

wellStories

Patrick
Holford

Come ridurre la
durata
del LONG COVID

Annamaria Acquaviva

**"I 5 pilastri della
salute"** Il metodo
Acquaviva

- Un protocollo per il body contouring
- È in "arrivo" il Plasmagel
- Ginecologia estetica e funzionale
- La tecnica del "Mansome Mouth"
- Cosa rivelano i capelli **sulla salute**

...

15 PILASTRI DELLA SALUTE

Annamaria
Acquaviva

“IL Metodo Acquaviva”

Il segreto della longevità dipende in gran parte dalle nostre scelte

Nel suo libro edito da Tecniche Nuove ci aiuta a conoscere i 5 PILASTRI DELLA SALUTE: un approccio scientifico per ritrovare l'equilibrio psicofisico.

Quali sono e come interferiscono nella nostra vita quotidiana?

Il benessere è il concetto olistico basato su evidenza scientifica che ho voluto sintetizzare attraverso i 5 pilastri: la nutrizione personalizzata, l'armonia interiore e il benessere cognitivo, l'attività fisica e il movimento, un riposo appagante, l'integrazione nutrizionale e cosmetica ed è solo curandoli ogni giorno che si crea un nuovo approccio alla vita. **Questo cambiamento inizia dalla conoscenza di se stessi.**

Il libro analizza la ricerca scientifica sui vari argomenti, per tradurla in modo semplice e individuando strumenti e strategie, che definiscono un metodo. Non si tratta di un metodo "alla moda", ma dell'applicazione della ricerca scientifica alla persona.

Parlaci nello specifico dei pilastri: come ciascuno di noi può coltivare la salute attraverso questi pilastri e di come questo metodo è applicato al Medical Center che hai

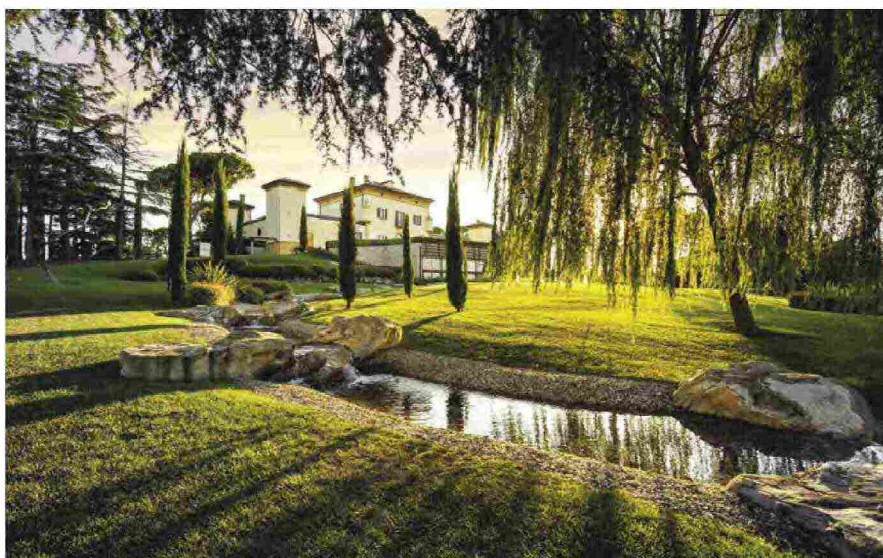
fondato a Palazzo di Varignana?

Partiamo dal primo pilastro, la nutrizione personalizzata.

Tra le prime cose a cui prestare massima attenzione, per favorire la longevità, vi è sicuramente l'alimentazione. Accanto a regole generali valide per tutti, occorre studiare un piano alimentare adeguato, che tenga conto delle necessità, degli obiettivi e dell'anamnesi personale. Attraverso l'analisi delle influenze genetiche, **propongo diete nutraceutiche costruite studiando le molecole degli alimenti** e la loro azione benefica sull'organismo.

Quali sono i fattori che aiutano a perdere peso? Molte persone riferiscono che non riescono a dimagrire, quale aiuto si può avere per perdere peso?

