

## OCCCHIO ALLA SALUTE

# Dallo spazio i segreti della longevità

**Non solo vivere a lungo, ma farlo meglio e in salute: è l'obiettivo da porsi fin da giovani. Come riuscirci? Lo spiega l'ex medico degli astronauti**

di Luisa Taliendo



FILIPPO ONGARO  
Longevity & Lifestyle  
Coach

**GIOVANI A LUNGO** A ds., in alto, Demi Moore, 61 anni: per mantenersi in forma l'attrice segue la cosiddetta "Raw food diet", ovvero la dieta crudista, basata cioè su alimenti non cotti, in gran parte frutta e verdura, anche secca o essiccati. A ds., al centro, Al Bano, 81, si mantiene giovane coltivando sempre nuovi progetti e anche la sua terra. «Sono tornato a fare il contadino. Da mattina a sera sto all'aria aperta e sfogo la mia iperattività nei campi. Ho sempre avuto un grande amore per la terra, è una fonte di energia pura», ha raccontato. A ds., in basso, Gianni Morandi, 79, ha trovato nella corsa, che pratica con costanza da una trentina d'anni, un elisir di lunga vita.

**L**a speranza di vita nel nostro Paese è pari a 83,1 anni, con un incremento di circa 6 mesi rispetto al 2022 (82,6 anni) e un recupero quasi totale della longevità perduta durante gli anni del Covid. I dati sono quelli dell'ultimo BES, il rapporto sul Benessere Equo e Sostenibile, curato dall'Istat. Una buona notizia, dunque, ma c'è anche il rovescio della medaglia. **Se da un lato l'aspettativa di vita è in aumento, dall'altro la speranza di una vita in buona salute è in calo, il che significa che ci si ammala di più.** «La longevità si conquista ogni giorno sin da giovani scegliendo un approccio olistico al benessere psicofisico. È questo l'unico modo per evitare il *Silver Tsunami* che nasce dall'associazione di una medicina sempre più efficace, come quella attuale, e di uno stile di vita sempre meno salutare, ovvero il rischio di avere in futuro un numero enorme di persone anziane, ma malate», precisa il dottor Filippo Ongaro, Longevity & Lifestyle Coach ed ex medico degli astronauti all'Agenzia Spaziale Europea (Esa). I suoi studi, i metodi, l'esperienza con gli astronauti, che a causa della gravità e dell'esposizione alle radiazioni subiscono un'accelerazione dei processi di invecchiamento, gli hanno permesso di trasformare queste conoscenze scientifiche in strategie, applicabili anche alle persone che vivono sempre "sulla Terra".

## Quattro regole d'oro

**E**cce su cosa puntare per vivere bene e a lungo sul piano fisico, mentale ed emotivo. Alcuni consigli dal Metodo Ongaro®:

1. Nutrizione: per dare il giusto apporto di sostanze all'organismo.
2. Nutraceutica: per compensare le microcarenze e ottimizzare il metabolismo.
3. Allenamento fisico: per potenziare il corpo a 360°.
4. Lavoro interiore: per rafforzare la mente e raggiungere un equilibrio profondo.

(Fonte: Metodo Ongaro, [www.metodo-ongaro.com](http://www.metodo-ongaro.com))



DEMI MOORE  
SCEGLIE LA DIETA  
CRUDISTA



AL BANO RESTA  
UN "RAGAZZO"  
DI CAMPAGNA

## È ora di cambiare le abitudini

«Il controllo dei processi epigenetici e neuroplastici che permettono di sviluppare una longevità sana si fonda sulla ripetitività dei giusti stimoli nel tempo», spiega Ongaro. «La sfida è quindi quella di creare nuove abitudini salutari che vadano a sostituirsi a quelle vecchie. Questo processo di adattamento prevede una serie di modificazioni neurobiologiche che richiedono tempo e costanza. Qualche esempio? Assestare i ritmi circadiani, cioè la naturale alternanza sonno-veglia, aumenta-



## GISELE BÜNDCHEN CON LO YOGA BATTE LO STRESS



### PER NON INVECCHIARE

A sin., la top model Gisele Bündchen, 44 anni, pratica meditazione e yoga: oltre ad aumentare flessibilità e tono muscolare, questa disciplina migliora la gestione dello stress, che rimane un vero e proprio acceleratore dell'invecchiamento. Sotto, a sin., l'attore Riccardo Scamarcio, 44, con la sigaretta in bocca; il fumo è uno di quei vizi che sarebbe meglio evitare per aumentare l'aspettativa di vita. Sotto, Milly Carlucci, 69, deve la sua pelle ancora fresca e luminosa alla scarsa esposizione diretta ai raggi UV. «Da maggio a settembre evito di stare al sole e indosso sempre cappelli a falda larghe, occhiali scuri e abiti coprenti sia al mare che in montagna. In città mai senza protezione solare totale», ha rivelato la conduttrice.

