

# Memorandum per la longevità

**ROMA** Un memorandum per la longevità. Lo propone **Senior Italia Federanziani** che consiglia: astenersi dal fumo di sigaretta ad ogni età, seguire una equilibrata alimentazione, moderare l'alcol evitando i superalcolici, una sana attività sportiva, un'esposizione protetta alla luce solare. Consigli riassunti in un facile promemoria 0-1-5-30, ovvero 0 sigarette, 1 bicchiere di vino al giorno, 5 portate di frutta, verdura ed ortaggi, 30 minuti di attività fisica. **LU. MOS.**

