

VIVI FINO A 100 ANNI (FACENDO SESSO)

In realtà il sesso non c'entra. C'entrano invece il mangiare meglio, allenare la forza e il cuore e coltivare le relazioni sociali. Parola del medico degli astronauti che sa invertire l'orologio biologico

Sei proprio sicuro di avere l'età che leggi sulla tua carta di identità? «Ognuno di noi ha un'età anagrafica e una biologica, relativa allo stato delle cellule e dei tessuti: le due età non camminano sempre in parallelo», spiega Filippo Ongaro, medico, coach, autore del libro *Missione Longevità* (Sperling & Kupfer, 2023). Ongaro è stato per sette anni medico d'equipaggio degli astronauti per l'Agenzia Spaziale Europea. La sua missione era definire nuovi protocolli di alimentazione e allenamento psicofisico per rallentare l'invecchiamento accelerato a cui sono esposti gli astronauti nei viaggi spaziali: «Sei mesi nello spazio, senza fare movimento, corrispondono a dieci anni sulla Terra», spiega Ongaro. «L'astronauta non è tanto diverso da noi: la permanenza in microgravità assomiglia a una super sedentarietà e la perdita di muscolo e di osso avvengono in maniera più lenta, ma analoga, in tutte le persone che non fanno abbastanza attività fisica. Con il passare del tempo, diventiamo meno forti, meno resistenti, perdiamo massa muscolare. Se continuiamo ad allenarci, però, la velocità di invecchiamento rallenta. Visto che la genetica pesa per il 30 per cento, l'impatto maggiore

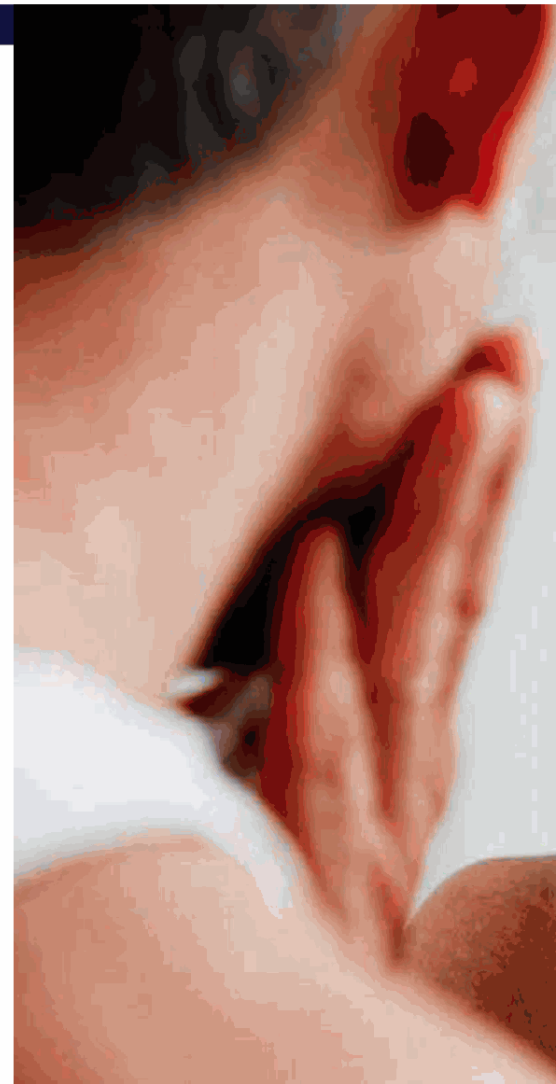
sulla nostra longevità è dato dallo stile di vita. Sono tre gli aspetti sui quali possiamo intervenire in modo diretto: 1) cosa e come mangiamo, 2) quanta e quale attività fisica facciamo, 3) come gestiamo la nostra vita emotiva e le relazioni sociali».

