

SPECIALE OUTDOOR

LE DRITTE PER UN'ESTATE DI AVVENTURE

menshealth.it

Men's Health

giugno - luglio 2023

IDRATAZIONE
Acqua, alleato
contro il caldo

**SCOLPISCI
IL TUO FISICO
IDEALE**

Vittorio Brumotti
Adrenalina al 100%

**ALLENATI
A RESPIRARE**
(e vivi meglio)

**NON FERMARTI
MAI**
I migliori esercizi
per core, glutei
e spalle

**Padel mania
Gioca all'aperto**

NUMERO 240
GIUGNO-LUGLIO

ISSN 1590-3575

3.0240>

9 771590 357003

ISSN 1590-3575 P.I. 16/06/2023

CON/DO

**"SENZA DOLORE,
SENZA SACRIFICO,
NON AVREMMO
NIENTE"**

**BRAD PITT/ TYLER
DURDEN IN FIGHT
CLUB**

p.16

FEATURES

54 VITTORIO BRUMOTTI

Campione del mondo di bike trial e inviato Tv contro i truffatori: Vittorio Brumotti ci racconta "le sue vite" al 100%

62 SANTA ACQUA

Indispensabile per combattere il caldo. Ma qual è l'acqua migliore per gli sportivi e come riconoscerla?

68 ALLENA IL RESPIRO

Mike Maric, medico e primatista mondiale di apnea ci porta a scoprire l'importanza del respiro nello sport e nella vita

74 MISSIONE LONGEVITÀ

Dallo spazio alla Terra: buone pratiche per cominciare fin da giovani, un giorno alla volta, a ritardare l'invecchiamento

MH

dallo SPAZIO



FOTO: GETTY IMAGES, COURTESY OF FILIPPO ONGARO

74 MENSHEALTH.IT

alla TERRA

Il “medico degli astronauti” Filippo Ongaro spiega nel suo ultimo libro come costruire, fin da giovani e un giorno alla volta, la propria longevità. Perché l’invecchiamento è una questione che ognuno di noi dovrebbe affrontare il prima possibile

DI ALBERTO ROSA

FILIPPO ONGARO è stato per 7 anni medico dell’Agenzia Spaziale Europea (Esa) e ha contribuito a definire protocolli di alimentazione e allenamento psicofisico per mantenere al massimo livello di efficienza la prestazione degli astronauti e rallentare l’invecchiamento precoce a cui il corpo umano è esposto durante i viaggi spaziali. Oggi propone otto percorsi pratici che agiscono “sulla Terra” su protezione cellulare, dimagrimento, mantenimento della massa muscolare, potenziamento fisico e mentale, memoria e resilienza, per favorire una longevità sana e attiva.

Che cosa significa “buona” longevità?
 «Il punto di partenza è un dato ineluttabile dell’Istat: raggiunti i 65 anni, l’aspettativa di vita media attuale è di altri 20. Sono molti anni. Le cure mediche sono sempre più sofisticate e ci sanno curare, ma aumentano anche i casi di malattie degenerative. Visto così è paradossale. Avremo tempo in più, ma lo passeremo a curarci da qualche malattia. Quindi, o speriamo che qualcuno ci dia la pillola per non invecchiare o iniziamo ad avere un approccio integrato e precoce alla longevità. E una buona longevità è quella in cui si è *fit*, in forma. Mi spiego: è quella in cui si riesce ad avere e mantenere resistenza, massa muscolare

ed elasticità sempre efficienti, e in cui si sta bene con se stessi».

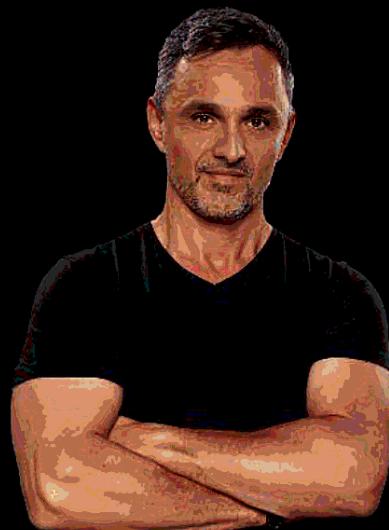
Che collegamento c’è tra un astronauta nello spazio e una persona normale sulla Terra?

«Nello spazio la vita è in assenza di peso: muscoli e ossa non servono. Quindi, per ragioni naturali, il corpo se ne libera. Accade anche sulla Terra, se non usiamo il corpo. Questo genera un meccanismo endocrino, che tende a lasciar cadere la muscolatura. Nello spazio avviene in un tempo misurato in mesi, sulla Terra in decadi e non ne vediamo gli effetti. Gli astronauti compensano questa degenerazione con i programmi di esercizio fisico che si fanno in assenza di gravità. E questi accorgimenti li dobbiamo introdurre anche noi terrestri come abitudine».

Che ruolo giocano sport e movimento in questo contrasto?

«Lo sport è la contromisura per eccellenza all’invecchiamento. L’attività fisica fatta bene e portata avanti negli anni, assieme alla nutrizione consapevole, sono la soluzione. Credo che sia stato trascurato molto l’uso dei pesi, che ancora viene visto come qualcosa più legato alla vanità che allo stare in forma. Bisogna essere più accorti su questo aspetto e occuparsene, già attorno ai 40 anni, se non prima».

In 6 mesi in orbita si invecchia l’equivalente di 10 anni sulla Terra. Un programma scientifico di “contromisure” blocca questo processo e permette agli astronauti di tornare a casa in forma dopo missioni anche molto lunghe. Nel suo libro “Missione longevità” Filippo Ongaro propone otto percorsi che noi terrestri dovremmo mettere in pratica per favorire una longevità sana e attiva.





