

**BICI** Modelli, accessori, abbigliamento: chi vince l'Oscar

# FOR MEN MAGAZINE

DIRETTO DA ANDREA BIAVARDI

€ 3,00 (IN ITALIA)

N. 247 SETTEMBRE 2023

**SPECIALE RIENTRO**

## TORNA IN FORMA DOPO LE VACANZE

- ▶ Via i chili in più con la super-dieta
- ▶ Fitness: bastano 20 minuti al giorno

**SALUTE**

VIVI FINO A 100 ANNI CON I SEGRETI DEGLI ASTRONAUTI

FAI IL PIENO DI VITAMINE CON QUESTI CIBI NATURALI

**PSICOLOGIA**

**Lavoro, amici, donne: è ora di cambiare?**

**VALENTINO LEONARDI**  
Ex calciatore, modello e influencer

**SESSO&COPPIA**

**La tua vita intima è giù? 8 consigli per tirarla su**

**LA PIÙ BELLA DEL MESE**

**Michela Motoc**

La nuova stella di Ciao Darwin



CAIRO EDITORE



Sped. in A.P. - D.L. 352/2003 - art. 1, comma 1, DCB Milano - €6,50 Austria, €5,60 Belgio, €5,50 Francia, €7,00 Germania, €5,50 Principato di Monaco, €4,90 Portogallo (Cont.), €4,90 Spagna, CHF 7,00 Svizzera Canton Ticino - Mensile - P.I. 01/09/2023



### 36 UOMO COVER

#### VALENTINO LEONARDI

Naufragato il sogno di diventare un calciatore professionista si è reinventato come personal trainer e modello.

### 40 FITNESS/1

#### UN CORPO NUOVO IN 20 MINUTI

Non è un obiettivo difficile da mantenere se segui l'allenamento e i consigli che trovi qui.

### 44 ALIMENTAZIONE

#### TORNA IN FORMA DOPO LE VACANZE!

Puoi provarci con il digiuno intermittente, la dieta miracolosa seguita anche dai vip di Hollywood.

### 52 SALUTE

#### VIVI FINO A 100 ANNI CON I SEGRETI DEGLI ASTRONAUTI

Te li svela il dottor **Filippo Ongaro** che per anni ha lavorato con loro. Vivere a lungo e in salute si può se sai come fare e rinunci a certe cattive abitudini!

### 56 PSICOLOGIA/1

#### CORAGGIO, È ORA DI CAMBIAMENTI

Certo, possono fare paura e creare insicurezza e ansia, ma è l'unica strada per vivere una vita piena e serena.

### 60 SESSO&COPPIA

#### LA VITA INTIMA È GIÙ? 8 CONSIGLI PER TIRARLA SU!

No, non parliamo di Viagra ma della testimonianza di 8 lettori come te. Ci hanno raccontato che...

### 66 FOOD

#### FAI IL PIENO DI VITAMINE

Farlo è facile sfruttando le straordinarie proprietà e i tanti nutrienti che apportano verdure come cetrioli, melanzane, bietole e peperoni, che trovi proprio in questa stagione. Prova a mettere in tavola una delle nostre gustose ricette ipocaloriche.



### 70 LAVORO

#### I 10 IMPIEGHI PIÙ PERICOLOSI

Anche se il tuo non è tra questi, fai sempre attenzione!

### 72 FITNESS/2

#### SEMPRE IN GAMBA!

Smetti di allenare solo il tronco se non vuoi assomigliare a un pollo! Prova, invece, il nostro allenamento, ti regalerà gambe grosse come tronchi.

### 76 BICICLETTA

#### GLI OSCAR DELLA BICICLETTA!

Abbigliamento, caschi, occhiali, gadget, accessori, bici... Qui c'è tutto per pedalare alla grande.



### 80 PSICOLOGIA/2

#### SERENITÀ INTERIORE: 5 PASSI PER RAGGIUNGERLA

Trovarla o ritrovarla è più facile di quello che pensi, grazie al potere del pensiero: ci permette di creare la vita che desideriamo, superando ostacoli e condizionamenti.

### 82 STRATEGIE

#### ELETTRODOMESTICI: ANCHE QUESTA È ROBA DA UOMINI

Lavatrice, lavastoviglie, forno a microonde... i segreti per fare un acquisto consapevole e risparmiare.

### 86 BELLA DEL MESE

#### MICHELA MOTOC

Non perderti le foto del suo servizio!

### 90 LEZIONI DI VITA

#### DAVID HOLLANDER

Per lui il basket è una metafora di vita! Ce lo spiega nel libro *Come il basket può salvare il mondo*.





