



SoLongevity.

Lifescience for Healthy Aging

Ripartire in salute: i consigli di SoLongevity per un 2025 all'insegna della longevità sana

Come iniziare il nuovo anno con una strategia di benessere personalizzata, attraverso check-up e consigli per una salute ottimale, partendo da un bilancio dettagliato del proprio quadro clinico fino all'importanza del breath training.

Ecco quali sono, secondo SoLongevity, i percorsi e gli approcci più innovativi per una salute su misura che monitori, prevenga e migliori il proprio stato di salute.

Milano, gennaio 2025 - Oggi più che mai, vivere una vita lunga e sana è un obiettivo alla portata di tutti. Grazie agli avanzamenti della **Longevity Medicine**, che permette di un approccio innovativo e personalizzato, è possibile non solo rallentare i segni dell'invecchiamento, ma anche intervenire in modo precoce per mantenere il benessere fisico e mentale. La chiave per iniziare il nuovo anno con energia e salute è quindi una pianificazione consapevole che tenga conto dei principali fattori che influenzano l'invecchiamento.

L'invecchiamento non è solo questione di età

L'invecchiamento, infatti, è influenzato da molteplici fattori, non sempre e solo legati all'età anagrafica. Esistono **fattori biologici**, come l'età e il genere, con la genetica che incide per il 25%; **fattori ambientali**, tra cui l'esposizione al sole, il clima e l'inquinamento; e in ultimo gli **stili di vita**, quali attività fisica, alimentazione, qualità del sonno e cura della pelle.

Grazie agli **orologi biologici**, è possibile oggi misurare come il corpo sta invecchiando in relazione all'età cronologica. Questi strumenti avanzati, basati sull'epigenoma, permettono di identificare alterazioni reversibili e di intervenire precocemente, prima che si manifestino patologie croniche.

*"L'invecchiamento non è una semplice questione di tempo che passa. La nostra salute dipende da una complessa interazione tra genetica, ambiente e stili di vita. Comprendere e monitorare questi fattori ci permette di intervenire precocemente per migliorare la qualità della vita e ridurre il rischio di malattie croniche." - spiega il dott. **Alberto Beretta**, Direttore Scientifico di SoLongevity.*

Strategie pratiche per un 2025 in salute

Per iniziare il nuovo anno con il piede giusto, gli esperti di [SoLongevity](#), realtà avanzata che studia l'invecchiamento e i temi della longevity medicine, suggeriscono innanzitutto di **migliorare lo stile di vita** come una delle basi più solide per il benessere a lungo termine. Integrare l'**attività fisica** nella propria quotidianità, anche attraverso semplici camminate, può avere effetti benefici significativi. Allo stesso modo, è importante seguire



SoLongevity.

Lifescience for Healthy Aging

un'alimentazione **equilibrata**, ricca di frutta, verdura e grassi sani, e dedicare attenzione alla **qualità del sonno**, cercando di dormire almeno 7-8 ore per notte per favorire i processi rigenerativi dell'organismo. Un ruolo fondamentale viene giocato anche dalla **socialità**: coltivare relazioni di qualità consente infatti di nutrire mente e spirito.

Di primaria importanza, inoltre, è il monitoraggio regolare della propria salute.

Effettuare controlli periodici aiuta a valutare l'età biologica e a tenere sotto controllo i principali parametri di benessere. Esami specifici offrono informazioni preziose sullo stato generale di salute e consentono interventi tempestivi. Infine, adottare strategie mirate può fare una grande differenza nella prevenzione e nella gestione dell'invecchiamento. Le terapie personalizzate rappresentano strategie efficaci per sostenere il corpo e promuovere il benessere a livello sistemico.

“La prevenzione è il nostro alleato più potente per affrontare il futuro in salute. Non si tratta solo di allungare la vita, ma di aggiungere vita in salute agli anni. Semplici cambiamenti nello stile di vita, uniti a check-up personalizzati, possono fare la differenza nel prevenire l'invecchiamento precoce e le malattie correlate.” - afferma la dott. **Alberto Cerasari**, Direttore Clinico della SoLongevity Clinic.

