



# TRAVEL

**wellness**

# WOMAN

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



ALEX FILZ PHOTOGRAPHY

# LONGEVITY? VEDERSI NEL FUTURO

---

Dallo studio del microbiota ai biomarker dell'invecchiamento, dalla crioterapia ai retreat per il sonno: cliniche, Spa e resort trasformano la prevenzione in esperienza. Per ampliare l'*health span*, con programmi che uniscono natura e tecnologia

---

Testi di Anna Scarano

● A sinistra, la vista che si coglie dalla zona relax di **Gnollhof – Mystic Place Dolomites** a Gudon, in Valle Isarco. Qui ci si rigenera con il *Rituale del sonno*, che utilizza l'aromaterapia, la medicina ayurvedica e il massaggio indonesiano *Sea Malay*.

# TRAVEL wellness

# HUMAN



● Qui sopra, una veduta dell'Adler Spa Resort Thermale a Bagno Vignoni, nel cuore della Val d'Orcia. A disposizione degli ospiti, fra l'altro, acque termali a 36 gradi provenienti dalle profondità della terra.

La scienza avanza inarrestabile, toccando molti aspetti del nostro vivere quotidiano, benessere incluso. Secondo le *Travel Predictions* di Booking.com, l'81% dei viaggiatori italiani è interessato a vacanze dedicate a trattamenti su misura e a esperienze high-tech e high-touch, in cui la tecnologia incontra la cura della persona. "Ormai sappiamo che fattori come l'alimentazione, l'esercizio fisico e il sonno rivestono un ruolo importante nel determinare l'*health span*, cioè il numero di anni vissuti in condizioni di salute ottimale. Per questo sono elementi centrali nella costruzione di uno stile di vita sano", dice **Vincenzo Primitivo**, medico esperto in Lifestyle e Longevity Medicine e direttore scientifico del Wellspring Health Club (wspring.club) di Milano.

Grazie a esami predittivi, oggi è possibile individuare eventuali carenze e squilibri dell'organismo e intervenire così in modo mirato. **Eric Topol**, cardiologo statunitense tra i pionieri della medicina personalizzata, di cui è stato appena pubblicato in Italia il libro *Il codice della longevità. Super Agers* (Newton Compton), definisce questo approccio "Lifestyle+". Un concetto che include anche il tempo trascorso nella natura, la qualità delle relazioni sociali e tutto ciò che contribuisce a farci stare bene. La vacanza diventa allora un'occasione per prendersi cura di sé, iniziando un percorso da proseguire, poi, anche a casa. "Oggi questi programmi tengono conto pure dello stress, e non solo di quello psichico", sottolinea Primitivo. "Lo spiego con un esempio: se vengo inseguito da un leone, il corpo attiva reazioni che

mi permettono di gestire lo stress, a condizione che si tratti di un evento temporaneo, e che una volta cessato il pericolo pressione e battito del cuore tornino alla normalità. Ma se devo scappare dal leone ogni giorno, le stesse reazioni, alla lunga, diventano dannose per l'organismo. Devo allora diventare più forte e oggi la scienza, applicata alla tecnologia, può offrire un aiuto".

In Italia non mancano centri, cliniche, alberghi e medical Spa dove rigenerarsi e acquisire maggiore consapevolezza del proprio stato di salute. Ne abbiamo selezionati 18, che propongono esami e trattamenti specifici, dall'ossigeno ozono alla crioterapia, all'esame del microbiota. Tutto quello che oggi va sotto il nome di "vero benessere".

## RELAX IN VASCA

Il **Bad Moos Aqua Spa Resort** si trova in una posizione strategica, ideale per passeggiare in **Val Fiscalina**, quella delle Tre Cime di Lavaredo e del Rifugio Locatelli. La *Longevity Spa*, che dispone anche di una fonte termale propria, propone quattro programmi: *Stress Management*, *Sleep*, *Performance* e *Longevity*. Quanto alle tecnologie, il *Zerobody Dry Float* per-

● Nella pagina accanto, dall'alto, la lobby del **Lefay Resort & Spa Lago di Garda** a Gargnano (Bs). Sala per trattamenti di coppia con sauna, vasca idromassaggio e bagno turco di **Villa Petriolo**, tenuta agricola biologica a Cerreto Guidi, nel cuore della Toscana.

