



**Bos** S.r.l.

**Sede operativa  
ed amministrativa:**

via Eritrea 21  
20157 Milano (MI)  
T. +39 02 33209600

**Sede operativa:**

via di Corticella 181/3  
40128 Bologna (BO)  
T. +39 051 0560751

**Sede legale:**

via Alfieri Maserati 16  
40128 Bologna (BO)

Cap. Soc. € 1.000.000,00 i.v.

Registro imprese di Bologna  
R.e.a. n. 543509

C.F. e P.iva 03746661200

Pec: bossrfl@legalmail.it

Soggetto ad attività di  
direzione e coordinamento  
ex Art. 2497 bis c.c. da parte  
di Bolognafiere Cosmoprof SpA

## Comunicato stampa

**LA SFIDA DELLA LONGEVITÀ SECONDO IL DOTT. FILIPPO ONGARO,  
AUTORE, DIVULGATORE, GIÀ MEDICO DEGLI ASTRONAUTI E SPECIALISTA IN  
MEDICINA ANTIAGING**

*«Il tema della longevità è sempre più giovanile. Bisogna iniziare molto  
presto a educare le persone a prendersi un po' cura di sé»*

**Appuntamento con Filippo Ongaro ad HealthAbility Experience,  
sabato 12 aprile alle ore 12**

Bologna, 4 aprile 2025 - «Cosa mi ha insegnato l'esperienza da medico degli astronauti? Tante cose sul piano tecnico, perché gli astronauti subiscono un invecchiamento accelerato in orbita e la medicina spaziale oggi è proprio concentrata a trovare misure che rallentino questo processo. Poi, mi ha insegnato che se hai davanti una serie di problemi altamente prevedibili, non programmare come affrontarli è il modo migliore per fallire». Il Programma Spaziale, visto dal dottor **Filippo Ongaro**, già medico all'Agenzia Spaziale Europea dal 2000 al 2007, rappresenta un grandissimo esempio di capacità di prevedere che tipo di problema ci si possa presentare davanti e di come arrivarvi preparati. «Sulla Terra, invece, nell'approcciare l'invecchiamento, questo ancora non lo facciamo: stiamo fermi, immobili, sperando che tutto vada bene; in realtà, avremmo tanti tanti anni per prepararci a invecchiare in maniera migliore e non li usiamo a dovere».

E' a partire da questa esperienza professionale così particolare e caratterizzante che il dottor Ongaro porta alla prima edizione di HealthAbility Experience, in contemporanea con Cosmofarma Exhibition a BolognaFiere, il suo interessante contributo al dibattito sulla longevità. L'appuntamento è sabato 12 aprile dalle ore 12 alle 13, per confrontarsi insieme ai visitatori della fiera su **“La sfida della longevità”**. Secondo Ongaro, primo medico italiano a ottenere la certificazione in medicina anti-aging in Usa e fondatore del primo istituto di medicina anti-aging in Italia, autore inoltre di diversi bestseller sul tema, «la vera sfida che la nostra società ha davanti non è tanto l'ulteriore estensione dell'aspettativa di vita quanto il garantire che più persone arrivino ad invecchiare con un grado di salute e di capacità funzionale maggiore». Se da un lato la medicina è sempre più capace nella cura delle malattie, lo fa sempre meglio e tiene in vita le



**Bos** S.r.l.

**Sede operativa ed amministrativa:**  
via Eritrea 21  
20157 Milano (MI)  
T. +39 02 33209600

**Sede operativa:**  
via di Corticella 181/3  
40128 Bologna (BO)  
T. +39 051 0560751

**Sede legale:**  
via Alfieri Maserati 16  
40128 Bologna (BO)

Cap. Soc. € 1.000.000,00 i.v.  
Registro imprese di Bologna  
R.e.a. n. 543509  
C.F. e P.iva 03746661200  
Pec: bossrfl@legalmail.it

Soggetto ad attività di  
direzione e coordinamento  
ex Art. 2497 bis c.c. da parte  
di Bolognafiere Cosmoprof SpA

persone più a lungo, dall'altro le persone si ammalano di più e prima: **la causa è nello stile di vita errato**. L'intervento del dott. Ongaro a HealthAbility sarà un'occasione di riflessione su come aiutare le persone a cambiare.

### **Intervista al dott. Filippo Ongaro per HealthAbility Experience.**

#### **Oggi quali sono i principali ostacoli alla vita longeva e di qualità?**

«Sono tutti interni, nostri, privati. La medicina fa la sua parte e la fa sempre meglio. Noi esseri umani facciamo fatica a capire che le scelte che compiamo oggi, ogni giorno, sono quelle che costruiscono il nostro futuro lontano. Quando a una persona attorno ai 30-40 anni, ancora sana, diciamo che alcuni comportamenti tra 30 anni potrebbero condurla ad avere problemi, quella persona fa molta fatica ad assorbire questa consapevolezza e a cambiare il proprio comportamento».

