere a esigenze specifiche che alla prevenzione nel lungo periodo. Tra chi dichiara di non assumere integratori (il 40% degli intervistati), il 42% afferma di non averne bisogno perché non presenta carenze, segno di una percezione dell'integrazione ancora legata soprattutto alla correzione di deficit condatati.

Anche tra chi utilizza integratori emerge una logica principalmente funzionale (79%): il 31% li assume soprattutto per affrontare bisogni specifici, come menopausa, gravidanza o periodi di forte stress, il 26% per colmare una carenza nutrizionale oppure per supportare l'impegno fisico e mentale (22%). Solo il 18% collega invece l'utilizzo degli integratori alla prevenzione e al benessere di lungo periodo. Il dato evidenzia quindi una cultura del benessere ancora prevalentemente orientata a intervenire quando emerge un bisogno concreto, piuttosto che a mantenere nel tempo un equilibrio fisiologico ottimale.

Dalla ricerca emerge infatti che la maggioranza degli intervistati ritiene opportuno iniziare a investire concretamente nel benessere a lungo termine tra i 30 e i 50 anni (56%). La scienza suggerisce invece che un percorso di healthy aging dovrebbe iniziare molto prima, perché l'invecchiamento non è un processo lineare e può accelerare in presenza di cattive abitudini e fattori di rischio.

Tra le principali paure legate all'invecchiamento emerge soprattutto il deterioramento cognitivo, indicato dal 60% degli intervistati, davanti alla perdita di autonomia (51%) e al declino fisico (34%). Una sensibilità che riflette una crescente attenzione verso la salute cerebrale, anche dal punto di vista del ruolo dell'alimentazione e di un'integrazione mirata. A tal proposito, le evidenze scientifiche sottolineano l'importanza degli antiossidanti e Omega 3 per il mantenimento delle funzioni cognitive.

Infine, secondo la ricerca condotta da Willi e YouTrend per Named Group, il rapporto con le informazioni sulla salute si sviluppa sempre più all'interno di un ecosistema ibrido: il medico di base resta il principale punto di riferimento (indicato dal 44% degli intervistati), ma cresce il peso di social media, contenuti online e nuove tecnologie (28%). Uno scenario che evidenzia la necessità di rafforzare la qualità dell'informazione scientifica e la formazione delle figure di riferimento, per contrastare fake news e promuovere una cultura della prevenzione più consapevole e basata su evidenze scientifiche.

Healthy aging, dalla nutraceutica al microbiota: cosa pensano gli italiani della longevità, Convegno a Milano

Audio generato automaticamente da voce virtuale: possibili imperfezioni in pronuncia e intonazione

L'indagine demoscopica sul tema della longevità e il rapporto con la prevenzione condotta da Will e Youtrend per Named Group - polo italiano della salute naturale - parte dal riconoscimento del valore della prevenzione oltre che per la tutela della salute individuale anche come leva di sostenibilità economica capace di ridurre il peso delle malattie sul sistema sanitario e sulle famiglie. È infatti il 61% degli italiani a ritenere che curare costi più che prevenire.

Da questo punto di vista la ricerca di Will e YouTrend mostra una crescente attenzione degli intervistati verso il benessere quotidiano, ma anche una forte presenza di comportamenti contraddittori. Se da un lato molti italiani adottano abitudini favorevoli alla salute - come usare le scale (il 53% dichiara di utilizzarle tutti i giorni) prestare attenzione all'alimentazione (il 30% afferma di consumare 3 porzioni di frutta e verdura tutti i giorni) o praticare attività fisica (il 31%, come minimo tre giorni a settimana) -dall'altro restano molto diffusi comportamenti meno favorevoli o dannosi come la sedentarietà (il 32% dichiara di non farne mai) e l'utilizzo del cellulare prima di dormire, praticato ogni giorno dal 73% degli intervistati.

Se la genetica rappresenta il patrimonio ereditario di ciascun individuo, l'epigenetica dimostra che stile di vita, alimentazione, attività fisica, qualità del sonno e integrazione, quando necessaria, possono influenzare positivamente i processi biologici legati all'invecchiamento e alla longevità. È proprio in questa prospettiva che la prevenzione e la modulazione dei fattori modificabili sono fondamentali nel moderno approccio all'healthy aging. “In particolare - sottolinea Giovanni Scapagnini , Professore di Nutrizione Clinica all'Università del Molise - la possibilità di un'integrazione nutraceutica finalizzata alla geroprotezione emerge come un'opzione ormai supportata da molteplici evidenze cliniche ed in questo contesto il ruolo ponte della nutraceutica è strategico nell'ottenimento di una longevità in salute”.

Anche la tecnologia dedicata al benessere è sempre più presente (il 38% degli intervistati dichiara di monitorare ogni giorno l'attività fisica e il numero di passi), ma non ancora pienamente integrata nelle abitudini quotidiane. Il 45% degli italiani, infatti, non monitora alcun parametro di salute tramite smartphone o smartwatch e il controllo del glucosio è effettuato solo dal 4% degli intervistati, nonostante il monitoraggio metabolico sia considerato sempre più importante nella prevenzione e nell'healthy aging. Un'iperglicemia lieve ma cronica è associata a infiammazione, aumento del rischio cardiovascolare, sovrappeso e accelerazione dei processi di invecchiamento biologico.

