

I consigli del medico dello spazio

Chi mangia da astronauta vive di più

Il dottor Ongaro porta sulla Terra l'esperienza maturata nelle missioni dell'Esa e spiega come rallentare la vecchiaia

CATERINA MANIACI

Dalle stelle al giardino: una distanza siderale, sembrerebbe, eppure non è così. Questo appare, in grande sintesi, come il viaggio verso la vecchiaia. Anzi, della longevità. Nello spazio, occupandosi della salute degli astronauti e studiando i processi di "deterioramento" accelerato del corpo, per poi scendere sulla terra, nella vita quotidiana, imparare a muoversi sempre, nelle passeggiate tra i campi, nei boschi, ma anche e soprattutto nel giardino davanti a casa, nel parco del quartiere: il principio è sempre lo stesso, muoversi, per contrastare quel processo che mira a indebolire il corpo che invecchia. Senza paura e angoscia, nella consapevolezza che questo percorso è obbligato, avrà una fine, ma potrebbe trasformarsi in uno dei capitoli più entusiasmanti dell'intera esistenza.

Ne è convinto Filippo Ongaro, medico degli astronauti presso l'Agenzia Spaziale Europea (ESA) dal 2000 al 2007 - ha collaborato con la NASA, l'Agenzia Spaziale Russa e numerosi centri di ricerca europei ed internazionali - ed è stato il primo medico italiano a certificarsi in medicina anti-aging negli USA. È proprio grazie a questa esperienza che Ongaro sviluppa una speciale conoscenza della longevità: in particolare modo sulla condizione relativa al processo di invecchiamento accelerato che subiscono gli astronauti e su come rallentarla. E continua a farlo



La copertina del libro

attraverso libri, articoli, incontri, convegni, corsi. Come quello organizzato lo scorso fine settimana a Riccione, "LONGEVITY REVOLUTION", il primo corso al mondo dedicato alla longevità, patrocinato da A.M.I.A. l'Associazione Italiana Medici Anti-Aging. E come il suo ultimo libro, "Missione longevità", edito da Sperling & Kupfer (320 pp., 18,90 euro).

Quali sono le connessioni tra longevità e spazio?

«Esiste una analogia tra le condizioni degli astronauti e l'anzianità: la vita sedentaria che nello spazio subisce una accelerazione, con la perdita della massa muscolare. Non ce ne accorgiamo se non quando sarà troppo tardi. Trascuriamo le nostre condizioni, l'alimentazione e l'allenamento. Siamo sempre in lotta con le mille incombenze quotidiane, ma ci dimentichiamo di essere in sinto-

La scheda

L'AUTORE

Filippo Ongaro è il primo italiano a essersi certificato in medicina anti-aging e medicina funzionale negli Usa. Per anni è stato medico d'equipaggio degli astronauti dell'Agenzia Spaziale Europea (ESA). È in questa sede che, insieme ad altri specialisti, ha messo a punto nuovi protocolli di alimentazione e di allenamento psicofisico per mantenere la prestazione degli astronauti e rallentare l'invecchiamento che nello spazio è accelerato.

SEGRETI

Nel suo libro in uscita oggi, partendo dalla sua esperienza con gli astronauti, il medico cerca di fornire al lettore elementi utili per arrivare in forma a quelle che sono definite la terza e la quarta età, per viverle con serenità. Tra questi si riconfermano cibo sano e movimento.



L'astronauta italiana Samantha Cristoforetti fa merenda nello spazio

nia con noi stessi. Ho lavorato anche con l'Esa (Agenzia Spaziale europea) a contatto stretto con tutti gli astronauti, quattro dei quali sono italiani. E con Samantha Cristoforetti. Con cui, in particolare, ho sviluppato un progetto sulla sua alimentazione, giacché lei è molto sensibile al tema della salute e della prevenzione. Cibo sano, dunque, molta verdura, pesce, pochi zuccheri... quel che ci vuole per vivere in un'astronave, ma anche sulla terra».

Invecchiamo più lentamente, o meglio affrontiamo la possibilità di arrivare ad età sempre più tarde. Ma in quali condizioni? In un mondo in cui si è sollecitati ad essere sempre giovane?

«Sì, siamo perseguitati dall'ossessione della perfezione. L'uso massiccio dei social ci rimanda immagini di corpi perfetti, che si ottengono con facilità. Non è così. Noi dovremmo diventare modelli di noi stessi, assumendo abitudini sane. Invecchiare è una que-

stione mentale, attraverso uno stile di vita che modellerà il nostro futuro. Diventare vecchi va bene, ma si può evitare di diventare invalidi e di essere autonomi? Non credo che nessuno di noi voglia vivere a lungo ma appunto come un invalido, ridotto ad uno zombie...»

