



io  
DONNA

IL FE

Moda  
Stile soft  
per ogni  
generazione

Il potere  
delle  
emozioni  
Perché  
sognare  
fa vivere  
bene

Belle  
a tutte  
le età

LA VITA CHE VORREI  
Così si raccontano le donne nel nostro sondaggio

PARLANO  
GLI  
ESPERTI

I segreti della longevità  
Gestire il tempo  
Riscoprire l'amicizia

**RCS** RCS MEDIA GROUP SPA SETTIMANALE DISTRIBUITO IN ABBINAMENTO CON IL CORRIERE DELLA SERA DEL 28 SETTEMBRE 2024 - N. 39  
POSTE ITALIANE SPA SPED. IN A.P. - D.I. 353/03 CONV. L. 46/04, ART. 10, 1, DOB MILANO CORRIERE DELLA SERA (€ 1,50) + IO DONNA (€ 1,00) € 2,50. L'EVENTUALE CELLOPHANATURA ESTERNA VA IN



Filippo Ongaro, *coach e Ceo del Metodo Ongaro.*

*Per anni medico presso l'Agenzia Spaziale Europea (ESA).*

## Gli elisir di lunga vita? Esistono

Restare in forma e felici fino a cent'anni e più... Che sogno, pensiamo. E invece la longevità può essere un lusso accessibile a tutti, con attenzione, costanza e metodo. Le abitudini quotidiane di una persona possono addirittura avere un peso maggiore della stessa genetica in termini di aspettativa di vita, soprattutto se c'è un cambio di prospettiva, che significa: non per forza aggiungere anni alla nostra esistenza, piuttosto, viverli mantenendo il miglior livello possibile di benessere e felicità.

Il punto partenza del mio pensiero è anzitutto lavorare sulle abitudini. Dopo molti anni di attività clinica posso affermare con certezza che il problema delle persone non è tanto il non sapere cosa devono fare, ma farlo davvero e con continuità. La filosofia racchiusa nel "Metodo Ongaro", nato nel 2017, offre percorsi di formazione e coaching per il miglioramento dello stile di vita in chiave di longevità, unendo un mix di conoscenze e interventi personalizzati che lavorano proprio sulle abitudini: la ripetitività di stimoli positivi nel tempo aiuta il controllo dei processi epigenetici dell'invecchiamento. Nel tempo da due ai sei mesi, in media, ci sono evidenze di miglioramenti sostanziali sul benessere.

Diverse statistiche ci dicono che molta gente si interessa a uno stile di vita più sano con un approccio terapeutico, cioè prescrittivo, solo quando un problema c'è già e si manifesta, perciò va curato con un qualche rimedio mutuato dalla medicina classica. Talvolta la problematica non si affronta finché non è perfino acuta, o cronica. L'approccio o il percorso del cosiddetto *pro-aging* è l'opposto: occorre prevenire l'insorgenza di malattie croniche e degenerative, mettendo in pratica uno stile di vita più consapevole e accessibile. L'approccio è dunque neuroscientifico. Mangiare troppo, per esempio, è una risposta fisiologica con conseguenze generiche sul corpo che può avere infinite eziologie mentali. E così la maggior parte dei più comuni, contemporanei, disagi. Ma passiamo alla pratica, a quelli che definisco i pilastri della longevità. Primo, limitare l'infiammazione del corpo, a partire dalla tavola. Una dieta bilanciata e ricca di nutrienti e anti-ossidanti, con frutta e verdure di stagione, pesce azzurro, ricco di omega 3, cereali integrali, olio extravergine d'oliva, avocado, è fondamentale per

contrastare l'azione dei radicali liberi, i materiali di scarto del metabolismo che danneggiano le membrane cellulari determinando l'invecchiamento di Dna, proteine e strutture lipidiche. Il primo step è sicuramente ridurre i prodotti industriali, i prodotti da forno con olio di girasole, grassi idrogenati, zuccheri raffinati, per definizione infiammatori. Poi ci sono le tanto discusse proteine con le diete iperproteiche e chetogeniche, non sono per tutti. In nessun approccio alimentare c'è una verità assoluta.

Certamente non devono mancare i tre macronutrienti principali, cioè carboidrati, grassi e proteine. Queste ultime diventano di primaria importanza, soprattutto dopo i cinquant'anni, quando si verifica la perdita fisiologica di consistenti quantità di muscolo. Il processo purtroppo inizia già dai trenta, e mediamente si perde il 3/8 per cento della massa muscolare per decade, motivo per cui è importante un'attività fisica sia di tipo aerobico sia per potenziare la forza almeno due o tre volte la settimana: questo è il secondo pilastro del metodo. Quindi è importante scegliere le proteine migliori, in una quantità che definirei "giusto proteica". È sbagliato demonizzare il singolo nutriente, se non lo si considera in un'ottica globale di stile alimentare. Inoltre penso che la nutraceutica sia una strada da percorrere perché non è vero che il cibo ci fornisce davvero tutto quello che serve per invecchiare al meglio. Al contrario, ci sono dati che indicano quanto microcarenze croniche diffuse di alcune sostanze sono degli acceleratori del processo d'invecchiamento. Quercetina, astaxantina, coenzima Q10, acido alfa lipoico, vitamine C ed E sono tutti elementi preziosi da integrare, con assoluta personalizzazione.

Credo anche che non si parli abbastanza dell'importanza dello stress. Di base, è la primaria risposta biologica agli stimoli esogeni della vita. Purtroppo, però, livelli alti di cortisolo cronico agiscono su moltissimi fronti infiammatori, dall'accumulo di grasso all'iperglicemia, alla perdita di memoria, all'ipertensione. È un elemento fondamentale, troppo spesso banalizzato. Infine vorrei chiudere sottolineando cosa trasmette nell'immediato una persona che sta prendendo a cuore il progetto della propria longevità. È più sorridente. Ha più energia, ha una nuova luce. E tutto questo in un paio di settimane. L'importante è continuare...

© RIPRODUZIONE RISERVATA