I fattori in gioco per perdere peso sono molteplici, come ad esempio il corretto riposo



Palazzo Di Varignana

o l'attività fisica e naturalmente l'approccio al dimagrimento è fortemente variabile in base alla persona. Analisi del sangue e test specifici come il test epigenetico e il test *longevity* ci danno un'analisi dettagliata del profilo di salute e della composizione corporea della persona per arrivare a diete o programmi mirati e personalizzati. Ad oggi le persone riscontrano difficoltà nella perdita di peso perché tendono a fidarsi delle fake news che trovano sul web, quando ci sono protocolli nutrizionali dimostrati da evidenze scientifiche per raggiungere gli obiettivi che si sono prefissati.

Come si realizza questo in cucina? Come si fa a dimagrire con piatti gourmet?

Nelle diete che propongo, così come nei Retreat che ho organizzato a Palazzo di Varignana, l'obiettivo è il dimagrimento "con gusto", per sottolineare che il cibo è anche piacere. Grazie all'aiuto dell'**Executive Chef Davide Rialti**, abbiamo studiato menù creativi e dal basso impatto glicemico volti a favorire l'attivazione del metabolismo. All'interno del libro si possono infatti trovare diverse ricette sfiziose con il corretto apporto calorico.



Medical Center di Palazzo di Varignana
Consulenza con la dott.ssa Acquaviva

Qual è l'origine degli ingredienti?

Consiglio sempre di privilegiare piatti genuini, locali e di stagione. Negli Health Retreat che ho studiato a Palazzo di Varignana, la maggior parte dei piatti sono cucinati utilizzando prodotti di **nostra produzione a km 0**. L'azienda agricola del resort ci regala i prodotti raccolti nel momento ideale della loro maturazione: dalle verdure dell'orto agli alberi da frutto, fino alle diverse cultivar di olivo da cui nascono i pluripremiati blend di olio extravergine di oliva. L'olio extravergine è il comune denominatore di molti piatti perché favorisce il sentore e l'assorbimento delle vitamine liposolubili presenti nelle ricette.

A Palazzo di Varignana vi raggiungono ospiti da tutto il mondo. Potresti raccontarci uno dei segreti del successo dei programmi dietetici?

Il segreto è coinvolgere il paziente rendendolo "nutrizionista" o "dottore" di se stesso, insegnandogli attraverso masterclass come organizzare il menù settimanale e la spesa. Per gli ospiti che soggiornano la vacanza non è solo un'esperienza, ma è anche un'occasione per ritrovare la migliore forma fisica e il benessere, in programmi personalizzati in cui li supporto come una "health coach" dedicata.

Molta gente tende ad abbuffarsi e ingrassa. C'è una soluzione anche per questo?

Nel libro parlo di mindful eating: una nuova consapevolezza nel nutrire il proprio corpo. Il mio programma aiuta nella riduzione dello stress per contrastare l'emotional eating, anche chiamato "fame nervosa". L'eccesso di stress, infatti, può indurre a cibarsi in modo compulsivo, talvolta con senso di colpa, senza percepire il sapore e il piacere di quanto si mangia.

2 Parliamo adesso del pilastro dell'armonia interiore e il benessere cognitivo.

Lo stress è una reazione del corpo che si attiva quando ci troviamo in situazioni di tensione emotiva o fisica e se dura a lungo può danneggiare la salute. Causato principalmente dall'ambiente in cui si vive e dal modo in cui si affrontano i problemi, propongo all'interno del libro metodi di meditazione come la mindfulness, volta a ristabilire il contatto tra mente e corpo, e il percorso di Nature Therapy che aiuta a disintossicare dal mondo urbanizzato e dagli strumenti digitali utilizzati tutti i giorni. Per favorire le facoltà mentali suggerisco tecniche di memoria, per stimolare e potenziare il cervello.

3. Il terzo pilastro è l'attività fisica

Si tratta di una parte integrante e irrinunciabile delle abitudini salutari per raggiungere l'obiettivo di una vita sana, in salute e soddisfacente. Ciò che è importante è introdurre una routine

di movimento nelle nostre giornate: anche una semplice camminata, infatti, porta innumerevoli benefici, perché aiuta ad abbassare la pressione, a stancarsi in maniera salutare equilibrando il ritmo sonno-veglia, allevia la pressione dell'ansia contribuendo a un innalzamento del tono dell'umore.

