



SoLongevity.

Lifescience for Healthy Aging

SoLongevity lancia Sport Longevity Hub, l'area che unisce benessere e performance

A poco più di un mese dal lancio della SoLongevity Clinic, la realtà innovativa specializzata in Precision Longevity inaugura una nuova area di ricerca e studio dedicata allo sport.

Obiettivo di Sport Longevity Hub è infatti quello di supportare tutti gli adulti che intendono avviare un'attività sportiva con un allenamento personalizzato per raggiungere obiettivi sportivi amatoriali o pre agonistici, abbinando la valutazione delle proprie potenzialità fisiche con prevenzione e longevità in salute.

Milano, settembre 2024 - Vivere a lungo, in salute. È su questa convinzione che si basa lo studio e l'attività di **SoLongevity** (<https://solongevity.com/>), realtà innovativa e avanzata sui temi della Longevity Medicine. Tra i pilastri su cui si fonda SoLongevity - e in generale la scienza della longevità - vi è l'**attività fisica**, con il suo apporto di benefici metabolici, cardiovascolari e cognitivi ampiamente dimostrati.

“Sopra i 40 anni è fondamentale conoscere la biologia e fisiologia del proprio corpo per disegnare una traiettoria personalizzata di allenamento e di pratica sportiva massimizzando i benefici e riducendo al minimo i rischi. Bisogna perciò prediligere un tipo di sport pro-longevità, personalizzato e sicuro.” ha dichiarato **Alberto Cerasari, medico dello sport e Direttore Sanitario della SoLongevity Clinic.**

Proprio per questo motivo, a poco più di un mese dall'inaugurazione della SoLongevity Clinic, la realtà ha lanciato **Sport Longevity Hub**, uno spazio di ricerca e studio dedicato allo sport con il metodo **Precision Longevity Sport**, che comprende **tre check up specifici**. In particolare, Sport Longevity Hub supporta la persona adulta che intende **avviare un'attività sportiva, individuare un allenamento personalizzato per raggiungere obiettivi sportivi amatoriali o pre agonistici**, abbinando il vantaggio di combinare la valutazione delle proprie potenzialità fisiche all'attività con prevenzione e longevità in salute.

“Un esercizio fisico corretto per essere motore di benessere e salute deve tenere in considerazione la fisiologia del praticante e i suoi obiettivi. Per fare questo occorre rispondere a 3 domande: Che tipo di attività si vuole fare? Con che tipo di intensità si pensa di affrontare l'attività sportiva (lieve, moderata o intensa)? Esistono problematiche patologiche personali (pressione elevata, dislipidemia, alterazioni del metabolismo, sovrappeso/obesità, problematiche muscolo-scheletriche)?” commenta **Alberto Beretta**, direttore scientifico di SoLongevity.



SoLongevity.

Lifescience for Healthy Aging

I tre check up di Sport Longevity Hub

Per tutti coloro che approcciano un'attività sportiva regolare, sia amatoriale che agonistica, SoLongevity ha ideato il **Cardio Sport Check up**, fondamentale per valutare le funzionalità cardio-respiratorie soprattutto sotto sforzo, per minimizzare i rischi e personalizzare il programma di allenamento individuale con individuazione delle soglie aerobiche specifiche per ogni disciplina.

Il **PhysioKinetic Sport Check up** è invece pensato per le attività sportive che richiedono forza e tecnica e comportano un sovraccarico di impegno al sistema muscolo-scheletrico ed articolare, sia a livello amatoriale che pre-agonistico, esponendo a rischi di traumi ed infortuni. Il check up, eseguito da uno staff multidisciplinare, valuta le funzionalità dell'apparato e il livello di forza muscolare a livello di singolo arto e segmento e l'equilibrio posturale, e consente di personalizzare il programma di allenamento in termini di carichi specifici e loro progressione, attraverso attività di compensazione degli squilibri muscolo-articolari e di individuazione dei parametri di monitoraggio individuali

Infine, lo **Sport Plus Check up** si rivolge a coloro che intendono approcciarsi ad un'attività sportiva regolare che richiede forza, tecnica e resistenza, sia a livello amatoriale che pre-agonistico, per quelle specialità sportive che sottopongono a sforzo sia la componente cardio-respiratoria che quella muscolo-scheletrica e stimolano l'atleta a 360°. Sport Plus Check up è il test diagnostico ideale per valutare l'insieme dei sistemi fisiologici sottoposti a stress dalla pratica sportiva al fine di ottimizzare le performance e minimizzare i rischi.

