



Salute & Benessere

# Invecchiare bene e in salute: successful aging

Susanna  
Messaggio



**L**a “ricetta” ideale per spegnere cento candeline? Sta in un mix di genetica e stili di vita. Vivere fino a cent’anni ed invecchiare bene ed in salute è certamente tra i desideri di questo tempo, ma è sempre lecito porsi una domanda: longevi si nasce? Pare che la risposta corretta sia che lo si può diventare. Dai progressi della scienza possiamo godere oggi di una vecchiaia lunga, attiva e soprattutto senza problemi di salute. Quella delle cosiddette Zone Blu, le 5 aree del mondo dove la longevità della popolazione è molto più alta rispetto al resto della Terra, garantita da una sinergia virtuosa tra alimentazione, attività fisica, sane abitudini di vita, relazioni sociali e genetica. Un innovativo polo medico ispirato alle Blue Zone e creato appositamente per promuovere il successful aging, ovvero l’invecchiamento in forma e salute ha aperto nel cuore di Milano. Le competenze del Centro di Nutrizione e anti-aging Cerva 16 combinano lo stato dell’arte in materia di nutrizione e medicina preventiva anti-aging con le nuove possibilità offerte dalle scienze di frontiera in questo campo: genetica, nutrigenomica, nutrigenetica, nutraceutica ed epigeneti-

ca. Partendo dalla conoscenza delle proprie fragilità genetiche sarà possibile impostare un nuovo stile di vita col quale ritrovare benessere, energia e bellezza. Nel centro pensato dalla dr.ssa Federica Almondo, affermata Nutrizionista specializzata in Scienza dell’Alimentazione, e co-fondatrice di Cerva 16, si affrontano tutte le problematiche che privano del benessere ed accelerano l’invecchiamento. Le persone potranno perdere peso, ridurre il dolore, gestire lo stress, prevenire le patologie correlate all’età, migliorare il sonno, recuperare energia, migliorare le prestazioni sportive, rallentare l’invecchiamento estetico, aumentare la libido. Il Polo adotta un approccio olistico e personalizzato. Il team di professionisti del Centro è guidato dal dr. Paolo Mariconti, Direttore Scientifico e dal dr. Fabrizio Golonia, Direttore Sanitario. Ogni persona si avvarrà di un “case manager” personale. Tutto concorre per fare del centro sito in via Cerva 16, il nuovo tempio della salute.