

## longevità in salute

Sintesi dall'articolo "BE IN SHAPE for EVER" di Lucia Corna pubblicato su "VOGUE Italia" di giugno 2013.

# "Secret of Longevity"

È il titolo della conferenza mondiale del ciclo "THE **FUTURE OF SCIENCE**".

Si terrà dal 19 al 21 settembre prossimo a Venezia, con il patrocinio della Fondazione Giorgio Cini, della Fondazione Silvio Tronchetti Provera, e della Fondazione **Umberto Veronesi**.



"Il mondo occidentale ha guadagnato altri dieci anni di vita media, negli ultimi quarant'anni. La longevità è una delle conquiste della nostra era, con conseguenti cambiamenti profondi dal punto di vista sociale, culturale e medico-scientifico. Si trasformano ruoli, tempi della vita, con conseguenze demografiche, economiche, biologiche ancora da esplorare".

È quanto asserisce il Segretario generale della conferenza "The **Future of Science**" Chiara Tonelli, professore di genetica all'Università Statale di Milano.

**Un esperto di longevità, il professor Damiano Galimberti, Presidente dell'AMIA - Associazione Italiana Medici Anti Age, aggiunge:**

"Con il passare degli anni, nell'organismo diminuisce la produzione di Gh, l'ormone della crescita, fenomeno che contribuisce alla perdita del tono muscolare e della densità ossea. Lo sport e il movimento, in generale, però, sono in grado di contrastare questo processo in quanto stimolano i fattori di crescita dei tessuti e dei fibroblasti, mantenendo anche attivo il metabolismo di base e la produzione di estrogeni e testosterone".

E se oramai non sono più le rughe a sconfessarci rispetto alla carta di identità può essere la postura. Nennella Santelli, fondatrice e direttrice della rivista "Les Nouvelles Esthétiques Italia", infatti, asserisce che: "Con l'età le donne tendono ad incurvare le spalle in avanti. Logico che poi il seno appaia cadente. Camminare diritte, imparare la retroversione delle spalle e del bacino, equilibrando la verticalità corporea, respirare ampiamente, con benefici sul cuore e sulla circolazione, nonché attuare una rieducazione posturale e la presa di coscienza del peso corporeo e dell'azione della forza di gravità, nella statica e nella dinamica, può rimettere tutto al suo posto, senza bisturi". In questo senso Nennella Santelli, assieme al prof. Galimberti, ha creato il primo corso in Italia di "Beauty Longevity Trainer", indirizzato a tutte quelle Estetiste professioniste che, colto il trend, vogliono far evolvere il proprio approccio verso la consulenza anti-age a tutto tondo, fatta non solo di massaggi e trattamenti, ma anche di dieta, tecniche di respirazione e soprattutto movimento. Muoversi mantiene attivo il metabolismo di base.

### Una nuova metodologia corporea

Nennella Santelli è anche un'esperta di tecniche corporee e di "Harmonisation Physique", e ha creato, con Luisa Casiraghi (danzatrice- coreografa- esperta di scienze del movimento orientali e di aikido applicati alla danza contemporanea) un metodo specifico di ginnastica per uomini e donne over over, denominato "Longevity Gym Dynamic", mirato soprattutto a ristabilire l'ordine naturale di dinamicità e di assetto architettonico/scheletrico, sia nel movimento che nella statica. Tale metodica si avvale di specifici esercizi che, eliminando le resistenze contratturali e compensative abitudinarie, fluidificano le connessioni articolari/mio-fasciali che distribuiscono l'energia vitale, e apportano perfetto adattamento del corpo all'azione quotidiana, nonché una riattivazione degli impulsi sensori/motori/neuronali, e un auto-riparazione organico/biologica attraverso il potere naturale di scioltezza ed elasticità ritrovate.

L'idea di base del corso: **riappropriarsi del proprio "corpo positivo attivo"!** \*