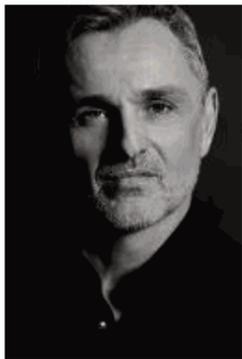


FILIPPO ONGARO, 53 ANNI, TRA I MAGGIORI ESPERTI DI MEDICINA ANTI-AGING, HA CREATO NEL 2017 IL *METODO ONGARO*, UN PERCORSO PRO-LONGEVITÀ CHE INSEGNA LE STRATEGIE PER VIVERE BENE E A LUNGO.



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

Per 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