In questo contesto, il controllo della disglucemia è cruciale non solo nella prevenzione del diabete, ma anche nella protezione cardiovascolare e nel rallentamento dei meccanismi biologici associati all'invecchiamento. “Accanto agli interventi sullo stile di vita – afferma Giovanni Scapagnini - è cresciuto l'interesse verso approcci nutraceutici volti a modulare differenti vie coinvolte nell'omeostasi del glucosio: l'impiego combinato di composti bioattivi derivati da Mangifera indica, Momordica charantia e Malus domestica, che agiscono con meccanismi complementari del metabolismo glucidico, inclusi sensibilità insulinica, captazione periferica del glucosio e

assorbimento intestinale del glucosio potrebbe rappresentare un approccio di supporto nell'ambito della prevenzione cardiometabolica integrata”

Sul fronte alimentare emerge una percezione non sempre allineata alle evidenze scientifiche: il 43% ritiene che frutta e verdura siano oggi più nutrienti rispetto a vent'anni fa, mentre numerosi studi indicano una progressiva riduzione di alcuni micronutrienti essenziali. Il tema è particolarmente rilevante in ottica preventiva e di invecchiamento sano. Micronutrienti, vitamine, polifenoli e minerali svolgono infatti un ruolo chiave nei processi cellulari, nella difesa dallo stress ossidativo e nel corretto funzionamento del metabolismo. Una loro carenza cronica, anche lieve, può incidere nel tempo su energia, sistema immunitario, infiammazione e salute generale. Un tema che rafforza l'importanza di una nutrizione consapevole e, quando necessario, di un'integrazione mirata e corretta.

Accanto alla qualità nutrizionale degli alimenti, la ricerca scientifica evidenzia sempre più come l'alimentazione influenzi anche gli equilibri biologici profondi dell'organismo a partire dal microbiota intestinale, oggi considerato un attore centrale nei processi di salute, prevenzione e longevità, come sottolinea Ennio Tasciotti , Direttore dello Human Longevity Program del San Raffaele di Roma e Professore Advanced Medical and Surgical Technologies, Department for the promotion oh Human Sciences and Quality of Life, Università san Raffaele di Roma: “Non bisogna trascurare il ruolo dell'ecosistema intestinale come mediatore biologico tra alimentazione e salute sistemica. La qualità della dieta, infatti, non influenza soltanto l'apporto di nutrienti, ma anche la composizione e la funzionalità del microbiota intestinale, oggi considerato uno dei principali regolatori dei processi associati all'invecchiamento e alla resilienza metabolica.

Negli ultimi anni il microbiota intestinale è emerso come uno degli elementi chiave della medicina preventiva e della longevità. Le evidenze scientifiche indicano che il consumo regolare di alimenti fermentati, associato a una dieta varia e ricca di fibre vegetali, può contribuire a migliorare la diversità microbica intestinale e a modulare processi associati a infiammazione cronica, metabolismo energetico e funzione immunitaria. Il microbiota rappresenta infatti un'interfaccia dinamica tra alimentazione, ambiente e salute dell'organismo lungo tutto il corso della vita. Queste evidenze contribuiscono a rafforzare una visione più evoluta della prevenzione nutrizionale, orientata non soltanto alla correzione di carenze manifeste, ma al mantenimento nel tempo dell'equilibrio fisiologico e metabolico dell'organismo”.

Il rapporto con gli integratori evidenzia invece un approccio al benessere ancora prevalentemente “reattivo”, più orientato a rispondere a esigenze specifiche che alla prevenzione nel lungo periodo. Tra chi dichiara di non assumere integratori (il 40% degli intervistati), il 42% afferma di non averne bisogno perché non presenta carenze, segno di una percezione dell'integrazione ancora legata soprattutto alla correzione di deficit conclamati.

Anche tra chi utilizza integratori emerge una logica principalmente funzionale (79%): il 31% li assume soprattutto per affrontare bisogni specifici, come menopausa, gravidanza o periodi di forte stress, il 26% per colmare una carenza nutrizionale oppure per supportare l'impegno fisico e mentale (22%). Solo il 18% collega invece l'utilizzo degli integratori alla prevenzione e al benessere di lungo periodo. Il dato evidenzia quindi una cultura del benessere ancora prevalentemente orientata a intervenire quando emerge un bisogno concreto, piuttosto che a mantenere nel tempo un equilibrio fisiologico ottimale.

Dalla ricerca emerge infatti che la maggioranza degli intervistati ritiene opportuno iniziare a investire concretamente nel benessere a lungo termine tra i 30 e i 50 anni (56%). La scienza suggerisce invece che un percorso di healthy aging dovrebbe iniziare molto prima, perché l'invecchiamento non è un processo lineare e può accelerare in presenza di cattive abitudini e fattori di rischio.

Tra le principali paure legate all'invecchiamento emerge soprattutto il deterioramento cognitivo, indicato dal 60% degli intervistati, davanti alla perdita di autonomia (51%) e al declino fisico (34%). Una sensibilità che riflette una crescente attenzione verso la salute cerebrale, anche dal punto di vista del ruolo dell'alimentazione e di un'integrazione mirata. A tal proposito, le evidenze scientifiche sottolineano l'importanza degli antiossidanti e Omega 3 per il mantenimento delle funzioni cognitive.

Infine, secondo la ricerca condotta da Will e YouTrend per Named Group, il rapporto con le informazioni sulla salute si sviluppa sempre più all'interno di un ecosistema ibrido: il medico di base resta il principale punto di riferimento (indicato dal 44% degli intervistati), ma cresce il peso di social media, contenuti online e nuove tecnologie (28%). Uno scenario che evidenzia la necessità di rafforzare la qualità dell'informazione scientifica e la formazione delle figure di riferimento, per contrastare fake news e promuovere una cultura della prevenzione più consapevole e basata su evidenze scientifiche.

Longevità: gli italiani scelgono la prevenzione, ma solo “quando serve”



La prevenzione è percepita sempre più come un vero e proprio investimento sulla salute e...

...sulla qualità della vita. Eppure, quando si parla di benessere, la maggior parte degli italiani continua ad adottare un approccio "reattivo": si interviene per rispondere a un'esigenza immediata o a un disturbo già manifesto, piuttosto che per pianificare una strategia di salute a lungo termine.

