



Danacol e FortiFit insieme al Policlinico Universitario A. Gemelli IRCCS di Roma per sostenere la *Longevity Run*, l'evento di sensibilizzazione per uno stile di vita sano e attivo Primo appuntamento a Roma venerdì 10 maggio

7 maggio 2019. La prevenzione è essenziale per la salute. Per questo **Danacol** e **FortiFit** – insieme al Policlinico Universitario A. Gemelli di Roma – sostengono la *Longevity Run*, l'evento di sensibilizzazione per uno stile di vita sano e attivo che si terrà a Roma venerdì 10 maggio.

Invecchiare in salute e in buona forma è possibile grazie a un corretto stile di vita, che preveda una corretta alimentazione e la giusta dose di movimento ogni giorno.

Per questo Danone, l'azienda che si impegna a promuovere e diffondere la salute attraverso l'alimentazione al maggior numero possibile di persone, ha voluto aderire a questa maratona del benessere e della prevenzione attraverso due prodotti.



DANACOL E IL COLESTEROLO

Il primo importante ambasciatore della *Longevity Run* sarà **Danacol**, in continuità con il Mese del Cuore che per anni ha sensibilizzato la popolazione sui **fattori di rischio cardiovascolare**, tra i quali il **colesterolo** in particolare; un alto livello di colesterolo rappresenta infatti uno tra i più diffusi fattori di rischio cardiovascolare.

Durante la giornata della *Longevity Run*, il tema "colesterolo" avrà un ruolo importante. Infatti, a partire **dalle 10 del mattino e fino alle 19**, l'equipe di medici del Policlinico Universitario A. Gemelli IRCCS sarà a disposizione proprio per offrire a tutti i partecipanti un **check-up gratuito sui 7 parametri di salute cardiovascolare**: misurazione della **pressione arteriosa**, della **glicemia** e, appunto, del **colesterolo**, calcolo **dell'indice di massa corporea**, valutazione dello **stile di vita** e delle **abitudini alimentari** e analisi di alcuni parametri di performance funzionali, come la **forza muscolare** e la **funzione respiratoria**. Questi gli elementi che concorreranno a comporre lo **screening** e che saranno poi registrati in una **scheda di valutazione** personale che conterrà tutti i risultati, ma soprattutto i consigli e le raccomandazioni per perseguire un corretto stile di vita.

Danacol di Danone è una bevanda a base di latte scremato fermentato addizionata di steroli vegetali che **aiutano a ridurre il colesterolo** nel sangue in modo naturale. Una bottiglietta contiene 1,6 g di steroli vegetali, sostanze di origine vegetale; il consumo quotidiano di Danacol, dopo uno dei pasti principali, grazie agli steroli vegetali, favorisce la riduzione del colesterolo fino al 10%, già dalla terza settimana. Grazie all'efficacia naturale dei suoi steroli vegetali Danacol, riesce così a potenziare i benefici di una alimentazione sana, equilibrata e di un corretto stile di vita, riducendo il colesterolo.

www.danacol.it



FORTIFIT E LA SARCOPENIA



Tra i fattori di rischio analizzati nel corso del check-up, un altro tema di particolare rilievo è **la valutazione della forza muscolare**.

Questo per porre l'attenzione su un altro fattore legato al nostro benessere: la salute e la performance dei nostri muscoli. E per divulgare conoscenza e prevenzione della sarcopenia, una patologia legata alla perdita di massa muscolare e alla conseguente riduzione di forza fisica. La **sarcopenia**, che si traduce in una condizione di stanchezza fisica generale, può derivare da periodi di immobilità, di riduzione della mobilità e da una condizione fisiologica di fragilità conseguente all'invecchiamento del muscolo: in un soggetto anziano sono infatti sufficienti 3 giorni di allettamento affinché si realizzi la perdita di un 1 Kg di massa muscolare¹.

FortiFit, marchio di punta di **Nutricia**, è un alimento a fini medici speciali **a base di sieroproteine** con un'alta concentrazione di **aminoacidi essenziali**, in particolare di **L-Leucina** (7 g/ 100 g di polvere). FortiFit, inoltre, è **fonte di vitamina D** utile per accelerare il mantenimento della massa muscolare nei pazienti con patologie associate a perdita di massa muscolare. L'elevata concentrazione di aminoacidi essenziali contenuti nel prodotto è importante per la **sintesi proteica del muscolo**.

Il prodotto è stato sviluppato seguendo le raccomandazioni europee Prot Age.

www.nutricia.it

Questi ed altri temi importanti saranno protagonisti del dibattito collegato alla *Longevity Run*, per rendere sempre più consapevoli gli italiani di come l'alimentazione e gli stili di vita siano fondamentali per vivere – sempre più a lungo - con energia ed in salute.

Longevity Run: check-up gratuiti e sport

La *Longevity Run* dà appuntamento il 10 maggio a Roma nella location evocativa delle Terme di Caracalla, per **una giornata che vede la combinazione di prevenzione, salute e sport**.

A partire **dalle 10 del mattino e fino alle 19**, l'equipe di medici del Policlinico Universitario A. Gemelli IRCCS sarà a disposizione dei partecipanti per offrire a tutti il **check-up gratuito sui 7 parametri di salute cardiovascolare**: Al termine delle visite, **dalle 19.30**, avrà inizio l'**attività sportiva**: un circuito che combinerà elementi di **fitness, ciclismo e corsa**, messo a punto da Purosangue, progetto internazionale di running solidale.

Quest'anno la *Longevity Run* si allunga e va in tour per l'Italia. Previste infatti altre due tappe in Emilia-Romagna il **26 maggio a San Gabriele Piozzano (Piacenza)** e Trentino-Alto Adige il **3 agosto a Madonna di Campiglio (Trento)**.
