

**Vai all'articolo originale**

Link: <https://temponews.it/2023/01/26/come-invecchiare-senza-diventare-vecchi/>



Sfoggia il giornale Carpi Cronaca Ambiente Economia Istruzione Politica Rubriche Salute Sport Viabilità



Home > Salute, Sanità, Sociale > Come invecchiare senza diventare vecchi?

Salute, Sanità, Sociale

# Come invecchiare senza diventare vecchi?

E' stato questo l'interessante tema trattato dal dottor **Andrea Fabbo** durante il meeting organizzato dal **Lions Club Alberto Pio**, dello scorso 24 gennaio.

26 Gennaio 2023

151

**15,292**  
Fans

**1,031**  
Followers

**49**  
Subscribers

Da sinistra Stefania Ascari, Andrea Fabbo, Vanda Menon e Anna Bulgarelli

Come invecchiare senza diventare vecchi? E' stato questo l'interessante tema trattato dal dottor **Andrea Fabbo** durante il meeting organizzato dal **Lions Club Alberto Pio**, dello scorso 24 gennaio. Il medico ha spiegato come "l'invecchiamento sia caratterizzato da un graduale declino funzionale e come siano molteplici i fattori che accelerano tale processo di senescenza". L'OMS ha formulato alcune raccomandazioni per contrastare il "cattivo invecchiamento". Come? Iniziando il prima

**TEMPO vivo** È SU TELEGRAM

È attivo il canale Telegram di Tempo Vivo per una comunicazione ancora più veloce e puntuale con i nostri lettori!

Scarica l'app sul tuo cellulare, clicca qui e seleziona "Unisciti".

@tempovivonews

**SCARICA L'APP**

Disponibile su **App Store**

possibile a prepararci a una vecchiaia sana, quando ancora non abbiamo gravi problemi di salute, per permettere al nostro corpo di aumentare la propria "capacità intrinseca". Essa può essere definita come la combinazione di aspetti fisici e mentali che, interagendo con aspetti ambientali, ci permette di agire precocemente sui "fattori" negativi, quelli che accelerano la vecchiaia con disabilità. Tra le raccomandazioni più importanti: fare attività motoria quotidianamente, mangiare cibi sani senza eccessi, dormire bene, tenere la mente attiva, socializzare, apprezzare ogni giornata come un dono.



## LE PIÙ LETTE

Attimi di paura oggi al supermercato Lidl di Carpi

**Cronaca** 13 Dicembre 2022

La mattanza dei pettirossi, uccisi illegalmente per la 'polenta con osei'

**Ambiente** 14 Novembre 2020

Stregato dall'Oriente

**Persone** 30 Marzo 2020

"In pochi giorni la polmonite ha compromesso gravemente tutto il mio sistema respiratorio"

**Persone** 17 Marzo 2020

Non ce l'ha fatta la dottoressa Matteo: Carpi perde una grande professionista

**Cronaca** 15 Settembre 2020

Una falla si è aperta all'Ospedale Ramazzini di Carpi: 15 gli operatori positivi e...

**Salute, Sanità, Sociale**  
13 Marzo 2020

Un racconto di paura sulla linea ferroviaria Modena-Carpi-Mantova: "La maledizione delle Quattro Ville"

**Carpi** 30 Ottobre 2021

La sua padrona è stata ricoverata in struttura e Rosy cerca casa

**Animali** 28 Febbraio 2020

Articolo precedente

Scelto il progetto vincitore per trasformare il Biscione

Articolo successivo

I nuovi papà, come è cambiata la figura paterna?

## ARTICOLI CORRELATI MORE FROM AUTHOR

**Salute, Sanità, Sociale**

L'Ostetricia di Carpi resta a bocca asciutta. Al via un altro bando per arruolare nuovi medici

**Salute, Sanità, Sociale**

I nuovi papà, come è cambiata la figura paterna?

**Salute, Sanità, Sociale**

Anziani mai soli grazie a un dispositivo digitale

**Salute, Sanità, Sociale**

Voilàp dona un'auto per il trasporto di organi e sangue alla Croce Rossa di Carpi

**Salute, Sanità, Sociale**

La chemioterapia vicino a casa: la cura dall'ospedale al territorio

**Salute, Sanità, Sociale**

Disostruzione pediatrica, le manovre per intervenire spiegate dagli istruttori della Croce Rossa



# TEMPO

ATTUALITÀ, CULTURA, SPETTACOLO, MUSICA, SPORT E APPUNTAMENTI

REDAZIONE e AMMINISTRAZIONE

Via Nuova Ponente, 28 CARPI Tel. [059642877](tel:059642877) - Fax 059642110

RADIO BRUNO SOC. COOP

Registrazione al Tribunale di Modena N. 1468 del 9 aprile 1999. Via Nuova Ponente, 28 CARPI (MO) - Tel. [059642877](tel:059642877) - Fax 059642110 - Concessionaria Pubblicità - Multiradio srl [059698555](tel:059698555) P.IVA 00754450369

Contattaci: [tempo@radiobruno.it](mailto:tempo@radiobruno.it)

