



Home > Beauty



## CERVA 16 NUTRITION & ANTI-AGING CENTER: ALLEARSÌ CON IL TEMPO

12 Novembre 2021 Beauty

Cerva 16 è il primo centro di medicina funzionale rigenerativa anti-aging in Italia. Dagli studi sulle Blue Zone alla medicina del benessere.



Si chiamano **Blue Zone** e sono le 5 zone del mondo con il record di longevità attiva, quelle dove la speranza di vita è notevolmente più alta rispetto alla media mondiale: la regione centro-orientale della Sardegna, l'isola di Okinawa in Giappone, Nicoya in Costa Rica, Icaria in Grecia e la comunità di avventisti Loma Linda in California. Studi scientifici hanno evidenziato alcune caratteristiche comuni della popolazione di queste zone, quali scarso o nullo tabagismo, semi-vegetarianismo, attività fisica moderata ma costante, la bassa intensità di stress e la centralità della famiglia e dei rapporti sociali. Studi importanti che hanno avuto grandi ripercussioni sullo sviluppo della **medicina anti-aging**, che cerca di capire e



di riprodurre le condizioni che prevengono le patologie anziché curarle quando già si sono manifestate. Una vera e propria filosofia che si traduce nel prendersi cura di sé a 360 gradi in una sorta di "alleanza" con il proprio tempo, il proprio corpo, la propria mente e tutto ciò che ci nutre. Facile? Sicuramente no. Possibile? Certamente, specie avendo al nostro fianco qualcuno che ci aiuti a "dare il là" alla nostra spinta motivazionale verso il benessere a tutto tondo e ci sia poi di supporto per conservarlo. Ed è qui che entra in gioco **Cerva 16**, il primo centro di medicina funzionale rigenerativa anti-aging in Italia che, partendo proprio dagli studi sulle Blue Zone, offre un metodo che si fonda sui principi della medicina

del benessere, una medicina olistica che guarda alla persona e all'intero organismo, che ricerca l'origine profonda dei problemi e che insegna gli stili di vita funzionali a benessere, salute e bellezza a lungo termine. "La medicina anti-aging è una medicina rigenerativa assolutamente preventiva che copre varie aree", spiega la **Dottorssa Federica Almondo**, specialista in Scienze dell'Alimentazione e co-fondatrice, assieme al marito Luciano Buratti, di Cerva 16.

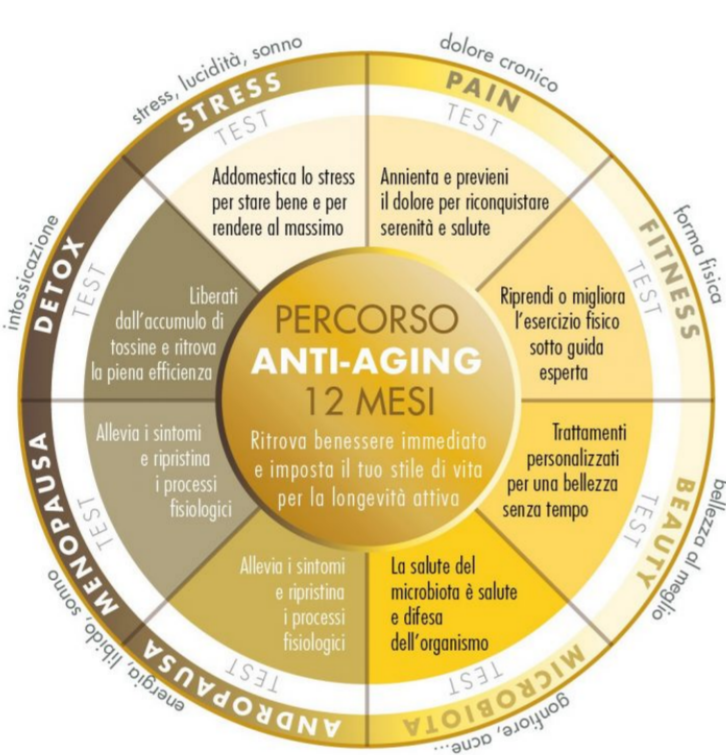
"Le più importanti di queste aree sono la nutrizione, l'attività fisica, l'equilibrio ormonale e la gestione dello stress, che rappresentano i 4 cardini sui quali lavorare per ottenere e mantenere un risultato di benessere completo. Non si tratta ovviamente di un metodo standard ma, al contrario, assolutamente personalizzato: la nostra équipe di medici lavora in sinergia assieme ad ogni paziente in un percorso che affianca la parte "medica" ad una attività di coaching che aiuta i pazienti a raggiungere la consapevolezza che li porta poi a risolvere i propri problemi". Cerva 16 mette inoltre a disposizione dei propri pazienti anche un percorso di medicina estetica che, come spiega la Dottorssa Almondo, "aumenta l'autostima e la volontà di mantenere uno stato di vita più sano; per questo è importante, esattamente come succede nella medicina cinese, abbinare la parte materiale a quella spirituale. La medicina estetica di Cerva 16, per la quale utilizziamo macchinari di altissima tecnologia BTL, ha sempre un fine salutistico. Così, ad esempio, un paziente che ha perso molto peso avrà la necessità di rassodare, tonificare, liftare sia il corpo sia il viso e un validissima aiuto in questo caso lo offre la radiofrequenza, con la quale si ottengono risultati rapidi e duraturi".