cado, frutta a guscio, legumi. Inoltre, nel carrello della spesa non dovrebbero mai mancare mele, frutti di bosco, uva. La dieta va poi integrata con molecole dalle proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Occorre dimenticare la vecchia favola che il cibo ci fornisce tutto quello che serve per invecchiare al meglio, perché semplicemente non è vero e non esiste alcun dato a supporto di questa tesi. Al contrario, esistono dati che indicano che le microcarenze croniche sono diffuse e sono degli acceleratori del processo di invecchiamento. **Ci sono alcune sostanze particolarmente utili che andrebbero assunte tutti i giorni, come un complesso multivitaminico contenente le vitamine del gruppo B, la vitamina E, la vitamina A, la vitamina D, la vitamina C, rame, zinco, selenio, manganese.** E poi l'astaxantina, un carotenoide con potente protezione antiossidante, antinfiammatoria e vasoprotettiva, la quercentina, un polifenolo dalle proprietà antinfiammatorie, antiossidanti, cardioprotettive, neuroprotettive e neurotrofiche, il pterostilbene, dall'azione protettiva sul cuore e i vasi, che facilita il dimagrimento, regola la glicemia, protegge il fegato e il cervello. Il tutto a dosaggi adeguati e sotto il controllo di un medico o di un farmacista esperto in materia. Anche il "silenzio metabolico", facendo il digiuno per un certo numero di ore consecutive, è importante per limitare i danni molecolari e ottimizzare il processo di riparazione cellulare. Il protocollo più popolare è quello intermittente 16/8, ossia 16 ore consecutive di digiuno e una finestra di 8 ore in cui inserire i pasti. Diciamo che uno dei più semplici, ed efficace sul piano dei risultati, è saltare la cena».

### Perdita di muscoli e sport

«È sempre bene ricordare», prosegue l'esperto, «che vanno evitati l'esposizione eccessiva ai raggi UV, il fumo di sigaretta, la sedentarietà. Il mantenimento della massa muscolare e ossea, e la loro sollecitazione tramite specifici allenamenti, è essenziale per la regolazione neuroendocrina e la secrezione di specifici ormoni, come il testosterone e l'ormone della crescita, che contribuiscono al mantenimento della qualità della vita, anche nell'anziano. Basti pensare che la perdita di consistenti quantità di muscolo inizia già attorno ai 30 anni e aumenta dopo i 60: in media si perde il 3-8% della massa muscolare per decade. In pratica è necessaria un'attività fisica quotidiana, come camminare o salire le scale, un allenamento mirato 2 o 3 volte alla settimana, sia di tipo aerobico che per la forza, e un programma progressivo che nel tempo preveda di lavorare su incrementi dei pesi utilizzati, delle ripetizioni e delle serie. Infine c'è lo stress, che va gestito positivamente, con praticità e concretezza. Qualità che consentono, per esempio, agli astronauti di non farsi sopraffare da sfide e ostacoli. Anche il problema più grande può essere ridotto a ostacoli più piccoli che possono essere meglio affrontati». Una sorta di buddismo spaziale che serve per tenere sotto controllo i livelli di cortisolo nel sangue e rallentare l'invecchiamento.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

SCAMARCI  
E IL VIZIO  
DEL FUMO

MILLY  
CARLUCCI  
EVITA IL SOLE

MORANDI  
IN FORMA  
CON LA  
CORSA

re l'esposizione alla luce naturale, assumere i pasti a orari regolari e la cena prima del tramonto. Poi muoversi, coltivare relazioni socialmente appaganti, dedicare regolarmente tempo alla meditazione. Un altro aspetto fondamentale è la lotta ai ROS (radicali liberi), i materiali di scarto del metabolismo che danneggiano le membrane cellulari determinando l'invecchiamento di DNA, proteine e strutture lipidiche. **Questa lotta si fa anche a tavola, seguendo una dieta bilanciata, ricca di nutrienti e antiossidanti**, come frutta e verdure di stagione, pesce azzurro, contenente molto omega 3, cereali integrali, olio extravergine d'oliva, avo-