Cos'è l'età funzionale e quanto influisce gestire bene nutrizione, nutraceutica, allenamento fisico e lavoro interiore, i pilastri su cui è impostata la "Missione"?

«L'età funzionale è l'età che emerge dal tuo grado di fitness, sempre inteso come efficienza, mobilità, elasticità, ma anche benessere interiore. È meglio iniziare il prima possibile ad occuparsene e non è mai troppo tardi per cominciare a farlo. Abbiamo bisogno di un approccio integrato di salute. Faccio un esempio: sono una persona super fit, ma sono frustrato nella vita interiore. La mia età funzionale sarà bassa. In questo, nutrizione, allenamento e lavoro interiore sono fondamentali, tutti allo stesso livello. L'utilizzo corretto dei nutraceutici completa il tutto, una volta che i primi 3 fattori sono stati equilibrati».

Quanto è importante porsi un obiettivo per essere in forma e dunque longevi?

«Avere uno scopo è fondamentale, potrebbe anche salvarti quando altri aspetti della tua vita non funzionano. Lo diamo un po' per scontato, come se non ci fosse consapevolezza della necessità di mettere al centro se stessi e dare importanza alle relazioni. E questo forse deriva dalla nostra cultura basata sulla produttività, su schemi pre confezionati che non si applicano più alla no-

“L'attività fisica non deve diventare un modo di compensare le frustrazioni della nostra quotidianità: la cosa ideale sarebbe fare sport fino all'ultimo giorno della propria vita”

stra longevità media. Credo che qui sia indispensabile affrontare il tema della responsabilità personale».

Cosa intendi?

«Chi ci insegna a prenderci cura di noi stessi? Pensiamo sia ruolo della medicina che ha il compito di curarci, ma questo dovrebbe accadere quando si sta male. In realtà, dobbiamo essere noi a prenderci cura di noi stessi, individuando le abitudini che ci fanno stare bene nel lungo periodo, e assumendoci questa responsabilità».

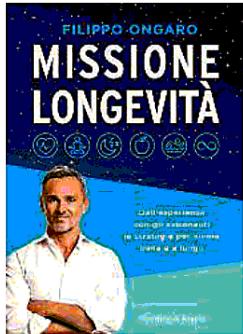
Aumentare la prestazione fisica contribuisce alla longevità?

«Sì e no. Chi ha sempre praticato una buona dose di sport, per mantenersi in forma avrà bisogno di una dose di sport maggiore rispetto a chi non ha mai fatto nulla. E questo ci conduce al concetto di prestazione, intesa come miglioramento. C'è però una soglia,

sia negli sport aerobici che anaerobici, oltre la quale la prestazione continua ad aumentare, ma non ti fa stare bene. È preferibile cercare la continuità e la regolarità del movimento. Dai 150 ai 300 minuti a settimana sono quel livello di attività che contribuisce a regolare la pressione un po' alta, a sistemare i valori del colesterolo. E questo è utile per la salute. Oltre che per la prestazione».

E tu, che astronauta sei sulla Terra?

«Ho 52 anni e non mi considero un atleta, ma continuo a fare attività fisica naturalmente, adeguando l'intensità all'età perché punto a fare sport il più a lungo possibile. Negli allenamenti cardio non vado mai oltre l'ora e l'attività con i pesi mai oltre i 40 minuti. A tavola non seguo, per partito preso, una dieta specifica: mangio tanta verdura, cerco di selezionarle bene le proteine, e preferisco i cereali integrali alla frutta, che contiene fruttosio».



Missione longevità adotta un approccio molto pratico, proprio perché lo scopo che si prefigge è indicare gli strumenti per perseguire la “buona longevità”. Ongaro condivide esperienze personali e professionali e fa confluire gli studi, l’esperienza e i metodi con cui è venuto a contatto durante gli anni all’Esa (Agenzia Spaziale Europea). Il risultato è un flusso ideale di conoscenze scientifiche che dallo spazio arrivano “sulla Terra”, tradotto in otto percorsi pratici che agiscono su protezione cellulare, dimagrimento, mantenimento della massa muscolare, potenziamento fisico e mentale, memoria e resilienza, per favorire una longevità sana e attiva.

MISSIONE LONGEVITÀ

di Filippo Ongaro

307 pagine

Sperling & Kupfer 2023

18,90 euro



“Dobbiamo prenderci cura di noi stessi, individuando le abitudini che ci fanno stare bene nel lungo periodo”

Gli 8 obiettivi della “Missione longevità”

- 1.** Ottimizza le tue abitudini: bisogna avere metodo e individuare la propria routine
- 2.** Proteggi la salute cellulare: fai pulizia, disinflamma, contrasta lo stress ossidativo. Il digiuno, corretto e serio, può aiutare
- 3.** Potenzia la detossificazione: l'alimentazione consapevole è una compagna di viaggio essenziale. Ed è piena di gusto
- 4.** Controlla peso e forma fisica: il movimento, praticato nel modo corretto e sostenibile, è l'alleato fedele fino all'ultimo giorno. Non trascuriamo la muscolatura
- 5.** Potenzia la risposta immunitaria: caldo, freddo e vitamina D
- 6.** Allenla la memoria ed evita la neuro degenerazione: i comportamenti che fanno bene al cervello, dalla respirazione al sesso
- 7.** Gestisci lo stress e il recupero: la Natura ha tutte le risposte. E una in più.
- 8.** Emozioni, relazioni e senso di scopo: ciò che fa bene va coltivato, ciò che è tossico va estirpato. A 20, 50 e 70 anni. Non è mai troppo tardi