



COMUNICATO STAMPA

La carne contro l'invecchiamento dei muscoli Carni Sostenibili partner del Policlinico Gemelli per la Longevity Run

Roma, 22 ottobre - Carni Sostenibili, l'organizzazione no profit che promuove il consumo consapevole e la produzione sostenibile di carne e salumi, è partner del Policlinico Gemelli per sensibilizzare sui corretti stili di vita, un tema particolarmente importante dopo i mesi di restrizioni dovute alla pandemia. L'occasione è ancora una volta la Longevity Run, la corsa competitiva e non competitiva di 5 chilometri, che si terrà il 23 e il 24 ottobre presso lo stadio Martellini delle Terme di Caracalla.

La corsa, quindi, sarà l'occasione per ribadire il valore della carne nella corretta alimentazione, un giusto complemento che insieme all'attività fisica permette di restare in forma e in salute più a lungo. È stato, infatti, più volte ricordato che le proteine della carne concorrono a prevenire la sarcopenia, quel processo insidioso e progressivo che causa la perdita di massa e forza muscolare man mano che l'età aumenta.

“Eventi come la Longevity Run sono sempre più fondamentali - ha affermato il professor Giuseppe Pulina, presidente di Carni Sostenibili - non solo per sensibilizzare sull'adozione di comportamenti salutari, ma anche per diffondere informazioni corrette sull'alimentazione, un tema necessario che riguarda tutti noi, ma che spesso è oggetto di fake news e di diffusione di false mode”.

Non solo attività podistica, però. I partecipanti, infatti, avranno a disposizione un servizio di check-up gratuito che valuterà i principali 7 parametri di salute cardiovascolare (fumo, esercizio fisico, dieta equilibrata, indice massa corporea, valori di colesterolo, pressione arteriosa e glicemia); la massa e la performance muscolare; la funzione respiratoria con spirometria portatile e la qualità del sonno.

Per iscriversi e ricevere tutte le informazioni <https://www.longevityrun.it>