



Pubblichiamo la sintesi dell'incontro di Nutrizione dal titolo "Età anagrafica ed età biologica" tenuto dalla dr. ssa Patrizia Di Mare giovedì 8 gennaio 2026.

L'**età anagrafica** o **età cronologica** è semplicemente il numero di anni, mesi e giorni trascorsi dalla data di nascita di una persona ed è un dato cronologico fisso. Possiamo descrivere l'età anagrafica come propriamente legata al trascorrere lineare del tempo.

Oggi, però, nell'ambito degli studi sulla Salute e sul mantenimento della stessa, sulla longevità e sul miglioramento della *qualità* di vita, si fa strada un concetto diverso legato al tempo e la cui analisi rientra nel grande capitolo della *Prevenzione: l'età biologica*.

L'età biologica è una misura dello stato di salute del corpo e del suo funzionamento. Essa può non coincidere con l'età cronologica e indica "quanto invecchiamo" effettivamente a livello cellulare e organico. L'invecchiamento è un processo inarrestabile, lo sappiamo, perché fa parte del ciclo biologico della Vita ma è allo stesso tempo rallentabile e gestibile.

Età anagrafica ed età biologica di Patrizia Di Mare

Scritto da Redazione

Venerdì 09 Gennaio 2026 16:43 - Ultimo aggiornamento Venerdì 09 Gennaio 2026 17:03



[Click qui per leggere l'articolo sulla pagina Facebook](#)