1. Segui la dieta della longevità

Vuoi vivere più a lungo? Smettila di seguire l'ultima dieta del momento. Ecco i consigli di Filippo Ongaro per vivere a lungo: «Aumentare drasticamente la quota di alimenti di origine vegetale nella nostra dieta; ridurre la quantità di calorie, soprattutto nelle persone sedentarie; non sacrificare troppo né i grassi, fondamentali per tanti processi metabolici, né le proteine, che con l'età, anzi, andrebbero aumentate a discapito dei carboidrati perché il corpo ha bisogno di meno energia e di più mattoni riparativi dei tessuti». Quanto alle fonti proteiche, non va demonizzata la carne rossa: «Un uso moderato di carne rossa di buona qualità è consentito attorno ai 500 grammi a settimana, limitando però la cottura aggressiva alla griglia. La cosa più importante è la genuinità: la carne rossa di un allevamento intensivo non ha le stesse proprietà di quella



FILIPPO ONGARO
MISSIONE LONGEVITÀ
Sperling & Kupfer
(16,00 euro)



di un animale che ha pascolato». Se è necessario, vanno assunti degli integratori: «Le micro carenze nutritive sono molto più diffuse di quello che si pensa. Per scoprirlo, basta fare un dosaggio ematico. Sono diversi gli integratori fondamentali per la longevità, la vitamina D, gli antiossidanti, gli Omega 3: ma devono essere suggeriti da un esperto dopo aver dimostrato un'eventuale carenza».

2. Allena la forza e il cuore

Fino a qualche anno fa si diceva che i pesi non servissero a nulla e che, anzi, facessero male, al contrario dell'allenamento cardio.



«Oggi si pensa l'opposto. Non significa che l'allenamento di resistenza non sia importante, ma certamente c'è stato un cambiamento degli equilibri soprattutto in un'ottica di longevità, dove la protezione della forza e della massa muscolare è ritenuta fondamentale, mentre l'eccesso di attività aerobica è considerato logorante sul piano metabolico e ossidativo. Certo, il cardio serve per mantenere sano il cuore ed elastiche le arterie, ma non basta: l'attività fisica deve riguardare anche la forza e i muscoli, l'agilità, la destrezza, la flessibilità e la velocità, tutte abilità che calano con gli anni», spiega l'esperto.

«Un'attività fisica completa che tocchi tutti questi punti dovrebbe prevedere: i pesi per la forza (due o tre volte alla settimana), attività cardio per la resistenza (3 o 4 volte) e stretching per la flessibilità. Per prevenire le malattie si suggerisce di allenarsi tra i 150 e i 300 minuti alla settimana».

3. Mantieni relazioni umane

«Gli studi condotti nelle zone "blu" del mondo dove vive un maggior numero di ultracentenari, come a Okinawa in Giappone oppure in Sardegna, rivelano l'importanza delle relazioni sociali: sentirsi soli e abbandonati farebbe più danni del

fumo e dell'alcol», osserva il coach. «Avere una rete familiare o di amicizie con cui confrontarsi e condividere gli hobby e dei momenti in cui ridere è importante non solo per la longevità, ma per la vita intera», spiega l'esperto. «E ricordiamoci che possiamo sentirci soli anche in un rapporto di coppia, se non siamo capiti o aiutati. Non è necessario avere un partner, se si hanno buone amicizie. In questo, bisogna dirlo, le donne sono più brave. Sanno fare rete. Hanno una maggior propensione ad aprirsi emotivamente, cosa che le avvantaggia anche in termini di salute, perché ricavano informazioni sui medici migliori o sui check up da fare. Gli uomini invece parlano di calcio. Inoltre le donne, per molti fattori, compresa l'eventualità della gravidanza e del parto, hanno una maggiore familiarità con la medicina in generale. Spesso sono loro che mandano i mariti dal medico».

Accetta gli anni che passano

«Infine, bisogna accettare il fatto che tutto non si può evitare e si può prevenire. Prima o poi, moriremo comunque. Dobbiamo tenerlo presente per non coltivare questa cultura illusoria della vita eterna e della fuga dalla morte e dalle rughe», conclude Ongaro. «Io ho i capelli grigi e me li tengo. Va benissimo così. Il tema non è restare per sempre giovane: comunque s'invecchierà, ma si può lavorare per determinati obiettivi e imparare ad accettare quello che non si può controllare. Nella nostra società abbiamo il terrore della vecchiaia e della morte. Lavorare sulla longevità non significa credere al sogno dell'eterna giovinezza, ma perseguire un'ottima forma fisica e forza interiore adeguata per affrontare la fine e le perdite che inevitabilmente la vita ci presenta».