Per i trattamenti puramente estetici Cerva 16 si avvale della preziosa collaborazione di **Andrea Nunes** e dei suoi massaggi manuali basati sul metodo Renata França: pressioni decise e ritmi veloci con tecniche e manovre esclusive che attivano la circolazione e il metabolismo, riducono edemi, hanno effetto liftante immediato (specie per il viso) e garantiscono nel complesso effetti di assoluto benessere che durano anche nei giorni successivi al trattamento

### Percorso Anti-Aging Cerva 16

Il fiore all'occhiello di Cerva 16 è un percorso della durata di 1 anno durante il quale il paziente viene seguito da tutto il **team di specialisti** del Centro (tutti soci AMIA - Associazione Italiana Medici Anti-aging) attraverso un Case-AMIA dedicato per raggiungere il miglior benessere immediato possibile e per **imparare gli stili di vita che portano alla longevità attiva**. Il percorso ha inizio con l'innovativo **Check-up 2.0**, ossia un insieme di test genetici e biochimici che permettono di valutare lo stato di invecchiamento del paziente. Dalla calorimetria indiretta, che misura il metabolismo basale, agli esami del sangue che valutano lo stress ossidativo; dal test (da effettuare a casa) che analizza il microbiota e la salute intestinale, legata a 360 gradi alla salute generale, al mineralogramma, ossia il test che valuta la carenza o l'eccesso dei più importanti oligoelementi che si






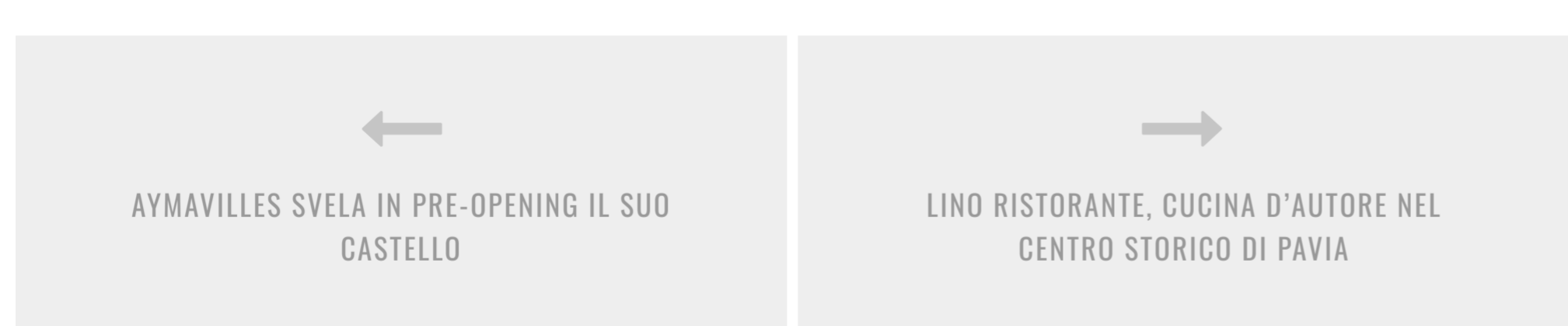
trovano nell'organismo e controlla l'eventuale presenza di minerali tossici, fino ai test genetici che individuano le nostre fragilità, permettendoci dunque di tenerle sotto controllo prima che si manifestino. Non manca naturalmente la visita nutrizionale da parte della Dottorssa Almondo. Una volta ottenuti tutti i referti, l'intera équipe di specialisti valuta assieme al paziente il **percorso da intraprendere** che tenga conto di tutti gli aspetti necessari - nutrizione, attività fisica, gestione dello stress, equilibrio ormonale - per raggiungere e mantenere nel tempo un risultato di completo benessere fisico e mentale. Perché se è vero che non si può vivere senza invecchiare, è altrettanto vero che si può invecchiare in modo ottimale e soprattutto - conclude la Dottorssa Almondo - "si può raggiungere e preservare nel tempo uno stato di salute, lucidità e bellezza che consenta di vivere a pieno, a qualunque età, tutta la vita desiderata".

