

DINO BONDAVALLI

■ A raccontarla così, la cosa potrebbe anche destare qualche perplessità. L'idea di contrastare l'invecchiamento e migliorare le performance fisiche e mentali di qualcuno attingendo alle tecniche di addestramento utilizzate per preparare gli astronauti ad affrontare le missioni nello spazio potrebbe infatti sembrare eccessiva.

Invece, se si pensa che le prove a cui vengono sottoposti i cosmonauti puntano a stimolare non solo la capacità di adattamento e resilienza del loro fisico a condizioni estreme, ma anche a sviluppare l'approccio mentale necessario per superare le proprie abitudini e affrontare un cambiamento estremo nelle loro condizioni di vita, si capisce perché questa idea, più che eccessiva, sia geniale.

È quanto hanno realizzato Filippo Ongaro, milanese Doc, e la moglie Sonja, i quali hanno messo a frutto l'esperienza maturata lavorando per l'Agenzia Spaziale Europea (ESA) per sviluppare programmi volti da un lato a contrastare l'invecchiamento e dall'altro a migliorare le performance dei manager in azienda.

«Io dopo la laurea in medicina e dopo la frequentazione della scuola di specialità in medicina dello sport con il professor Francesco Conconi sono entrato all'ESA e, durante il lavoro con gli astronauti, mi sono reso conto di quanto quel tipo di esperienza potesse essere interessante anche al di fuori di quel particolare ambito», racconta Ongaro, per diversi anni medico degli astronauti all'ESA e tra i pionieri europei della medicina antiaging.

«Così con mia moglie Sonja, che ho conosciuto proprio all'ESA dove lei era psicologa e coach degli astro-

Geni di Lombardia / Filippo Ongaro

«Con l'addestramento per astronauti doniamo lunga vita ai pazienti»

Lo specialista ha messo a punto un centro di medicina rigenerativa e anti-aging che segue il modello della vita nello spazio. Determinanti cibo e capacità di risolvere problemi. Tra i clienti anche manager

nauti, abbiamo maturato strada facendo l'idea di affrontare il tema dell'invecchiamento con un approccio pratico». Nel corso delle missioni spaziali, infatti, gli astronauti vanno incontro a processi di invecchiamento molto rapidi, tanto che 6 mesi di permanenza nello spazio comportano un invecchiamento equivalente a una decina di anni sulla terra. Per contrastare questo processo, oltre che per mantenere la loro salute fisi-

ca e mentale, gli astronauti vengono sottoposti a dieta bilanciata, allenamento fisico costante, ma anche ad affrontare ogni tipo di imprevisto e problema senza farsi sopraffare dalle reazioni istintive o negative: anche il problema più grande può essere spezzettato, ridotto al minimo e affrontato.

È con questi presupposti che Filippo e Sonja Ongaro hanno dapprima avviato un centro di medicina rigenerativa e anti-aging, con

l'idea di offrire un riferimento unico per tutti quei passaggi che sono necessari per un cambiamento duraturo di stile di vita e per i quali ci si rivolge in genere al nutrizionista, al personal trainer, allo psicologo o al coach, per poi concentrarsi sulla formazione dei professionisti che questi processi devono metterli in pratica.

«Per riuscire a sviluppare il proprio potenziale fisico e mentale è necessario ab-

bandonare le abitudini, la routine e i comportamenti ripetitivi, cosa che comporta un notevole sforzo iniziale», spiega Ongaro, che tra dipendenti, collaboratori e fornitori esterni dà lavoro a una trentina di persone. «Tra le abitudini più subdole, oltre a quelle note come fumo, sedentarietà e cattiva alimentazione, c'è l'abitudine alla preoccupazione, che diventa un logorio costante e che ci distoglie da altro, e l'idea di non avere

tempo di fare le cose, che in realtà è spesso l'incapacità di definire cosa è davvero importante per noi, a partire dalla cura della salute. Noi utilizziamo tattiche operative che attingono alle neuroscienze e alle nuove tecnologie, con l'obiettivo di far diventare facili e gratificanti delle azioni che all'inizio sembrano punitive e difficili».

