

## **CONVEGNO A ROMA: “INVECCHIAMENTO E UNA LONGEVITA’ SANA - FOCUS SULL’ACQUA DA BERE”**

Roma, 10 ottobre 2022 – “Invecchiamento e una longevità sana, focus sull’acqua da bere” - il titolo del convegno scientifico, che si terrà a Roma il prossimo 10 ottobre alle ore 9.30 presso l’Auditorium Fondazione ENPAM Museo Ninfeo, organizzato dalla Fondazione *ACQUA per la cultura dell’acqua da bere*, con il patrocinio di Fondazione Enpam.

Il convegno, che si colloca nell’ambito delle iniziative del progetto di Enpam denominato Piazza della Salute, vedrà, dopo il saluto introduttivo di **Alberto Oliveti – Presidente ENPAM** e una introduzione di **Ettore Fortuna – Presidente Fondazione Acqua**, l’intervento di **Vincenzo Paglia – Presidente della Pontificia Accademia della Vita**, che coordina un Progetto sulla longevità per conto del Santo Padre.

Introdotta da **Roberto Bernabei - Professore di Medicina Interna e Geriatria nella Università Cattolica del Sacro Cuore**, **Claudio Franceschi – Professore Emerito di Immunologia Università Alma Mater di Bologna** terrà la *lectio magistralis* su *Inflammaging: invecchiamento e longevità sana*.

Nella seconda parte, introdotti da **Ettore Fortuna e Marco Impagliazzo – Professore di Storia Contemporanea nella Università degli Studi Roma Tre**, **Matteo Vitali – Professore di Igiene nella Università di Roma La Sapienza**, illustrerà le differenze tra le acque potabili e le acque minerali naturali, mentre **Andrea Fabbri – Professore di Endocrinologia nella Università di Roma Tor Vergata**, analizzerà il rapporto tra acqua e longevità.

Il convegno ha ricevuto il sostegno di **Intesa Sanpaolo**.

*Fondazione Acqua, per la cultura dell’acqua da bere, nasce nel 2011 per diffondere una corretta informazione sull’acqua da bere. L’acqua ha un ruolo vitale; il corpo umano ne è composto infatti in un’importante percentuale ed è fondamentale per il corretto svolgimento delle reazioni biochimiche e dei processi che assicurano la vita. Cioè particolarmente valido nelle età più fragili, quali quelle del neonato e del bambino durante l’accrescimento, della donna in gravidanza e durante l’allattamento, dopo la menopausa e dell’anziano, nonché nella normale pratica fisica quotidiana per non parlare di chi pratica attività fisica agonistica.*

**Ufficio Stampa: 3rd Floor Public Relations Tel. 0287168894**  
**Alessio Melillo Mob. 347 0101202 Mail [alessio@the3floor.it](mailto:alessio@the3floor.it)**  
**Filippo Solaroli Mob. 348 4229399 Mail [filippo@the3floor.it](mailto:filippo@the3floor.it)**  
**Gaia Capua Mob: 3387623121 Mail [gaia@the3floor.it](mailto:gaia@the3floor.it)**

**Alberto Oliveti**

**Presidente Enpam**

L'uso responsabile delle risorse ambientali, come l'acqua ad esempio, è parte integrante di uno sviluppo sostenibile e di una visione previdente che guarda al futuro. La salute dell'uomo è un concetto globale che l'Enpam, come ente di previdenza dei medici e degli odontoiatri italiani, sposa in pieno realizzandolo con politiche di investimento del patrimonio che tengono conto dell'ambiente e delle ricadute sociali. Le iniziative culturali di sensibilizzazione, come quella odierna, a cui l'Enpam da tempo dà spazio, sono un momento ideale di confronto per aumentare la consapevolezza e la partecipazione individuale e collettiva su questi temi.

**Ettore Fortuna**

**Presidente Fondazione Acqua**

La Fondazione Acqua, con il patrocinio di Enpam e il sostegno di Intesa Sanpaolo, riprende la sua attività con un'iniziativa che fa parte di un programma articolato.

In relazione al progredire degli studi scientifici sulle condizioni di salute delle persone e su come migliorarle, in considerazione dell'aumento dell'età media e delle aspettative di vita, la Fondazione avvia dei focus su invecchiamento, età infantile e adolescenziale, sportivi sia di elite, sia amatoriali e, infine, sulla donna.