Tutti i check up comprendono una approfondita fase di anamnesi iniziale e di restituzione finale con il **Longevity Doctor**, la visita medico sportiva effettuata da un medico specialista in medicina dello sport con gli accertamenti del check up selezionato e dello sport specifico, un panel specifico di parametri ematici, il cui prelievo, previsto nella prima parte del processo, può essere effettuato a domicilio per la zona di Milano e provincia, presso centri prelievi convenzionati.

Tutti i check up considerano il rilascio del certificato di idoneità alla pratica sportiva, d'obbligo per le attività amatoriali e per l'attività agonistica specifica per lo sport effettuato.

Conferma l'importanza di un controllo specifico e approfondito quando ci si avvicina allo sport o si svolge attività sportiva competitiva l'**atleta campione Italiano 2024 nel coastal rowing, Roberto Pusinelli** (@dr.robertopusinelli_nutricoach): *“Come atleta agonista e preparatore sportivo specializzato in nutrizione e performance sportiva, ritengo che la proposta di SoLongevity offra un approccio importante perché porta benefici a lungo termine a chi si avvicina allo sport come amatore ma anche agli sportivi nelle performance agonistiche. Integrare strategie che mirano a migliorare la longevità degli atleti è fondamentale, non solo per estendere la carriera sportiva, ma anche per garantire un'alta qualità di vita anche dopo il periodo dell'agonismo. Come preparatore, mi concentro su una preparazione fisica intelligente e sostenibile, che prevenga infortuni e ottimizzi il recupero. In questo senso, l'approccio di SoLongevity è allineato con la mia filosofia di allenamento. La prevenzione dell'invecchiamento e la cura del corpo devono essere priorità per chiunque*



SoLongevity.

Lifescience for Healthy Aging

pratici sport a qualsiasi livello e la collaborazione tra chi gareggia o prepara l'atleta e SoLongevity risulta essenziale."

Roberto Pusinelli è inoltre l'ideatore del progetto **From Zero to Hero** (<https://fromzerotohero.undertraining.ch/>), un programma di trasformazione fisica e mentale rivolto a chi vuole migliorare le proprie performance sportive, a qualsiasi livello, passando attraverso un approccio integrato e scientifico. Il programma si basa su un'analisi dettagliata del profilo dell'atleta, l'uso di una piattaforma di monitoraggio per i volumi di allenamento e lo stato di forma fisica, coaching continuo, e adattamento costante dell'allenamento in base ai parametri rilevati e alle esigenze dell'atleta. Il team multidisciplinare lavora insieme per fornire un supporto completo che combina nutrizione, preparazione atletica, prevenzione degli infortuni e recupero ottimizzato, garantendo risultati concreti e sostenibili nel tempo.

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. Il team di ricerca è diretto dal cofondatore e Presidente, l'immunologo Alberto Beretta.

I prodotti nutraceutici sviluppati da SoLongevity hanno target specifici nei meccanismi cellulari dell'invecchiamento e la loro efficacia viene misurata con tecnologie innovative che analizzano i suddetti meccanismi.

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, fra i quali la **Clock Foundation** (USA) fondata dal dott. Steve Horwath, padre dei moderni orologi biologici epigenetici.

SoLongevity ha posto al centro della propria proposta di salute il **metodo 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, costruita sulla persona e su misura per la società che verrà.

Nel 2024 SoLongevity apre la prima SoLongevity Clinic a Milano.

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



SoLongevity.

Lifescience for Healthy Aging

Caterina Vertaldi - + 39 348 5441424

caterina.vertaldi@disclosers.it

Melissa Casula - + 39 349 0942067

melissa.casula@disclosers.it