



In salute da ultracentenari, medico esperto in longevità : ???Niente pillola ma lavorare sul mindset?•

Descrizione

(Adnkronos) ??? Durante la parata militare a Pechino, per ricordare l'anniversario della vittoria cinese nella Seconda guerra mondiale, un microfono acceso ha svelato che Putin e Xi Jinping hanno parlato di immortalità, biotecnologie e trapianti d'organo. L'interesse dei leader delle super potenze per arrivare ad una formula della longevità, che porti a vivere fino a??? ma anche oltre a??? i 120 anni, ? sempre più forte. "C'è da un lato un grande interesse economico per il tema, con mega progetti e molti investitori che puntano su trapianti e biotecnologie. Ma dall'altro ??? e mi reputo su questa sponda ??? c'è la scienza che ? riuscita ad allungare in modo importante la qualità della vita delle persone. Non metto in dubbio che la sfida della longevità, di vivere oltre i 120 anni, sia affascinante ma ci sono urgenze sociali più importanti. Vediamo milioni di persone invecchiare ma negli ultimi 20-30 anni della loro esistenza sono alle prese con troppe malattie cronico-degenerative che potrebbero essere prevenute". Così all'Adnkronos Salute Filippo Ongaro, per anni medico degli astronauti ??? per oltre sette anni all'Esas (Agenzia Spaziale Europea) ??? ? il primo italiano a essersi certificato in medicina anti-aging e medicina funzionale negli Usa. Nel suo ultimo libro ??? 'Il Mindset della longevità' (Edito da Vallardi) in uscita il 9 settembre ??? Ongaro si concentra sulla parte mentale ed emotiva e parte dal presupposto che c'è che le persone vogliono "?? vivere meglio, e non semplicemente più a lungo". Per farlo pone al centro il 'mindset', che deve essere perno centrale di ogni percorso rivolto alla longevità. Rispetto alla corsa verso l'obiettivo dei 120 anni, "?? chiaro: non c'è una pillola magica ma si deve ragionare sul concetto ??? al centro del libro ??? di 'mindset' ovvero il sistema di credenze, atteggiamenti e prospettive che guida ogni comportamento e ogni reazione di un individuo nella sua vita quotidiana ??? sottolinea ??? Il 'mindset' ? una parte centrale della nostra identità e influenza direttamente la capacità di affrontare le difficoltà, di gestire le emozioni e le relazioni con gli altri". Secondo gli ultimi dati Istat, nell'arco temporale 2009-2024, in Italia ben 8.521 individui hanno superato i 105 anni di età, di cui oltre 7.500 donne. "Quella dell'invecchiamento in salute ? un tema di grande attualità che intacca anche la tenuta dei sistemi sanitari ??? ricorda Ongaro ??? si deve arrivare gioco forza a cambiare l'educazione delle persone, con un maggior senso di responsabilità rispetto alla propria salute. La nostra cura dipende dalla qualità dei servizi sanitari ma il mantenerci in forma dipende da noi stessi".

Nella storia dell'Italia c'è la dieta Mediterranea, può essere il 'faro' verso la longevità ? "Ci sono diversi modelli nutrizionali interessanti tra cui la dieta Mediterranea, ma oggi ? difficile nella frenesia

della vita quotidiano riuscire a seguirla per bene. Quindi sappiamo benissimo cosa si deve fare ma non riusciamo a farlo e â?? chiarisce â?? non si mangia male per ignoranza ma spesso per colpa dello stress e della fretta. Discutere se la dieta Mediterranea Ã? un buon approccio alimentare Ã? superfluo, ci sono ormai solide evidenze scientifiche sulla sua validitÃ ma il primo problema Ã? che non la segue piÃ¹ nessuno per i motivi spiegati sopra, ripeto perÃ² che non Ã? l'unico modello di alimentazione esistente, ci sono buoni dati anche sulla dieta nordica che se seguita in un certo modo ha un impatto positivo. Quello che non si deve fare Ã? seguire una alimentazione sregolata e con cibi iperindustrializzati".

Il libro Ã? diviso in cinque parti: nella prima troviamo un invito a una riflessione profonda sulla longevitÃ che vada al di lÃ del sensazionalismo intorno a questo tema, che spesso mette in secondo piano quanto urgente sia cambiare prospettiva e modalitÃ di pensare all'â??allungamento della vita. Nella seconda viene approfondito il ruolo del mindset in connessione con la longevitÃ , mentre nella terza si affronta il concetto del mindset collettivo, ossia ciÃ² che deve cambiare a livello sociale per mettere a fuoco un nuovo concetto di longevitÃ . La quarta parte, invece, si concentra invece sull'â??approccio pratico necessario per cambiare mindset e crescere verso una nuova visione della longevitÃ . Infine, nella quinta trova spazio un riassunto dell'â??approccio organico alla longevitÃ , temi di cui Ongaro parlato in altri libri piÃ¹ approfonditamente, ma che comunque era utile che fossero presenti in questo libro.

E' possibile ad ogni etÃ cambiare il modo di vivere e riprendersi il 'mindset' perduto? "Da un punto di vista neurobiologico la ricerca ci conferma che il cervello Ã? un organo plastico che si adatta per tutta la via, certo piÃ¹ anni una persona ha vissuto in un contesto di abitudini sbagliate e piÃ¹ Ã? difficile e brusco il 'risveglio'. Ma si puÃ² cambiare ad ogni etÃ ", risponde Ongaro. In conclusione, il medico ricorda di prestare attenzione a certi messaggi che oggi arrivano dai social sui programmi di gestione della propria salute. "Stiamo attenti all'eccesso di medicalizzazione â?? avverte Ongaro â?? deve esserci sempre il filtro del medico che deve prescriverci gli esami e gli screening da fare. Credo ancora molto nella centralitÃ del medico per navigare verso la longevitÃ evitando il rumore di fondo dei social che alza il rischio che una persona vada in confusione e fuori strada".

â??cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Salute

Tag

1. adnkronos
2. Salute

Data di creazione

Settembre 6, 2025

Autore

andreaperocchi_pdnrf3x8