DAVIDE MENEGHINI, ALEX FILZ

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





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

mette di rilassarsi in assenza di gravità, sciogliendo le tensioni: si galleggia sopra oltre 400 litri di acqua calda, mentre un audio guida suggerisce esercizi di mindfulness e tecniche di respirazione. Con *Zerobody Cryo*, invece, si sperimenta la terapia del freddo, che rinforza il sistema immunitario: una speciale membrana avvolge il corpo senza bagnarlo, offrendo gli stessi benefici della crioterapia tradizionale.

Paolo Petracchi, ingegnere aerospaziale, ha aperto a **Firenze** il centro **Floating** nel 2015, progettando personalmente le attrezzature. Il trattamento induce uno stato di quiescenza durante il quale il cervello rilascia endorfine, con un deflusso delle tossine a livello linfatico e un'ossigenazione dei tessuti. Un'ora di Floating equivale a sei ore di sonno profondo, con una riduzione del cortisolo, l'ormone dello stress, del 28%. Tutto questo avviene mentre si è immersi in una vasca a forma di uovo che contiene solo circa 27 centimetri d'acqua satura di sale Epsom (solfato di magnesio). La seduta inizia con musica e luce soffusa.

Circondati dalla natura e isolati per assicurare il riposo, il **Lefay Resort & Spa Dolomiti di Pinzolo (Tn)** e il **Lefay Resort & Spa Lago di Garda di Gargnano (Bs)** utilizzano il *Lefay Spa Method*, nato dall'unione della medicina tradizionale cinese con la ricerca scientifica occidentale. L'obiettivo è ricreare l'equilibrio fra organismo e mente, stimolando punti e meridiani del corpo. Con il *Tui Na*, antichissima tecnica di massaggio cinese, si agisce su Yin e Yang dissolvendo i bloc-



● Qui sopra, **Nebbia di Matcha**, uno degli elisir serviti nel menu degustazione *Longevity Experience* a **Palazzo di Varignana**. In alto, il parco di **Villa Eden** a Merano.



● Qui sopra, uno scorcio dell'area bar di Casa Raphael, stabilimento termale e centro medico di cure fisiche, idroterapiche, riabilitative e dietetiche a Roncigno Terme, in Valsugana, ospitato in una lussuosa dimora di fine Ottocento e circondato da un parco centenario.

chi energetici, mentre nel programma per rinforzare il sistema immunitario si utilizza anche la fitoterapia. Diversi gli esami a cui sottoporsi, fra cui il check up insonnia e quello dello stress psicofisico: il primo permette di misurare la concentrazione serale di melatonina, il neuro-ormone che regola il ciclo sonno-veglia, il secondo valuta eventuali anomalie nella produzione di cortisolo.

A **Bagno Vignoni**, poco distante dal borgo dove sgorga un'acqua termale ricca di minerali e principi attivi, l'**Adler Spa Resort Thermae** propone tutto l'anno l'esclusivo programma *Longevity Retreat*, che unisce i migliori trattamenti Spa e medicali con valutazioni diagnostiche come il *Test Cell Wellbeing S-Drive*, fino a interventi mirati tra cui sedute di ossigeno ozonoterapia. Completa il percorso l'accesso alla suggestiva grotta salina sotterranea, purificante e rigenerante grazie ai sali del Mar Morto.

**INFO:** [badmoos.it](http://badmoos.it) (pensione  $\frac{3}{4}$  da 200 a 280 € a persona, un trattamento *Longevity* 30 €, un massaggio da 82 €); [floatin-gflo.it](http://floatin-gflo.it) (da 99 € a seduta); [lefayresorts.com](http://lefayresorts.com) (programma *La via da seguire - Longevity* più soggiorno in suite 5 notti da 3.450 a 11.340); [adler-thermae.com](http://adler-thermae.com) (programma *Longevity Retreat* con 3 pernottamenti da 1.944 € a persona).

