

VALTER LONGO E I SEGRETI DELLA LONGEVITA': ECCO COME POSSIAMO VIVERE PIU' A LUNGO

Qual è l' apporto di proteine ottimale per il nostro organismo? E perché i bambini italiani ne assumono un quantitativo fino a quattro volte superiore a quello consigliato con conseguenze disastrose sulla salute? Quali sono i processi e gli stili di vita che possono accelerare o rallentare l'invecchiamento ?

Che cos'è la dieta "mima digiuno" e perché può aiutare a rigenerare le cellule e a rafforzare le difese immunitarie , oltre a proteggere nei confronti di certi tumori?

A queste e ad altre domande cruciali per il nostro benessere ha risposto, nel corso del nostro WISE talks in diretta Instagram su wise_society , che potete rivedere al link sotto, il noto professore di Biogerontologia Valter Longo , direttore dell'Istituto sulla Longevità della University of Southern California e del programma di ricerca di Longevità e Cancro presso l' Istituto di Oncologia Molecolare IFOM di Milano.

Una vera istituzione nel mondo della ricerca medica internazionale, tanto che nel 2018 il TIME l'ha inserito fra le 50 persone più influenti al mondo nell'ambito della salute , per la sua ricerca riguardante la Dieta Mima Digiuno e la Dieta della Longevità per prevenire e offrire trattamenti per svariati tipi di malattie.

Valter Longo: la longevità inizia da bambini Uno dei focus del WISE Talks ha riguardato l'alimentazione dei nostri ragazzi, spesso errata e che ha come conseguenza generare adulti malati domani . Ecco perché avere ben chiara - ha sottolineato nel corso dell'intervista il professor Longo, autore di svariati libri diventati autentici best seller come La dieta della longevità e La longevità inizia da bambini - l'importanza di educare i più piccoli da subito a stili di vita salutari è fondamentale, per prevenire molte malattie e dargli un'aspettativa di vita più lunga e in salute.

Il professor Valter Longo e l'editore di Wise Society Antonella Di Leo nel corso della diretta Instagram.

Consigli pratici e impegno per i più bisognosi Tanti anche i consigli pratici dispensati dal professore, che con la Fondazione Valter Longo ha trovato il modo di supportare anche le persone meno abbienti che altrimenti non avrebbero la possibilità di farsi seguire da autorevoli specialisti in programmi studiati ad hoc per preservare la loro salute. Un'iniziativa che fa senz'altro onore a lui e al suo staff.

Potete rivedere la diretta Instagram su wise_society al link in fondo a quest'articolo.

Il professor Longo è uno dei massimi esperti mondiali della medicina antiaging e le sue ricerche stanno aprendo nuovi fronti nel trattamento di diverse malattie.

I campioni dello sport Mike Maric e Matteo Piano protagonisti dei prossimi WISE talks Intanto, i prossimi ospiti dei WISE talks, sempre in diretta Instagram su wise_society , saranno il campione del mondo di apnea , coach di grandi sportivi ed esperto di scienza del respiro Mike Maric (giovedì 25 giugno alle 18,30) e il campione della nazionale italiana di pallavolo Matteo Piano (lunedì 29 giugno, sempre alle 18,30).

Il campione di apnea ci parlerà di quanto è importante imparare a respirare bene per stare meglio ed avere performance migliori nello sport e non solo.

Nell'incontro del 25, Maric ci parlerà delle tecniche per imparare a respirare in modo corretto e di come questo possa diventare uno strumento potentissimo per combattere lo stress e ritrovare il nostro benessere più profondo.

Per rivedere intanto l'intervista integrale a Valter Longo , cliccate qui o guardate qui sotto.

Visualizza questo post su Instagram

Come influisce l'alimentazione sul nostro stato di salute e come dobbiamo mangiare per vivere bene e lungo? Ne abbiamo parlato con Valter Longo #wisetalks #valterlongo #valterlongodiet #antiaging #dietamimadigiuno #wisesociety #wiseworld #wisepeople

Un post condiviso da Wise Society (@wise_society) in data: 22 Giu 2020 alle ore 10:33 PDT

[VALTER LONGO E I SEGRETI DELLA LONGEVITA': ECCO COME POSSIAMO VIVERE PIU' A LUNGO]