# Vivi **FINO A 100 ANNI** con i **segreti degli** **ASTRONAUTI**

**W**ho Wants to Live Forever" (Chi vuole vivere per sempre) si chiedevano i Queen nel tema centrale del film *Highlander - L'ultimo immortale*. Beh, magari "per sempre" è un po' eccessivo e, diciamo, anche un po' noioso, ma vivere a lungo è un obiettivo stimolante. E, grazie anche a cure mediche e tecniche sempre più sofisticate, negli ultimi anni, l'aspettativa di vita è nettamente aumentata. **Bene, verrebbe da dire... e, invece no! Prolungare la sopravvivenza di un individuo è solo un dato statistico che si rivela inutile quando l'individuo in questione invecchia male ed è costretto a combattere ogni giorno con patologie e problemi di salute.** Ecco perché dovremmo impegnarci a diminuire la nostra età biologica, e a cercare di tenere lontane le patologie legate all'invecchiamento cambiando stile di vita e abitudini. **Come fare ce lo spiega il dottor Filippo Ongaro che in fatto di medicina anti-aging è un'autorità assoluta!** Ongaro, infatti, ha lavorato per molti anni come medico d'equipaggio degli astronauti presso l'Agenzia Spaziale Europea (ESA), ha collaborato con la NASA, con l'Agenzia

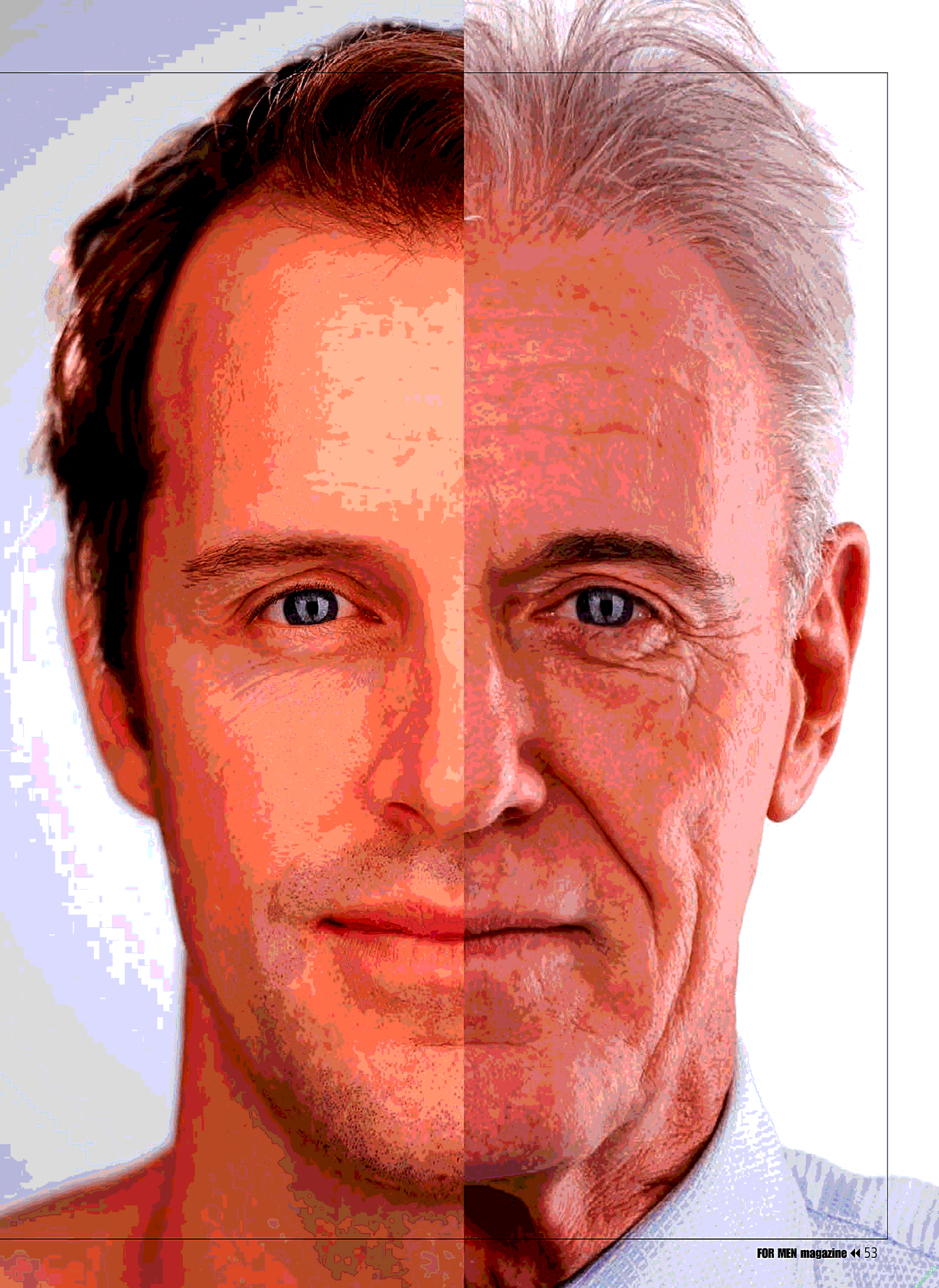
Spaziale Russa e con numerosi centri di ricerca europei e internazionali. Inoltre è stato il primo medico italiano a certificarsi in medicina anti-aging negli Stati Uniti. Insomma, non proprio l'ultimo arrivato. Ed è proprio grazie a questo immenso e variegato bagaglio di esperienze che il dottor Ongaro ha sviluppato una conoscenza della longevità comune a pochi. Un background che, Ongaro, ha "portato sulla Terra" sviluppando strategie, tecniche e strumenti per raggiungere una sana longevità che chiunque può applicare nella vita di tutti per vivere una vita certo più lunga ma soprattutto più in salute. "Il processo di invecchiamento accelerato che subiscono gli astronauti non è infatti nella sua essenza differente da ciò che accade a tutti noi sulla Terra, anche se qui avviene in tempi più lunghi" scrive il dottore nel suo ultimo libro *Missione longevità. Dall'esperienza con gli astronauti le strategie per vivere bene e a lungo* (Ed. Sperling & Kupfer).

