

salute



LONGEVITY

La scienza studia tecniche all'avanguardia e programmi su misura per farci vivere a lungo e in salute. E la strada per riuscirci passa anche da **ristoranti, urban spa e hotel che prolungano la giovinezza**

di **Federica Brunini**

L'ELISIR DI LUNGA VITA? Oggi non è più né un mito né un miraggio, perché se non vivremo in eterno, sicuramente lo faremo più a lungo: secondo il World Social Report 2023 dell'Onu, entro il 2050 raddoppierà il numero degli individui sopra i 65 anni, superando i 2 miliardi di persone nel mondo. In Italia, l'aspettativa di vita è già aumentata di 10 anni nell'ultimo mezzo secolo e ha raggiunto gli 80 anni per gli uomini, gli 85 per le donne. Ora la sfida è trovare una giusta misura tra il prolungare l'esistenza e l'invecchiare in salute. Centenari sì, ma in forma. «Il concetto di longevità, che mira non solo ad allungare la vita ma anche a migliorare la qualità degli anni aggiunti, sta guadagnando sempre più importanza a livello globale. Il fenomeno è influenzato da diversi fattori, tra cui stili di vita più salutari, ricerca medica e avanzamenti tecnologici, oltre a una maggiore consapevolezza del benessere olistico» spiega David Della Morte Canosci, tra i massimi esperti internazionali nel campo della senescenza, professore di Neurologia presso la Miller School of Medicine della University of Miami e docente di Medicina interna all'Università di Roma Tor Vergata. Nel suo ruolo di direttore medico di Palazzo Fiuggi, raccomanda di monitorare l'alimentazione, prima fonte di giovinezza, e

di integrarla con programmi personalizzati di allenamenti, trattamenti per il corpo ma anche tecniche di meditazione per mente e spirito. Insomma, se dovessimo prendere in prestito un termine della rivoluzione tecnologica e industriale potremmo dire che ormai ricerche, libri, summit mondiali, eventi, iniziative, esami e novità hi-tech ci avvicinano a una Longevity 5.0, d'avanguardia, e crescono le occasioni per tutti, a tavola come in spa, in hotel come in città. Ti abbiamo incuriosito? Allora puoi muovere anche tu i primi passi verso la longevità, magari semplicemente scegliendo dove andare fuori a cena stasera.

I RISTORANTI PRO-AGING

Longevity Kitchen, Milano
thelongevitykitchen.com/bistrot-di-milano/

Il primo ristorante a Milano che mette la longevità nel piatto, portando in tavola gli ingredienti delle cinque cosiddette Blue Zone, ovvero i luoghi nel mondo che contano più centenari, a partire dalla "nostra" Sardegna fino a Okinawa (Giappone), Ikaria (Grecia), Nicoya (Costarica), Loma Linda (California). Nel menu, viene data particolare attenzione a contenere il picco glicemico e bilanciare la quantità di glucosio e insulina nel sangue.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



In alto a sinistra,
la vellutata gialla
di cavolfiore, uno
dei piatti con gli
ingredienti dei
centenari del
Longevity Kitchen
di Milano.

salute

Libra Antiaging, Bologna *ristorantelibra.it/*

Il buono che fa il bene è il motto di Chiara Manzi, nutrizionista fondatrice del metodo Cucina Evolution per un'alimentazione golosa, di lunga vita e senza glutine. Con il medico Danilo Pertosa e lo chef già stellato Paolo Cappuccio ha aperto a Bologna il ristorante che propone

3 imperdibili **in libreria**

VALTER LONGO, *La dieta della longevità* (Vallardi): il biologo e direttore dell'Istituto sulla Longevità dell'Università della California riassume qui la sua dieta mimadigiuno per resettare l'organismo e vivere sani, felici e a lungo.

FRANCO BERRINO, *Fermare il tempo* (Solferino): non possiamo arrestare l'età anagrafica ma possiamo rallentare l'età biologica. Come fare? Le istruzioni per alimentarsi con giudizio e non ammalarsi, dalla scelta degli ingredienti che si portano in tavola ma anche piccole dosi di saggezza del medico e maestro riconosciuto della sana alimentazione. Ricette e consigli di salute per accogliere la bellezza della vita.

RICCARDO CHIABERGE, *La formula della longevità* (Neri Pozza): la longevità in un romanzo. Lo scrittore ripercorre momenti e fatti drammatici che la società occidentale ha affrontato, dal colera a Londra, al latte contaminato a New York, fino alle morti nelle risaie italiane, tragiche premesse che hanno consentito di allungare la vita delle nuove generazioni.

portate della tradizione italiana certificate sotto il profilo della sicurezza e dei valori nutrizionali, nonché dei metodi e della durata delle cotture, delle vitamine e degli antiossidanti. Il risultato? Ci si alza da tavola sazi e sani.

