

Giovedì  
24.10.2024

nº 36

prealpina.it

# OLTRE

• Homo Selvadego • Homo Radicans • l'Itinerario



Volersi  
bene  
per vivere  
più a lungo

## HI-TECH

Dumb phone  
Tornano di moda i telefonini anni Novanta con poca tecnologia

8

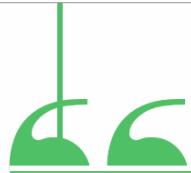
## DA GUSTARE

Africa a tavola  
I piatti tipici del grande continente sono il nuovo trend a casa e al ristorante

10

## LIFESTYLE

Il segreto della longevità sta nascosto nelle abitudini. E in qualche crema



## Le abitudini possono avere un peso maggiore della genetica

**D**imenticato l'invecchiamento, e la lotta all'età, il mondo della cosmetica si dedica con crescente attenzione alla longevità. Secondo il World Social Report 2023 delle Nazioni Unite, infatti, entro il 2050 il numero di persone pari o superiore a 65 anni raddoppierà, superando i due miliardi di individui. A livello globale, invece, un bambino nato del 2021 può aspettarsi di vivere quasi 25 anni più di un neonato del 1950. Ne deriva un nuovo tipo di società, in cui è necessario acquisire una consapevolezza diversa del proprio stile di vita, raggiungendo la cosiddetta *aging intelligence*. In altre parole, si tratta di comprendere cosa significa, oggi, parlare di longevità. Un concetto ampio, che abbraccia beauty, benessere, food, sport e mindfulness, indicando una nuova rotta che, sembra, dovrebbe condurci verso un benessere duraturo. La si potrebbe definire come "l'arte del vivere meglio", una ricerca che – in alcuni casi – si è rivelata spasmoidica: è celebre la camera iperbarica antiage di Michael Jackson, così come lo è il protocollo di trasfusioni con il sangue del figlio seguito dall'imprenditore Brian Johnson, che sembra aver investito due milioni di dollari per intraprendere questa terapia di *reverse aging*. Nel mondo della cosmesi più pura, invece, l'inseguimento della longevità si traduce in cocktail di integratori e cellule staminali, CryoSuite e centri esclusivi, con trattamenti all'avanguardia. Come ricorda il dottor Filippo Ongaro, Longevity & Lifestyle Coach ed ex medico degli astronauti presso l'Agencia Spaziale Europea (ESA), però, è la quotidianità a fare la differenza quando si parla di longevità. «Le abitudini possono avere un peso maggiore della stessa genetica nel migliorare l'aspettativa di vita», spiega l'esperto. «Si tratta di uno stile di vita accessibile a tutti, che porta al benessere psicofisico e aiuta a prevenire l'insorgenza di malattie croniche o degenerative». Secondo la scienza, dunque, occorre un approccio personalizzato, che unisca nutraceutica ed epigenetica, protocolli di allenamento e una cura attenta della sfera emotiva e relazionale. «Il vero obiettivo di un percorso pro-longevity, infatti, non è solo aggiungere anni alla vita, ma mantenere il miglior livello possibile di fitness e felicità», chiarisce Ongaro. Ciò che risulta chiaro dagli studi è come circa il 70% del nostro invecchiamento dipenda dallo stile di vita, lasciando un ruolo decisamente marginale alla genetica.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## Le creme e l'epigenetica

L'epigenetica è il futuro della cosmesi. Consiste nell'agire direttamente sul DNA, stimolando processi autogeni che sono rallentati a causa di agenti esterni, come fumo, smog o uso di farmaci. E, così, le creme si arricchiscono di principi attivi epigenetici, che possono aiutare a regolare l'invecchiamento della pelle e a fortificare i processi di riparazione cellulare, aiutando la

pelle a difendersi dall'ossidazione. In questo modo, la skincare non diviene solo un trattamento estetico, ma una risposta ai bisogni della pelle che, ovviamente, possono cambiare nel corso della vita. D'altra parte, l'epigenetica si occupa anche dello studio dei fattori ambientali che possono modificare l'espressione dei geni. Le applicazioni sono moltissime, futuristiche: la comprensione dei meccanismi genetici, infatti, potrebbe persino rendere alcuni processi reversibili, a partire dall'invecchiamento.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



> da Provare <

## Volete stare meglio? Prima cosa cambiate le routine

### Le abitudini

Sono quei comportamenti che ripetuti per un lungo tempo diventano una routine quotidiana automatica

Cambiare e migliorare le abitudini è il primo passo per assicurarsi una vita lunga e sana, a partire dall'assecondare il proprio ritmo circadiano – la naturale alternanza tra sonno e veglia – che permette di ridurre lo stress e la tensione, magari aiutandosi con la meditazione e un diario della gratitudine. Uno sforzo che deve proseguire attraverso una gestione positiva dello stress e, quindi, dei livelli di cortisol, anche attraverso le relazioni sociali: secondo una recente pubblicazione di Harvard (*Study of Adult Development*) è bene non sottovalutare i danni clinici provocati dalla solitudine. E se per essere

longevi bisogna essere più felici, la lotta all'invecchiamento – e ai radicali liberi – deve proseguire a tavola. Occorrono frutta e verdura di stagione per ottenere una dieta bilanciata e antiossidante, che consenta di rallentare l'invecchiamento, ma anche di prevenire malattie cardiovascolari, neurodegenerative e persino oncologiche. Una pratica da accompagnare con protocolli di allenamento mirati, essenziali per la regolazione neuroendocrina che contribuisce al mantenimento di un'ottima qualità della vita, anche e soprattutto per gli anziani.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

PROMO SPECIALE  
999€  
INVECE DI 1200€  
ENTRO IL 31/10

150 CIOCCHI +  
PIEGA

NUOVA TECNICA  
NON ROVINA IL CAPELLO +  
RISULTATO NATURALE

CONTATTI  
VIA GIOVANNI BAY, 4 - CANTELLO  
+39 0532 417940  
+39 340 4128736  
ERICA.REATO1976@GMAIL.COM

Seguici su Instagram