

FILIPPO ONGARO, 53 ANNI, TRA I MAGGIORI ESPERTI DI MEDICINA ANTI-AGING, HA CREATO NEL 2017 IL *METODO ONGARO*, UN PERCORSO PRO-LONGEVITÀ CHE INSEGNA LE STRATEGIE PER VIVERE BENE E A LUNGO.



## LA LONGEVITÀ SI CONQUISTA OGNI GIORNO

Esperto di medicina antietà, **Filippo Ongaro** è diventato un “coach” di lunga vita. Perché, dice, invecchiare è inevitabile, ma cambiare le proprie abitudini per vivere bene e a lungo è una scelta di MARZIA NICOLINI foto di GEORGE

**P**er sette anni, dal 2000 al 2007, è stato un medico “spaziale” occupandosi della salute psicofisica degli astronauti all’ESA (Agenzia Spaziale Europea). Perché sei mesi in orbita equivalgono a dieci anni sulla Terra e serve un piano di contromisure per bloccare l’invecchiamento accelerato dell’organismo. Oggi Filippo Ongaro, primo italiano a essersi specializzato in medicina anti-aging negli Stati Uniti, non svolge più attività clinica, ma è autore di bestseller dedicati al benessere, ha un canale YouTube che conta milioni di visualizzazioni e un’altra avventura che lo appassiona, il *Metodo Ongaro*® da lui creato nel 2017: un programma divulgativo e formativo che vuole favorire il cambiamento dello stile di vita per vivere meglio e più a lungo. Da qui l’idea di organizzare anche il master *Longevity Revolution*, quest’anno alla sua seconda edizione, svoltasi il 9 e il 10 marzo scorso a Riccione.

### **Di che cosa si tratta?**

«È una full immersion di apprendimento sulle regole base della longevità, a partire dalla decisione consapevole di volersi prendere davvero cura di sé, fondamentale per innescare un cambiamento in positivo della propria vita».

### **Perché la longevità è un tema così importante oggi?**

«Per la situazione sociodemografica prima di tutto. Con una medicina sempre più efficace e uno stile di vita sempre meno salutare, il rischio è di avere in futuro un numero enorme di persone anziane, ma malate. Invecchiare è inevitabile, però, citando David Bowie, è anche “un processo straordinario in cui puoi diventare la persona che avresti sempre dovuto essere”. La longevità si conquista ogni giorno fin da giovani scegliendo di vivere in modo sano».

### **Le regole d’oro da mettere in pratica?**

«Sostituire le vecchie abitudini con nuove che facciano bene al corpo e alla mente è un processo di adattamento che richiede tempo e costanza e coinvolge più aspetti. Dall’alternanza sonno-veglia al mangiare a orari regolari, dalla dieta bilanciata, ricca di antiossidanti e nutrienti, all’attività fisica quotidiana per mantenere la massa muscolare e ossea. Ma altrettanto importante è imparare a reagire in modo positivo allo stress, coltivare le relazioni sociali, insieme con l’arte della gentilezza e dell’ascolto». ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA