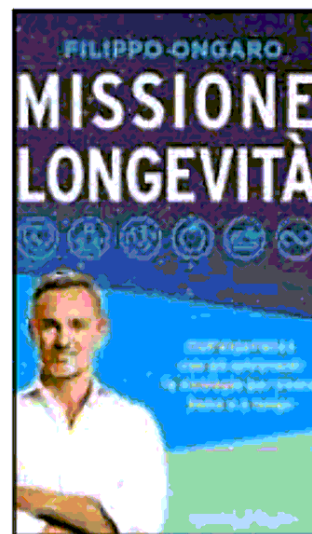


LA GUIDA DI FILIPPO ONGARO

Dalle missioni nello spazio il segreto per la longevità

Se l'aspettativa di vita è aumentata, spesso le terapie prolungano la sopravvivenza senza aggiungere reale benessere. Ne è convinto Filippo Ongaro, celebre per i suoi studi sulla longevità. Specializzato in medicina anti-aging nel suo ultimo libro, *Missione Longevità*,



spiega come abbinare anni che passano e benessere. Forte dell'esperienza come medico degli astronauti dell'Esa, individua otto percorsi di protezione cellulare, dimagrimento, mantenimento della massa muscolare, potenziamento fisico e mentale, memoria e resilienza.

Filippo Ongaro, Missione Longevità, Sperling & Kupfer, 320 p, 18,90 euro

(E.Gad.)

