

L'estate di Ongaro: «Equilibrio nel cibo e movimento lento»

L'ex medico dell'Agencia spaziale europea: «Si può mangiare di tutto ma a piccole dosi»



Da sempre Filippo Ongaro, ex medico dell'Agencia spaziale europea, che ha preparato per diversi anni gli astronauti alle missioni spaziali, primo italiano a specializzarsi in medicina antiaging negli Usa e coach di longevity e lifestyle, dispensa piccoli consigli dai quali iniziano grandi percorsi. «Basta anche cominciare con poco - dice - l'importante è farlo e continuare con costanza».

È arrivata l'estate, tre piccoli consigli per migliorare il proprio benessere.

«Direi di partire dai cardini delle tre aree fondamentali: cibo, movimento e parte interiore. Cose semplici, che non impegnano molto. Ma da iniziare con l'estate e da perseguire sempre».

Cominciamo a tavola?

«Importante iniziare tutti i pasti con un piatto di verdure. Provare a riempire di fibre e micronutrienti il nostro corpo in modo da assumere meno dai cibi calorici».

Quindi un po' di pasta si può?

«Tendenzialmente non c'è nulla da demonizzare a tavola. Ma fondamentale è avere il giusto equilibrio».

Cosa significa?

«Che se faccio attività atletica ho bisogno di una giusta quantità di carboidrati. Se non faccio movimento, allora meglio mangiarne molti di meno. Insomma, come dicevo, equilibrio tra proteine, carboidrati e grassi».

Ma è estate! Neanche un gelato?

«Anche gli zuccheri vanno gestiti con intelligenza. Il problema è quando certe abitudini diventano costanti. A un gelato ogni tanto non si rinuncia. Tre al giorno proprio no».

Altro must dell'estate sono le grigliate.

«Anche qui, non demoniz-

Il metodo



● Filippo Ongaro e sua moglie Sonja si occupano di percorsi di formazione e coaching per il miglioramento dello stile di vita e per la longevità. Da qui è nato il "Metodo Ongaro". Entrambi hanno lavorato per l'Agencia spaziale europea. Ongaro come medico degli astronauti, Sonja come psicologa e coach nel miglioramento della prestazione psico-emotiva. Ongaro è stato il primo italiano a conseguire una certificazione in medicina anti-aging e medicina funzionale negli Usa

ziamo la carne rossa. Ma non dobbiamo mangiarla tutti i giorni o tante volte a settimana. Perché sono le abitudini sbagliate che portano squilibri nell'organismo».

Il movimento è un fattore fondamentale per cercare di mantenersi in forma.

«Bisogna sfruttare l'estate, la presenza del mare e del bel tempo per una vita più all'aria aperta. Passeggiare, nuotare, fare del movimento insomma. Se si comincia da zero, mi raccomando di partire a piccole dosi: una passeggiata non lunghissima ma ogni giorno. Tutti gli studi recenti ci confermano che la poca costanza e iniziare con carichi eccessivi è controproducente».

Come definire un pro-

gramma per i prossimi mesi?

«Iniziare con una passeggiata da 15 minuti, tutti i giorni per tre mesi. Poi si può anche incrementare ma dipende da tante variabili: le condizioni fisiche, lo stato di salute. Quindi meglio farsi seguire da un esperto. Ma è importante ricordare che non c'è nessun



Il consiglio
Iniziare a camminare con poca costanza e con carichi eccessivi è controproducente

miracolo, solo la potenza della regolarità dei piccoli gesti. Inoltre è fondamentale, specialmente con l'avanzare dell'età, mantenere la massa muscolare. Chi può, oltre alla passeggiata, continui a fare sport ai livelli di intensità che il proprio corpo consente».

Stabilito cosa fare per il corpo, c'è ora la mente da allenare. Per tentare di raggiungere il "mens sana in corpore sano".

«Regola numero uno: amor proprio, il volersi bene. Che vuol dire coltivare il benessere con le emozioni positive e le relazioni con gli altri. Inoltre non dimentichiamo anche la qualità del sonno. In questi tempi moderni, la salute del corpo non basta più. Fonda-

15

I minuti che deve durare una passeggiata all'inizio, per tre mesi

mentale è ridurre un fattore negativo determinante: lo stress».

Non tutti abitano al mare o in montagna, c'è anche chi resta in città. Come fare?

«Certo, una passeggiata rilassante nel verde o in riva al mare, abbinando esercizi respiratori, è il top. Ma anche in città si possono trovare luoghi dove poter fare queste passeggiate. E se il clima non è dei migliori, un angolo di casa può rappresentare un rifugio per fare piccoli esercizi. Determinante, anche qui, la continuità. Ho speso mezzora della giornata, ma questo mi cambia la vita se lo faccio sempre».

