



SoLongevity.

Lifescience for Healthy Aging

SoLongevity allo Yoga Day di Milano. L'immunologo Beretta: "Lo yoga è tra le discipline più indicate per una vita sana e longeva"

In occasione del decimo anniversario dell'International Yoga Day, il 21 giugno all'Arena Civica Gianni Brera di Milano, YogaFestival, il più grande raduno yoga in Italia, celebra la giornata attraverso un'esperienza unica, condivisa e gratuita.

Presente all'evento, SoLongevity, realtà innovativa specializzata in Longevity Medicine, che vedrà il Direttore del Comitato Scientifico Alberto Beretta, medico immunologo esperto di medicina della longevità, il quale anticipa: "Gli esercizi di yoga migliorano la variabilità della frequenza cardiaca, un indicatore di buona salute cardiovascolare e diminuiscono i livelli di cortisolo, riducendo lo stress e il rischio di malattie correlate."

*Milano, Giugno 2024 - Lo yoga allunga la vita e permette di invecchiare in salute. A dirlo uno studio pubblicato su *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* in seguito a un'indagine condotta da un team di ricercatori inglesi presso The University of Edinburgh. In particolare, lo studio ritiene che lo yoga mantenga il corpo in salute anche in età avanzata, favorisca un buon riposo notturno e scacci il malumore, con un effetto benefico anche per la mente.*

Ed è con queste premesse che, in occasione della giornata mondiale dello yoga, il **21 giugno allo YogaFestival** - il più grande raduno yoga in Italia - all'**Arena Civica Gianni Brera a Milano** sarà presente anche **SoLongevity** (<https://solongevity.com/>), realtà innovativa che studia **percorsi e strategie per invecchiare bene, lucidi e in forma, senza manipolare il proprio corpo**. "YOGA, ARMONIA INFINITA" sarà il tema di questa edizione: il concetto di armonia è infatti alla base del percorso che lo yoga propone come strategia per vivere meglio, con lo scopo di offrire a chi seguirà la giornata uno strumento in più per **portare consapevolezza e pacificazione in se stessi**. Inoltre, oggi si vive molto più a lungo: entro il 2050 la popolazione europea **over 65 raggiungerà i 130 milioni**. Compito dello yoga è appunto insegnare come si può vivere non solo a lungo, ma anche in salute. Come già emerso durante il Milan Longevity Summit, infatti, non esiste la pillola della longevità, ma il percorso inizia dalle buone pratiche.

Armonia e longevità: l'intervento di SoLongevity

Grazie all'unione tra ricercatori e clinici, Solongevity ha trasferito le conoscenze della ricerca scientifica sull'invecchiamento cellulare in servizi innovativi, con la volontà di ispirare la medicina di longevità per la società che verrà, basandosi sul concetto di Precision Longevity. E qui, lo yoga si inserisce e diventa centrale. In particolare, SoLongevity porterà la propria voce sul palco grazie ad **Alberto Beretta**, Direttore del Comitato Scientifico, medico



SoLongevity.

Lifescience for Healthy Aging

immunologo esperto di longevità, che, anticipando il suo intervento delle 19.00 dal titolo **“Come vivere a lungo e in salute”**, racconta: *“La pratica dello yoga è associata alla longevità attraverso diversi meccanismi scientifici. Studi hanno dimostrato che lo yoga riduce l’infiammazione sistemica, un fattore chiave nell’invecchiamento e nelle malattie croniche. Gli esercizi di yoga migliorano infatti la variabilità della frequenza cardiaca, un indicatore di buona salute cardiovascolare. Le tecniche di respirazione e meditazione diminuiscono inoltre i livelli di cortisolo, riducendo lo stress e il rischio di malattie correlate. Infine, la pratica regolare dello yoga è associata a una migliore qualità del sonno, un altro fattore determinante per una maggiore longevità.”*

Il dott. Alberto Beretta inoltre risponderà dal palco dello Yoga Day alle domande sulla Longevità che le partecipanti potranno inviare sulla pagina del sito SoLongevity dedicata all’evento: <https://solongevity.com/yoga-day-2024/>

L’iscrizione all’evento è gratuita e obbligatoria; è possibile visualizzare il programma completo della giornata e iscriversi direttamente sul sito www.yogafestival.it

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, 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

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

FB - **Immunologia Oggi** - Dr. Alberto Beretta - 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