**E direttamente a lui chiediamo: dottor Ongaro qual è il collegamento tra astronauti e "terrestri" e come i risultati registrati dai**

Te li svela il dottor Filippo Ongaro che, per anni, ha lavorato con loro. In queste pagine, scoprirai che vivere a lungo e in salute, non è un mito ma una realtà che puoi far avverare giorno dopo giorno. A patto, ovviamente, di seguire certe regole, e di cambiare abitudini e stili di vita scorretti!



**"SENZA UN PROGRAMMA MIRATO A UNA LONGEVITÀ SANA, INVECCHIAMO PIÙ IN FRETTA E PER DI PIÙ MALE" DICE IL DOTTOR FILIPPO ONGARO**





## primi possono essere applicabili a tutti noi?

“Come probabilmente sanno tutti, nello spazio non c’è gravità. Durante le loro missioni, gli astronauti, vivono in assenza di peso, una condizione che spinge il corpo a “liberarsi” di muscoli e ossa. Un processo simile accade anche a noi sulla Terra ma, in questo caso, la gravità non c’entra. Accade, infatti, quando non usiamo il nostro corpo. Questo genera un meccanismo endocrino, che tende a lasciar cadere la muscolatura. Nello spazio questo processo avviene in breve tempo, mentre sulla Terra avviene in decenni. Ma se gli astronauti combattono questa degenerazione con programmi di esercizio fisico specifici perché non farlo anche noi? Diversamente da quella anagrafica che non si può “imbrogliare”, l’età biologica è il risultato del nostro stile di vita e di quanto bene gestiamo alcune variabili che io chiamo i 4 fondamentali: **nutrizione, nutriceutica, allenamento fisico e lavoro interiore**”.

## Il segreto della longevità, quindi, dipende da noi?

“Certo! Si può fare tantissimo in proposito. Anzitutto cambiando approccio al problema. Mi spiego meglio. Per risolvere le problematiche legate alla vita nello Spazio come l’accelerazione dell’invecchiamento e la perdita

di massa muscolare, gli astronauti, mettono in pratica una serie di contromisure. Una strategia che sulla Terra manca completamente. Rimaniamo passivi, sperando che le cose vadano bene”.

## Insomma, “chi ha tempo non aspetti tempo”?

“Sarebbe importante formare una base solida fin da piccoli seguendo una corretta alimentazione, facendo una moderata attività fisica ed evitando tutta quella serie di stili di vita che a lungo andare si rivelano nocivi alla salute. **Dai 40 anni in poi, però, cominciare a ragionare su come preservare il nostro benessere a lungo nel tempo diventa fondamentale**”.

