

# L'acqua è un elisir di lunga vita

## Convegno a Fermo. «Aiuta anche a combattere malattie importanti»

**Angelica Malvatani**  
■ FERMO

**VOLERSI** bene per vivere a lungo e invecchiare il più tardi possibile. Il segreto sta nell'acqua, un tesoro vero, è quanto emerso dal convegno dedicato proprio al benessere, il primo incontro sotto il segno del mensile Salus. Acqua fonte di nutrizione e benessere, di bellezza e futuro, un incontro ricco di spunti quello moderato dal condirettore de Il Resto del Carlino, Beppe Boni, a Tipicità, il festival del Made in Marche che si è concluso ieri a Fermo. Il contesto ideale per parlare di buon cibo ma anche di ottima acqua, di un 'oro' trasparente e sempre diverso, ricco di possibilità, come ha spiegato il professor Antonio Monti, del gruppo Monti Salute Più.

**DOCENTE** di Anatomia, Monti ha parlato di acqua come fonte di benessere, centro della vita, dello star bene, della salute, primo segreto per chi vuole stare sano e in forma: «Attraverso l'acqua, ha sottolineato Monti, riusciamo a combattere malattie serie come osteoporosi, artrosi, demenza senile, in-

### IL GRIDO D'ALLARME «L'invecchiamento e la demenza senile arrivano prima se si beve poco o male»

vecchiamento cerebrale. Quando parliamo di salute pensiamo in termini scientifici, il sangue è il fondamento di vita e metabolismo, con un ph 7,345, vuol dire che dobbiamo mantenere questo livello di alcalinità. Mangiare a livello alcalino vuol dire mangiare certe verdure e certi cibi e frutti che sono ph alcalino. In questo senso è fondamentale l'apporto dell'acqua che però bisogna conoscere bene, dovremo integrare il cibo so-



**CONVEGNO** Beppe Boni (condirettore del Carlino), Claudia Venturini (medico) e Stefania Scuri (docente). Sotto, il professor Antonio Monti



**Il quantitativo di acqua che ogni uomo dovrebbe bere nell'arco di una giornata**



**Un po' inferiore la soglia sotto la quale non devono scendere le donne**

lido con alimento liquido, per almeno due litri di acqua al giorno».

**NON SI** può bere quello che ti capita, ha ribadito il professore, i medici devono insegnarti a bere e a mangiare: «L'artrosi e l'osteoporosi si combattono così, certe persone diventano più vecchie perché non sanno bere, molte arrivano alla demenza perché non bevono come dovrebbero. Penso al connettoma che è l'insieme delle connessioni nervose che formano il nostro organismo, delle catene del sistema nervoso, dalle dita fino al cervello, è quello che dà il senso al genoma. Se non bevi bene i neuroni non funzionano, il connettoma de-



ve dare il senso della vita e deve avere il nutrimento di cui ha bisogno. L'invecchiamento e la demenza senile arrivano prima se ci si trascura in questo senso». Monti, che parla di acqua termale come di un farmaco, spiega che ce ne sono due tipi, una solfurea e bicarbonato solfato calcica.

**«NOI** - spiega - abbiamo avuto l'autorizzazione per utilizzare l'acqua termale, dopo un percorso durato sei anni. Anche qui bisogna essere chiari e capire che si sta utilizzando qualcosa che cura e fa bene sul serio, le nostre acque termali sono particolarmente indicate per i problemi reumatici artrosici e muscolari, quelle solfuree per il sistema respiratorio». Monti sottolinea che per vivere a lungo e in salute bisogna puntare anche alla prevenzione e tenersi sotto controllo: «Dobbiamo vedere se soffriamo di stenosi o aterosoma, a livello del cervello o dei vasi sanguigni. Dopo i 35 anni è bene fare ogni due anni almeno ecodoppler alle carotidi, le arterie che uniscono il cuore al cervello, per sapere com'è la nostra salute, non ci dobbiamo dimenticare di questo ap-

### LE TERME

**«Ci sono acque efficaci per reumatismi e artrosi, quelle solfuree per la respirazione»**

puntamento fisso, per il nostro futuro, per stare bene davvero». Tante le domande del pubblico, mentre i ragazzi dell'istituto alberghiero Tarantelli di Porto Sant'Elpidio servivano le acque più diverse e un pranzo leggero a base di verdure e di zuppe salutari, per sottolineare, col gusto e i sapori buoni, che siamo quello che mangiamo ma soprattutto quello che beviamo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