È questo il quadro chiaroscuro che emerge dall'indagine demoscopica realizzata da Will e YouTrend per Named Group – polo italiano della salute naturale – su un campione di 2.003 italiani tra i 18 e i 60 anni. I dati della ricerca saranno al centro del dibattito "Italian longevity: from data to translational approaches and clinical strategies" , in programma venerdì 22 maggio alle ore 12.00 all'interno del prestigioso Milan Longevity Summit.

Tra buone intenzioni e cellulari a letto: le contraddizioni del benessere

Il punto di partenza degli italiani è puramente economico: il 61% è convinto che curarsi costi molto più che prevenire, riconoscendo alla prevenzione un ruolo chiave non solo per sé stessi ma anche per la sostenibilità del sistema sanitario.

Tuttavia, tra il dire e il fare si inserisce una serie di profonde contraddizioni quotidiane:

I virtuosi: il 53% degli intervistati usa le scale ogni giorno, il 31% fa sport almeno tre volte a settimana e il 30% consuma le canoniche tre porzioni quotidiane di frutta e verdura.

I sedentari: di contro, il 32% dichiara di non praticare mai alcuna attività fisica.

L'ostacolo al sonno: un nettissimo 73% ammette di utilizzare il cellulare a letto ogni sera prima di dormire, compromettendo la qualità del riposo.

L'errore del fattore tempo: quando iniziare?

Un altro gap emerso dalla ricerca riguarda l'età in cui iniziare a occuparsi di longevità. Il 56% degli intervistati ritiene che il momento giusto per investire nel benessere a lungo termine sia tra i 30 e i 50 anni.

La scienza, al contrario, suggerisce che un percorso di healthy aging (invecchiamento sano) dovrebbe iniziare molto prima. L'invecchiamento biologico non è un processo lineare e subisce forti accelerazioni a causa di fattori di rischio e cattive abitudini precoci.

A guidare i timori degli italiani sul passare del tempo è soprattutto la mente: la paura del deterioramento cognitivo è in cima ai pensieri del 60% del campione, superando il timore della perdita di autonomia (51%) e del declino fisico (34%).

PDF

Oltre la genetica: l'importanza di glicemia e microbiota

Se il patrimonio genetico ereditato non si può cambiare, la scienza oggi dimostra che lo stile di vita, l'alimentazione e l'integrazione mirata possono modulare i nostri geni (epigenetica).

Un esempio cruciale è il controllo della disglycemia (l'iperglicemia lieve ma cronica), che accelera l'invecchiamento biologico e aumenta i rischi cardiovascolari.

«Accanto agli interventi sullo stile di vita è cresciuto l'interesse verso approcci nutraceutici volti a modulare differenti vie coinvolte nell'omeostasi del glucosio» spiega Giovanni Scapagnini, Professore di Nutrizione Clinica all'Università del Molise. «L'impiego combinato di composti bioattivi derivati da Mangifera indica, Momordica charantia e Malus domestica agisce con meccanismi complementari del metabolismo glucidico ed è supportato da molteplici evidenze cliniche»

Altrettanto centrale è il ruolo dell'intestino, inteso come un vero e proprio scudo biologico.

«Non bisogna trascurare il ruolo dell'ecosistema intestinale come mediatore biologico tra alimentazione e salute sistemica» evidenzia Ennio Tasciotti, Direttore dello Human Longevity Program del San Raffaele di Roma. «Il microbiota è uno dei principali regolatori dei processi associati all'invecchiamento e alla resilienza metabolica. Il consumo regolare di alimenti fermentati e fibre vegetali mantiene nel tempo l'equilibrio fisiologico dell'organismo»

Il falso mito di frutta e verdura e l'uso “ansioso” degli integratori

La ricerca solleva un campanello d'allarme sulla percezione nutrizionale: il 43% degli italiani è convinto che frutta e verdura oggi siano più nutrienti rispetto a vent'anni fa. Gli studi scientifici dimostrano l'esatto contrario, evidenziando una progressiva riduzione dei micronutrienti essenziali (vitamine, polifenoli e minerali), la cui carenza cronica accelera lo stress ossidativo e l'infiammazione.

Questo deficit rende spesso necessaria un'integrazione corretta, che però gli italiani usano ancora male. Tra chi non assume integratori (il 40%), il 42% dichiara di non farlo perché “non ha carenze conclamate”. Tra chi invece li usa (il 60%), ben il 79% lo fa spinto da una logica puramente funzionale o del momento (gestire lo stress, la menopausa, una stanchezza improvvisa). Solo il 18% utilizza gli integratori in ottica di prevenzione e benessere a lungo termine.

Tecnologia e Informazione: un ecosistema ibrido

Anche la tecnologia fatica a diventare uno strumento di prevenzione strutturato: sebbene il 38% monitori passi e attività fisica ogni giorno, il 45% degli italiani non usa alcun parametro di salute su smartwatch o smartphone, e appena il 4% tiene sotto controllo il glucosio.

Infine, cambia il modo di informarsi. Il medico di base resta il punto di riferimento principale per il 44% degli intervistati, ma i social media e i contenuti online pesano ormai per il 28%. Una tendenza che, secondo i ricercatori, rimarca la necessità urgente di potenziare la qualità della comunicazione scientifica ufficiale per contrastare il fenomeno delle fake news.

L'obiettivo longevità vuole la sana alimentazione



La prevenzione è percepita sempre più come un investimento sulla salute e sulla qualità della vita, ma gli italiani continuano ad adottare un approccio al benessere spesso legato ad esigenze immediate più che a una strategia di lungo periodo. È quanto emerge dalla ricerca realizzata da Will e YouTrend per Named Group, polo italiano della salute naturale, su un campione rappresentativo di 2.003 italiani tra 18 e 60 anni.

