



## SalumiAmo alla Longevity Run di Madonna di Campiglio, fra gusto, sport e salute

Milano, 3 agosto 2019 – L'Istituto Valorizzazione Salumi Italiani (IVSI) è presente oggi, sabato 3 agosto a Madonna di Campiglio in occasione della Longevity Run 2019, manifestazione non competitiva organizzata dal 2018 a Roma e in altre città italiane con il sostegno del Policlinico Gemelli e dell'Università Cattolica del Sacro Cuore.

L'idea alla base della manifestazione sportiva è quella di dedicare un'intera giornata alla prevenzione, promuovendo lo sport e la corsa. A Madonna di Campiglio, come già accaduto a Roma, Milano, Piacenza, i medici del Policlinico Gemelli saranno attivi all'interno di un "villaggio della salute" e forniranno per chiunque una serie di check-up sui principali fattori di rischio cardio-vascolare: misureranno colesterolo, glicemia, pressione arteriosa, faranno valutazioni antropometriche per il calcolo della massa muscolare, altre sullo stile di vita, l'alimentazione, il sonno, con la finalità di sensibilizzare la popolazione alla prevenzione.

La longevità è certamente un dono di natura ma anche un trofeo da conquistare passo dopo passo e, in questo senso, uno stile di vita salutare e un bagaglio di corrette nozioni mediche possono certamente contribuire a raggiungere il traguardo con successo.

L'IVSI durante la giornata, nello spazio targato SalumiAmo, offrirà delle degustazioni con salumi di qualità per dare vigore e nuova energia non solo a tutti i partecipanti alla corsa, ma anche a tutti coloro che vorranno approfondire le proprie conoscenze su questi grandi prodotti della tradizione italiana. Verrà infatti distribuito anche del materiale informativo sui salumi italiani realizzato nell'ambito della campagna Salumi e Carne suina, energia che è un piacere, promossa dal Ministero per le Politiche Agricole, Alimentari, Forestali e del Turismo.

*"Anche se il segreto della longevità non è stato ancora svelato, la carne di maiale e i salumi, insieme a molti alimenti semplici e ad uno stile di vita attivo sono sicuramente un'ottima base di partenza per una lunga vita in salute. I salumi sono fonti importanti di nutrienti di ottima qualità, e tra l'altro grazie alla stagionatura, sono anche molto digeribili"* dichiara il **Presidente di IVSI**, Francesco Pizzagalli.

Il consumatore, oggi molto più di ieri, si muove e si orienta con cognizione in questi campi: salute, benessere, sostenibilità e sport sono ormai parole chiave delle sue giornate e il binomio attività atletica e dieta equilibrata è un faro da seguire, nonostante i ritmi quotidiani frenetici e le agende costellate di appuntamenti.

La Longevity Run sarà un'occasione anche per lottare contro alcuni luoghi comuni - uno su tutti quello che il consumo di carne suina correla con l'aumento dei fattori di rischio cardiovascolare - e approfondire profili nutrizionali, composizioni, filiere e materie prime della salumeria italiana.



Iniziativa realizzata con il contributo  
del Ministero delle Politiche Agricole,  
Alimentari, Forestali e del Turismo



I salumi proprio per il loro contenuto proteico che varia dal 15% a oltre il 30% nei prodotti più stagionati, come i prosciutti crudi, sono grandi alleati in età avanzata, per le persone dai 50 anni in avanti che patiscono la perdita fisiologica di massa e forza muscolari (sarcopenia), un disturbo legato all'invecchiamento ma possibile da arginare e prevenire con esercizio fisico costante e alimentazione ricca di proteine, comprese quelle di origine animale.

*“È un circolo virtuoso: chi pratica sport è spesso attento alla dieta e quindi registra un buon tasso di colesterolo, pressione e salute in generale, dice il professor Francesco Landi, primario di Riabilitazione Geriatrica al Policlinico Gemelli di Roma. Per quanto riguarda la preparazione atletica, anche quella di sportivi amatoriali, va considerato che, se prima dello sport sono da preferire i carboidrati, poi riutilizzati durante la gara”, spiega il Landi, “dopo una corsa o una partita di pallone è importante invece l’apporto proteico. Ideale dunque nel post allenamento un panino al prosciutto, capace di creare il giusto equilibrio nutrizionale ed energetico, restando sempre nelle porzioni raccomandate, ovvero 50 grammi due volte alla settimana, quantità aumentabili nel caso in cui l’individuo faccia spesso attività fisica”.*

## LONGEVITY RUN

Sabato 3 agosto

Dalle ore 10.00 alle 18.00 - Piazza Sissi

[www.longevityrun.it](http://www.longevityrun.it)

\*\*\*

**IVSI - Istituto Valorizzazione Salumi Italiani** - opera dal 1985 con lo scopo di favorire la conoscenza dei salumi tipici e di diffondere una corretta informazione sui valori nutrizionali e sugli aspetti culturali, produttivi e gastronomici di questi prodotti. Sul territorio nazionale l'Istituto Valorizzazione Salumi Italiani ha promosso pubblicazioni editoriali, ricerche di mercato, indagini scientifiche ed altre iniziative ed eventi rivolti ai mass media, opinion leader, comunità scientifica e al vasto pubblico dei consumatori. All'estero sono stati realizzati programmi di promozione dei salumi in Francia, Germania, Belgio, Svezia, Finlandia, Russia, Brasile, Canada, Stati Uniti, Corea del Sud, Taiwan, Giappone ed Hong Kong.

## LA CAMPAGNA “SALUMI E CARNE SUINA: ENERGIA CHE E’ UN PIACERE”

La campagna Salumi e carne suina: energia che è un piacere mira a sensibilizzare consumatori e media sull'importanza della presenza di proteine animali in una dieta equilibrata soprattutto per alcuni soggetti come i bambini in età pediatrica, gli sportivi o gli anziani e in associazione all'attività fisica e ad un corretto stile alimentare. Tra gli obiettivi perseguiti ci sono la lotta alla disinformazione sul tema nutrizionale e sulla filiera suinicola, la promozione del patrimonio tradizionale e gastronomico del nostro Paese e la valorizzazione di sistemi produttivi legati al territorio di appartenenza, quali le produzioni DOP e IGP.

Ufficio stampa IVSI: Tiziana Formisano - [formisano@ivsi.it](mailto:formisano@ivsi.it) - Tel 02 8925901 - cell 346 8734426



Iniziativa realizzata con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari, Forestali e del Turismo