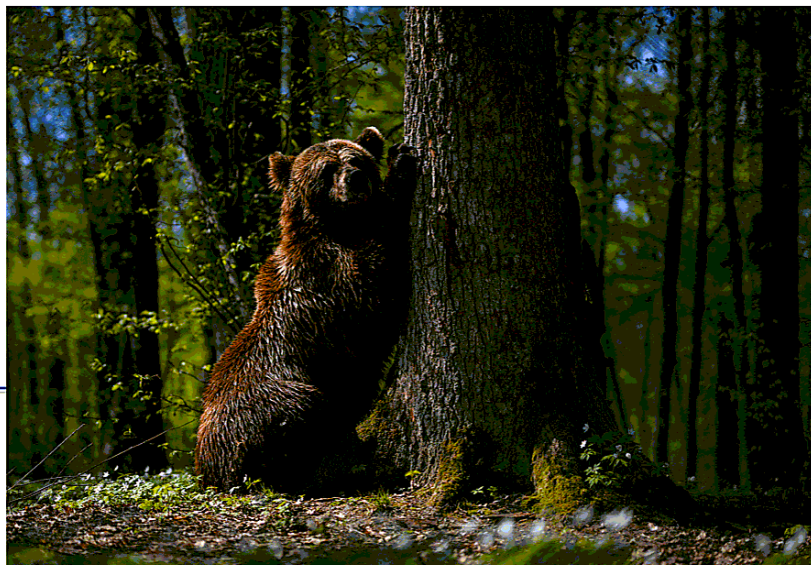
Le sue esperienze costituiscono l'ossatura dei suoi libri; quest'ultimo saggio inizia proprio con il racconto asciutto di come ha affrontato la possibilità di una malattia seria...

«Ho sperimentato come di colpo ti puoi trovare in una condizione ribaltata. E arrivano paura, angoscia. Ci si chiede: perché proprio a me? La verità è che siamo abituati a rimuovere l'idea della malattia e della morte. Quando succede qualcosa di estremo ci mostriamo stupiti, sopraffatti. Oggi a 65 anni si ha, generalmente, un'aspettativa di vita di circa altri vent'anni, metà dei quali, purtroppo, si passeranno a curarsi da malattie e infermità varie. Perché se la mortalità si abbassa, le malattie aumentano. Eppure, si sta creando una sorta di mitologia dell'immortalità. Invece la terza e quarta età potrebbero essere stagioni davvero serene. Ma se non puoi usare le tue gambe per uscire, camminare, come potrai affrontare le tue giornate in pace con te stesso e con gli altri?»

Una rapida ricetta per prepararsi a questo traguardo?

«Serve un mix mentale e fisico. Innanzitutto domandarsi come si vuole invecchiare, come ci si vede "da vecchi", allenarsi a invecchiare, ad affrontare stress e limiti fisici. Per diventare non semplicemente anziani, ma persone libere, autonome e senza paura».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Un esemplare di orso, animali che possono vivere fino a 30 anni. Se in cattività, anche più a lungo (Getty)

segue dalla prima

VITTORIO FELTRI

(...) Sta di fatto che, lassù in vetta, l'uomo ha incontrato il bestione che avendo con sé un paio di cuccioli si è spaventato e ha cercato con successo di allontanare ciò che aveva valutato come una minaccia per la prole, in pratica è saltato addosso al disturbatore della quiete montana e lo ha ferito, del quale deve aver sopravvalutato la aggressività. Il signore in questione risulta che ora stia bene, mentre l'orso, stando alle ultime notizie, rischia la pelle soltanto perché nel suo territorio ha appunto fatto l'orso.

A volerlo abbattere sono gli amministratori, per altro oculati, del Trentino. La sentenza è motivata dal fatto che l'animale, che ha diciotto anni, è pericoloso per l'incolumità dei turisti amanti delle scarpinate assurde sulle cime alpine,

Perché non va abbattuto

Salviamo l'orso trentino che è «colpevole» di fare l'orso

dove si avventurano personaggi invero poco equilibrati. Ignoro la data dell'annunciata esecuzione capitale, ma oso sperare che essa sia revocata, annullata in base a un semplice ragionamento improntato a buon senso. La bella bestia in procinto di essere abbattuta (brutta parola) come tanti suoi simili fa parte di un gruppo che è stato importato e inserito sulle sommità della regione allo scopo di ripopolarla. In pratica adesso gli stessi che hanno voluto la presenza dell'orso in questione, e di molti

altri, solo perché ha osato menare un escursionista senza esagerare, pensano di farlo secco con una crudeltà indegna di un comportamento civile. Ebbene applaudo Sgarbi, un intellettuale vero, il quale si oppone all'uccisione del nostro amico peloso con argomenti inoppugnabili.

Intanto l'orso si fa i fatti suoi e se non gli rompi le palle lui non le rompe a nessuno. È un essere solitario e scontroso proprio come il grande critico d'arte e, se mi è permesso, come me che gradirei la

compagnia continuativa solamente di questi esseri che vorrei abbracciare come fossero dei gattini. Se proprio i trentini desiderano sbarazzarsi del nostro bestione sappiano che io, quanto Sgarbi, siamo pronti ad adottarlo come segreto e come compagno di vita. Saremmo felici di ospitarlo in ufficio affidandogli il compito di selezionare bruscamente i visitatori sgraditi. Lo nutriranno come Dio comanda e saremmo lieti di andare al bar con lui per offrirgli qualche ghiottoneria.

cupato da un bellissimo orso gigante che ha spacchettato un panettone ed è impegnato a divorarlo. Che ha fatto Del Turco? Se ne è tornato a letto lasciando che il bestione consumasse da goloso il pasto. Questo politico si che si è rivelato un uomo vero e non un piangina.

D'altra parte vorrei concludere dicendo una verità incontestabile. L'orso è un essere per soli maschi, uomini veri, alle mezze seghe fa paura. Giusto, Sgarbi?

© RIPRODUZIONE RISERVATA