I dati dell'indagine saranno alla base dell'intervento dal titolo: "Italian longevity: from data to translational approaches and clinical strategies" che si terrà domani venerdì 22 maggio alle 12 al Milan Longevity Summit con la partecipazione di Giovanni Scapagnini , docente di Nutrizione Clinica all'Università del Molise ed Ennio Tasciotti , Direttore dello Human Longevity Program del San Raffaele di Roma e Professore Advanced Medical and Surgical Technologies, Department for the promotion of Human Sciences and Quality of Life, Università san Raffaele di Roma.

La ricerca di Will e YouTrend mostra una crescente attenzione degli intervistati verso il benessere quotidiano, ma anche una forte presenza di comportamenti contraddittori. Da un lato molti italiani adottano abitudini favorevoli alla salute, come usare le scale (il 53% dichiara di utilizzarle tutti i giorni) prestare attenzione all'alimentazione (il 30% afferma di consumare 3 porzioni di frutta e verdura tutti i giorni) o praticare attività fisica (il 31%, come minimo tre giorni a settimana). Da un altro lato, restano molto diffusi comportamenti meno favorevoli o dannosi come la sedentarietà (il 32% dichiara di non fare mai attività fisica) e l'utilizzo del cellulare prima di dormire, praticato ogni giorno dal 73% degli intervistati.

Se la genetica rappresenta il patrimonio ereditario di ciascun individuo, l'epigenetica dimostra che stile di vita, alimentazione, attività fisica, qualità del sonno e integrazione, quando necessaria, possono influenzare positivamente i processi biologici legati all'invecchiamento e alla longevità. È proprio in questa prospettiva che la prevenzione e la modulazione dei fattori modificabili sono fondamentali nel moderno approccio all'healthy aging.

"In particolare - sottolinea Giovanni Scapagnini , docente di Nutrizione Clinica all'Università del Molise - la possibilità di un'integrazione nutraceutica finalizzata alla geroprotezione emerge come un'opzione ormai supportata da molteplici evidenze cliniche ed in questo contesto il ruolo ponte della nutraceutica è strategico nell'ottenimento di una longevità in salute".

Anche la tecnologia dedicata al benessere è sempre più presente (il 38% degli intervistati dichiara di monitorare ogni giorno l'attività fisica e il numero di passi), ma non ancora pienamente integrata nelle abitudini quotidiane. Il 45% degli italiani, infatti, non monitora alcun parametro di salute tramite smartphone o smartwatch e il controllo del glucosio è effettuato solo dal 4% degli intervistati, nonostante il monitoraggio metabolico sia considerato sempre più importante nella prevenzione e nell'healthy aging.

Un'iperglicemia lieve ma cronica è associata a infiammazione, aumento del rischio cardiovascolare, sovrappeso e accelerazione dei processi di invecchiamento biologico. In questo contesto, il controllo della disglycemia è cruciale non solo nella prevenzione del diabete, ma anche nella protezione cardiovascolare e nel rallentamento dei meccanismi biologici associati all'invecchiamento.

"Accanto agli interventi sullo stile di vita - aggiunge Scapagnini - è cresciuto l'interesse verso approcci nutraceutici volti a modulare differenti vie coinvolte nell'omeostasi del glucosio: l'impiego combinato di composti bioattivi derivati da Mangifera indica, Momordica charantia e Malus domestica, che agiscono con meccanismi complementari del metabolismo glucidico, inclusi sensibilità insulinica, captazione periferica del glucosio e assorbimento intestinale del glucosio potrebbe rappresentare un approccio di supporto nell'ambito della prevenzione cardiometabolica integrata".

L'alimentazione

Sul fronte alimentare emerge una percezione non sempre allineata alle evidenze scientifiche: il 43% ritiene che frutta e verdura siano oggi più nutrienti rispetto a vent'anni fa, mentre numerosi studi indicano una progressiva riduzione di alcuni micronutrienti essenziali. Il tema è particolarmente rilevante in ottica preventiva e di invecchiamento sano.

Micronutrienti, vitamine, polifenoli e minerali svolgono infatti un ruolo chiave nei processi cellulari, nella difesa dallo stress ossidativo e nel corretto funzionamento del metabolismo. Una loro carenza cronica, anche lieve, può incidere nel tempo su energia, sistema immunitario, infiammazione e salute generale. Un tema che rafforza l'importanza di una nutrizione consapevole e, quando necessario, di un'integrazione mirata e corretta.

Accanto alla qualità nutrizionale degli alimenti, la ricerca scientifica evidenzia sempre più come l'alimentazione influenzi anche gli equilibri biologici profondi dell'organismo a partire dal microbiota intestinale, oggi considerato un attore centrale nei processi di salute, prevenzione e longevità.

"Non bisogna trascurare - sottolinea Ennio Tasciotti , direttore dello Human Longevity Program del San Raffaele di Roma - il ruolo dell'ecosistema intestinale come mediatore biologico tra alimentazione e salute sistemica. La qualità della dieta, infatti, non influenza soltanto l'apporto di nutrienti, ma anche la composizione e la funzionalità del microbiota intestinale, oggi considerato uno dei principali regolatori dei processi associati all'invecchiamento e alla resilienza metabolica".

"Negli ultimi anni - prosegue Tasciotti - il microbiota intestinale è emerso come uno degli elementi chiave della medicina preventiva e della longevità. Le evidenze scientifiche indicano che il consumo regolare di alimenti fermentati, associato a una dieta varia e ricca di fibre vegetali, può contribuire a migliorare la diversità microbica intestinale e a modulare processi associati a infiammazione cronica, metabolismo energetico e funzione immunitaria. Il microbiota rappresenta infatti un'interfaccia dinamica tra alimentazione, ambiente e salute dell'organismo lungo tutto il corso della vita. Queste evidenze contribuiscono a rafforzare una visione più evoluta della prevenzione nutrizionale, orientata non soltanto alla correzione di carenze manifeste, ma al mantenimento nel tempo dell'equilibrio fisiologico e metabolico dell'organismo".

