

## **L'arte di invecchiare**

● Si tiene sabato 8 luglio alle ore 20.45 in Accademico la presentazione del libro "Missione longevità" di Massimo Ongaro, nell'ambito della rassegna "Un castello di libri". Dialoga con l'autore Oscar Miotti. "Missione longevità" fornisce una visione completa e scientifica di cosa si può fare per coltivare e ottimizzare una sana longevità. Il libro presenta otto percorsi pratici che agiscono su protezione cellulare, dimagrimento, mantenimento della massa muscolare, potenziamento fisico e mentale, memoria e resilienza, con risposte concrete che preservano la salute e protraggono nel tempo la qualità della vita. Filippo Ongaro ha lavorato per anni come medico al supporto degli astronauti nell'Agenzia spaziale europea (Esa). E' seguito sui vari canali social da milioni di persone e il suo blog sul miglioramento della salute e dello stile di vita è uno tra i più letti nel mondo.