4. Il riposo è fondamentale. Quale aiuto puoi darci in questo?

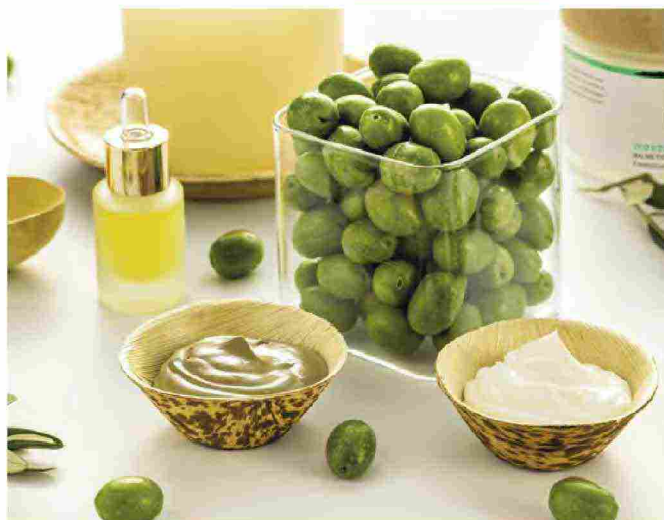
Il sonno viene spesso sottovalutato. Anche se passiamo un terzo della nostra vita dormendo, non si tratta certo di tempo sprecato: di notte si riattivano funzioni vitali, ci si rigenera, si modificano le attività cerebrali e si elaborano le decisioni da prendere. Per favorire il sonno ed il rilassamento è importante riallineare il nostro orologio biologico e seguire alcune regole: la così detta igiene del sonno che aiuto a definire attraverso la costruzione di una routine. Alcuni consigli utili possono essere la definizione di orari fissi a cui andare a dormire e l'eliminazione di tutte le fonti di distrazioni come la tv e il telefono poco prima di stendersi.

A Palazzo di Varignana hai sviluppato un programma per favorire il sonno. Ce ne puoi parlare?

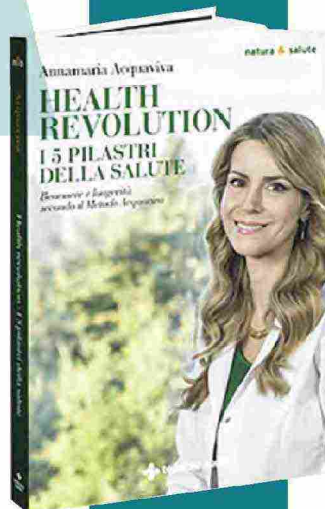
Partendo dalle ricerche scientifiche per contrastare l'insonnia ho creato il programma Deep Sleep, che propone agli ospiti di Palazzo di Varignana un percorso completo per favorire un sonno profondo e rigenerante e mira alla prevenzione e alla longevità. Il programma prevede test di valutazione del proprio cronotipo e dell'indice della qualità del sonno. In base ai risultati preparo un programma personalizzato che riguarda dieta, attività fisica e micronutrizione.

5 - Integrazione alimentare e cosmetica: Integratori e nuova linea cosmetica firmata Palazzo di Varignana

Non sempre il nostro corpo è in grado di fornire la quantità necessaria di sali minerali e vitamine: in questo caso gli integratori alimentari costituiscono un potente strumento di supporto per l'organismo. **Al Medical Center di Palazzo di Varignana utilizziamo integratori dell'azienda ERBOZETA**, che si distingue per la costante ricerca di principi attivi innovativi, e proponiamo trattamenti benessere come l'**Ossigeno-Ozono Terapia e la IV Therapy Detox**, che contribuisce al miglioramento dei sistemi di difesa contro l'azione dei radicali liberi. Importante è anche prendersi cura della pelle, infatti **Varsana SPA di Palazzo di Varignana ha ideato prodotti cosmetici con ingredienti naturali** del resort che, insieme a tecniche di cosmetica avanzata, creano un filo conduttore tra bellezza dell'uomo ed equilibrio della natura.



Linea Cosmetica
Olio Extra Vergine



Copertina del libro
HEALTH REVOLUTION - 15 pilastri
della salute. Benessere e longevità
secondo il Metodo Acquaviva

MEDWELLNESS | FREE PRESS
N. 23 | 2022

172831