Healthy aging, dalla nutraceutica al microbiota: cosa pensano gli italiani della longevità, Convegno a Milano [Varie]

L'indagine demoscopica sul tema della longevità e il rapporto con la prevenzione condotta da Will e Youtrend per Named Group - polo italiano della salute naturale - parte dal riconoscimento del valore della prevenzione oltre che per la tutela della salute individuale anche come leva di sostenibilità economica capace di ridurre il peso delle malattie sul sistema sanitario e sulle famiglie. È infatti il 61% degli italiani a ritenere che curare costi più che prevenire.

Da questo punto di vista la ricerca di Will e YouTrend mostra una crescente attenzione degli intervistati verso il benessere quotidiano, ma anche una forte presenza di comportamenti contraddittori. Se da un lato molti italiani adottano abitudini favorevoli alla salute - come usare le scale (il 53% dichiara di utilizzarle tutti i giorni) prestare attenzione all'alimentazione (il 30% afferma di consumare 3 porzioni di frutta e verdura tutti i giorni) o praticare attività fisica (il 31%, come minimo tre giorni a settimana) -dall'altro restano molto diffusi comportamenti meno favorevoli o dannosi come la sedentarietà (il 32% dichiara di non farne mai) e l'utilizzo del cellulare prima di dormire, praticato ogni giorno dal 73% degli intervistati.

Se la genetica rappresenta il patrimonio ereditario di ciascun individuo, l'epigenetica dimostra che stile di vita, alimentazione, attività fisica, qualità del sonno e integrazione, quando necessaria, possono influenzare positivamente i processi biologici legati all'invecchiamento e alla longevità. È proprio in questa prospettiva che la prevenzione e la modulazione dei fattori modificabili sono fondamentali nel moderno approccio all'healthy aging. “In particolare - sottolinea Giovanni Scapagnini, Professore di Nutrizione Clinica all'Università del Molise - la possibilità di un'integrazione nutraceutica finalizzata alla geroprotezione emerge come un'opzione ormai supportata da molteplici evidenze cliniche ed in questo contesto il ruolo ponte della nutraceutica è strategico nell'ottenimento di una longevità in salute”.

Anche la tecnologia dedicata al benessere è sempre più presente (il 38% degli intervistati dichiara di monitorare ogni giorno l'attività fisica e il numero di passi), ma non ancora pienamente integrata nelle abitudini quotidiane. Il 45% degli italiani, infatti, non monitora alcun parametro di salute tramite smartphone o smartwatch e il controllo del glucosio è effettuato solo dal 4% degli intervistati, nonostante il monitoraggio metabolico sia considerato sempre più importante nella prevenzione e nell'healthy aging. Un'iperglicemia lieve ma cronica è associata a infiammazione, aumento del rischio cardiovascolare, sovrappeso e accelerazione dei processi di invecchiamento biologico.

In questo contesto, il controllo della disglicemia è cruciale non solo nella prevenzione del diabete, ma anche nella protezione cardiovascolare e nel rallentamento dei meccanismi biologici associati all'invecchiamento. “Accanto agli interventi sullo stile di vita – afferma Giovanni Scapagnini - è cresciuto l'interesse verso approcci nutraceutici volti a modulare differenti vie coinvolte nell'omeostasi del glucosio: l'impiego combinato di composti bioattivi derivati da Mangifera indica, Momordica charantia e Malus domestica, che agiscono con meccanismi complementari del metabolismo glucidico, inclusi sensibilità insulinica, captazione periferica del glucosio e

assorbimento intestinale del glucosio potrebbe rappresentare un approccio di supporto nell'ambito della prevenzione cardiometabolica integrata”

Sul fronte alimentare emerge una percezione non sempre allineata alle evidenze scientifiche: il 43% ritiene che frutta e verdura siano oggi più nutrienti rispetto a vent'anni fa, mentre numerosi studi indicano una progressiva riduzione di alcuni micronutrienti essenziali. Il tema è particolarmente rilevante in ottica preventiva e di invecchiamento sano. Micronutrienti, vitamine, polifenoli e minerali svolgono infatti un ruolo chiave nei processi cellulari, nella difesa dallo stress ossidativo e nel corretto funzionamento del metabolismo. Una loro carenza cronica, anche lieve, può incidere nel tempo su energia, sistema immunitario, infiammazione e salute generale. Un tema che rafforza l'importanza di una nutrizione consapevole e, quando necessario, di un'integrazione mirata e corretta.

Accanto alla qualità nutrizionale degli alimenti, la ricerca scientifica evidenzia sempre più come l'alimentazione influenzi anche gli equilibri biologici profondi dell'organismo a partire dal microbiota intestinale, oggi considerato un attore centrale nei processi di salute, prevenzione e longevità, come sottolinea Ennio Tasciotti, Direttore dello Human Longevity Program del San Raffaele di Roma e Professore Advanced Medical and Surgical Technologies, Department for the promotion of Human Sciences and Quality of Life, Università san Raffaele di Roma: “Non bisogna trascurare il ruolo dell'ecosistema intestinale come mediatore biologico tra alimentazione e salute sistemica. La qualità della dieta, infatti, non influenza soltanto l'apporto di nutrienti, ma anche la composizione e la funzionalità del microbiota intestinale, oggi considerato uno dei principali regolatori dei processi associati all'invecchiamento e alla resilienza metabolica.

