GUIDA GRATUITA

10 ABITUDINI QUOTIDIANE PER UN CANE LONGEVO

Cosa dice davvero la scienza sugli anni (e sulla salute) del tuo cane



IL CANE LONGEVO
Un team di consulenti alimentari per cani

ilcanelongevo.it



DUE FRATELLI. STESSA CUCCIOLATA. QUASI DUE ANNI DI DIFFERENZA.

Immagina due labrador nati lo stesso giorno, dalla stessa mamma. Stessa genetica. Stessa casa. Stesse cure. Per tutta la vita, cambia una sola cosa: **quanto mangiano.**

Non è un'ipotesi. È successo davvero: un gruppo di ricercatori ha seguito 48 labrador, divisi in coppie di fratelli, da cuccioli fino alla fine della loro vita. In ogni coppia, un fratello mangiava normalmente; l'altro riceveva il 25% di cibo in meno e restava così nel suo peso ideale.

+1,8 **ANNI DI VITA IN MEDIA PER I CANI RIMASTI IN FORMA**
13 ANNI CONTRO 11,2

Quasi due anni. Per un cane sono centinaia di passeggiate, di sere sul divano, di code che sbattono quando torni a casa.

E il peso è solo **una** delle abitudini che fanno la differenza. In questa guida ne trovi 10. Ognuna parte da una **scoperta scientifica reale** (le fonti sono tutte in fondo): te la spieghiamo in parole semplici e ti diciamo cosa puoi fare **da oggi**.

IL TEMPO DEL TUO CANE CORRE VELOCE

Nel 2020 un gruppo di ricercatori dell'Università della California ha studiato l'"orologio biologico" scritto nel DNA dei cani. La scoperta:

1 anno
= COME UNA PERSONA DI 31 ANNI

4 anni
= COME UNA PERSONA DI 53 ANNI

Il tempo del tuo cane corre molto più veloce del tuo. Ed è per questo che **le abitudini di ogni giorno contano così tanto**: ogni giorno, per lui, pesa come settimane per noi.

COME USARE QUESTA GUIDA

Alla fine di ogni abitudine trovi una casella:

☐ **LO FACCIAMO GIÀ**

Spuntala solo se è vero. Alla fine conterai le spunte e scoprirai il **punteggio di longevità** del tuo cane: cosa significa e da dove partire.

IL DETTAGLIO CHE CAMBIA TUTTO

Fai attenzione a questi riquadri: sono le parti che **non** possono essere uguali per tutti i cani. Ci torneremo alla fine, perché sono proprio quelle che fanno la differenza più grande.

1 TIENILO MAGRO. DAVVERO.

Vale fino a 2 anni e mezzo di vita

LA SCOPERTA

Oltre ai 48 labrador di cui ti abbiamo parlato, un altro studio ha analizzato **più di 50.000 cani** di 12 razze diffuse. I cani in sovrappeso a mezza età sono vissuti **fino a 2 anni e mezzo in meno** di quelli in peso ideale. L'effetto c'era in tutte le razze, nessuna esclusa.

Il problema? Molti proprietari non si accorgono che il proprio cane è in sovrappeso. Ci si abitua a vederlo così, giorno dopo giorno.

DA OGGI: IL TEST DELLA MANO

Appoggia le dita sul suo torace e confronta quello che senti con la tua mano:

DORSO DELLA MANO	PALMO DELLA MANO	NOCCHE
Costole facili da sentire sotto un sottile strato: peso giusto.	Devi premere per sentirle: probabile sovrappeso.	Costole sporgenti: troppo magro.

Poi guardalo dall'alto: dietro le costole dovresti vedere il "punto vita". E pesalo una volta al mese, sempre alla stessa ora.

IL DETTAGLIO CHE CAMBIA TUTTO

Il peso ideale e le calorie giuste **non** sono quelli della tabella sul sacco. Dipendono da età, sterilizzazione, attività, razza, perfino da quanto tempo passa al freddo. Due cani dello stesso peso possono avere bisogno di razioni molto diverse.

☐ **LO FACCIAMO GIÀ**

2 GRAMMI, NON MISURINI

L'errore invisibile può arrivare all'80%

LA SCOPERTA

Alcuni ricercatori hanno chiesto a dei proprietari di dosare le crocchette con il misurino. Poi hanno pesato le porzioni. Gli errori andavano da **–18%** fino a **+80%**.