Check-up di longevità per iniziare con un approccio su misura

Tra i primi passi per iniziare al meglio il 2025, gli specialisti della [SoLongevity Clinic](#), che si propone di accompagnare le persone verso una longevità più sana e proattiva, raccomandano di focalizzarsi infatti su **tre aspetti fondamentali: check-up mirati** per valutare lo stato di salute, **adozione di stili di vita proattivi** e **interventi personalizzati** per prevenire i segni del tempo. Presso la SoLongevity Clinic, sono disponibili programmi avanzati per determinare l'età biologica e pianificare strategie di prevenzione:

- **Age360° Program**: un check-up completo che combina diagnostica di precisione e valutazione degli stili di vita.
- **BioClock**: un innovativo programma per misurare l'età biologica e tracciare una roadmap personalizzata verso una longevità sana.
- **Check-up Fengevity**: un percorso dedicato alla salute femminile, che include visite ginecologiche, valutazioni ormonali, dermatologiche e osteopatiche, con focus specifici su menopausa e benessere della pelle.

La Clinica propone, inoltre, una serie di esami clinici per valutare e migliorare lo stato di salute generale. Ogni percorso diagnostico e terapeutico è in tutti i casi supervisionato da un **Longevity Doctor**, che valuta la storia clinica del paziente, le sue abitudini e i suoi obiettivi per sviluppare un piano personalizzato. Tra i principali test specifici proposti (chiamati anche Moduli Progressivi perché aiutano a comporre un quadro di salute anche nel tempo), vi sono la **DEXA** per una valutazione della salute delle ossa e analisi della composizione corporea; la **DEXA MOC**, che permette un'analisi dettagliata della struttura ossea con refertazione radiologica; l'**HRV**, ovvero la misurazione della variabilità della frequenza cardiaca per monitorare il sistema nervoso autonomo e lo stress; l'**ECG**, elettrocardiogramma per verificare la salute del cuore e rilevare eventuali anomalie; la **Spirometria**, ossia il



SoLongevity.

Lifescience for Healthy Aging

monitoraggio della funzionalità polmonare e della capacità respiratoria; **CPET (test cardiopolmonare) con Visita Cardio-Respiratoria e prova da sforzo** per la valutazione completa della funzionalità cardio-respiratoria; il **Training del respiro**, per valutare una corretta funzionalità respiratoria, migliorare la respirazione per una salute longeva e incrementare le performance sportive. Oltre a diversi trattamenti di biohacking basati su **ozono, ossigeno e fotostimolazione**, che consentono di promuovere la guarigione dei tessuti, sia a livello sistemico che localizzato.

Si parlerà dell'importanza e biomeccanica del Respiro, di rieducare e potenziare la respirazione nel prossimo evento "Incontri in Clinica", dal titolo "L'arte di respirare: la scienza per rieducare un gesto naturale", che si svolgerà giovedì 30 gennaio alle ore 18.30 in SoLongevity Clinic e in diretta Instagram.

Il futuro della longevità è adesso

La medicina della longevità integra diagnosi avanzate e interventi su misura per mantenere e rigenerare i meccanismi fisiologici compromessi dall'invecchiamento. Attraverso la misurazione dell'età biologica e la pianificazione di strategie personalizzate, è possibile migliorare la qualità della vita, ridurre lo stress ossidativo e prevenire l'insorgenza di patologie croniche.

"Ogni piccolo passo verso uno stile di vita più sano contribuisce a costruire un futuro migliore per la nostra salute. Il momento giusto per iniziare è adesso." - conclude Cerasari.

SoLongevity Clinic è il punto di riferimento per chi desidera intraprendere un percorso di salute e benessere duraturo e iniziare dal nuovo anno con una strategia di prevenzione e ringiovanimento fisiologico personalizzata.

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.

Lifescience for Healthy Aging

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 ha aperto la prima SoLongevity Clinic a Milano.

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