

## GLI OVER-60 VOGLIONO INVECCHIARE BENE



Da una recente indagine di Doxa Pharma e Fortifit Nutricia è emerso l'identikit degli over-60 della popolazione italiana, al centro di particolare attenzione dopo il Covid-19. I risultati sono nel complesso positivi: 4 intervistati su 5 dichiarano di voler vivere la loro vita appieno, con possibilità di stabilire nuovi progetti per il futuro. Sono inoltre consapevoli della necessità di prestare più cure al proprio fisico, in particolare ai muscoli e alle articolazioni che sono le aree più problematiche, con l'impiego di integratori alimentari per recuperare le energie.

Un documento completo del sondaggio è disponibile sul sito [www.agcom.it](http://www.agcom.it)

Una vita più intensa e con solidi punti di riferimento, sarà quella dei "silver" italiani nelle relazioni familiari (62%) e di coppia (49%), sia in termini di impegno dedicato, sia in termini di soddisfazione generale. La percentuale aumenta (82%) tra chi si prende cura giornalmente dei nipoti.

Sono 8 su 10 gli over-60 che dichiarano di aver voglia di godersi la vita al massimo delle loro personali possibilità e il 52% si dice pronto per aprirsi a nuove esperienze.

Il 71% del campione dichiara di pensare spesso a qualcosa di piacevole da realizzare in futuro. Naturalmente questa percentuale aumenta (86%) in coloro che stanno bene in salute.

Un argomento molto atteso in tema di salute è quello della prevenzione, ricondotto soprattutto alla volontà di mantenersi "attivi e dinamici" e quindi all'importanza del movimento che cresce con l'aumentare dell'età.

Chi gode di buona salute tende a mantenere il proprio benessere, con dei controlli regolari (56%), attività fisica e una buona alimentazione (52%). Le zone più a rischio sono i muscoli (51%) e le articolazioni (49%)

I rimedi più utilizzati per far fronte a questi problemi di salute sono i farmaci e gli integratori. I farmaci vengono utilizzati per i sintomi osteo-articolari (33%), gli integratori rispondono meglio ad uno stato generale dell'organismo.

La fisiologica perdita di massa muscolare dovuta all'età può avere un impatto sulla qualità della vita: minore agilità nei movimenti, maggiore stanchezza fisica, un maggior rischio di cadute con conseguenti fratture.

“Da una lettura attenta dei risultati di questa nostra indagine - conclude **Andrea**

**Parachini**, Client Director di Doxopharma - ci si rende conto come sia cambiato il concetto di 'terza età', oggi si preferisce parlare di 'healthy aging', concetto che parte dall'impegno di curare la propria salute con la prevenzione".

Mai come in questi tempi ci siamo resi conto quanto sia importante invecchiare bene.

**Giancarlo Sansoni**