Negli ultimi anni il microbiota intestinale è emerso come uno degli elementi chiave della medicina preventiva e della longevità. Le evidenze scientifiche indicano che il consumo regolare di alimenti fermentati, associato a una dieta varia e ricca di fibre vegetali, può contribuire a migliorare la diversità microbica intestinale e a modulare processi associati a infiammazione cronica, metabolismo energetico e funzione immunitaria. Il microbiota rappresenta infatti un'interfaccia dinamica tra alimentazione, ambiente e salute dell'organismo lungo tutto il corso della vita. Queste evidenze contribuiscono a rafforzare una visione più evoluta della prevenzione nutrizionale, orientata non soltanto alla correzione di carenze manifeste, ma al mantenimento nel tempo dell'equilibrio fisiologico e metabolico dell'organismo”.

Il rapporto con gli integratori evidenzia invece un approccio al benessere ancora prevalentemente “reattivo”, più orientato a rispondere a esigenze specifiche che alla prevenzione nel lungo periodo. Tra chi dichiara di non assumere integratori (il 40% degli intervistati), il 42% afferma di non averne bisogno perché non presenta carenze, segno di una percezione dell'integrazione ancora legata soprattutto alla correzione di deficit conclamati.

Anche tra chi utilizza integratori emerge una logica principalmente funzionale (79%): il 31% li assume soprattutto per affrontare bisogni specifici, come menopausa, gravidanza o periodi di forte stress, il 26% per colmare una carenza nutrizionale oppure per supportare l'impegno fisico e mentale (22%). Solo il 18% collega invece l'utilizzo degli integratori alla prevenzione e al benessere di lungo periodo. Il dato evidenzia quindi una cultura del benessere ancora prevalentemente orientata a intervenire quando emerge un bisogno concreto, piuttosto che a mantenere nel tempo un equilibrio fisiologico ottimale.

Dalla ricerca emerge infatti che la maggioranza degli intervistati ritiene opportuno iniziare a investire concretamente nel benessere a lungo termine tra i 30 e i 50 anni (56%). La scienza suggerisce invece che un percorso di healthy aging dovrebbe iniziare molto prima, perché l'invecchiamento non è un processo lineare e può accelerare in presenza di cattive abitudini e fattori di rischio.

Tra le principali paure legate all'invecchiamento emerge soprattutto il deterioramento cognitivo, indicato dal 60% degli intervistati, davanti alla perdita di autonomia (51%) e al declino fisico (34%). Una sensibilità che riflette una crescente attenzione verso la salute cerebrale, anche dal punto di vista del ruolo dell'alimentazione e di un'integrazione mirata. A tal proposito, le evidenze scientifiche sottolineano l'importanza degli antiossidanti e Omega 3 per il mantenimento delle funzioni cognitive.

Infine, secondo la ricerca condotta da Will e YouTrend per Named Group, il rapporto con le informazioni sulla salute si sviluppa sempre più all'interno di un ecosistema ibrido: il medico di base resta il principale punto di riferimento (indicato dal 44% degli intervistati), ma cresce il peso di social media, contenuti online e nuove tecnologie (28%). Uno scenario che evidenzia la necessità di rafforzare la qualità dell'informazione scientifica e la formazione delle figure di riferimento, per contrastare fake news e promuovere una cultura della prevenzione più consapevole e basata su evidenze scientifiche.

Prevenzione e longevità: italiani attenti alla salute ma solo quando stanno male

Secondo una ricerca realizzata da Will e YouTrend su un campione di 2.003 persone, il 61% degli italiani sostiene che prevenire sia meglio di curare. Eppure, i comportamenti più diffusi raccontano un'altra storia: il 73% usa lo smartphone ogni sera prima di dormire, il 32% non fa mai attività fisica, e solo il 18% assume integratori in ottica di prevenzione a lungo termine. Il paradosso non è una sorpresa per chi studia i comportamenti di salute: sapere non basta, se non si traduce in abitudini quotidiane. E la scienza dell'invecchiamento in salute, nota come healthy aging, suggerisce che il momento giusto per iniziare non è quando iniziano i problemi, ma molto prima. Cosa fanno davvero gli italiani per la propria salute La ricerca, condotta su un campione rappresentativo di italiani tra i 18 e i 60 anni, restituisce un quadro fatto di buone intenzioni e comportamenti contraddittori. Sul lato positivo: il 53% usa le scale ogni giorno, il 31% fa attività fisica almeno tre volte a settimana, il 30% consuma tre porzioni di frutta e verdura quotidianamente.

Sul lato opposto: il 32% non fa mai esercizio fisico, il 73% usa il cellulare prima di dormire ogni sera, un'abitudine che la letteratura scientifica associa a un peggioramento della qualità del sonno, e il 45% non monitora alcun parametro di salute tramite smartphone o smartwatch, nonostante questi strumenti siano sempre più accessibili.

Il paradosso degli integratori: si usano quando si sta male Uno dei dati più significativi riguarda il rapporto con gli integratori alimentari

. Il 40% degli intervistati non ne assume, e tra questi il 42% motiva la scelta dicendo di non averne bisogno perché non presenta carenze. Un ragionamento che rivela una cultura del benessere ancora prevalentemente reattiva: si interviene solo quando c'è un problema, non per mantenersi in equilibrio nel tempo.

Anche tra chi usa gli integratori, la logica è principalmente funzionale: il 31% li assume per esigenze specifiche come menopausa, gravidanza o stress; il 26% per colmare una carenza nutrizionale; il 22% per supportare l'impegno fisico o mentale. Solo il 18% li collega alla prevenzione e al benessere a lungo termine.

Quando iniziare a investire sulla propria salute La maggioranza degli intervistati (56%) ritiene che il momento giusto per iniziare a investire concretamente nel benessere a lungo termine sia tra i 30 e i 50 anni. Ma la scienza dice altro.