UN CANE CHE DOVREBBE MANGIARE 200 GRAMMI PUÒ ARRIVARE A MANGIARNE 360. SENZA CHE NESSUNO SE NE ACCORGA.

Ogni giorno, per anni. È così che arrivano i chili di troppo: non con le grandi abbuffate, ma con i piccoli errori ripetuti.

DA OGGI

- Usa una **bilancia da cucina**: costa pochi euro ed è il miglior investimento per la sua salute.
- Pesa la razione del giorno e dividila nei pasti.
- Se gli dai premi, **toglili dal totale**. Regola pratica: i premi non dovrebbero superare il 10% di ciò che mangia ogni giorno.

IL DETTAGLIO CHE CAMBIA TUTTO

Ok, la bilancia. Ma **quanti grammi, esattamente?** La tabella sulla confezione è una media pensata per "tutti i cani", e spesso sovrastima. La razione su misura è una delle cose che calcoliamo in consulenza.

☐ **LO FACCIAMO GIÀ**

3 CONTA ANCHE QUANDO MANGIA

Il cervello e la pancia hanno un orologio

LA SCOPERTA

Il **Dog Aging Project** è uno dei più grandi studi sull'invecchiamento dei cani mai realizzati. Analizzando oltre **24.000 cani**, i ricercatori hanno notato una cosa sorprendente: i cani che mangiavano **in un'unica finestra** (un pasto al giorno) avevano meno problemi:

GASTROINTESTINALI · DENTALI · ORTOPEDICI · RENALI · AL FEGATO
E RISULTATI MIGLIORI NEI TEST COGNITIVI

È un'associazione, non ancora una prova definitiva. Ma va nella stessa direzione di molti studi sul "digiuno intermittente": anche l'organismo del cane sembra lavorare meglio quando ha **pause vere** tra un pasto e l'altro.

DA OGGI

- **Orari fissi**, sempre gli stessi.
- **Niente ciotola sempre piena** a disposizione.
- **Niente spuntini fuori orario**, soprattutto la sera tardi.

IL DETTAGLIO CHE CAMBIA TUTTO

Attenzione: **non passare da solo a un pasto al giorno.** Per cuccioli, cani molto piccoli, cani con diabete o problemi di stomaco può essere la scelta sbagliata (in questi casi il primo riferimento è il tuo veterinario). Quanti pasti e in quale finestra si decide **cane per cane**: è proprio il tipo di scelta che facciamo insieme in consulenza.

☐ **LO FACCIAMO GIÀ**

4 NON SOLO COSA C'È NELLA CIOTOLA: ANCHE COME È STATO COTTO

La domanda che quasi nessuno si fa

LA SCOPERTA

Quando un alimento viene cotto ad alte temperature succede una cosa che conosci bene: la "crosticina dorata" del pane o della carne alla griglia. Si chiama **reazione di Maillard**. Il problema è che produce dei composti (gli **AGE**) e rende meno disponibili alcuni nutrienti preziosi, come la lisina, un aminoacido essenziale.

122×

Analizzati **67 alimenti industriali**: in proporzione al peso, un cane assume uno di questi composti in quantità 122 volte superiore a una persona adulta.

40° → 123°

Stessa ricetta, lavorata in 4 modi diversi: cambiando solo la lavorazione cambiavano gli AGE nel sangue dei cani, **i più alti con l'alimento sterilizzato a 123 °C**.

Sono studi recenti e gli effetti a lungo termine si stanno ancora studiando. Ma una cosa è chiara: **conta anche come è fatto il cibo, non solo cosa c'è scritto sull'etichetta.** E c'è di più: su oltre 4.000 cani seguiti dall'Università di Helsinki, quelli che da cuccioli avevano mangiato almeno un quinto di cibo **non trasformato** avevano, da adulti, **meno sintomi allergici sulla pelle**.

DA OGGI

- Leggi l'etichetta, ma chiediti anche: **come è stato lavorato?**
- Preferisci ingredienti **riconoscibili**, **senza coloranti, conservanti e additivi chimici**.
- Guarda la provenienza: carni da **allevamenti estensivi** significano animali cresciuti meglio e materie prime migliori.

