



SoLongevity.

Lifescience for Healthy Aging

Attività fisica all'aperto: con SoLongevity si può misurare l'impatto sull'invecchiamento

Le giornate si allungano, il clima migliora e insieme ad esso anche l'umore. Ecco perché questa stagione si rivela la migliore per svolgere attività fisica all'aria aperta, permettendo di apportare benefici sia alla mente che al corpo.

Il dott. Alberto Beretta, medico immunologo e direttore scientifico di SoLongevity, spiega come svolgere attività aerobica all'aperto possa combattere la senescenza e giovare al nostro apparato cardiocircolatorio. Come misurarne l'impatto? Attraverso i test clinici e il paradigma della Precision Longevity sviluppati dalla realtà specializzata in Longevity Medicine.

Maggio 2024 - Giornate soleggiate, più lunghe e clima gradevole sono il mix ottimale per iniziare a **trasferire l'attività fisica giornaliera all'aperto**, magari in luoghi in cui si è a contatto con la natura. Sebbene gli sport in generale siano infatti in grado di giovare alla mente - diminuendo ansia e stress - e al corpo, praticare attività all'aria aperta influisce in maniera ancora più incisiva sull'organismo. Innanzitutto perché si fornisce al corpo una **maggiore ossigenazione**, la quale permette di migliorare la forza muscolare; inoltre, allenarsi in spazi in cui si respira aria pulita giova ai polmoni e conseguentemente al sistema respiratorio. L'attività fisica all'aperto migliora oltretutto il **funzionamento dell'apparato cardiocircolatorio**, riducendo l'insorgenza di patologie cardiovascolari e favorendo l'eliminazione dei radicali liberi.

L'esercizio fisico aiuta anche la memoria: mens sana in corpore sano

Secondo uno studio pubblicato sulla rivista Scientific Reports da alcuni neuroscienziati dell'Università di Ginevra, basterebbero appena **15 minuti al giorno di esercizio fisico intenso** (superiore all'80% della frequenza cardiaca massima), come la corsa o il ciclismo, per migliorare la memoria e, in particolare, la capacità di memorizzare le sequenze di movimenti. Uno studio precedente, svolto sempre dallo stesso team, aveva già dimostrato i benefici dello sport su un altro tipo di memoria, quella **associativa**. Ma, in questo caso, era stato osservato che un allenamento di **intensità moderata** e non elevata produce risultati migliori. Secondo i ricercatori, questo indica che non tutte le forme di memoria utilizzano gli stessi meccanismi cerebrali, così come non tutti i tipi di attività fisica hanno gli stessi effetti. Proprio a partire dagli studi presenti nella letteratura scientifica, SoLongevity ha sviluppato dei protocolli mirati che integrano attività fisica e potenziamento delle capacità cognitive all'interno dell'Age360 Program.

“Quest'ultimo si compone infatti di un momento diagnostico e di uno terapeutico. La fase terapeutica fonde una strategia di intervento di tipo medico (nutrizione, attività fisica e training cognitivo), con una serie di strumenti che si combinano per generare bio-hacking



SoLongevity.

Lifescience for Healthy Aging

naturale, ovvero stimolare reazioni biofisiche e biochimiche utili ai processi di ringiovanimento fisiologico.” chiarisce Alberto Beretta, medico immunologo e direttore scientifico di **SoLongevity**, realtà innovativa che opera nel campo della **Longevity Medicine** e della **Precision Longevity**. Proprio grazie al paradigma della Precision Longevity - attraverso una proposta clinica e nutraceutica efficace, accessibile e costruita sulla persona e su misura per la società che verrà - SoLongevity offre la possibilità di misurare l’impatto che l’attività fisica (e altri fattori) hanno sull’invecchiamento.

Il movimento ci protegge da malattie e tumori

L’esercizio fisico all’aria aperta è un toccasana anche per la conseguente **produzione di Vitamina D**: un deficit di quest’ultima, infatti, può portare ad un abbassamento del livello di calcio nelle ossa, con conseguente rischio di osteoporosi, fratture e sarcopenia, soprattutto in età avanzata. La Vitamina D risulta però essenziale anche per il **sistema immunitario**, in quanto un basso livello di questa può portare ad un aumento del rischio di infezioni respiratorie.

