

MIO

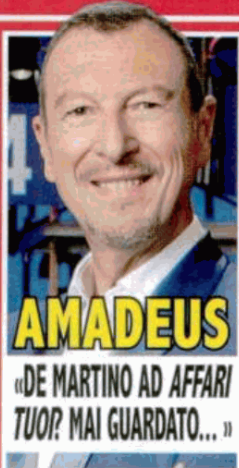
Il periodico per tutta la famiglia

**BOCCIA-SANGIULIANO:
NON È SOLO GOSSIP**



ZANICCHI

«FAUSTO SI È SPENTO
TRA LE MIE BRACCIA»



AMADEUS

«DE MARTINO AD AFFARI
TUO? MAI GUARDATO...»

CRONACA Perché Giuseppe Bossetti ha ucciso Yara



CHI L'HA VISTA?
IL MISTERO CHE AVVOLGE
BARBARA D'URSO...

SALUTE Vivere più a lungo si può: ecco come



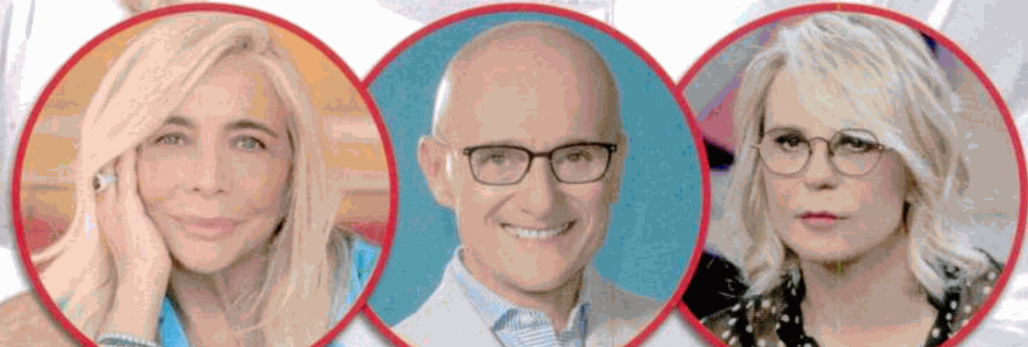
MATTERA

«AMO ESSERE
SOTTOVALUTATA!»



SORGE

«GF? SPESO MANCA
DI ORIGINALITÀ»



CON LA GRINTA CHE LA CONTRADDISTINGUE, **ROMINA POWER** SI RIMETTE
IN GIOCO. E A CHI PARLA A SPROPOSITO RISPONDE PER LE RIME...

NESSUNO PUÒ (AB) BATTERMI!

VIAGGI Itinerari d'autunno in camper per ammirare il foliage

BELLEZZA Tutti i benefici degli integratori al collagene

BIMBI Strategie per affrontare al meglio il rientro a scuola

LA LONGEVITÀ NON È UN LUSO, BENSÌ UNA POSSIBILITÀ ACCESSIBILE A OGNUNO

Il Dr. Filippo Ongaro svela le abitudini che possono fare la differenza più della genetica

di Redazione

Allungare la durata della propria vita è un'aspirazione che l'uomo persegue dalla notte dei tempi e la ricerca di un "elisir di lunga vita" è stato una sorta di "Sacro Graal" della speculazione filosofica, scientifica e sapienziale dagli albori della medicina a oggi, con tante ricchezze sperperate e tante speranze infrante nel tentativo. A inaugurare la saga moderna della longevità a qualsiasi prezzo è stato Michael Jackson, "Re del Pop" noto anche per la sua camera iperbarica anti-age, seguito dal noto imprenditore high tech Brian Johnson, che sembra investa circa due milioni di dollari per sottoporsi a trasfusioni con il sangue del figlio per ringiovanire e a ogni altro genere di terapia per il "reverse-aging". E non mancano trattamenti extra lusso con cellule staminali, cocktail di integratori pseudo-miracolosi e "cryosuite" nei centri "longevity" più esclusivi, dai costi stellari.

Eppure, **dal punto di vista scientifico, l'elisir di lunga vita è molto più accessibile di quanto pensiamo** e ha come unici "costi" la nostra attenzione, costanza e dedizione. Ecco perché giocare d'anticipo per prolungare la giovinezza di corpo e mente è sempre più cruciale. Ma occorre un approccio scientifico personalizzato, che sposi nutraceutica di precisione ed epigenetica, ma anche proto-



Dott. Filippo Ongaro

colli di allenamento mirati e gestione della sfera emotiva e relazionale.

