



Nuovi approcci

Tecniche diagnostiche e terapeutiche sono state studiate per creare un percorso antiaging



di LETIZIA CINI

LA BELLEZZA? Non può essere svincolata dal concetto di salute. La vecchiaia non fa più paura, è tempo di "longevity". Questa branca della medicina importata dagli States mira a un allungamento della vita non solo temporale, ma finalizzato a mantenere l'individuo in salute e attivo. Paladino di questa filosofia un chirurgo plastico ed estetico, Alessandro Gennai, che opera in Italia, ma ha eletto Miami sua patria adottiva.

Non è strano che proprio un professionista del bisturi sia il promotore di quella che sembra più una filosofia (di vita) che una scienza?

«Forse (ride, ndr). Ma oggi è una necessità: negli ultimi decenni medicina e farmacologia hanno avuto il grande merito di allungare la vita media dell'uomo, troppo spesso a scapito della qualità. Dobbiamo vivere fino a 100 anni però sani, belli, e felici».

Ci vorrebbe la bacchetta magica...

Come vivere cent'anni Felici, sani e sempre belli

La ricetta quotidiana per una longevità attiva



«Basta meno. Sappiamo che nulla può arrestare il fisiologico invecchiamento; l'obiettivo è quindi accompagnare i pazienti in un percorso antiaging che attraverso le più moderne tecniche diagnostiche e terapeutiche, permetta di invecchiare in salute, bellezza e felicità. Quest'ultima è infatti una parte importante della salute: se ci sentiamo bene, se ci piaciamo, siamo anche felici e questo si ripercuote positivamente sul sistema ormonale e immunitario. Inoltre siamo anche più propensi a prenderci cura degli altri e a instaurare rapporti sociali appaganti».



Il profilo

ALESSANDRO GENNAI, specialista in Chirurgia generale, perfezionamento a Los Angeles, Chicago e Rio de Janeiro, opera a Bologna, Modena e Milano (www.gennaichirurgia.it) È professore a contratto all'Università di Camerino

Per questo uno studio di chirurgia plastica e di medicina estetica ha deciso di interessarsi di antiaging e longevity?

«Esattamente. Solo un corpo in salute può esprimere la sua bellezza, e quindi tutto ciò che va a migliorare la salute dei nostri pazienti va anche a migliorare la bellezza. Ecco perché abbiamo deciso di occuparci in maniera scientifica e medica di quello che è il concetto dell'antiaging e della longevity, trattando il problema della nutriceutica, ovvero di come ci alimentiamo»

L'alimentazione è fondamentale?

«Certo, ciò che assumiamo e beviamo è la prima "medicina" del nostro corpo. Come alimentarsi, "cosa, quanto e quando" mangiare, sono concetti fondamentali nella nuova scienza dell'alimentazione. Non si tratta di diete o cose particolari, mirate solo a perdere peso o a perdere qualche chilo, bensì di un modo di nutrirsi capace di aiutare le persone a migliorarsi e a migliorare la loro salute».

Altri alleati?

«Tutto ciò che concerne l'ambito della cosmeceutica, ovvero la



Scelta possibile

Per raggiungere questo obiettivo sono sufficienti piccoli gesti compatibili con la vita di tutti i giorni

cosmesi avanzata, che non è semplicemente mettere una crema la mattina e una crema alla sera, ma è uno studio della propria pelle e quindi una cura quotidiana fatta di tanti piccoli gesti con prodotti specifici e scientificamente testati. Naturalmente c'è anche il campo della medicina e anche della chirurgia estetica per andare a correggere quelli che sono dei difetti o delle imperfezioni che si possono correggere solo con la chirurgia».

Lo stile di vita?

«Indispensabile l'attività fisica, fatta non di palestra una volta alla settimana, ma di piccoli gesti quotidiani e compatibili con la vita di tutti i giorni e con le esigenze di lavoro: impostare un programma di fitness sfruttando il minor tempo e il minor spazio possibile è un buon punto di partenza. Importantissima anche la respirazione, le tecniche di meditazione, che sono alla portata di tutti. Basta volerlo. Per questo all'interno del centro di Bologna è nato il primo club "Antiaging & Longevity": per allungare la vita, soprattutto in termini di qualità, salute e bellezza».

letizia.cini@quotidiano.net

Colesterolo ALTO? Combattilo con:

COLESTEROL[®]
ACT PLUS 400 mg
INTEGRATORE ALIMENTARE

Colesterol Act Plus[®] 400, grazie alla sua formula con 10mg di Monacolina K del riso rosso fermentato, Betasitosterolo e Octacosanolo, contribuisce al mantenimento dei **livelli normali di colesterolo nel sangue**. Gli estratti di Coleus e Caigua, favoriscono la **regolarità della pressione arteriosa**.



OFFERTA
30 COMPRESSE
A SOLI €19.90
€12.90



OFFERTA
RISPARMIO
60 COMPRESSE
A SOLI €31.90
€19.90



Offerte valide fino al 31/12/2017

COLESTEROL ACT PLUS[®] LA QUALITÀ' AL GIUSTO PREZZO

In Farmacia e Parafarmacia