“L’attività fisica ci protegge da infarti e ictus, riduce il rischio di diabete, tiene lontane malattie neurodegenerative come l’Alzheimer, abbassa il rischio di sviluppare tumori. Come ci riesce? Un nuovo studio della Harvard Medical School ha aggiunto di recente un indizio importante, rivelando un meccanismo molecolare con cui l’attività fisica contribuisce a contrastare l’infiammazione, modulando l’attività di alcune componenti essenziali del nostro sistema immunitario. Inoltre, l’attività fisica aiuta a combattere la sindrome metabolica: aiuta a perdere grasso corporeo, abbassa la resistenza insulinica e i livelli di trigliceridi, tiene sotto controllo la glicemia, alza i valori del colesterolo buono e previene l’ipertensione.” spiega il dott. **Alberto Beretta**. *“L’attività fisica, soprattutto d’estate, è bene che sia supportata anche da una corretta integrazione - che aiuti a ridurre la pressione, il colesterolo e la glicemia - e un’alimentazione bilanciata. Attraverso quindi uno stile di vita corretto è infatti possibile contrastare la sindrome metabolica, la quale è caratterizzata dalla contemporanea presenza di almeno 3 alterazioni metaboliche ed emodinamiche che rappresentano un fattore di alto rischio per l’insorgenza di patologie cardiovascolari e tumori.”* conclude il dott. Beretta.

Ad ogni età il proprio allenamento personalizzato

Iniziare a praticare attività fisica non è mai tardi. È utile però sapere che l’allenamento deve essere personalizzato in base all’età sia per quanto riguarda l’intensità che la durata e il tipo di esercizio da svolgere. In particolare, con l’avanzare dell’età e soprattutto superando la soglia dei 40 anni, è utile unire all’esercizio aerobico quello che richiede l’utilizzo dei pesi.

SOLONGEVITY

SoLongevity (www.solongevity.com), acronimo di Science of Longevity, è tra le realtà più innovative e avanzate in Italia sui temi della longevity medicine. Nata nel 2018, opera nel settore della longevità **studiando i meccanismi dell’invecchiamento e lavorando sullo sviluppo di un innovativo approccio diagnostico,**



SoLongevity.

Lifescience for Healthy Aging

protocolli di ringiovanimento fisiologico e nuove formulazioni nutraceutiche nell'area della medicina della Longevità.

SoLongevity ha come obiettivo ultimo quello di trasferire le conoscenze acquisite nell'ambito dell'invecchiamento cellulare alla realtà clinica, per aumentare la possibilità di ciascuno di vivere a lungo e in salute. SoLongevity è l'unica azienda italiana entrata a far parte del National Innovation Center for Aging (NICA) in UK; può contare inoltre su una rete di collaborazioni con poli di ricerca e importanti università a livello internazionale.

SoLongevity ha introdotto la proposta Precision Longevity™: applicando la Science of Longevity ai principi della medicina di precisione è possibile offrire già oggi una proposta clinica e nutraceutica efficace, accessibile e costruita sulla persona e su misura per la società che verrà.

Web - [Solongevity.com](https://www.solongevity.com)

LKD - SoLongevity - <https://www.linkedin.com/company/solongevity>

IG - SoLongevity - <https://www.instagram.com/solongevity/>

FB - Longevità Scienza e Salute - [facebook.com/longevita.scienza.salute.solongevity](https://www.facebook.com/longevita.scienza.salute.solongevity)

FB - Immunologia Oggi - Dr. Alberto Beretta - [facebook.com/alberto.beretta.immunologo](https://www.facebook.com/alberto.beretta.immunologo)

Ufficio stampa SoLongevity

Disclosers

Daniela Monteverdi - + 39 349 3192268

press@solongevity.com

Caterina Vertaldi - + 39 348 5441424

caterina.vertaldi@disclosers.it

Melissa Casula - + 39 349 0942067

melissa.casula@disclosers.it