Felice Naddeo
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il relax sostenibile

Telese le terme tra arte, lavoro e benessere

È possibile coniugare lavoro e benessere, professioni e cura del corpo? La risposta è da ricercare nell'acqua, come propone da sempre Palazzo Fiuigi, struttura-capofila tra le destinazioni del benessere più autorevoli del mondo e "miglior wellness retreat della mia vita" nelle parole dell'imperatrice statunitense dei talk-show Oprah Winfrey. Conosciuta già dal Medioevo per la sua capacità di "rompere la pietra" e, com'è noto, anche per fornire a Michelangelo Buonarroti l'energia rigenerante per la creazione delle sue opere, l'acqua ha trasformato la cittadina laziale in una delle più rinomate *villes d'eaux* europee. Si può parlare di equilibrio tra lavoro e benessere? «I programmi da noi elaborati consentono un "work-life balance" ottimale, grazie a una programmazione distanziata dei diversi trattamenti giornalieri - spiega David Della Morte Canosci, direttore medico-scientifico di Palazzo Fiuigi - e ciò consente agli ospiti di potersi ritagliare lo spazio necessario per organizzare eventuali call di lavoro in un ambiente che favorisce il massimo rilassamento psico-fisico». Per iniziare a ripristinare il ritmo circadiano «e per cercare



di applicare le buone abitudini acquisite nella routine quotidiana sono consigliabili non meno di tre giorni di programmazione», prosegue Della Morte Canosci, docente dell'Università di Roma Tor Vergata e dell'Università di Miami che ha legato il suo nome a ricerche che dimostrano l'importanza degli attivatori di sirtuine nel prevenire patologie correlate

all'invecchiamento. Dal Trentino alla Sicilia, le strutture italiane che coniugano ospitalità e termalismo hanno nelle "acque del benessere" un ideale filo trasparente che lega tra loro trattamenti e programmi di *remise en forme*. Anche la Campania si pone in prima fila nella ricerca applicata alle "acque del benessere" con luoghi-simbolo come Ischia e Telesse. Quest'ultima ha nei 130 anni di storia del Grand Hotel Telesse una delle sue strutture-simbolo, tra termalismo e arte, come rivela la mostra personale "Altroviani" dell'artista Antoh Mansueto, in programma fino a ottobre. «Le acque sulfuree della fonte termale che sgorga all'interno della Etherea Thermal spa - spiega Adele Di Mauro, direttrice commerciale del Caracciolo Hospitality Group che è alla guida della struttura telesina - permette di condurre trattamenti wellness e medical». Salute, arte, cucina a chilometro zero, attività fisica all'aperto e turismo delle radici «permettono di coniugare lavoro e tempo libero in maniera sostenibile».

Michelangelo Iossa
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Dermatite atopica, nuovi farmaci per salvare la pelle

Argenziano: «Nei casi più gravi di prurito insopportabile può essere molto efficace l'abrocitinib»

In Campania migliaia di persone convivono con la dermatite atopica. Parliamo di una percentuale che si aggira tra il 10 e il 20% dei bambini e l'8 e il 10% tra gli adulti. A lanciare l'allarme è Giuseppe Argenziano, direttore della Clinica dermatologica dell'Università della Campania Luigi Vanvitelli e presidente della Società italiana di dermatologia e malattie sessualmente trasmissibili. «Diverse migliaia di persone devono fare i conti con un prurito spesso insopportabile, che può essere associato con altre malattie come asma, congiuntivite e rinite».

Professore, come nasce il prurito?

«Il meccanismo della dermatite atopica è quello di un difetto di membrana, in pratica si nasce con una proteina della cute "difettosa", che altera la funzione di barriera della pelle in condizioni fisiologiche. Quando entra in contatto con gli



agenti esterni, la pelle è soggetta ad irritarsi e reagisce in modo abnorme a questi stimoli con una conseguente infiammazione».

Quali sono i sintomi?

«Il sintomo principale è il prurito, incessante di giorno e di notte: l'infiammazione con arrossamento caratteristica dell'eczema localizzato sul volto, il tronco, le pieghe del gomito e del ginocchio. Un campanello d'allarme nel bambino è la cosiddetta crosta latte del neonato più intensa e persistente, il volto spesso arrossato e irritato».

Molti casi riguardano i bambini

«Abbiamo due forme principali di dermatite atopica: quella del bambino, più comune e che in genere si risolve spontaneamente alla pubertà, e la forma dell'adulto che di solito è più grave con prurito feroce e persiste per tutta la vita».

È possibile fare qualcosa anche per le forme gravi?

«Nelle forme lievi si utilizzano terapie topiche come creme idratanti ed emollienti e gli antinfiammatori. Nelle forme moderate o gravi si ricorre ai trattamenti sistemici. Soprattutto nei momenti di acuzie, utilizziamo il cortisone, la ciclosporina e, da pochi anni, anche i farmaci biologici».

Ci sono trattamenti innovativi?

«Di recente sono entrati in uso i cosiddetti inibitori di JAK, della famiglia delle small molecule, di cui fa parte un farmaco, l'abrocitinib. Viene assunto per bocca, molto efficace, con un'azione rapida e si può usare per lunghi periodi con un buon profilo di tollerabilità ed effetti collaterali molto contenuti».

B. G.
© RIPRODUZIONE RISERVATA