### STRATEGIE PER DORMIRE BENE

In **Valle Isarco**, lo **Gnollhof - Mystic Place Dolomites** gode di una posizione unica: alle spalle il bosco, da un lato un gran-

de prato che si affaccia sulla valle con Spa panoramica e piscina a sfioro esterna riscaldata. Dalle camere la vista spazia sulle montagne. Qui ci si rigenera con il *Rituale del sonno*, che utilizza la medicina ayurvedica, il massaggio indonesiano *Sea Malay* (manovre lente, ritmiche e ripetute) e l'aromaterapia. A questo si aggiungono, nelle camere, arredi in legno naturale che diffondono essenze rilassanti, materassi ergonomici e tessuti ipoallergenici.

Il **Niedermairhof**, in **Val Pusteria**, è stato pensato per favorire il silenzio e la meditazione. Le otto suite sono insonorizzate per garantire un riposo assoluto, mentre la *Private Spa* offre un'esperienza esclusiva grazie al *Silo dell'introspezione*. Qui gli ospiti hanno la possibilità di accedere a una piccola piattaforma dove ci immerge nel silenzio assoluto, con la possibilità di entrare in profonda connessione con sé stessi. L'intero spazio può essere prenotato insieme alle camere per un massimo di sei ospiti.

Attenzione al riposo anche all'**Olympic Spa Hotel**, in **Val di Fassa**, dove la Wellness Coach Irene Deflorian, dopo un test kinesiologico, consiglia le attività più adatte, da una passeggiata sensoriale a esercizi di respirazione e meditazione. Concorrono al benessere le *Natural Suite*, che guardano tutte **Cima Dodici** e si affacciano sul prato. E nelle quattro suite *Te Bosch* c'è un patio trasparente, aperto in alto e con una betulla: quasi un giardino zen pensato per osservare la natura, che si coglie anche dall'alcova sospesa all'esterno.



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

Il sonno può essere favorito anche dai rituali proposti da **Palazzo Varignana**, sulle **colline bolognesi**, dove il **metodo Acquaviva** – che prende il nome dalla sua ideatrice, la dottoressa Annamaria Acquaviva – si basa su pilastri quali la nutrizione strategica, per migliorare umore e concentrazione, l'armonia interiore, da raggiungere attraverso la mindfulness e le tecniche di respirazione, il movimento consapevole, per ridurre il cortisolo e migliorare postura ed elasticità. Per il sonno c'è il **Deep Sleep Retreat**, un programma con menu basato sul cronotipo (la predisposizione biologica che determina i ritmi circadiani), attività fisica personalizzata e trattamenti nella **Varsana Spa** che favoriscono il riposo.

Immersa nel silenzio della campagna toscana, **Villa Petriolo** è una tenuta biologica con animali allo stato brado, circondata da uliveti, vigneti e campi coltivati a un'ora circa da **Firenze**. In camera, un libretto elenca in modo dettagliato i principi su cui si basa la tenuta, dai consumi energetici all'agricoltura bio. Il centro benessere olistico **Mater Wellness** è immerso nei profumi della macchia mediterranea e a disposizione degli ospiti c'è anche un Longevity bar.

**INFO: gnollhof.it** (da 139 a 153 € a notte per persona con formula ¾: prima colazione, spuntino di mezzogiorno a buffet, cena di 4 portate); **nmhof.it** (da 115 a 165 € a notte per persona, colazione compresa); **olympicspahotel.it** (doppia b&b da 359 a 720 €); **palazzodivarignana.com** (il pacchetto completo **Stress Release Retreat** parte da 2.088 € per 3 notti in doppia uso singola, per 2 persone in doppia da 3.861 €, più consulenza medica 280 €); **villapetriolotuscany.com** (doppia/suite b&b 204-880 €).