L'invecchiamento non è un processo lineare che inizia a 50 anni: è continuo, influenzato da abitudini quotidiane che si accumulano nel tempo. Cattive abitudini prolungate - sedentarietà, alimentazione scorretta, sonno di scarsa qualità, stress cronico - possono accelerare i processi biologici legati all'invecchiamento anche nei decenni precedenti. Al contrario, l'epigenetica dimostra che stile di vita, alimentazione, attività fisica, qualità del sonno e integrazione mirata possono influenzare positivamente.

Il glucosio: un parametro sottovalutato Solo il 4% degli intervistati monitora i propri livelli di glucosio, nonostante il controllo glicemico sia considerato sempre più importante nella prevenzione dell'invecchiamento biologico accelerato. Un'iperglicemia lieve ma cronica - anche in assenza di diabete conclamato - è associata a infiammazione sistemica, aumento del rischio cardiovascolare e sovrappeso.

Frutta e verdura: sono davvero più sane di vent'anni fa? Un dato che merita attenzione: il 43% degli italiani ritiene che frutta e verdura siano oggi più nutrienti rispetto a vent'anni fa. Gli studi scientifici indicano invece una progressiva riduzione di alcuni micronutrienti essenziali nei prodotti agricoli, legata all'impoverimento dei suoli e alle pratiche di coltivazione intensiva.

Vitamine, polifenoli, minerali e antiossidanti svolgono un ruolo chiave nei processi cellulari, nella difesa dallo stress ossidativo e nel metabolismo. Una loro carenza cronica, anche lieve, può incidere nel tempo su energia, sistema immunitario e salute generale, rendendo la nutrizione consapevole e l'integrazione mirata strumenti concreti di prevenzione.

Il microbiota intestinale: il nuovo protagonista della longevità Tra i temi emersi dalla ricerca spicca il ruolo del microbiota intestinale, un ecosistema di miliardi di batteri che vive nel nostro intestino, come mediatore biologico tra alimentazione e salute sistemica.

«La qualità della dieta non influenza soltanto l'apporto di nutrienti, ma anche la composizione e la funzionalità del microbiota intestinale, oggi considerato uno dei principali regolatori dei processi associati all'invecchiamento e alla resilienza metabolica», spiega

Ennio Tasciotti, Direttore dello Human Longevity Program del San Raffaele di Roma.

Il consumo regolare di alimenti fermentati e una dieta varia e ricca di fibre vegetali contribuiscono a migliorare la diversità microbica, con effetti documentati su infiammazione cronica, metabolismo energetico e funzione immunitaria.

La paura più grande: perdere la mente Tra le principali preoccupazioni legate all'invecchiamento, il deterioramento cognitivo è al primo posto per il 60% degli italiani intervistati, davanti alla perdita di autonomia (51%) e al declino fisico (34%). Una sensibilità che cresce di pari passo con le evidenze scientifiche sul ruolo dell'alimentazione, del sonno e dell'attività fisica nella protezione della salute cerebrale nel lungo periodo.

Chi informa gli italiani sulla salute Il medico di base resta il principale punto di riferimento per le informazioni sulla salute (44% degli intervistati), ma social media, contenuti online e nuove tecnologie raccolgono già il 28% delle preferenze, con una crescita evidente nelle fasce più giovani. Un ecosistema informativo ibrido che rende ancora più importante la qualità delle fonti e la capacità di distinguere evidenze scientifiche da contenuti non verificati.

Italiani sempre più consapevoli, ma l'obiettivo benessere resta ancora “reattivo”



L'indagine demoscopica sul tema della longevità e il rapporto con la prevenzione condotta da Will e Youtrend per Named Group parte dal riconoscimento del valore della prevenzione oltre che per la tutela della salute individuale anche come leva di sostenibilità economica capace di ridurre il peso delle malattie sul sistema sanitario e sulle famiglie. È infatti il 61% degli italiani a ritenere che curare costi più che prevenire. Da questo punto di vista la ricerca di Will e YouTrend mostra una crescente attenzione degli intervistati verso il benessere quotidiano, ma anche una forte presenza di comportamenti contraddittori. Se da un lato molti italiani adottano abitudini favorevoli alla salute dall'altro restano molto diffusi comportamenti meno favorevoli o dannosi come la sedentarietà e l'utilizzo del cellulare prima di dormire, praticato ogni giorno dal 73% degli intervistati.

Se la genetica rappresenta il patrimonio ereditario di ciascun individuo, l'epigenetica dimostra che stile di vita, alimentazione, attività fisica, qualità del sonno e integrazione, quando necessaria, possono influenzare positivamente i processi biologici legati all'invecchiamento e alla longevità. È proprio in questa prospettiva che la prevenzione e la modulazione dei fattori modificabili sono fondamentali nel moderno approccio all'healthy aging. "In particolare – sottolinea Giovanni Scapagnini, Professore di Nutrizione Clinica all'Università del Molise - la possibilità di un'integrazione nutraceutica finalizzata alla geroprotezione emerge come un'opzione ormai supportata da molteplici evidenze cliniche ed in questo contesto il ruolo ponte della nutraceutica è strategico nell'ottenimento di una longevità in salute".

Anche la tecnologia dedicata al benessere è sempre più presente, ma non ancora pienamente integrata nelle abitudini quotidiane. Il 45% degli italiani, infatti, non monitora alcun parametro di salute tramite smartphone o smartwatch e il controllo del glucosio è effettuato solo dal 4% degli intervistati, nonostante il monitoraggio metabolico sia considerato sempre più importante nella prevenzione e nell'healthy aging. Un'iperglicemia lieve ma cronica è associata a infiammazione, aumento del rischio cardiovascolare, sovrappeso e accelerazione dei processi di invecchiamento biologico.