## Quanto conta l'alimentazione?

“È fondamentale! Uno dei dati più impressionanti che emergono dagli studi è il **danno che provoca a livello di invecchiamento cellulare un'alimentazione esageratamente calorica**: non solo mangiamo troppo rispetto a quello che consumiamo ma quando si eccede e si dà spazio a cibi ipercalorici ma poveri di nutrienti, come i prodotti industriali pieni di zuccheri raffinati dallo scarso valore nutrizionale. Se poi a questo si associa la sedentarietà, il problema cresce esponenzialmente. In Italia, il cibo è buonissimo ma manca quasi del tutto la cultura alimentare non-



**Missione longevità.** Dall'esperienza con gli astronauti, le strategie per vivere bene e a lungo. (Ed. Sperling & Kupfer).

stante l’interesse sull’argomento sia in crescita. Troppo spesso, però si cerca la scorciatoia o ci si rifugia in una dieta temporanea che, inevitabilmente, fallirà”.

**Nel suo libro, lei definisce 8 obiettivi sui quali, chi vuole preservare la propria salute e protrarre nel tempo la qualità della propria vita, si deve assolutamente concentrare. Ci può spiegare quali sono e come possiamo raggiungerli?**

- 1. Ottimizzare le abitudini:** occorre capire come funziona la creazione delle abitudini e adottare specifici meccanismi per introdurre nuovi comportamenti e cambiare stile di vita.
- 2. Proteggere la salute cellulare:** è fondamentale preservare le cellule dai danni che si accumulano con il passare del tempo e che sono favoriti dalla presenza di microcarenze nutrizionali croniche.
- 3. Potenziare la detossificazione:** il corpo deve liberarsi nel modo migliore possibile delle tante tossine accumulate dall'esterno e prodotte dai processi metabolici stessi.
- 4. Controllare il peso e la forma fisica:** per invecchiare bene occorre evitare la perdita di massa muscolare, l'accumulo di grasso, mantenere un buon livello di fitness cardiopolmonare.
- 5. Potenziare la risposta immunitaria:** per rallentare l'invecchiamento occorre rafforzare il sistema immunitario attraverso integratori specifici e l'uso del caldo e del freddo.
- 6. Preservare la memoria ed evitare la neurodegenerazione:** nessuno di noi vuole vivere più a lungo con un cervello che non funziona più. Evitare la neurodegenerazione deve essere la nostra priorità assoluta.
- 7. Gestire lo stress e i recuperi:** lo stress cronico accelera l'invecchiamento e peggiora la qualità della vita, quindi è fondamentale ridurlo e imparare a gestirlo.
- 8. Sviluppare un senso di scopo e un progetto di vita:** il senso di scopo e il progetto di vita sono la forza trainante che giustifica e alimenta le nostre azioni.



Frutta e verdura sono ricche di antiossidanti, vitamine e fitonutrienti, sostanze necessarie per un'ottima funzionalità cellulare.

**In concreto, quali sono le misure che lei ritiene assolutamente necessarie per riuscire a vivere più sani e più a lungo?**

*La prima cosa da fare è iniziare il prima possibile e immaginarsi come si vuole invecchiare e uscire quindi dall'approccio passivo che abbiamo nei confronti del tempo che passa. Oggi con le giuste conoscenze possiamo provare a impostare un percorso di vita che ci permetta non solo di vivere a lungo ma di vivere bene e con un'alta carica di energia".* **Serve poi, lavorare su noi stessi per introdurre un po' alla volta piccole abitudini. Non serve fare cose eclatanti basta partire con poco e incrementare quando il gesto è diventato automatico. Deve diventare un'abitudine. Un'importante raccomandazione che voglio fare è quella di non puntare solo sulla forza di volontà: la forza di volontà e la disciplina sono falsi miti. Le persone adottano uno stile di vita sano non perché vogliono sacrificarsi ma perché hanno meccanismi di gratificazione differenti che, però, tutti possiamo sviluppare. A tavola, invece, non bisogna ridurre l'apporto di proteine ma, semmai, imparare a selezionarle bene. Sono essenziali per riparare il corpo e mantenere i muscoli. Quando si parla di proteine animali occorre fare attenzione a generalizzare perché, pur essendo entrambi classificabili come proteine animali, tra un würstel e un branzino c'è un vero e proprio abisso. Con il passare degli anni le proteine non vanno ridotte ma semmai aumentate e, dati alla mano, bisogna aumentare il consumo di frutta, verdura, cereali integrali e grassi buoni che è ancora carente. Dalla tavola alla palestra, l'ultima raccomandazione è legata alla tipologia di allenamento che bisogna fare. Il mio consiglio, è quello di scegliere i pesi. Le attività aerobiche sono importanti ma per invecchiare bene è essenziale allenarsi con i pesi, l'unico modo per mantenere integra la massa muscolare e quella ossea.**