#### **Ci spieghi.**

«Oggi, la conoscenza neuroscientifica ci sta aiutando a comprendere che il tema non è tanto legato alla forza di volontà, alla disciplina - questi sono falsi miti da abbandonare - ma va trovato un modo per cui questi cambiamenti gratifichino anche a breve termine. Dobbiamo quindi aiutare le persone ad acquisire maggiore consapevolezza e i giusti strumenti perché il cambiamento si fondi sulla gratificazione, mentre noi lo proponiamo troppo spesso come una "punizione", una rinuncia, un sacrificio. E' più gratificante nell'immediato un buon dolce piuttosto di un piatto di broccoli lessi, ma bisogna trovare il modo di creare delle mini gratificazioni pilotate anche nel percorso di cambiamento della persona. Una volta compiuti i primissimi passi, la gratificazione più grande è rendersi conto che si è capaci di farlo e questo, in genere, mantiene la persona sulla rotta giusta».

#### **E' ben noto che fumare faccia male, mangiare troppo, mangiare grassi e zuccheri in eccesso, non praticare attività motoria non siano scelte alleate del buon invecchiamento. Eppure...**

«Bisogna lavorare a monte. Tutti questi comportanti sono di fatto compensi a qualcosa che non funziona a monte, alti livelli di stress, stanchezza, frustrazione, rabbia, solitudine, noia, la dipendenza dal divertimento: è lì che bisogna lavorare. Le persone devono arrivare alla fine della giornata meno stanche, meno stufe, meno arrabbiate, meno frustrate, allora avranno meno bisogno di compensare con comportamenti errati. Bisogna educare le persone a riflettere su quali siano i fattori che fanno scattare tali situazioni psico-emotive. Allora ci



**BOS**  
Bolognafiere | Senaf

 **COSMOFARMA**  
EXHIBITION

 **EXPOSANITA'**  
HEALTH • CARE • INNOVATION

 **tecniche nuove  
MEDIA**

**Bos S.r.l.**

**Sede operativa  
ed amministrativa:**  
via Eritrea 21  
20157 Milano (MI)  
T. +39 02 33209600

**Sede operativa:**  
via di Corticella 181/3  
40128 Bologna (BO)  
T. +39 051 0560751

**Sede legale:**  
via Alfieri Maserati 16  
40128 Bologna (BO)

Cap. Soc. € 1.000.000,00 i.v.  
Registro imprese di Bologna  
R.e.a. n. 543509  
**C.F. e P.iva 03746661200**  
**Pec: bossrfl@legalmail.it**

Soggetto ad attività di  
direzione e coordinamento  
ex Art. 2497 bis c.c. da parte  
di Bolognafiere Cosmoprof SpA

si può rendere conto che un comportamento dannoso derivi da qualcosa che deve essere cambiato nella propria vita».

#### **Quando iniziare ad educare a una vita longeva?**

«Il tema della longevità è sempre più giovanile. Bisogna iniziare molto presto a educare le persone almeno a prendersi un po' cura del proprio corpo, è un elemento fondamentale. Non significa che farlo più avanti con l'età non sia utile, ma è chiaro che prima questi fattori diventano abitudini meno fatica si fa a mantenerle».

#### **Come vede questa generazione di ragazzi e ragazze da questo punto di vista? Sono educati alla longevità?**

«Dobbiamo caricarci sulle spalle le nostre responsabilità e capire che i figli imparano con l'esempio: se in casa c'è una cultura che valorizza la salute, i figli l'accolgono come normale. Io vedo nelle nuove generazioni un po' di casi estremi: ragazzi che si perdono e vanno molto più attivamente rispetto ad anni fa in direzioni pericolose, vedo altri ragazzi invece che hanno una sensibilità maggiore di qualche generazione fa. C'è chi è consapevole e quindi ha più strumenti di prima per fare qualcosa di sensato e chi invece non è consapevole e ha più strumenti di prima per farsi del male, purtroppo».

#### **Quale è l'impatto dell'uso dei social e degli smartphone sulla longevità? Esiste una relazione?**

«Tanta letteratura esiste sugli effetti che smartphone e social network hanno sulle distrazioni, il tono dell'umore, l'ansia, la depressione. Però, è un tema di utilizzo, perché allo stesso tempo queste tecnologie possono avere una potenza enorme per tenere gli anziani coinvolti, in contatto con le famiglie, farli rimanere curiosi, al passo coi tempi, imparare cose nuove. Come sempre è l'utilizzo che si fa delle cose: se si diventa vittime di queste tecnologie sono devastanti, ma se le si utilizza in modo consapevole possono essere enormi strumenti di aiuto. Sempre, dipende da noi.».

L'ufficio stampa  
3406288237