



e ottimizzare una sana longevità.

Salute - E' in uscita "Missione Longevità", il nuovo libro del Dr. Filippo Ongaro

Roma - 13 mar 2023 (Prima Notizia 24) Il libro intende fornire una visione completa e scientifica di cosa si può fare per coltivare

Il 14 marzo esce Missione Longevità, il nuovo libro del Dr. Filippo Ongaro. Primo italiano a essersi certificato in medicina anti-aging e medicina funzionale negli USA, per anni il Dr. Ongaro è stato medico d'equipaggio degli astronauti dell'Agenzia Spaziale Europea (ESA); qui, insieme ad altri ricercatori e medici, ha definito nuovi protocolli di alimentazione e allenamento psicofisico per mantenere al massimo la prestazione degli astronauti e rallentare l'invecchiamento accelerato a cui sono esposti nei viaggi spaziali. È proprio grazie agli studi, l'esperienza, i metodi con cui è venuto a contatto che sviluppa una conoscenza della longevità comune a pochi: per anni, tra gli altri aspetti, si è concentrato in particolar modo sulla condizione relativa al processo di invecchiamento accelerato che subiscono gli astronauti e su come rallentarlo. Conoscenze che, oggi, gli hanno permesso di lavorare su strategie, tecniche e strumenti per raggiungere una sana longevità applicabili anche alle persone 'sulla Terra'. "Il processo di invecchiamento accelerato che subiscono gli astronauti non è infatti nella sua essenza differente da ciò che accade a tutti noi sulla Terra, - scrive Ongaro nella sua introduzione - anche se qui avviene in tempi più lunghi: senza un programma mirato a una longevità sana, invecchiamo più in fretta e per di più male". Missione Longevità, edito da Sperling & Kupfer, vuole fornire una visione completa e scientifica di cosa si può fare per coltivare e ottimizzare una sana longevità. Nella prima parte del libro Ongaro spiega come ha appreso il suo approccio odierno al tema della salute e della longevità, ripercorrendo insieme al lettore in un appassionante racconto i suoi anni al fianco degli astronauti. Da un suo aneddoto molto personale che ci insegna a non dare mai nulla per scontato quando ci sono di mezzo salute, benessere e felicità al "buddhismo spaziale", passando per le numerose avventure come quella del Gagarin Cosmonaut Training Center con cui si apre il racconto delle esperienze di Ongaro al fianco dei cosmonauti. Nella seconda parte invece il focus si sposta sui fondamenti e le strategie pratiche per una longevità sana e un benessere a 360 gradi. Nel volume Missione Longevità, Ongaro conduce i suoi lettori verso un approccio esclusivo e integrato, che individua otto percorsi pratici che agiscono su protezione cellulare, dimagrimento, mantenimento della massa muscolare, potenziamento fisico e mentale, memoria e resilienza, con risposte concrete e utilizzate da migliaia di persone, che preservano la salute e protraggono nel tempo la qualità della vita. Come si può superare il concetto di longevità legato al "Dorian Gray" pensiero? Si parte da un punto fermo del Dr. Ongaro: la longevità è un percorso che deve essere intrapreso sin da giovani e non quando il corpo è già segnato da una cattiva gestione. Non più un approccio come quello di "Dorian Gray", ma un processo di miglioramento che parte da subito e che lavora non più solo sull'allungamento della vita ma mira a migliorare anche la produttività, le prestazioni quotidiane, l'empatia, la creatività e la sessualità. "Negli ultimi

decenni l'aspettativa di vita è indubbiamente aumentata grazie a cure mediche sempre più sofisticate, ma spesso le terapie hanno prolungato la sopravvivenza senza aggiungere anni di reale salute e felicità. Un approccio scientifico che può diminuire la nostra età biologica, tenere lontane le patologie e aumentare il nostro benessere psicofisico comporta un cambiamento dello stile di vita e delle abitudini. Il problema è che nessuno ci spiega esattamente da dove partire, quali sono i passi da fare e in che modo possiamo assicurarci la qualità della vita per più tempo - conclude Ongaro -. Spero che sia una lettura interessante e soprattutto utile, e che ti faccia venire voglia di gestire la tua vita come una bellissima missione spaziale, piena di avventura, coraggio e scoperte”.

(Prima Notizia 24) Lunedì 13 Marzo 2023