

Il Codice della Longevità

**7 Strategie Scientifiche Per
Rinascere A 40 Anni**

Di
MAURIZIO FALASCONI



Sommario

1.Premessa.....	1
2.Introduzione.....	13
3.Valutazione dei fattori a basso rischio dello stile di vita.....	18
4.I 7 Principi Fondamentali della Longevità.....	24
5.Conclusione: sei tu il protagonista della tua longevità.....	64
6.Riferimenti scientifici.....	67



Premessa

Ho dedicato tutta la mia vita al movimento, allo sport, alla ricerca di quella connessione perfetta tra mente e corpo che i latini chiamavano *mens sana in corpore sano*.

Ho iniziato a nuotare a soli 5 anni e per i successivi cinque ho vissuto immerso nell'acqua. Ma a 10 anni qualcosa è cambiato: ho scoperto il calcio.

Quel gioco semplice, fatto di un pallone, di un campo e di due squadre da 11 giocatori che si fronteggiano per fare gol, è diventato il mio mondo.

Ho giocato a livello professionistico e dilettantistico fino a 38 anni, spingendo il mio corpo ai suoi limiti ogni singolo giorno.

Ero sempre alla ricerca del massimo: prestazioni eccellenti e un fisico che parlasse di disciplina, sacrificio e determinazione.

In sostanza, il mio stile di vita doveva essere funzionale all'allenamento e alle varie gare, consentendomi di giocare da protagonista fino all'età di 38 anni. Poi, inevitabilmente, è arrivato il momento di smettere, di appendere gli scarpini al fatidico chiodo.

Il motivo?

Un ginocchio che ormai non mi dava più tregua. Ma non volevo arrendermi, volevo iniziare ad allenare e continuare a giocare a livello amatoriale, così a 41 anni ho deciso di operarmi.



L'intervento era piuttosto comune nei calciatori: ricostruzione del legamento crociato anteriore e rimozione di una parte del menisco. Ma qualcosa è andato storto.

Dopo l'operazione, una gravissima infezione ha complicato tutto.

Ho passato un mese in ospedale, ho subito quattro interventi chirurgici in rapida successione e a un certo punto ho seriamente rischiato la vita.

Quando finalmente sono stato dimesso, non ero più lo stesso.

Avevo perso 13 chili di massa muscolare, camminavo con i bastoni per la deambulazione, provavo dolori continui e dipendevo da diversi farmaci per affrontare le giornate.

Quello è stato il momento più buio della mia vita.

Non riconoscevo più il mio corpo. Io, che avevo sempre “programmato” il mio fisico per renderlo forte, performante, esteticamente invidiabile, ora mi ritrovavo prigioniero in un corpo che odiavo.

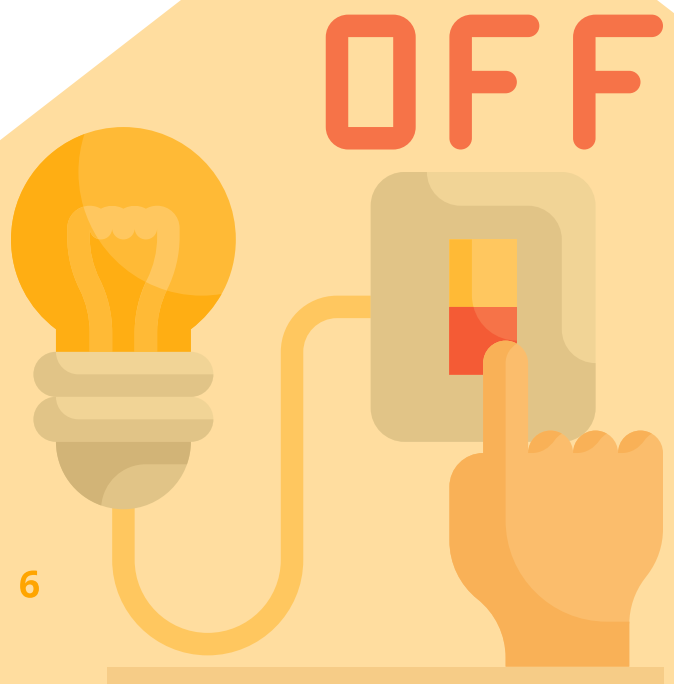
Ogni volta che mi guardavo allo specchio, provavo vergogna.

Mi sentivo una larva. E così, sono caduto in uno stato di profonda depressione.

Non riuscivo ad accettare di essermi ridotto in quelle condizioni.

Ma l'attività fisica mi ha letteralmente salvato la vita!

