

## Genova, Silver economy forum: dopo i 50 anni in salute e benessere

15 Giugno 2019



## ULTIMI ARTICOLI



Centri dialisi e gestione ambientale nel turismo e nella sanità: Gadomed...



Technolux: quando l'innovazione entra nella chirurgia estetica



È in arrivo l'estate, ecco qualche consiglio su come mantenere la...



Genova, Silver economy forum: dopo i 50 anni in salute e...

[Leggi più articoli ▾](#)

Alimentazione, salute – fisica e mentale – ma anche bellezza, sessualità e amore. Anche questi temi, declinati in chiave senior, sono oggetto della seconda edizione del **Silver economy forum di Genova**. Ne hanno parlato questa mattina, a Palazzo della Borsa, numerose esperte del settore, riunite nella tavola rotonda moderata dalla direttrice di Altraetà **Daniela Boccadoro Ameri**.

«L'**alimentazione** anti invecchiamento – spiega **Silvia Bornia**, biologa nutrizionista – si sviluppa su due percorsi distinti: quello dell'alimentazione intesa come accorgimento salustico con cui contribuire a prevenire le malattie legate a invecchiamento, ma anche come buona abitudine generale per invecchiare bene e sentirsi in forma con il passare degli anni». Sono diverse, a questo proposito, le teorie legate proprio al tema dell'invecchiamento e dell'alimentazione intesa come "nutraceutica".

Ma un invecchiamento in salute non è legato solo all'aspetto **nutrizionale**: «Di fondamentale importanza è l'attività fisica – spiega **Tiziana Lazzari**, dermatologo e chirurgo estetico – Movimento, alimentazione corretta, riduzione dell'esposizione solare: sono tutti accorgimenti importanti per affrontare al meglio la fase della mezza età e della terza età. È importante aggiungere vita agli anni, e non anni alla vita».

Invecchiare bene, anche dal punto di vista estetico, ha un impatto **psicologico** importante sulla persona. E proprio gli aspetti mentali e psicologici legati alla terza età ha parlato **Nicoletta Cinotti**, psicologa, psicoterapeuta e mindfulness teacher: «Mantenere vivi attività e interessi, non smettere mai di imparare, esercitare memoria e attenzione, ma anche continuare a relazionarsi con le persone. Sono alcuni consigli semplici e pratici da applicare ogni giorno, indispensabili per "non andare in pensione dalla vita"».

Altro aspetto da cui non si deve andare in pensione è quello legato all'**amore e alla sessualità**, «spesso non considerata parte della propria personalità nel corso dell'intero arco della vita – sottolinea la psicologa, psicoterapeuta e sessuologa clinica **Chiara Nardini** – La sessualità non si estingue con l'età, ma cambia e si evolve, anche dal punto di vista dell'amore e della relazione con il partner. In particolare, la donna, che spesso dopo i 50 anni non si sente più desiderabile, deve imparare a rivedersi e ripensarsi, anche e soprattutto dal punto di vista della sessualità».