### ALLA RICERCA DELLA LONGEVITY

A **Villa Eden – The Longevity Retreat** di **Merano**, pioniere della medicina preventiva per la longevità dal 1982, si utilizzano diversi trattamenti, fra cui l'ossigeno ozono terapia e il test del capello. La novità 2026 è la **Low-Level Laser Therapy**, terapia laser endovenosa che permette alle cellule del



● Qui sopra, il relax profondo è garantito dalla vasca a forma di uovo del **centro Floating**, progettata dall'ingegnere aerospaziale Paolo Petracchi.

sangue di assorbire l'energia luminosa: il rosso migliora la circolazione, il giallo è detossificante, il verde favorisce il trasporto dell'ossigeno, il blu svolge un'azione antinfiammatoria. Si utilizzano anche il **NanoVi**, che consiste nell'inalare acqua "attivata" in grado di rigenerare le cellule, e un dispositivo medico che, simulando la permanenza in alta quota, fa respirare al paziente un ossigeno più impoverito, con l'effetto di stimolarne il metabolismo.

Nato nel 1906 come hotel di lusso, **Palace Merano** nel 2000 diventa la prima Medical Spa in Italia, dedicandosi a programmi personalizzati basati sul **Metodo Revital®**, che integra trattamenti di medicina funzionale, allopatica ed energetica a scopo preventivo con i principi olistici della medicina tradizionale cinese. L'obiettivo è ripristinare e mantenere l'equilibrio dell'organismo, proteggendolo dalle malattie. Attraverso massaggi, check-up bioenergetici e diete detossinanti si libera il flusso di energia nei meridiani. I percorsi, fra cui il **Detox & Longevity**, prevedono anche terapie per la riduzione dello stress e il miglioramento della qualità del sonno.

La dottoressa Lucia Magnani si occupa di longevità da oltre 15 anni e ha messo a punto un programma basato

HANNES NIEDERKOFER, TYSO SAOLO, LUCIA MAGNANI

● Qui a destra, un ambiente della **Lucia Magnani Health Clinic**, all'interno delle Terme di Castrocaro. Il professor **Siro Passi**, ricercatore, e **Lucia Magnani**: insieme hanno sviluppato il progetto **Long Life Formula®**. Nella pagina accanto, dall'alto, uno scorcio della sala relax **Old Stube** nella **Panoramic Sauna St. Valentin "Cembra"** del **Bad Moos Aqua Spa Resort** in Val Fiscalina. Lo spettacolare corridoio vetrato della Spa di **Palazzo Fuggi**.





# HUMAN TRAVEL wellness

sulla *Long Life Formula*®. Nei laboratori della **Lucia Magnani Health Clinic**, all'interno del complesso delle **Terme di Castrocaro**, viene fatta un'analisi iniziale delle condizioni di salute e del livello di stress ossidativo delle cellule, utilizzando moderne tecnologie e competenze nell'ambito della medicina predittiva. Si interviene quindi su alimentazione, movimento e abitudini di vita con il percorso *Long Life Formula*® più adatto (in tutto sono sette), con terapie rigenerative all'ozono per potenziare il sistema immunitario e trattamenti termali.

Prevenzione, movimento e alimentazione sono anche i pilastri su cui il team di specialisti di **Palazzo Fiuggi** ha sviluppato una serie di programmi, fra cui il *Longevity*. Con esami antiaging si valuta la predisposizione all'invecchiamento cellulare e cutaneo, mentre gli esami metabolici analizzano i livelli di stress ossidativo ed eventuali infiammazioni. Sono previsti la misurazione dei biomarker della longevità, l'esame genetico del microbiota e le valutazioni dei cicli circadiani. Fra le terapie utilizzate ci sono



● Qui sopra, relax a bordo piscina nella Spa di **Palace Merano**, che da vent'anni propone programmi basati sul *Metodo Revital*®.

