

DALLO SPAZIO LA DIETA PER LA LONGEVITÀ

Cibi genuini, tanta verdura e proteine sane anche a colazione: dall'esperienza con gli astronauti, i menu di un super esperto per un'alimentazione anti invecchiamento

di Maria Simoni-Landi

IL NOSTRO ESPERTO



Dott. Filippo Ongaro
Medico certificato
in medicina antiaging
e funzionale
negli Stati Uniti,
lifestyle coach
(metodo-ongaro.com)

Dal russo Yuri Gagarin, il primo uomo lanciato tra le stelle, nell'ormai lontano 1961, alla nostra Samantha Cristoforetti e alla sua "passeggiata cosmica" fuori dalla Stazione spaziale internazionale, a luglio dell'anno scorso. Le imprese nello spazio hanno aiutato il progresso scientifico e, per venire a noi, più "terrestre", fornito anche preziose informazioni per garantirci una vita più lunga e soprattutto in salute.

Lassù dove il corpo fluttua per assenza di gravità succede infatti che il processo di invecchiamento sia molto più rapido, tanto che 6 mesi equivarrebbero a 10 anni di vita sul nostro pianeta. Questo se non venissero adottate le opportune contromisure che, fatte le dovute proporzioni, funzionano anche qui, dove la gravità ci ancora al suolo. E in questo caso l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale, come ci spiega il dottor Filippo Ongaro, il primo medico italiano a essersi certificato in medicina antiaging e funzionale negli Stati Uniti e che, per anni, ha seguito gli equipaggi dell'Agenzia Spaziale Europea (ESA).

Stop alle infiammazioni

«La permanenza in orbita ha un forte impatto su muscoli e ossa, innescando una serie di alterazioni metaboliche e ormonali», spiega l'esperto. «Ed è proprio per contrastare gli effetti dell'assenza di gravità che gli astronauti adottano un programma antiaging, basato su dieta, attività fisica e gestione dello stress affrontato con metodo



e disciplina». Strategie alimentari anti invecchiamento che il dottor Ongaro ha applicato allo schema dietetico, studiato in collaborazione con la dottoressa Daniela Biserini (certificata Metodo Ongaro) e che ti proponiamo in queste pagine. Un menu settimanale, ricco di gustose ricette, che aiuta a ottimizzare i processi metabolici, limita lo stress ossidativo e riduce l'infiammazione. Obiettivi? «Proteggere la salute delle nostre cellule, aiutare il corpo a eliminare le tossine e a mantenere un'adeguata massa muscolare, un "patrimonio di funzionalità" per il metabolismo: quello basale, infatti, dipende in larga misura dalla quantità di muscoli che abbiamo. Senza dimenticare che a una dieta equilibrata va abbinata una corretta attività fisica», sottolinea lo specialista in medicina antiaging.

Varietà ed equilibrio

La longevità "a tavola" non prevede un'eccessiva restrizione calorica e non demonizza i carboidrati, per citare alcuni dei trend che si impongono periodicamente. Ser-



LE SCELTE DI SAMANTHA

«Anche nello spazio, l'astronauta non si fa mancare pesce azzurro, proteine vegetali, carne bianca, cereali integrali, frutta e verdura.

La formula dell'acqua

Grazie all'azione detox, bere ha un effetto antiage. Ma quanto al giorno? Somma la tua altezza, in cm, al peso, in kg, e dividi per 100. Da aumentare se sudi tanto o fa molto caldo.

$h+kg:100 = \text{litri al di}$

vono tutti i macronutrienti, con una serie di distinguo, come spiega il dottor Ongaro: «Meglio i cereali integrali di quelli raffinati e maggior apporto di alimenti di origine vegetale, legumi compresi. Il nostro intestino, infatti, ha bisogno di almeno 35 g al giorno di fibre». Nella dieta troverai piatti dal gusto delicato con carciofi, broccoli e cavolfiore. I primi, grazie al contenuto di cinarina, proteggono la funzionalità del fegato e hanno un effetto disintossicante; i secondi apportano sostanze che hanno un potenziale anti tumorale, prezioso per la salute delle nostre cellule. «Inoltre è importante garantirsi il giusto apporto proteico, anche di origine animale. Proteine "sane" che vanno scelte tenendo presente il valore nutrizionale», sottolinea l'esperto. Per questo il menu ti propone il pesce azzurro di piccola taglia, ricco anche di acidi grassi omega 3. «Consiglio, inoltre, le uova di origine biologica e, nel caso della carne, quella che proviene da allevamenti non intensivi», sottolinea il dottor Ongaro. L'apporto proteico comincia già a colazione: «Un modo per evitare i picchi glicemici e i conseguenti attacchi di fame, anche grazie al maggiore senso di sazietà rispetto ai carboidrati e ai grassi», conclude l'esperto. →

