



CHE BELLEZZA

SILVIA LUPERINI

## Il segreto della longevità è spaziale

DALLA SUA ESPERIENZA CON GLI **ASTRONAUTI**  
IL MEDICO FILIPPO ONGARO HA RICAVATO  
UNA RICETTA ANTI AGE. DIVENTATA UN LIBRO

**I** **L SIGNOR** Bryan Johnson, 45 anni, è finito sui media per il suo esperimento estremo: investire due milioni di dollari l'anno per fermare l'invecchiamento. Se lo può permettere e quindi, perché no? La sua routine: otto ore di sonno, sveglia alle 5 del mattino, una ventina di integratori e medicinali a colazione, esami quotidiani per monitorare i suoi 78 organi, un'ora di attività fisica e, più intensa, tre volte a settimana. Pasti vegani per un totale di 1977 kilocalorie al giorno. I risultati ci sono: l'età biologica di Johnson si è ridotta di cinque anni. Ma soprattutto, scandire di "doveri" ogni minuto delle sue giornate non gli è pesato. Bryan Johnson è felice così. Che sia anche questa la chiave della sua riuscita?



**Missione longevità** di Filippo Ongaro (Sperling & Kupfer, 307 pagine, 18,90 euro)

Filippo Ongaro, ex medico degli astronauti Esa ed esperto in medicina anti-aging, scrive in *Missione longevità* (Sperling & Kupfer) che, quando iniziamo ad adottare un comportamento che ci dà piacere, come mangiare un dolce la sera guardando la tv, «il cervello lo seleziona e ci spinge a ripetere quell'azione perché la dopamina prodotta è il motore di ogni nostro comportamento».

Per riuscire ad alzarsi dal divano e rinunciare alla fetta di torta – i capisaldi del benessere sono muoversi e mangiare poco e bene – serve ripetere con costanza una condotta virtuosa in modo che anche questa riesca a gratificarci. Non basta decidere di dimagrire, dice Ongaro. Prima bisogna capire dove sbagliamo e identificare il fattore scatenante per prevenirlo. Poi si procede per gradi, ad esempio iniziando il pasto con della verdura o camminando pochi minuti al giorno. Importante è creare l'habitat giusto per scardinare le vecchie routine non tenendo in casa ciò che fa ingrassare o nascondendo il telecomando per non spiaggiarsi davanti alla tv. E poi, sfruttare il contagio sociale evitando però chi ci spinge agli strappi. La longevità è un percorso che riesce più spesso a chi si applica. Bisogna solo imparare a farselo piacere. **□**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

