

Non trascurare

le emozioni LE AMICIZIE? ELISIR ANTIAGE



UNA COMBINAZIONE DI BUONE ABITUDINI

«La longevità non si ottiene con una pillola magica, ma con una serie di buone abitudini da adottare il prima possibile», dice Filippo Ongaro, longevity coach. Alimentazione bilanciata, movimento, nutriceutica, ma anche benessere spirituale sono i pilastri per costruire un processo di invecchiamento equilibrato.

«L'aspetto emotivo, infatti, è stato sempre sottovalutato: studi dell'Università di Harvard hanno, però, dimostrato che la qualità delle relazioni sociali a cinquant'anni può incidere positivamente sulla longevità. Su questo punto bisogna lavorare con le nuove generazioni, che vivranno più a lungo, ma manifesteranno più fragilità emotive». Altro indicatore essenziale è la salute della pelle. «Spesso l'aging cutaneo può indicare problemi di salute, così come la cattiva condizione di gengive, denti e capelli».

TECNOLOGIE CONTRO L'INFLAMMAGING

Ci sono diverse pratiche in grado di ridurre le infiammazioni, spesso causa di patologie legate a età e stress. Dall'expertise Starpool (realtà italiana specializzata in arredi wellness), per esempio, nasce Longevity Spa Elite Plus, che abbina quattro tecnologie complementari. Zerobody Dry Float permette il galleggiamento in assenza di gravità; Zerobody Cry sfrutta i benefici del freddo – analgesico e antinfiammatorio; Molecular Hydrogen Booster consiste in un'inalazione intranasale antiossidante per stimolare la produzione di collagene; mentre Photobiomodulation emette energia luminosa a bassa frequenza.



Ricarica serale

Si avvale di una tecnologia brevettata per veicolare attivi anti-età ai tessuti più profondi, Mask Platinum Rare Haute-Rejuvenation di La Prairie (1.579 euro).



Filippo Ongaro

Longevity coach, esperto di medicina antiage, è stato medico degli astronauti dell'ASE.



Antigravità

Dedicato a viso e collo, il kit abbina Gel e Crema Solida, Lifting Facciale Palpebrale di Labo (162 euro).



Alza le difese

Alza uno scudo biochimico e fisico, a difesa del sistema proteico cutaneo, Advanced Serum Age Proteom di Institut Esthederm (99 euro).



Ricompatta

Il siero all'acido ialuronico puro e proxilane concorre a mantenere la pelle compatta, H.A. Intensifier di SkinCeuticals (117,70 euro).

Più focalizzata con la crioterapia

TOCCASANA
PER CORPO
E MENTE



Sottozero

La crioterapia, o cura del freddo, è il cuore dei protocolli The Longevity Suite, volti a migliorare l'energia fisica e mentale.

RECUPERA ENERGIA CON IL FREDDO

Un approccio integrato basato su tecnologie estetiche, trattamenti manuali, dieta: il metodo The Longevity Suite, accessibile in diversi centri in Italia (l'ultima è Longevity Spa del Portrait di Milano), si concretizza in protocolli mirati a ottenere l'equilibrio tra bellezza e benessere mentale. Freddo e detossinazione sono i punti fondamentali del programma: si parte dal check up e si continua con test che misurano stress ossidativo, qualità del sonno e della pelle. Cuore del protocollo è la crioterapia, che da anni atleti e artisti – da Cristiano Ronaldo a Jovanotti – utilizzano per il recupero. Diversi studi provano i benefici della permanenza – dai tre ai cinque minuti – in una camera dove la temperatura oscilla da meno 85 gradi a meno 95. I più importanti? Accelera il metabolismo, rallenta la degenerazione cellulare, stimola la circolazione, riducendo cellulite e accumuli adiposi. I programmi personalizzabili si possono improntare sul rimodellamento o sulla stimolazione della capacità di concentrazione, con consigli di fitness o mindfulness.

Info: thelongevitysuite.com



Nuova linfa

Prolunga la vitalità cellulare, donando ai tessuti del viso maggiore tonicità ed elasticità, Siero Progeskin di Biologique Recherche (175 euro).



Protinolo

Vanta la più alta concentrazione di protinolo, blend di attivi efficaci anti-rughe, Skin Renewal Power Cream Anew di Avon (24,90 euro).



L'INTEGRAZIONE (ALIMENTARE) DEL FUTURO

Clinique La Prairie, a Montreux, in Svizzera, è un riferimento mondiale nell'ambito della scienza di **longevità** e medicina preventiva. Ora lo è ancora di più grazie alla linea di integratori alimentari Holistic Health, che integrano

i programmi immunity, antistress, ringiovanimento, **longevità** cellulare. Realizzati con il beauty brand Bakel, offrono l'expertise medica della Clinique, fuori dalla sue mura. Tutti con antiossidanti, vitamine ed estratti botanici.

Curare la pelle aiuta l'autostima

LO DICE L'AGEING INTELLIGENCE



In profondità

Contiene ingredienti studiati per stimolare il processo di riparazione cutanea, Advanced Elixir Global-Repair di Laboratoires Filorga (125 euro).

QUANDO DIVENTA QUESTIONE DI GENERE

Dalla longevità in senso globale a quella femminile. «Bisogna inserire anche in medicina una prospettiva di genere: significa studiare le differenze tra maschi e femmine sia dal punto di vista biologico – uomini e donne si ammalano in maniera diversa – sia socioculturale, perché si sviluppa un'attitudine differente nei confronti della cura all'interno dei sessi», sostiene Francesca Baglio, neurologa presso Fondazione Don Gnocchi di Milano. «Le donne rischiano tre volte in più degli uomini di andare incontro a patologie neurodegenerative: adottare comportamenti virtuosi fin da giovani, come fare attività fisica, può essere un deterrente». Secondo i ricercatori dell'Università di Ginevra bastano, infatti, quindici minuti di esercizio fisico intenso al giorno per fare la differenza. L'azione degli endocannabinoidi, molecole prodotte durante lo sforzo, non solo aumentano la sensazione di benessere, ma si legano ai recettori dell'ippocampo, migliorando la memoria e la capacità di apprendimento.

LA COSMESI GIOCA UN RUOLO CHIAVE

Lo dice il World Social Report 2023 delle Nazioni Unite: entro il 2050 le persone con età pari o superiore a sessantacinque anni raddoppieranno, superando così i due miliardi. Lungimiranti, i Laboratoires Filorga si occupano da qualche anno di skin longevity (hanno anche tenuto a battesimo il Milan Longevity Summit, dove si è discusso di Ageing Intelligence), offrendo, nei loro cosmetici, attivi antiage ispirati alla medicina estetica (tra cui il signature NCEF). «Prendersi cura della pelle è fondamentale anche perché migliora autostima e benessere emotivo, indispensabili per stare in buona salute», consiglia Alberto Beretta, direttore scientifico di Solongevity.



Alberto Beretta

Direttore scientifico di Solongevity, opinion leader per Laboratoires Filorga.



Illuminante

Niacinamide, bakuchiol, vitamina C attenuano opacità e macchie scure, Siero Correttore Luminosità Vitamin Activ Cg di Eau Thermale Avène (48,50 euro).

Multiattiva

Incrementa il turgore, l'energia cellulare e l'idratazione, Transformative Brilliance Soft Creme Ultimate Diamond Re-Nutriv di Estée Lauder (350 euro).