Primo appuntamento di questo programma è "Invecchiamento e una longevità sana – Focus sull'acqua da bere".

L'invecchiamento si sta configurando come una vera e propria condizione infiammatoria, inflammaging come afferma il Prof. Claudio Franceschi e quindi è bene esplorarne ogni aspetto che possa tenerla sotto controllo e migliorarne il percorso per una longevità sana.

Per questo la Fondazione vuol partire dall'acqua, alimento funzionale, importante, fondamentale per una idratazione di qualità come ci diranno il Prof. Vitali e il Prof. Fabbri.

La prestigiosa sede dell'Enpam, che ci ospita, è anche l'occasione per parlare alla classe medica anche perché l'acqua, tra tutti i liquidi, è probabilmente il più studiato e tuttavia il meno conosciuto.

**Claudio Franceschi**

**Professore Emerito Università di Bologna**

### **INFLAMMAGING: Invecchiamento e Longevità Sana**

- L'invecchiamento della popolazione è un fenomeno planetario e può e deve essere considerato uno dei maggiori problemi che ci aspettano sia a breve che a lungo termine. Alle attuali condizioni demografiche (nascite e morti) le previsioni dell'ISTAT prevedono un calo della popolazione italiana dagli attuali 59 milioni di abitanti a 57,9 nel 2030, 54,2 nel 2050 [quando le persone 65+ saranno il 39.4% della popolazione (23.5% nel 2021)] e 47,7 milioni nel 2070. Altri dati demografici importanti riguardano la maggiore longevità delle donne in tutto il pianeta, Italia compresa dove attualmente l'aspettativa di vita alla nascita è di 82,7 anni, i 65+ sono il 23,8% della popolazione ed il numero dei centenari (indicativo della qualità dell'invecchiamento) è 20.159 (83% donne).
- In questo scenario è fondamentale studiare e identificare le basi biologiche dell'invecchiamento e soprattutto di quello in salute al fine di identificare i fattori strettamente biologici che insieme a - e interagendo con - tutti gli altri non-biologici (in primis quelli socio-economici e culturali) determinano lunghezza e soprattutto qualità della vita e dell'invecchiamento.
- In una mia pubblicazione del 2000 (Franceschi C et al., Inflamm-aging. An evolutionary perspective on immunosenescence. Ann N Y Acad Sci. 2000 Jun; 908:244-54) ho avanzato l'ipotesi che tutta una serie di alterazioni molecolari e cellulari che avvengono con l'età convergano nel promuovere una infiammazione cronica, sterile (non dovuta a infezioni) di basso grado ("inflammaging") responsabile finale del processo di invecchiamento e delle malattie età-associate. Questa ipotesi ha promosso una serie di studi in tutto il mondo che stanno confermando questa teoria che ha il vantaggio di andare oltre le singole patologie età-correlate e di concettualizzarle tutte insieme, correlandole al processo di invecchiamento ed allo stato infiammatorio cronico. In questo scenario ho dimostrato che i centenari sono caratterizzati da un inflammaging di basso grado che potrebbe paradossalmente favorire il raggiungimento in salute di età molto avanzate.
- L'invecchiamento in salute e la longevità dipendono in larga misura dal tipo di alimentazione e dall'attività fisica. A questo proposito nel progetto europeo NUAGE da me coordinato (finanziato con 9 milioni di euro e che ha coinvolto 1300 persone anziane di 5 paesi europei quali Italia, Francia, Olanda, Gran Bretagna e Polonia) ho dimostrato che un anno di Dieta Mediterranea (MedDiet) fa diminuire il livello di inflammaging ed ha effetti benefici su tutta una larga serie di parametri sia biochimici che fisici e cognitivi, incluso il ringiovanimento misurato con orologi molecolari basati sulla metilazione del DNA. Una caratteristica fondamentale della MedDiet è una adeguata e larga quantità di ACQUA giornaliera, fondamentale per l'esecuzione di fondamentali processi cellulari e molecolari.

