

# “LA LONGEVITÀ INIZIA DA GIOVANI”

Filippo Ongaro, medico anti aging e divulgatore, spiega in un libro come affrontare gli anni che passano. Senza diktat e con leggerezza si ottengono risultati inaspettati

di SILVIA LUPERINI

L'organismo giovane è come un'orchestra che suona una melodia in maniera impeccabile. Mentre nell'invecchiamento, quella stessa orchestra suona in modo sempre più scordato e senza il direttore. In *Missione longevità* (Sperling & Kupfer), Filippo Ongaro fotografa con una metafora quanto conti non solo vivere a lungo, ma vivere a lungo e bene, con il cervello fresco e le gambe che funzionano. E lo fa passando in rassegna i luoghi comuni del benessere: il detox, i digiuni intermittenti, i diktat sportivi. Il coach anti aging, a lungo medico degli astronauti dell'Agenzia spaziale europea, parte da un presupposto: una medicina miracolosa o un rimedio universale non esiste, bisogna imparare ad ascoltarsi e agire sulle abitudini. Fin da subito: «Può sembrare estremo, ma salute e prevenzione dovrebbero iniziare in famiglia, con l'esempio, fin da ragazzi».

#### Se invece un imprinting non c'è stato?

«Un buon momento per cominciare è tra i 40 e i 50 anni. Il corpo cambia ed è un segnale: prima ti era perdonato quasi tutto, ora non è detto che sia così»

#### Solo il tre per cento degli italiani svolge un'attività fisica regolare, come si fa a incentivarli?

«Il tema è: quanto siamo capaci di resistere alle tentazioni? A lungo andare, da un punto di vista fisiologico, danno problemi. Cercare di contrastarle attraverso disciplina e sacrificio è una battaglia persa».

#### Quindi?

«Se interpreto l'attività fisica come un dovere per ottenere dei risultati sul corpo allora alla signora in menopausa che rischia l'osteoporosi potrei consigliare una serie di esercizi da fare in palestra. E non sarebbe contenta. Oppure prima le suggerirò di andare a ballare perché si diventerà, anche se non è l'attività fisica più idonea, poi quando diventerà un'abitudine inserirò ciò che serve davvero. Lo sport non dovrebbe essere un'ossessione o un dogma ma qualcosa di leggero fondato sul piacere. Al sedentario si tende a prescrivere ciò che serve per poi stupirsi se mollerà. Ma chi non si allena non lo fa perché è pigro ma perché non si diverte. Ecco perché si dovrebbe lavorare sull'abitudine, il primo passaggio alla regolarità».

#### C'è chi fa un'attività fisica per un periodo ma poi nel quotidiano non riesce a mantenere il ritmo che sarebbe utile alla forma fisica.

«È quasi la regola. Anche nella dieta molti partono

alla grande ma così si salta la fase che forma la consuetudine. Meglio partire da piccoli passi. Quando non è più una fatica alzarsi mezz'ora prima per camminare, è il momento giusto per avviare un programma più intenso. Ma in genere succede il contrario, e si lascia per poi ricominciare ogni volta da zero».

#### Peter Attias in *Outlive* scrive che senza sforzo fisico non c'è beneficio...

«L'allenamento con i pesi regolare è fondamentale per la longevità perché il muscolo ha bisogno di un certo grado di sforzo per mantenere massa e prestazione. Camminare fa bene, ancora di più nella natura, ma l'intensità non è sufficiente a generare uno stimolo abbastanza profondo. Ecco perché, per dare una sferzata al metabolismo e dimagrire, sono più utili i pesi della marcia. Al corpo serve un piccolo stress per farlo reagire e questo vale anche per il digiuno».

#### Che è tanto in voga. Serve davvero?

«Sia i digiuni intermittenti che la ristrettezza calorica sono validi alleati della longevità ma non se ne conosce ancora l'effetto sui diversi tipi di metabolismo. Tutti dovremmo mangiare meno - il troppo cibo è un acceleratore dell'invecchiamento - ma il digiuno andrebbe prescritto da un medico che ci conosce bene».

#### E le proteine animali? Non tutti sono a favore.

«Ognuno fa la sua scelta, però a livello metabolico e fisiologico non dovrebbero essere eliminate intere categorie di alimenti. Col passare degli anni vanno diminuiti i carboidrati e aumentate le proteine che riparano i tessuti. Però le diete che esagerano con le proteine sono nocive».

#### Anche il detox è molto di tendenza...

«Sì, penso a quei pacchetti in cui si mangia solo cetriolo in un luogo remoto (ride ndr), però per disintossicarsi serve un fegato che funzioni bene con il giusto apporto di vitamine, antiossidanti e aminoacidi».

#### Lei è pro o contro gli integratori alimentari?

«Sono a favore se non si prendono a caso. I medici tendono a concentrarsi sulla cura e meno su prevenzione e longevità che andrebbero potenziate. Ma molto dipende da noi. Le basi le conosciamo tutti: consumare più verdura, muoversi di più, gestire lo stress. Però le etichettiamo come banali e non le seguiamo. Contano tanto anche le relazioni, hanno un impatto diretto sulla salute mentale e organica. Con una rete di amici si invecchia meglio».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**Lo scrittore**  
Filippo Ongaro (con la camicia nera) è stato medico degli astronauti dell'Espresso per più di sette anni. È il primo italiano certificato in medicina anti aging e in medicina funzionale in America, ed è l'autore di numerosi best seller. Seguitissimo sui social (www.metodo-ongaro.com) ha lasciato l'attività clinica per occuparsi della divulgazione e del coaching per migliorare lo stile di vita, le abitudini quotidiane e la gestione emotiva.



**Il libro**  
*Missione longevità* (Sperling & Kupfer, 308 pagine, 18,90 euro) è l'ultimo manuale di Filippo Ongaro che ha attinto all'esperienza con gli astronauti per insegnare a vivere bene e a lungo