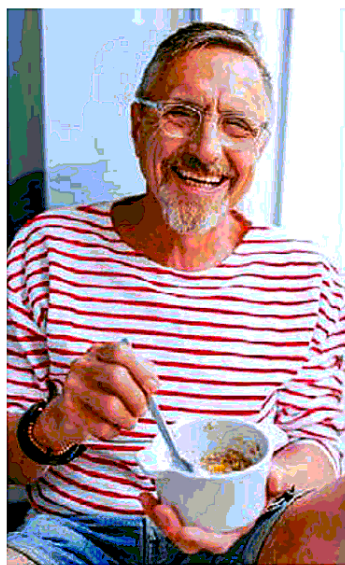
Un'alimentazione esageratamente calorica provoca gravi danni a livello di invecchiamento cellulare.

## LE 10 BASI DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Mantenersi in salute a lungo non è un obiettivo impossibile. Anzi, seguendo una corretta alimentazione e alcune regole di base in proposito, il traguardo, è più vicino di quello che possa sembrare. E a proposito di queste regole di base, il dottor Ongaro ne indica 10:

### 1. Riduci il carico glicemico.

Lo zucchero è un veleno per l'organismo e un suo consumo eccessivo può aumentare il rischio di obesità, diabete e malattie metaboliche croniche associate allo sviluppo di complicanze renali, cardiache, neurologiche e ortopediche. Insomma, la prima regola è quella di ridurre al massimo zuccheri, marmellate, miele, dolci, bibite, alcol e sostituire pasta, pane e riso bianchi con quelli integrali. Questo ti aiuterà a rallentare l'assorbimento dello zucchero e a mantenere bassi livelli di insulina.



### 2. Dai importanza alla prima colazione.

Non solo è il pasto più importante della giornata perché serve a risvegliare il metabolismo e a darci la giusta dose di energia ma diversi studi dimostrano che chi salta la prima colazione è più a rischio di sviluppare obesità e patologie cardiovascolari. Metti in tavola uova biologiche, noci, semi o burro di noccioline (deve essere quello naturale, senza grassi aggiunti), carboidrati integrali ma anche proteine nobili come, per esempio, quelle del salmone. La mattina è il momento in cui l'organismo è programmato per l'introduzione di calorie e nutrienti.

**3. Distribuisci le calorie nell'arco della giornata.** Mangia ogni 2-3 ore per mantenere stabili i livelli di glicemia. Come spuntino scegli delle mandorle, delle noci o della frutta di stagione.

**4. Riduci lo stress.** Il corpo si difende dagli stress fisici e psicologici aumentando le riserve e quindi conservando peso e grasso. Per questo motivo è molto utile il coaching psicologico, una tecnica rapida ma efficace per arrivare a definire i problemi di stress e risolverli.

**5. Mangia lentamente e mastica bene i cibi.** Mangiare velocemente, infatti, peggiora la digestione e aumenta l'accumulo di grasso addominale, molto pericoloso. Masticare bene aiuta l'assimilazione del cibo.

**6. Non mangiare prima di andare a dormire.** In tarda serata e di notte il metabolismo rallenta e i cibi parzialmente assorbiti vengono trasformati in grassi e accumulati. Il sonno è molto importante nel recupero psicofisico.

**7. Riduci la circonferenza addominale.** Le cellule del grasso addominale costituiscono un tessuto endocrino in grado di promuovere i processi infiammatori, che a loro volta favoriscono l'accumulo di grasso. Ridurre la circonferenza addominale è più importante che perdere semplicemente peso.

**8. Abbonda con frutta e verdura biologica.** Frutta e verdura sono ricche di antiossidanti, vitamine e fitonutrienti, sostanze necessarie per un'ottima funzionalità cellulare.

### 9. Accelera il metabolismo.

Un programma personalizzato di esercizio fisico permette di accelerare il metabolismo di base. Contrariamente a quello che si pensa non è tanto importante quanto si consuma durante l'attività ma quanto l'esercizio riesca a riattivare il metabolismo, anche quando siamo a riposo.

### 10. Prenditi cura del tuo fegato.

Potenzia la detossificazione epatica: per svolgere al meglio la funzione di detossificazione epatica il fegato ha bisogno di molti nutrienti, vitamine e fitonutrienti. Passare a cibi organici e ridurre la quantità di zuccheri aiuterà il tuo fegato a funzionare meglio.