

Il **Longevity 7+**, realizzato dai medici del Policlinico Gemelli, prevede una **visita internistica con esame obiettivo e profilazione del rischio cardiovascolare**, attraverso la valutazione dei 7 fattori di rischio cardiovascolare principali (ovvero **pressione arteriosa, glicemia, colesterolo, indice di massa corporea, attività fisica, dieta, fumo di sigaretta**), ai quali si aggiungono **frequenza cardiaca, misure antropometriche, di forza e performance muscolare, qualità del sonno**.

Lo scopo del Longevity 7+ è individuare e correggere i fattori di rischio cardiovascolari (e non solo), con raccomandazioni sul corretto stile di vita e sulle buone abitudini alimentari, di modo da consentire un invecchiamento “in salute” e prevenire l’insorgenza di disabilità.

Il Longevity 7+ si base, dunque, su:

- Accurata raccolta anamnestica con esame obiettivo dei vari distretti corporei;
- Raccolta dei principali parametri vitali, della glicemia capillare e del colesterolo totale;
- Valutazione della performance fisica;
- Misurazione delle circonferenze vita, fianchi, polpaccio e braccio;
- Misurazione del peso e dell’altezza con calcolo del BMI;
- Profilazione cardiovascolare attraverso la valutazione dei 7 fattori di rischio;
- Valutazione della qualità del sonno, l’ottavo rischio cardiovascolare.



Dieta equilibrata: valutazione del consumo giornaliero di porzioni di frutta e verdura. Valutazione della frequenza di consumo settimanale medio di pasta, pane, cereali, e delle sei maggiori fonti di proteine animali quali latte, carne, uova, carne processata, pesce, formaggio.



Esercizio fisico: valutazione dell’attività fisica svolta e del tipo e della frequenza di esercizio fisico.

Indice di massa corporea (BMI): si calcola dividendo il peso (espresso in chilogrammi) per il quadrato dell’altezza (espressa in metri) ed indica se il soggetto è nella norma, in sovrappeso o obeso.

Misurazione rapporto vita-fianchi: utile per la definizione della sindrome metabolica, questo rapporto misura la circonferenza di vita e fianchi.



Pressione arteriosa

La pressione arteriosa è un parametro fondamentale per definire lo stato di salute. Viene misurata con uno sfigmomanometro manuale, così come raccomandato dalle linee guida internazionali.

Colesterolo e glicemia

Il colesterolo e la glicemia vengono misurati su campione di sangue capillare.

Per il **colesterolo**, vengono utilizzate delle strisce reattive basate su un sistema riflettometrico mediante un dispositivo portatile.

Per la **glicemia**, la misurazione viene effettuata utilizzando un sistema amperometrico mediante il dispositivo portatile MultiCare-IN



Qualità del sonno

La qualità del sonno è fondamentale per una buona salute, influenzando non solo la performance fisica che cognitiva, ma anche il tono dell'umore ed il rischio cardiovascolare e di patologie croniche nella popolazione.

Viene valutata tramite un questionario che indaga la qualità del sonno nel mese precedente.



Massa e forza muscolare

Circonferenza del polpaccio e del braccio: la prima si misura al punto di maggior circonferenza in posizione seduta con ginocchio e caviglia a 90° e i piedi a riposo a contatto con il pavimento. La seconda si misura al punto di maggior circonferenza a sinistra per i destrimani e a destra per i mancini.

Misurazione della forza muscolare: viene valutata la forza di contrazione isometrica della mano tramite un dinamometro.

Test della sedia: è un test che fa parte del Short Physical Performance Battery (SPPB). Consiste nell'alzarsi da una sedia con le braccia incrociate sul petto per cinque volte di seguito e il più velocemente possibile. Il tempo impiegato nello svolgere l'esercizio viene poi misurato.