Infatti, il vero punto di svolta c'è stato quando ho potuto ricominciare a muovermi, e l'ho fatto un passo alla volta, costruendo un nuovo percorso di vita basato su tre pilastri fondamentali, più uno che li unisce tutti:





1) Attivita' Fisica:
esercizi specifici,
personalizzati, adatti
al mio stato, per
ricostruire forza,
resistenza, equilibrio
e mobilità.

2) Alimentazione:
ho scelto cibi vegetali,
prevalentemente in forma
integrale, per supportare il
recupero e la rigenerazione
muscolare, ma senza
ossessioni.





MENTAL HEALTH

**3) Recupero e gestione dello stress:
ho prestato attenzione sia al
sonno, sia alla capacità di
"staccare la spina" e di
rilassarmi.**

3+1. APPROCCIO MENTALE:
ho creato nuove abitudini per
ognuno dei tre pilastri
precedenti, grazie ad una
specifica strategia, che mi ha
permesso di essere costante e
sempre motivato.

Oggi, a 55 anni, mi sento meglio di quando ne avevo 20. Ho più energia, più forza, più flessibilità e più motivazione... ed i ventenni faticano a stare al mio passo!

Ed è per questo che ho deciso di creare questa guida e di condividerla con te, perché ho imparato sulla mia pelle che le nostre scelte quotidiane determinano la qualità della nostra vita, nel bene e nel male.

Fare scelte consapevoli, basate sulle evidenze scientifiche, mi ha permesso di creare uno stile di vita corretto, trasformandomi da quasi morto a 41 anni, a super in forma a 55 anni.

Ma ora basta parlare di me, facciamo parlare la scienza. Ti basterà seguire i principi che sto per condividere per raggiungere una forma fisica mai avuta prima!

Attenzione! In questa guida non troverai teorie “alla moda” o fantasiose, ma principi estremamente pratici estrapolati dagli studi scientifici più aggiornati ed autorevoli, che saranno sempre citati. In questo modo avrai sempre la possibilità di verificare le fonti e di approfondirle in modo autonomo.

Introduzione

Le malattie croniche non trasmissibili – ovvero malattie cardiovascolari, tumori, malattie respiratorie croniche, diabete, problemi di salute mentale, disturbi muscolo-scheletrici – rappresentano oltre l'80% della spesa sanitaria totale e sono la principale causa di morbidità e mortalità negli Stati Uniti ed in Europa.

La perdita di anni di vita dovuta a queste malattie varia da 7,5 a 20 anni, a seconda dei metodi di calcolo e delle caratteristiche della popolazione studiata.

Queste condizioni sono comuni e costose, ma, cosa più importante, sono in gran parte prevenibili.

Studi precedenti stimano che circa il 90% dei casi di diabete, l'80% delle malattie coronariche, il 70% della mortalità cardiovascolare e il 50% della mortalità per cancro siano attribuibili a uno stile di vita non sano.



Per questo motivo, la promozione di uno stile di vita sano è considerata una strategia chiave per prevenire le malattie croniche, ridurre la mortalità e favorire l'invecchiamento in salute.

Oltre ai tradizionali fattori legati allo stile di vita, come un'alimentazione prevalentemente vegetale, l'attività fisica regolare e l'astensione dal fumo, studi recenti sottolineano anche l'importanza della gestione dello stress, dell'evitare sostanze pericolose e del mantenimento di connessioni sociali positive per la prevenzione delle malattie croniche.

Inoltre, la mancanza di sonno ristoratore e la depressione sono state associate a un aumento del rischio di malattie cardiovascolari, cancro, diabete e mortalità generale. Anche la solitudine e l'isolamento sociale sono stati identificati come fattori di rischio per la mortalità.

Questo approccio non solo aiuta a trattare le cause alla base delle malattie, piuttosto che solo i sintomi, ma offre anche una possibile soluzione per ridurre i costi sanitari legati all'uso di farmaci e procedure chirurgiche.



Sebbene molti studi abbiano dimostrato che singoli fattori di stile di vita riducono il rischio di malattie croniche e mortalità, finora nessuna ricerca ha valutato l'effetto combinato di tutti questi fattori sulla speranza di vita. Per rispondere a questa lacuna, il programma "Million Veteran Program" del Dipartimento per gli Affari dei Veterani degli Stati Uniti, offre un'opportunità unica per analizzare come la combinazione di diversi fattori dello stile di vita possa influenzare la mortalità e l'aspettativa di vita tra i veterani. L'ipotesi dello studio è che sia i singoli fattori di uno stile di vita sano, sia la loro combinazione siano associati a un minor rischio di mortalità e a una maggiore aspettativa di vita.