ALESSANDRO MAGGI, MANUEL KOTTERSTEGE



● Una *Natural Suite* con vista sulla Cima Dodici dell'Olympic Spa Hotel a San Giovanni di Fassa (Tn).



● Qui sopra, un ambiente relax della *Private Spa* di *Niedermairhof*, antico maso vicino a Brunico, in Val Pusteria. La struttura ospita il *Silo dell'introspezione*, dove è possibile immergersi nel silenzio più assoluto: un modo molto efficace per riconnettersi con sé stessi.

le infusioni endovenose, la crioterapia e l'idroterapia del colon. E per ridurre lo stress c'è la *Spa Wave*, che si basa sul suono binaurale, una tecnica audio che crea un effetto immersivo rilassante.

Presente in molte città d'Italia, **The Longevity Suite** è un brand italiano che combina tecnologie avanzate con protocolli di ultima generazione e pratiche olistiche per migliorare la qualità della vita e potenziare l'energia fisica. Nei suoi 25 centri, chiamati **City Clinics**, e nella *The Longevity Spa* del **Portrait** di **Milano** è possibile effettuare test come la misurazione dello stress ossidativo, l'analisi del microbiota intestinale, la valutazione della qualità del sonno. Un test innovativo è il *Longevity Molecular Profile*, che rileva le infiammazioni. Sulla base dei risultati vengono delineati percorsi su misura come il *Biohacking*, che comprende l'esposizione controllata al freddo.

**INFO:** [villa-eden.com](http://villa-eden.com) (doppia/suite mezza pensione 800-1.300 €, esclusi i trattamenti); [palace.it](http://palace.it) (programma *Detox* & *Longevity* 5 notti/4 giorni di trattamenti da 4.500 € a persona

più visita medica obbligatoria 242 €, programma *Sport Performance* 7 notti/6 giorni di trattamenti da 8.400 € a persona più visita medica obbligatoria 332 €); [luciamagnanihealthclinic.it](http://luciamagnanihealthclinic.it) (da 4.310 € per 3 notti, percorso più pensione completa); [palazzofiuggi.com](http://palazzofiuggi.com) (programma *Longevity* da 7.300 € a persona); [thelongevitysuite.com](http://thelongevitysuite.com) (pacchetto esami con il *Longevity Expert* da 250 €).

### FORMULA NUOVA PER IL BENESSERE

**Five Dimensions Wellness®** è il primo brand italiano che unisce tre strutture ricettive con un modello di ospitalità unico, basato su un approccio olistico che va ben oltre la Spa. Tocca infatti cinque aspetti dell'essere umano: fisico, relazionale, ambientale, mentale e spirituale (fivedimensionswellness.com). Ideato da **Paola Rizzitelli**, consulente di Economia del benessere e Branding, valorizza e orienta le strutture in cui viene applicato, offrendo soggiorni in cui le persone possano sperimentare comportamenti consoni a uno stile di vita sano. Si trova a **Casa Raphael**, a **Roncegno Terme (Tn)**, che si ispira alla cultura steineriana e antroposofica, all'**Ambasciatori Place Hotel** di **Fiuggi**, promotore di una vacanza di benessere attivo con trattamenti naturali, e al **Bio Agriturismo Vojon** a **Ponti sul Mincio (Mn)**, dove per gli ospiti è stata creata una *Mapa del Benessere*, percorso con passeggiate e soste di meditazione.

**INFO:** [casaraphael.com](http://casaraphael.com) (soggiorno di cinque notti in pensione completa più pacchetto cure da 1.580 a 2.600 €); [ambasciatoriplacehotel.com](http://ambasciatoriplacehotel.com) (7 notti in mezza pensione con attività e servizi da 1.250 a 2.000 € a persona); [bioagriturismovojon.com](http://bioagriturismovojon.com) (pacchetto *weekend wellness* mezza pensione più aperitivo in vigna da 120 a 130 € a persona) **D**

©RIPRODUZIONE RISERVATA