«Le abitudini quotidiane di un individuo possono addirittura avere un peso maggiore della stessa genetica nel migliorare l'aspettativa di vita. Si tratta di uno stile di vita accessibile a tutti, che porta al benessere psicofisico e aiuta a prevenire l'insorgenza di malattie croniche o degenerative», spiega il Dr. Filippo Ongaro, "Longevity & Lifestyle Coach" ed ex medico degli astronauti presso l'Agenzia Spaziale Europea (ESA). «Il vero obiettivo di un percorso "pro-longevity", infatti, non è solo aggiungere anni alla vita, ma arrivare a 100 anni mantenendo il miglior livello possibile di fitness e felicità».

DALLA FARMACIA AL "LONGEVITY HUB"

Il 70% del nostro invecchia-

mento dipende dallo stile di vita e dalla combinazione, più o meno virtuosa, di **sana nutrizione, movimento, buona qualità del sonno e cura olistica del benessere**. Ma anche se la genetica incide solo in una percentuale del 30%, diventa cruciale avere un approccio scientifico personalizzato. In questo scenario, la comunità scientifica dei "Farmacisti Preparatori" presenti sul territorio assume un ruolo di primissimo piano. Essi, tramite specifici percorsi di alta formazione, diventano dei veri esperti di prossimità in grado di guidare scelte consapevoli per contrastare la senescenza cellulare. Grazie al *GenAge® Cellular Longevity Test*, un esame che fa parte della linea *GenAge®*, programma di protezione cellulare elaborato con il contributo della comunità scientifica dei "Farmacisti Preparatori" insieme a genetisti, medici e ricercatori anti-aging e in col-

laborazione col *Metodo Ongaro Switzerland SA*, è possibile "scattare" la fotografia delle predisposizioni genetiche individuali e valutare come lo stile di vita compensa o amplifica tali predisposizioni, per poi definire le priorità nella strategia personalizzata "pro-longevity".

Ma quali sono le abitudini da adottare ogni giorno per perseguire l'obiettivo della longevità? Il Dr. Ongaro ne ha individuate almeno sei, non prima però di essersi affidati alla consulenza personalizzata di un esperto.

SEI CONSIGLI DA SEGUIRE

1. NUOVE ABITUDINI: DAI RITMI CIRCADIANI ALLA MEDITAZIONE

Il controllo dei processi epigenetici e neuroplastici che permettono di sviluppare una longevità sana si fonda sulla ripetitività dei giusti stimoli nel tempo. La sfida è quindi quella di creare nuove abitudini salutari che vadano a sostituirsi a quelle vecchie



IN PRATICA... Seguire i ritmi circadiani, ovvero la naturale alternanza sonno-veglia, l'esposizione alla luce naturale, l'assunzione dei pasti a orari regolari e della cena prima del tramonto; muoversi ogni giorno e coltivare relazioni socialmente

appaganti; meditare per ridurre lo stress e la tensione e ringraziare ogni giorno per almeno tre cose belle presenti nella nostra vita.

2. LOTTA AI RADICALI LIBERI E ALL'INFIAMMAZIONE (ANCHE A TAVOLA)

Una dieta bilanciata e ricca di nutrienti e anti-ossidanti, frutta e verdure di stagione ad esempio, è fondamentale per contrastare l'azione dei ROS (Radicali Liberi), i materiali di scarto del metabolismo che danneggiano le membrane cellulari determinando l'invecchiamento di DNA, proteine e strutture lipidiche. Grazie alla funzione "bersaglio" svolta dagli antiossidanti, che "dirottano" su di essi i ROS risparmiando le membrane cellulari, è possibile rallentare l'invecchiamento di tessuti come la pelle e le arterie, contribuendo alla prevenzione di malattie cardiovascolari, neurodegenerative e perfino oncologiche.



IN PRATICA... La lotta ai radicali liberi parte anche dalla tavola: occorre ridurre i prodotti industriali che favoriscono l'infiammazione, i prodotti da forno con olio di girasole, eventuali prodotti con grassi idrogenati, e quantità eccessive di zuccheri raffinati. Bisogna invece prediligere pesce azzurro, ricco di omega 3, cereali integrali, olio extravergine d'oliva, avocado, frutta a guscio, legumi e molte verdure di stagione. Inoltre, nel carrello della spesa non dovrebbero mai mancare mele, frutti di bosco e uva, tutti ricchi, tra l'altro, di quercetina. E ancora: integrare la dieta con molecole con proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, come la succinata quercetina o l'astaxantina, ma anche il coenzima Q10,

l'acido alfa lipoico e le vitamine C ed E. Evitare l'esposizione eccessiva ai raggi UV, il fumo di sigaretta, la sedentarietà e lo stress psicoemotivo.

