



Primo Piano - “Hormesis Reset”, Ascanio Polimeni racconta la scienza della longevità: il nuovo libro con Angela Marocco

Roma - 16 ago 2026 (Prima Notizia 24) Nel volume “Hormesis Reset. Il metodo scientifico per attivare la longevità”, pubblicato da Sperling & Kupfer, il medico endocrinologo, direttore del LongevYa Project e del Regen4Life-Research Group, affronta insieme alla giornalista Angela Marocco uno dei temi più discussi del nostro tempo: come invecchiare meglio senza trasformare la longevità nell'ennesimo prodotto commerciale.

La longevità rischia di diventare una delle parole più inflazionate del nostro tempo. Integratori, diete, trattamenti, protocolli, tecnologie e promesse di eterna giovinezza hanno trasformato l'invecchiamento in un terreno sul quale scienza, medicina e mercato si incontrano sempre più spesso. Ma vivere più a lungo non significa necessariamente vivere meglio. È proprio da questa distinzione che prende le mosse “Hormesis Reset. Il metodo scientifico per attivare la longevità”, il nuovo libro di Ascanio Polimeni, medico endocrinologo impegnato da anni nello studio dei processi legati all'invecchiamento e direttore del LongevYa Project e del Regen4Life-Research Group, scritto con la giornalista Angela Marocco e pubblicato da Sperling & Kupfer nel 2026, un volume di 256 pagine. Il titolo richiama direttamente il concetto di ormesi, uno dei cardini del volume: piccole sollecitazioni, calibrate e intermittenti, possono stimolare nell'organismo risposte adattative. Polimeni parte dall'idea che l'invecchiamento non debba essere letto soltanto come una progressiva “usura”, ma anche come perdita di quella che definisce elasticità biologica, cioè della capacità dell'organismo di reagire e adattarsi agli stimoli. Da qui nasce un percorso che mette in relazione geroscienza, Lifestyle Medicine e ormesi, traducendo la ricerca in indicazioni legate alla vita quotidiana. Nel libro trovano così spazio alcuni dei grandi temi della medicina della longevità: l'alternanza tra alimentazione e brevi finestre di digiuno, il movimento quotidiano, l'esposizione controllata alle variazioni di temperatura, la gestione dello stress e il rispetto dei ritmi circadiani. Non una collezione di formule estreme, ma un approccio che punta sull'equilibrio e sulla capacità del corpo di rispondere agli stimoli. Il volume guarda anche all'esperienza delle blue zones e ai centenari di Okinawa, territori diventati un riferimento internazionale nello studio della longevità. Polimeni lo dice con una frase destinata a diventare uno dei passaggi più significativi del volume: «Sono terrorizzato all'idea di entrare in un supermercato e trovarmi il reparto “Longevity”. Per questo preferisco il termine geroscienza: la scienza dell'invecchiamento». Una provocazione che contiene, in realtà, una precisa posizione culturale. Per l'endocrinologo la questione non è inseguire l'immortalità né alimentare l'illusione di poter fermare il tempo, ma comprendere sempre meglio i meccanismi biologici che accompagnano l'avanzare dell'età e individuare strategie capaci di favorire un invecchiamento più sano. È questo uno degli elementi che

rende particolarmente attuale il libro firmato da Polimeni e Marocco. Negli ultimi anni il termine “longevity” è entrato nel linguaggio quotidiano, diventando una sorta di contenitore nel quale finiscono approcci molto diversi tra loro: dalla prevenzione alla nutrizione, dall'attività fisica alle nuove frontiere della medicina rigenerativa, fino a prodotti e servizi che talvolta sembrano promettere risultati ben oltre quanto la ricerca possa realmente garantire. Polimeni sceglie invece una parola meno accattivante ma scientificamente più precisa: geroscienza. Non una corsa contro l'età, dunque, ma lo studio dell'invecchiamento e dei suoi processi, con l'obiettivo di comprendere quali fattori possano incidere sulla qualità degli anni che viviamo. Ed è forse proprio qui il messaggio più interessante: il vero traguardo non può essere semplicemente aggiungere anni alla vita, ma provare ad aggiungere salute agli anni. In questa prospettiva, la longevità smette di essere una promessa da acquistare e torna a essere un tema medico e scientifico complesso, nel quale prevenzione, stili di vita, ricerca e conoscenza devono procedere insieme. La presenza di Angela Marocco accanto a Polimeni contribuisce a dare al volume una dimensione divulgativa. Il confronto tra il linguaggio della medicina e quello del giornalismo permette infatti di affrontare argomenti specialistici cercando di renderli accessibili anche al lettore che non possiede una preparazione scientifica. Il risultato è un percorso che non vuole vendere ricette miracolose, ma fornire strumenti per orientarsi in un settore destinato ad avere un peso crescente nei prossimi anni. Le 256 pagine di *Hormesis Reset* costruiscono così un ponte tra divulgazione e ricerca: dalla “scienza della giovinezza” ai sei pilastri della Lifestyle Medicine, fino all'ormesi applicata concretamente alla quotidianità. A introdurre il volume è inoltre una prefazione di Craig Willcox, studioso noto per le ricerche sulla longevità e sui centenari di Okinawa. Perché quello dell'invecchiamento non è soltanto un tema individuale. L'allungamento dell'aspettativa di vita pone interrogativi enormi anche ai sistemi sanitari, alla ricerca, all'economia e all'organizzazione stessa della società. Una popolazione che vive più a lungo rappresenta una conquista straordinaria, ma impone contemporaneamente di interrogarsi sulla qualità di quella vita e sulla capacità di prevenire o ritardare le fragilità legate all'età. Il nuovo libro di Ascanio Polimeni e Angela Marocco arriva quindi in un momento nel quale parlare di longevità significa muoversi lungo un confine delicato: da una parte le grandi opportunità offerte dalla ricerca, dall'altra un mercato sempre più pronto a intercettare paure, speranze e desiderio di rallentare il tempo. La posizione di Polimeni appare netta: la scienza dell'invecchiamento non può diventare una semplice etichetta commerciale. Ed è proprio l'immagine del fantomatico “reparto Longevity” del supermercato a sintetizzare efficacemente questo rischio. Se tutto diventa longevità, dalla crema all'integratore, dalla dieta al trattamento del momento, si rischia di perdere di vista la domanda fondamentale: che cosa sappiamo davvero, scientificamente, dei processi che determinano il nostro modo di invecchiare? È a questa domanda che la geroscienza prova a rispondere. Non promettendo di cancellare le rughe del tempo, ma cercando di capire come attraversarlo meglio. Una prospettiva forse meno spettacolare dell'eterna giovinezza, ma certamente più concreta: non sconfiggere l'età, bensì costruire le condizioni perché una vita più lunga possa essere anche una vita più sana, autonoma e consapevole.

di Maurizio Pizzuto Domenica 16 Agosto 2026

PRIMA NOTIZIA 24

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
E-mail: redazione@primanotizia24.it