IL DETTAGLIO CHE CAMBIA TUTTO

Esistono alimenti lavorati a **bassa temperatura** (sotto i 45 °C), naturali e senza additivi. Ma come si sceglie quello giusto per il **tuo** cane? E come si fa il passaggio senza disturbi alla pancia? È il cuore del nostro lavoro: consigliamo solo aziende etiche e sostenibili, con prodotti naturali, e ti accompagniamo passo passo.

☐ **LO FACCIAMO GIÀ**

5 UN PO' DI VERDE NELLA CIOTOLA

Quello giusto, nella dose giusta

LA SCOPERTA

I ricercatori dell'Università di Purdue hanno studiato gli **Scottish terrier**, una razza molto esposta al tumore della vescica. I cani che mangiavano verdure **almeno 3 volte a settimana** avevano un rischio **circa il 70% più basso**. Con le verdure a **foglia verde**, la protezione era ancora maggiore.

Il messaggio è semplice: **piccole aggiunte di cibo fresco**, quelle giuste, possono fare una grande differenza nel tempo.

DA OGGI

- Usa pezzetti di verdura adatta **al posto dei biscotti** come premio: zucchina, carota, fagiolini, broccolo cotto, cetriolo.
- Pochi pezzetti al giorno, senza esagerare: le aggiunte rientrano nel famoso 10%.
- **Mai** cipolla, aglio, porro, uva e uvetta: per lui sono tossici.

IL DETTAGLIO CHE CAMBIA TUTTO

Quali verdure, quante e come prepararle **senza sbilanciare** il suo alimento? Dipende da cosa mangia oggi, dalla sua età e dalla sua pancia. In consulenza lo definiamo insieme.

☐ **LO FACCIAMO GIÀ**

6 MOVIMENTO OGNI GIORNO

È anche una medicina per il cervello

LA SCOPERTA

Sempre dal **Dog Aging Project**: su oltre **11.000 cani**, quelli più attivi avevano **circa la metà delle probabilità** di sviluppare declino cognitivo, cioè la "demenza" del cane, con disorientamento, notti agitate e difficoltà a riconoscere luoghi e persone.

IL MOVIMENTO NON SERVE SOLO AI MUSCOLI. SERVE AL CERVELLO.

DA OGGI

- Movimento **ogni giorno**, non solo nel weekend.
- **Alla sua velocità**: per un cane anziano meglio **due o tre uscite brevi** che una lunga e faticosa.
- Varia i percorsi: strade nuove sono stimoli nuovi.

IL DETTAGLIO CHE CAMBIA TUTTO

Più movimento o meno movimento cambiano il suo fabbisogno di energia. Se cambia la sua attività (estate e inverno, età, un periodo di riposo), **dovrebbe cambiare anche la razione**: è uno degli aggiustamenti che facciamo in consulenza.

☐ **LO FACCIAMO GIÀ**

7 ALLENA NASO E MENTE

E nutri il cervello

LA SCOPERTA

- Due ricercatrici hanno fatto praticare ad alcuni cani, per due settimane, attività di **olfatto** (cercare odori e premi nascosti). Alla fine, quei cani affrontavano le situazioni incerte con più fiducia: erano diventati più **"ottimisti"**. I cani che avevano fatto solo esercizi di condotta al guinzaglio no.
- In un altro studio, durato **2 anni**, dei beagle anziani hanno ricevuto stimoli mentali, un'alimentazione ricca di antiossidanti, entrambi o nessuno dei due. Sia la mente allenata sia la ciotola giusta rallentavano il declino. Ma **insieme funzionavano meglio di ciascuna da sola.**

DA OGGI

- **10 minuti di "passeggiata olfattiva"** al giorno: lascialo annusare senza fretta.
- Nascondi in casa qualche crocchetta **della sua razione** (non cibo in aggiunta) e lascia che la cerchi.
- **Un gioco o un comando nuovo a settimana**, a qualsiasi età: non è vero che un cane anziano non impara.

IL DETTAGLIO CHE CAMBIA TUTTO

La parte "ciotola" per il cervello (quale alimento completo scegliere, adatto alla sua età) è esattamente ciò di cui ci occupiamo noi.