\*\*\*  
Cerva 16  
Milano, via Cerva 16 (zona San Babila)  
<https://cerva16.com>

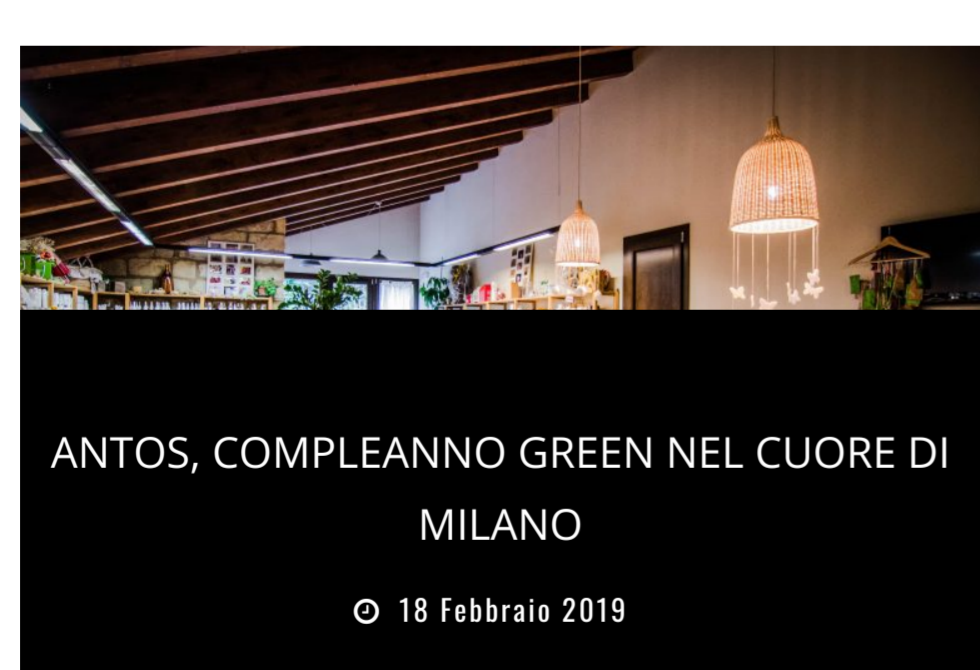


Blue Zone Cerva 16 Federica Almondo Medicina Anti-Aging

CONDIVIDI:  Condividi 5  Save  Tweet



### POST CORRELATI



### SCRIVI

La tua email non sarà pubblicata

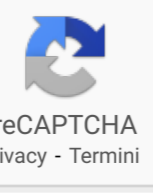
Commenta

Nome\*

Email\*

Sito

Do il mio consenso affinché un cookie salvi i miei dati (nome, email, sito web) per il prossimo commento.

Non sono un robot 

### SEGUICI SU



### ARTICOLI RECENTI

- HOME FRAGRANCES PER UNA VERA ATMOSFERA NATALIZIA
- HILTON FLAVOUR & FLAIR, GUSTOSE NOVITÀ
- DASEIN, LA CULLA DELLE BOLLICINE PIÙ PREZIOSE
- COLLI EUGANEI, UN TERRITORIO "DI... VINO"
- LINO RISTORANTE, CUCINA D'AUTORE NEL CENTRO STORICO DI PAVIA

### ARCHIVIO

Seleziona una categoria