Una formula che oggi tanti accettano, ma che una quindicina di anni fa era decisamente meno popolare. «I primi clienti sono stati liberi professionisti, imprenditori, manager, colpiti dal messaggio che se ti prendi cura di te stesso, migliora anche la tua prestazione», conferma Ongaro.

«Poi il discorso si è allargato, soprattutto grazie alle donne, che hanno una maggiore sensibilità al tema salute. Oggi abbiamo anche intere famiglie, con più generazioni che seguono il nostro metodo, che noi trasferiamo sia direttamente con percorsi di formazione e coaching per il miglioramento dello stile di vita e per la longevità, sia attraverso la formazione avanzata per professionisti della salute». In tutto sono circa 30 mila i clienti tra Italia, Svizzera e comunità italiane all'estero, anche se gli utenti online sono molti di più.



Filippo Ongaro, medico, dopo aver frequentato la scuola di specialità in medicina dello sport è stato assunto dall'ESA

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'esperimento della Lipu

Quelle cento cicogne del Parco Adda Sud

Nel 2013 c'erano solo 13 coppie, poi la moltiplicazione. E nella zona del Moso spuntano due esemplari neri...

MASSIMO DE ANGELIS

■ In natura accadono dei piccoli prodigi, come il record di nascite di cicogne nel Parco Adda Sud, che in poco tempo hanno superato le cento unità. E molti di questi bianchi esemplari risultano stanziati, ovvero non migrano più.

Il «miracolo» del parco comincia dal centro cicogne di Castiglione, dove alcuni gruppi di volatili vengono messi in condizioni di nidificare. L'esperimento, promosso dalla Lipu, è riuscito in pieno, tanto da svilupparsi in modo esponenziale con gruppi di cicogne che si spostano da Castiglione per ritrovarsi in una decina di paesi sparsi tra lodigiano, cremasco e cremonese. A tracciare un bilancio positivo è proprio il report del Parco Adda Sud, dal quale si evince: «Il progetto nasce con l'obiettivo principale di prevenire il decli-

no delle popolazioni di cicogna bianca nidificante in Italia, cercando di ampliare l'area di distribuzione attraverso l'incremento del numero di coppie presenti. Le stazioni di ambientamento vengono costituite allo scopo di portare i volatili presenti in voliera alla maturità sessuale, che si verifica in genere intorno al terzo anno d'età, per poi rilasciarle secondo la tecnica normalmente in uso nei centri cicogne».

L'iniziativa prevede anche didattica con gli studenti, ai quali viene spiegato che «dopo circa 40-50 giorni dalla schiusa i pulcini iniziano a battere le ali per imparare a volare. A due mesi di vita sono in grado di abbandonare il nido, ma poi vi fanno ritorno perché vengono ancora nutriti dai genitori per alcune settimane fino al completo raggiungimento dell'indipendenza alimentare».

In località Spino d'Adda, tra l'altro, torna sempre una coppia di cicogne che ha il nido su un albero in una casa privata. Questi uccelli si vedono ormai in numerosi

posti del cremasco, in special modo dove esistono larghi spazi verdi, e ogni anno dal centro vengono rilasciati vari esemplari che girano il territorio fino a trovare un



Le cicogne del Parco Adda Sud

© RIPRODUZIONE RISERVATA

posto dove costruire il loro nido. A Castiglione la voliera che un tempo custodiva le cicogne adesso è aperta e permette a questo splendido uccello di scegliere se tornare o andarsene.

Si può anche fare anche una conta precisa delle cicogne presenti nel territorio. Se nel 2013 c'erano 13 coppie, oggi se ne contano 44. Se nel 2021 sono nati 37 piccoli (pulli), lo scorso anno siamo arrivati al numero da primato di 101. In dieci anni le nascite di pulli sono state 535. C'è infine da sottolineare come le cicogne che nascono qui difficilmente migrano, preferendo rimanere nelle aree lombarde. Evidente segnale che da queste parti trovano cibo pure nel periodo invernale senza troppi problemi e preferiscono restare piuttosto che affrontare un viaggio lungo diecimila chilometri.

E per finire, una curiosità: nella zona agricola del Moso, a nord ovest di Crema, a volte arriva una coppia di cicogne nere. Sono di passaggio, non si fermano per nidificare, ma è quasi impossibile non ammirarle, essendo una vera rarità e una specie protetta sull'intero territorio italiano.