☐ **LO FACCIAMO GIÀ**

8 COMPAGNIA E SERENITÀ

La salute passa anche dal cuore

LA SCOPERTA

Su oltre **27.000 cani**, il Dog Aging Project ha scoperto che la **compagnia** (persone e altri cani) era legata a una salute migliore, con un effetto **5 volte più forte** di quello delle condizioni economiche della famiglia.

LA COMPAGNIA CONTA 5 VOLTE PIÙ DEI SOLDI.

Al contrario, uno studio della Pennsylvania State University ha trovato che i cani con **paure e ansie importanti** avevano più problemi di pelle e, nel caso della paura degli estranei, **una vita più breve**.

DA OGGI

- **Tempo di qualità** ogni giorno, anche solo 15 minuti tutti per lui.
- **Routine prevedibili**: orari di pasti, uscite e riposo il più possibile regolari.
- Ciò che lo spaventa va affrontato **a piccoli passi**; se la paura è forte, rivolgiti a un educatore cinofilo o a un veterinario esperto di comportamento.

☐ **LO FACCIAMO GIÀ**

9 I DENTI

La pulizia che allunga la vita

LA SCOPERTA

Analizzando i dati di cani visitati in cliniche veterinarie, uno studio ha trovato che **ogni pulizia dentale professionale in più all'anno** era associata a un rischio di morte **quasi del 20% più basso**.

LA BOCCA NON È UN MONDO A SÉ: TARTARO E GENGIVE INFIAMMATE RIGUARDANO TUTTO L'ORGANISMO.

DA OGGI

- **Spazzolino 3-4 volte a settimana**, abituandolo piano, con dentifricio **per cani** (quello umano non va bene).
- Controlla la bocca dal veterinario a ogni visita e chiedi quando serve una pulizia.
- Annusa il suo alito: un odore forte e nuovo è un segnale da non ignorare.

☐ **LO FACCIAMO GIÀ**

10 UN AMBIENTE PULITO

Quello che respira e calpesta ogni giorno

LA SCOPERTA

- Negli Scottish terrier, l'esposizione a **prati e giardini trattati con diserbanti** era legata a un rischio di tumore della vescica **oltre 3 volte più alto**; **oltre 7 volte** con diserbanti e insetticidi insieme.
- Nei cani a muso lungo, vivere con un **fumatore in casa** era associato a un rischio **circa doppio** di tumore del naso.

IL TUO CANE VIVE CON IL NASO A POCHI CENTIMETRI DA TERRA: QUELLO CHE C'È SU PRATI E PAVIMENTI, PER LUI CONTA MOLTO DI PIÙ.

DA OGGI

- Evita i prati **appena trattati** (cartelli, odore chimico, erba "troppo perfetta").
- **Pulisci le zampe** con un panno umido al rientro.
- **Niente fumo in casa** né in auto.
- Per i pavimenti, preferisci prodotti delicati e risciacqua bene.

☐ **LO FACCIAMO GIÀ**

IL PUNTEGGIO DI LONGEVITÀ DEL TUO CANE

Conta le caselle che hai spuntato.

0–4
SPUNTE

IL POTENZIALE È ENORME

La buona notizia? Hai davanti a te il margine di miglioramento più grande. Molte di queste abitudini, una volta impostate bene, diventano automatiche. Il punto è partire da quelle che per **il tuo** cane contano di più.

5–7
SPUNTE

SEI SULLA STRADA GIUSTA

Fai già tanto. Ora la differenza la fanno i dettagli: grammi, orari, lavorazione dell'alimento, aggiunte fresche. Sono proprio le cose più difficili da indovinare da soli.

8–10
SPUNTE

COMPLIMENTI, SEI UN PROPRIETARIO RARO

Il tuo cane è fortunato. A questo livello resta una sola domanda: **quello che fai è calibrato su di lui**, o su un cane "medio"? È lì che si nasconde l'ultimo pezzo di longevità.

QUALUNQUE SIA IL TUO PUNTEGGIO, GIRA PAGINA →



HAI NOTATO UNA COSA?

Rileggi i riquadri dorati. Quanti grammi, esattamente. Quanti pasti e a che ora. Quale alimento completo, lavorato come, adatto alla sua età, e come passarci senza disturbi. Quali pezzetti di cibo fresco e quanti.