3. PROTOCOLLI DI ALLENAMENTO MIRATI

Il mantenimento della massa muscolare e ossea e la loro sollecitazione tramite specifici allenamenti è essenziale per la regolazione neuroendocrina e la secrezione di ormoni, come il testosterone e l'ormone della crescita, che contribuiscono al mantenimento della qualità della vita, anche nell'anziano. **La perdita di consistenti quantità di muscolo inizia già attorno ai 30 anni e aumenta dopo i 60:** in media si perde non meno del 3-8 per cento della massa muscolare per ogni decade.



IN PRATICA... Attività fisica quotidiana (camminare, salire le scale); allenamento mirato 2 o 3 volte a settimana, sia di tipo aerobico sia per la forza; eseguire un programma progressivo con i pesi.

4. GESTIONE POSITIVA DELLO STRESS: ATTENZIONE ALLA SOLITUDINE

La capacità di reagire in modo positivo allo stress quotidiano è fondamentale per rallentare l'invecchiamento e tenere sotto controllo i livelli di cortisolo nel sangue. Ciò consente di mandare segnali protettivi ai nostri telomeri, regolandone l'attività in modo naturale e rispettando l'equilibrio dell'organismo. Da non sottovalutare, infine, anche i danni clinici causati dalla soli-

tudine, emersi di recente anche dallo Study of Adult Development di Harvard, che sottolinea il ruolo chiave delle relazioni sociali per una longevità più felice.



IN PRATICA... Nelle relazioni sociali è importante prendere atto delle proprie emozioni con un sano distacco, anche nei casi di rabbia o tristezza. Imparare l'arte della gentilezza e dell'ascolto potrà essere il segreto per sentirsi meno soli.

5. INNESCARE IL SILENZIO METABOLICO CON IL DIGIUNO

Il "silenzio metabolico" che si attiva durante il digiuno, ovvero la mancata assunzione di cibo per un certo numero di ore consecutive o una forte riduzione dell'apporto calorico, è fondamentale per limitare i danni molecolari e ottimizzare il processo di riparazione cellulare. In tal modo, infatti, si riducono al minimo i livelli di insulina e di altri fattori di crescita potenzialmente pericolosi nel contesto di cellule tumorali alterate e se ne favorisce l'eliminazione attraverso processi di autofagia, mitofagia e apoptosi. Gli effetti benefici del digiuno si manifestano sul metabolismo, la riduzione dell'ipertensione e su numerosi parametri biochimici, tra cui i livelli di colesterolo e trigliceridi.



IN PRATICA... Il protocollo più popolare è il digiuno intermittente 16/8, ossia 16 ore consecutive di digiuno e una fi-

nestra di 8 ore in cui inserire i pasti. Altri approcci parlano invece di 24 ore consecutive di digiuno o oltre, ma dovrebbero essere svolti sotto controllo medico. I protocolli a intermittenza sono sicuramente i più semplici, e tra questi il più efficace sul piano dei risultati è saltare la cena. In alternativa si possono fare alcune giornate di restrizione calorica (700-800Kcal) con specifici cibi funzionali, ottenendo risultati simili al digiuno.

6. L'IMPORTANZA DELLA NUTRACEUTICA

«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, ci sono dati che indicano che le microcarenze croniche sono diffuse e sono degli acceleratori del processo di invecchiamento», raccomanda il Dr. Ongaro.



IN PRATICA... Farsi guidare da un medico o un farmacista esperto in nutraceutica all'integrazione quotidiana con: un complesso multivitaminico contenente vitamine del gruppo B, vitamine E, A, D e C, rame, zinco, selenio e manganese; l'Astaxantina, un carotenoide con potente protezione antiossidante, antinfiammatoria e vasoprotettiva; la Quercetina, un polifenolo con una forte azione antinfiammatoria e antiossidante, e proprietà cardioprotettive, neuroprotettive e neurotrofiche. Infine, il Pterostilbene, uno stilbenoide che protegge cuore e vasi, facilita il dimagrimento, regola la glicemia e protegge il fegato e il cervello. Il tutto a dosaggi adeguati e meglio se guidati da un'analisi genetica delle predisposizioni individuali. ●