**Matteo Vitali**

**Professore di Igiene Università di Roma La Sapienza**

La disponibilità di acqua potabile rimane tuttora uno dei capisaldi della tutela della salute della popolazione a livello globale, ed è stata fattore chiave per la transizione epidemiologica registrata a metà del secolo scorso: il numero globale delle morti attribuibili a patologie non trasmissibili (le cosiddette patologie croniche) ha superato quello delle morti attribuibili a patologie trasmissibili (infettive). Oggi, in Italia, la maggior parte della popolazione dispone di acqua destinata al consumo umano sufficiente e sicura, i cui requisiti sono definiti da recepimenti di Direttive europee. Tali requisiti si basano su limiti massimi fissati per specifici parametri e relativi alle caratteristiche organolettiche e di usabilità, alla presenza di residui dei trattamenti di potabilizzazione e trasporto, alla presenza di sostanze naturali ma pericolose per la salute e a quella di inquinanti ambientali di origine antropica.

Le acque minerali naturali, anch'esse regolate da recepimenti di Direttive UE, rappresentano invece la possibilità per il consumatore di usufruire come bevanda di una risorsa idrica caratterizzata dalla purezza all'origine e dalla natura del sottosuolo dove la risorsa si crea. Ogni acqua minerale, infatti, ha caratteristiche uniche di composizione in elementi maggiori (calcio, magnesio, bicarbonato, etc.), minori (ad esempio potassio, solfato, etc.) e in tracce (iodio, fluoruro). Oltre alla sicurezza per il consumatore, infatti, ogni acqua minerale deve garantire la purezza microbiologica e il mantenimento nel tempo delle caratteristiche di composizione.

**Andrea Fabbri**

**Professore di Endocrinologia Università di Roma Tor Vergata**

### **ACQUA DA BERE E LONGEVITA': STATO DELL'ARTE**

L'acqua, è essenziale per la vita e per la salute in genere. L'acqua è così importante che il nostro corpo è in realtà uno specifico sistema di gestione della siccità in atto per prevenire la disidratazione e garantire la sopravvivenza.

Il corpo umano è composto, infatti, mediamente di acqua per un 60%. In media, perché il quantitativo varia a seconda dell'età, dal 75% dei neonati al 50% degli anziani, e degli organi del corpo. Il contenuto di acqua è maggiore dove è più alta l'attività metabolica: il cervello il 95%, il sangue l'80%, i muscoli il 75%, la pelle il 70%, il tessuto connettivo il 60% e l'osso il 30%. Il tessuto con meno acqua è il grasso corporeo con il 20%. I soggetti obesi hanno una percentuale di acqua inferiore ai soggetti normopeso e bere acqua contrasta cellulite e accumuli anti-estetici.

Un semplice calo del 2% nella introduzione di acqua del nostro corpo può scatenare segni di disidratazione, quali confusione, disturbi della memoria a breve termine, difficoltà a fare semplici operazioni matematiche e a concentrarsi su caratteri più piccoli, come ad esempio lo schermo di un computer. La disidratazione lieve è anche una delle più comuni cause di affaticamento durante il giorno. Si stima che il 75% degli italiani, ma non solo, hanno una lieve disidratazione cronica, come purtroppo accade frequentemente nella popolazione anziana e nei soggetti fragili. Statistica piuttosto spaventosa per un paese sviluppato in cui l'acqua è prontamente disponibile attraverso il rubinetto o le acque minerali naturali.

Bere acqua in genere nella quantità di 1.2 - 2.5 litri al giorno, pari a circa 8 bicchieri di acqua da sorseggiare nell'arco della giornata e bere acqua di qualità è importante per la promozione della salute e la prevenzione delle malattie. Studi di associazione documentano come l'assunzione quotidiana di acque ricche in calcio, bicarbonato e magnesio si associno a un alto indice di longevità, alla riduzione di mortalità da patologie cardiovascolari e a uno stato di benessere prolungato nel tempo. È verosimile che l'impatto alimentare di un'acqua di ricca di microelementi specifici sia funzionale a ridurre il processo di *inflammaging* e la ricerca recente è indirizzata in tal senso

In sintesi l'imperativo di salute in genere e nell'anziano è di bere acqua, bere tanto quanto necessario anche a secondo della condizione di attività e soprattutto privilegiare una idratazione di qualità.

#### **Bibliografia di riferimento**

1. Fabbri A. L'acqua non è tutta uguale.  
*Ok Salute*, 2: 2-6, 2012
2. Buettner D, Skemp S. Blue Zones: lessons from the world's longest lived  
*American Journal of Lifestyle Medicine*, 10: 318-21, 2016
3. Dore MP et al. Water quality and mortality from coronary artery disease in Sardinia  
*Nutrients* 13: 1-10, 2021