

VANITÀ TAIR

SPECIALE BELLEZZA

Parliamo di: *longevità, rigenerazione e pensieri stupendi*

Vincent Cassel,
56 anni.
Recita nella serie
Liaison e sarà Athos
ne *I tre moschettieri*
- *D'Artagnan*, al
cinema dal 6 aprile.

VINCENT CASSEL

IMPARIAMO A DISOBBEDIRE

All'aggressività dei social, alle libertà minacciate, ai pregiudizi. L'attore francese ci racconta com'è cambiato, tra equilibrismi (la sua famiglia allargata) e un sano distacco (surf compreso)



Speciale

BELLEZZA

Vanity Fair



Da che cosa dipende il tuo futuro?

Innanzitutto dalla **medicina rigenerativa**, che sfrutta le nostre risorse interne per mantenere il più a lungo possibile giovane la pelle. L'altro tema-chiave è la **longevità**, obiettivo che si raggiunge con una corretta alimentazione, un'adeguata attività fisica e le tecniche di mindfulness. Tante le strategie e le soluzioni alternative, che consentono di migliorarci senza stravolgerci.

E tante le sinergie tra protocolli medici, cosmetici su misura e terapie di **benessere mentale**. Con un concetto base di fondo: siamo entrati nell'era dell'unicità. Che esalta il rispetto della persona e ci invita a essere fieri di come siamo.

DI MARTA CARAMELLI • FOTO BJARNE X TAKATA

Giochiamo d'anticipo

Invecchiare bene è il risultato di uno stile di vita sano da adottare a partire dai 40 anni. A spiegarlo in un nuovo libro è Filippo Ongaro, medico degli astronauti, coach pro-longevità

di ALICE POLITI

Vogliamo e possiamo vivere più a lungo, ma sappiamo preservare al meglio forma e salute? Se da un lato nel nostro Paese l'aspettativa di vita è arrivata a 80 anni per gli uomini e a 84 per le donne (dati Istat), dall'altro c'è il rischio di arrivarci ma con diverse patologie, oppure in salute ma con una forma fisica scadente. Per invecchiare bene è importante giocare d'anticipo: lo evidenzia in *Missione longevità* (Sperling & Kupfer) Filippo Ongaro, medico degli astronauti, nonché primo italiano a essersi certificato in medicina anti-aging e funzionale negli Stati Uniti. Nel suo nuovo libro Ongaro, specializzato in medicina dello sport, spiega quali sono i punti saldi per una vita lunga e sana, le abitudini e i comportamenti alimentari che la favoriscono, gli aspetti su cui ragionare per invecchiare al meglio. A fianco dell'equipaggio dell'Agenzia Spaziale Europea per diversi anni, il medico ha avuto la missione di definire proprio i nuovi protocolli di alimentazione e di allenamento psicofisico per mantenere al massimo la prestazione degli astronauti e rallentare l'invecchiamento accelerato a cui sono esposti durante i viaggi spaziali. Un'esperienza che gli ha permesso di individuare i «pilastri» su cui si basano longevità e benessere a 360 gradi.



«La scienza sta facendo studi molto interessanti sui **SENOLITICI** e sui **SENOBLOCKER** per intervenire sulla senescenza e riattivare i processi di rigenerazione fisiologica delle cellule»

8 LINEE GUIDA

Nel libro Filippo Ongaro indica quali sono e come si raggiungono gli otto obiettivi su cui focalizzarsi per preservare la salute e protrarre nel tempo la qualità della vita. Importanti linee guida che rappresentano il risultato della sua esperienza pluriennale nel campo della medicina funzionale e dell'invecchiamento.

1. Ottimizzare le abitudini
2. Proteggere la salute cellulare
3. Potenziare la detossificazione
4. Controllare il peso e la forma fisica
5. Potenziare la risposta immunitaria
6. Preservare la memoria
7. Gestire lo stress e i recuperi
8. Rafforzare emozioni, relazioni e senso di scopo

Che cosa sbagliamo rispetto all'invecchiamento?

«L'approccio di "attesa". Mi spiego: gli astronauti hanno varie problematiche legate alla vita nello Spazio, tra cui un'accelerazione dell'invecchiamento e una perdita di massa muscolare. Gran parte di tale processo viene però prevenuto da un "programma di contromisure". Ecco: a noi manca questa strategia di avvicinamento alla vecchiaia, non attuiamo uno schema di contromosse per agire sul nostro processo di invecchiamento. Rimaniamo passivi, sperando che le cose vadano bene».

Quando dovremmo iniziare ad adottare tali strategie?

«Dai 40 anni: a partire da questa età è bene cominciare a ragionare su come preservare il nostro benessere a lungo nel tempo».

L'aspetto da considerare?

«Quello che continua a emergere dagli studi è il danno che provoca a livello di invecchiamento cellulare un'alimentazione

esageratamente calorica: mangiamo troppo rispetto a quello che consumiamo».

In quali casi l'alimentazione compromette una sana longevità?

«Quando si eccede e si dà spazio a cibi ipercalorici ma poveri di nutrienti, come i prodotti industriali pieni di zuccheri raffinati che hanno scarso valore nutrizionale. E questo è più grave se associato alla sedentarietà: se si esagera con le calorie e si consuma meno di quanto si dovrebbe, il problema si amplifica».

Quali cambiamenti aspettarsi da qui a 10 anni?



STRATEGICO

Filippo Ongaro, 52 anni, vive e lavora in Svizzera. Il suo nuovo libro *Missione longevità* (Sperling & Kupfer, pagg. 320, € 18,90) è frutto degli studi e della sua esperienza come medico d'equipaggio degli astronauti.

IL TEMPO SI FERMA A TAVOLA

Certi errori alimentari fanno invecchiare. «Il primo è ridurre le proteine», dice Ongaro. «L'apporto proteico invece dovrebbe crescere con l'età: rigenera i tessuti e previene la perdita di massa muscolare». Ma attenzione: «Un hamburger o un salame non equivalgono a un branzino o un'orata al vapore, proteine animali con un valore alimentare ben diverso». Ovvio, esiste un tema di sostenibilità. Tuttavia, «meglio non fare scelte estreme: siamo organismi biologici, funzioniamo secondo un criterio che non si può cambiare a piacimento». Dati attuali, inoltre, indicano ancora poco consumo di «frutta, verdura, cereali integrali e grassi buoni, come l'avocado».

«I ricercatori biotech stanno facendo studi molto interessanti sui senolitici (*i cosiddetti "distruttori della senescenza"*, ndr), sui senoblocker (*riattivatori della rigenerazione fisiologica delle cellule*, ndr) e su varie sostanze farmacologiche. Per tutti, però, non si può prescindere dal correggere lo stile di vita. Mi aspetto quindi nuove sostanze protettive per l'invecchiamento, ma anche più impegno nelle persone per migliorare le proprie abitudini. Perché la vera battaglia è lì: possiamo avere terapie più efficaci, ma se non ci si prende più cura di sé difficilmente faranno effetto».