Abba e Murta, Tortoli (SS) *www.hotelabbaemurta.it/*

Menu ispirato agli ingredienti della Blu Zone Sardegna, tutti a chilometro zero: pesce, asparagi, funghi, frutta, formaggi... La cucina di questo buen retiro, in un parco di diversi ettari di macchia mediterranea lungo la costa dell'Ogliastra, con hotel rurale annesso, coniuga tecnologia contemporanea e tecniche tradizionali isolane, sfornando piatti a base di Omega 3, antiossidanti e... Vitamin sea, quella del mare.

LE SPA **DELLA GIOVINEZZA**

The Longevity Suites,
Roma, Firenze, Milano, Bergamo e un'altra
quindicina di città italiane
thelongevitysuite.com/

Una benefica "collezione" di spa&clinic nelle principali località: protocolli integrati ad elevato contenuto tecno, per un perfetto equilibrio tra salute, estetica ed energia psico-fisica. Percorsi customizzati per rallentare l'invecchiamento. Da provare la crioterapia.

Portrait by Lungarno Collection, Milano
www.lungarnocollection.com/it/the-longevity-suite-spa/
Longevità formato urban a Milano, all'interno dell'hotel che ospita la spa The Longevity Suite, il brand di Biohacking & Antiage più evoluto d'Europa, per un perfetto equilibrio tra salute, bellezza e benessere mentale. Include un'area umida con piscina, bagno turco, sauna e





A sinistra drenaggio linfatico a Villa Eden. Sopra uno dei piatti del Mindful Lunch del Ginko Longevity Restaurant di Palazzo Varignana.

zona relax, una palestra e sale per trattamenti. La spa si basa sui pilastri del metodo Longevity (freddo, detox e consapevolezza estetica) e sulle pratiche wellness che si ispirano alle Blue Zone nel mondo.

CAMERA CON ELISIR Hotel Savoy, Bibione

www.hotelsavoybeach.eu/servizi/bibione-thermae.html

Direttamente collegato allo stabilimento termale Bibione Thermen tramite una comoda galleria sensoriale, l'albergo offre ora l'innovativo programma Medical & Longevity Spa per potenziare le difese in ogni organismo, combinando gli effetti del calore a quelli della crioterapia e del galleggiamento asciutto. Dieta chetogenica a basso apporto di carboidrati.

Villa Eden, Merano

www.villa-eden.com/it/salute-wellness/edens-health/

Check-up medici, trattamenti e iniezioni intravenose personalizzate per ringiovanire dentro e fuori, in questo Leading Hotel di 25 suite per una remise en forme a cinque stelle. Il trattamento top? È CellGym, allenamento in modalità ipossia-iperossia (alternanza della respirazione di aria impoverita e arricchita di ossigeno) anticellulite per il rinnovamento mitocondriale delle cellule.

Palazzo di Varignana, Bologna

www.palazzodivarignana.com/

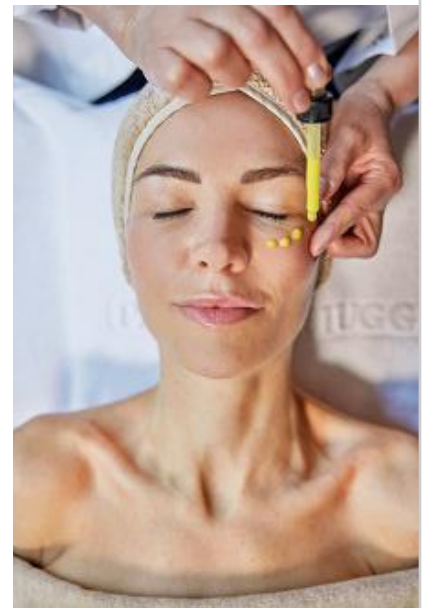
Rejuvenating retreats ma anche trattamenti in spa e nelle piscine che circondano il resort sulle colline bolognesi. A pranzo, il Mindful Lunch del Ginko Longevity Restaurant, per scoprire le strategie alimentari e raggiungere il massimo potenziale psicofisico a tavola. Il ristorante propone menu pro-ageing con l'obiettivo di unire gusto, qualità delle materie prime e sostenibilità.

Palazzo Fiuggi, Fiuggi

www.palazzofiuggi.com/

Questa maxi dimora del benessere (oltre otto ettari di parco e 6.000 mq di spa) unisce le antiche discipline olistiche a esclusive terapie medico-scientifiche per la longevità: consulti diagnostici con specialisti e guru creano percorsi personalizzati per il well-aging, grazie, anche, ai benefici delle portentose acque di Fiuggi. Food line gourmet, studiata dallo chef stellato Heinz Beck, per il ringiovanimento cellulare nel piatto, Movement Lab e programmi Hiking per riattivare corpo e mente.

RIPRODUZIONE RISERVATA



Nella pagina a sinistra, yoga antiage a Villa Eden. Qui a destra, il biolifting e, sotto, la Roman spa di Palazzo Fiuggi.