Le abitudini più importanti per la longevità del tuo cane sono proprio quelle che una guida non può decidere per te, perché dipendono da **lui**. Se questa guida ti ha fatto scoprire qualcosa che non sapevi, **immagina cosa può fare un piano costruito solo per il tuo cane.**

LA CONSULENZA GRATUITA

- Guardiamo insieme **cosa mangia oggi** e come vive.
- Se vuoi cambiare, ti aiutiamo a scegliere un'alimentazione **naturale, lavorata a bassa temperatura**.
- Calcoliamo **la razione giusta per lui**, in grammi.
- Ti diciamo **quanti pasti e quando**.
- Ti guidiamo nel **passaggio graduale**.

E NON TI LASCIAMO SOLO

- **Una persona dedicata**, sempre la stessa, segue individualmente il tuo cane durante tutto il passaggio.
- Un **protocollo di controllo**: verifichiamo come risponde (energia, pelo, digestione, peso) e aggiustiamo il piano se serve.
- **Tutto gratuito**, anche l'accompagnamento.

Prenota la tua consulenza gratuita →

ilcanelongevo.it/consulenza

Ogni settimana seguiamo un numero limitato di cani, per dedicare a ciascuno il tempo che merita.

Per arrivare pronto: età e peso del tuo cane, una foto dell'etichetta di ciò che mangia oggi, e le domande che ti sono venute leggendo questa guida.

LE DOMANDE CHE CI FATE
PRIMA DELLA CONSULENZA

È DAVVERO GRATUITA?

Sì. La consulenza non costa nulla, e nemmeno l'accompagnamento: la persona dedicata e i controlli durante il passaggio sono inclusi.

DEVO COMPRARE QUALCOSA?

No, nessun obbligo. Se ha senso per il tuo cane ti consigliamo un'alimentazione adatta: scegliamo solo aziende etiche e sostenibili, con prodotti naturali. Decidi tu, con calma.

E SE IL MIO CANE NON SI TROVA BENE CON IL CAMBIO?

È proprio per questo che c'è il protocollo di controllo: osserviamo insieme come risponde e, se serve, aggiustiamo tempi e quantità. Non sei mai da solo.

IL MIO CANE HA GIÀ UN PROBLEMA DI SALUTE: VA BENE LO STESSO?

Noi ci occupiamo di alimentazione. Per diagnosi e cure il riferimento resta il tuo veterinario, e le sue indicazioni vengono prima di tutto.

IL MIO CANE È GIOVANE E STA BENISSIMO: HA SENSO?

È il momento migliore. Ricordi l'orologio del DNA? I primi anni sono quelli in cui il tempo corre più veloce, e le abitudini che prende adesso se le porta dietro per tutta la vita.

IL TUO CANE NON PUÒ SCEGLIERE COSA METTERE NELLA CIOTOLA.
TU SÌ.

ilcanelongevo.it/consulenza

Fonti. Kealy R.D. et al., JAVMA 2002 · Wang T. et al., Cell Systems 2020 · Salt C. et al., J Vet Intern Med 2019 · German A.J. et al., J Anim Physiol Anim Nutr 2011 · Bray E.E. et al., GeroScience 2022 (alimentazione e salute) · van Rooijen C. et al., J Agric Food Chem 2014 · Bridglalsingh S. et al., J Anim Physiol Anim Nutr 2024 · Hemida M. et al., J Vet Intern Med 2021 · Raghavan M. et al., JAVMA 2005 · Habib R., Becker K.S., The Forever Dog, 2021 · Bray E.E. et al., GeroScience 2022 (attività fisica e cognizione) · Duranton C., Horowitz A., Appl Anim Behav Sci 2019 · Milgram N.W. et al., Neurobiol Aging 2005 · McCoy B.M. et al., Evol Med Public Health 2023 · Dreschel N.A., Appl Anim Behav Sci 2010 · Urfer S.R. et al., JAAHA 2019 · Glickman L.T. et al., JAVMA 2004 · Reif J.S. et al., Am J Epidemiol 1998.
Questa guida ha scopo informativo e non sostituisce il parere del veterinario. Immagini generate con l'intelligenza artificiale.