In questo contesto, il controllo della disglycemia è cruciale non solo nella prevenzione del diabete, ma anche nella protezione cardiovascolare e nel rallentamento dei meccanismi biologici associati all'invecchiamento. "Accanto agli interventi sullo stile di vita – afferma Giovanni Scapagnini – è cresciuto l'interesse verso approcci nutraceutici volti a modulare differenti vie coinvolte nell'omeostasi del glucosio: l'impiego combinato di composti bioattivi derivati da *Mangifera indica*, *Momordica charantia* e *Malus domestica*, che agiscono con meccanismi complementari del metabolismo glucidico, inclusi sensibilità insulinica, captazione periferica del glucosio e assorbimento intestinale del glucosio potrebbe rappresentare un approccio di supporto nell'ambito della prevenzione cardiometabolica integrata"

Sul fronte alimentare emerge una percezione non sempre allineata alle evidenze scientifiche: il 43% ritiene che frutta e verdura siano oggi più nutrienti rispetto a vent'anni fa, mentre numerosi studi indicano una progressiva riduzione di alcuni micronutrienti essenziali. Il tema è particolarmente rilevante in ottica preventiva e di invecchiamento sano. Micronutrienti, vitamine, polifenoli e minerali svolgono infatti un ruolo chiave nei processi cellulari, nella difesa dallo stress ossidativo e nel corretto funzionamento del metabolismo. Una loro carenza cronica, anche lieve, può incidere nel tempo su energia, sistema immunitario, infiammazione e salute generale. Un tema che rafforza l'importanza di una nutrizione consapevole e, quando necessario, di un'integrazione mirata e corretta.

Accanto alla qualità nutrizionale degli alimenti, la ricerca scientifica evidenzia sempre più come l'alimentazione influenzi anche gli equilibri biologici profondi dell'organismo a partire dal microbiota intestinale, oggi considerato un attore centrale nei processi di salute, prevenzione e longevità, come sottolinea Ennio Tasciotti, Direttore dello Human Longevity Program del San Raffaele di Roma e Professore Advanced Medical and Surgical Technologies, Department for the promotion of Human Sciences and Quality of Life, Università San Raffaele di Roma: "Non bisogna trascurare il ruolo dell'ecosistema intestinale come mediatore biologico tra alimentazione e salute sistemica. La qualità della dieta, infatti, non influenza soltanto l'apporto di nutrienti, ma anche la composizione e la funzionalità del microbiota intestinale, oggi considerato uno dei principali regolatori dei processi associati all'invecchiamento e alla resilienza metabolica. Negli ultimi anni il microbiota intestinale è emerso come uno degli elementi chiave della medicina preventiva e della longevità. Le evidenze scientifiche indicano che il consumo regolare di alimenti fermentati, associato a una dieta varia e ricca di fibre vegetali, può contribuire a migliorare la diversità microbica intestinale e a modulare processi associati a infiammazione cronica, metabolismo energetico e funzione immunitaria. Il microbiota rappresenta infatti un'interfaccia dinamica tra alimentazione, ambiente e salute dell'organismo lungo tutto il corso della vita. Queste evidenze contribuiscono a rafforzare una visione

più evoluta della prevenzione nutrizionale, orientata non soltanto alla correzione di carenze manifeste, ma al mantenimento nel tempo dell'equilibrio fisiologico e metabolico dell'organismo".

Il rapporto con gli integratori evidenzia invece un approccio al benessere ancora prevalentemente “reattivo”, più orientato a rispondere a esigenze specifiche che alla prevenzione nel lungo periodo. Tra chi dichiara di non assumere integratori, il 42% afferma di non averne bisogno perché non presenta carenze, segno di una percezione dell'integrazione ancora legata soprattutto alla correzione di deficit conclamati.

Anche tra chi utilizza integratori emerge una logica principalmente funzionale: il 31% li assume soprattutto per affrontare bisogni specifici, come menopausa, gravidanza o periodi di forte stress, il 26% per colmare una carenza nutrizionale oppure per supportare l'impegno fisico e mentale. Solo il 18% collega invece l'utilizzo degli integratori alla prevenzione e al benessere di lungo periodo. Il dato evidenzia quindi una cultura del benessere ancora prevalentemente orientata a intervenire quando emerge un bisogno concreto, piuttosto che a mantenere nel tempo un equilibrio fisiologico ottimale.

Dalla ricerca emerge infatti che la maggioranza degli intervistati ritiene opportuno iniziare a investire concretamente nel benessere a lungo termine tra i 30 e i 50 anni. La scienza suggerisce invece che un percorso di healthy aging dovrebbe iniziare molto prima, perché l'invecchiamento non è un processo lineare e può accelerare in presenza di cattive abitudini e fattori di rischio.

Tra le principali paure legate all'invecchiamento emerge soprattutto il deterioramento cognitivo, indicato dal 60% degli intervistati, davanti alla perdita di autonomia e al declino fisico. Una sensibilità che riflette una crescente attenzione verso la salute cerebrale, anche dal punto di vista del ruolo dell'alimentazione e di un'integrazione mirata. A tal proposito, le evidenze scientifiche sottolineano l'importanza degli antiossidanti e Omega 3 per il mantenimento delle funzioni cognitive.

Infine, secondo la ricerca condotta da Will e YouTrend per Named Group, il rapporto con le informazioni sulla salute si sviluppa sempre più all'interno di un ecosistema ibrido: il medico di base resta il principale punto di riferimento, ma cresce il peso di social media, contenuti online e nuove tecnologie. Uno scenario che evidenzia la necessità di rafforzare la qualità dell'informazione scientifica e la formazione delle figure di riferimento, per contrastare fake news e promuovere una cultura della prevenzione più consapevole e basata su evidenze scientifiche.



namedgroup.com