VALUTAZIONE DEI FATTORI A BASSO RISCHIO DELLO STILE DI VITA

Il concetto di medicina preventiva dello stile di vita identifica sei categorie di fattori di stile di vita a basso rischio: alimentazione, attività fisica, gestione dello stress, sonno ristoratore, evitamento di sostanze nocive e connessioni sociali.



Nel programma MVP (Million Veteran Program), sono stati analizzati sette fattori di stile di vita considerati a basso rischio:

1. Seguire un'alimentazione prevalentemente vegetale e basata su cibi integrali.

2. Mantenere un'attività fisica regolare e costante.

3. Gestire lo stress eccessivo.

4. Non fumare.

5. Avere un sonno ristoratore.

6. Non consumare alcol in eccesso.

7. Instaurare e mantenere relazioni sociali positive.

Risultati

Lo studio ha coinvolto un totale di 276.132 veterani, di cui 93% uomini (256.816) e 7% donne (19.316). I partecipanti con più fattori di stile di vita a basso rischio tendevano a essere sposati, avere un livello di istruzione e un reddito familiare più elevati ed essere meno inclini all'obesità.

Risultati sulla mortalità

Durante il periodo di follow-up, si sono registrati 34.247 decessi (32.350 uomini e 897 donne). Il tasso di mortalità tra i veterani senza alcun fattore di stile di vita sano era di 70,2 per 1000 anni-persona, mentre tra coloro che adottavano tutti e 7 i fattori era solo di 6,8 per 1000 anni-persona.

I tre fattori con il maggiore impatto sulla mortalità erano:

- **Inattività fisica**
- **Fumo**
- **Dieta non basata su cibi integrali e vegetali**

Aumento dell'aspettativa di vita

L'adozione di tutti i 7 fattori di stile di vita era associata ad una riduzione dell'87% del rischio di morte rispetto a chi non adottava alcun fattore.

L'aspettativa di vita a 40 anni per i veterani che non seguivano nessun fattore era di:

- **63 anni per gli uomini**
- **67 anni per le donne**

Mentre per chi seguiva tutti i 7 fattori era di:

- **87 anni per gli uomini (+24 anni di vita)**
- **87,5 anni per le donne (+20,5 anni di vita)**

Anche adottando questi fattori in età più avanzata si osservavano benefici significativi:

- **A 50 anni: +21,3 anni per gli uomini e +18,9 anni per le donne.**
- **A 60 anni: +16,5 anni per gli uomini e +18 anni per le donne.**

Conferma dei risultati

Ulteriori analisi hanno confermato che l'effetto protettivo dei 7 fattori di stile di vita era robusto anche dopo aver tenuto conto di altre condizioni croniche (diabete, malattie cardiovascolari, cancro) e di vari determinanti sociali della salute.

Conclusione

I risultati dimostrano che adottare un numero crescente di fattori di stile di vita sano riduce progressivamente il rischio di mortalità precoce. Seguire tutti e 7 i fattori può aumentare l'aspettativa di vita di oltre 20 anni. Questi dati forniscono un forte supporto scientifico alla medicina dello stile di vita, evidenziando il ruolo attivo che ogni individuo può avere nel migliorare la propria salute e longevità.

Ecco, finalmente, i 7 fattori più importanti per la nostra salute.

1) Essere fisicamente attivi

L'attività fisica è uno dei pilastri più potenti della longevità.

Numerosi studi dimostrano che uno stile di vita attivo può ridurre drasticamente il rischio di malattie croniche, migliorare la qualità della vita e allungare l'aspettativa di vita fino a 7 anni, anche se si inizia tardi.

Perché l'esercizio fisico allunga la vita?

- ✓ **Migliora la salute cardiovascolare**
 - Riduce la pressione arteriosa e il colesterolo LDL (quello "cattivo")
 - Aumenta l'elasticità dei vasi sanguigni e l'efficienza del cuore
- ✓ **Aumenta la sensibilità all'insulina**
 - Riduce il rischio di diabete di tipo 2
 - Aiuta a stabilizzare la glicemia, anche nei soggetti predisposti
- ✓ **Favorisce il mantenimento di massa muscolare e ossea**
 - Combatte sarcopenia (perdita di massa muscolare con l'età)
 - Previene osteoporosi e riduce il rischio di cadute e fratture

Perché l'esercizio fisico allunga la vita?

- ✓ **Migliora l'umore e protegge il cervello**
 - Stimola il rilascio di endorfine, dopamina e serotonina
 - Migliora memoria, concentrazione e riduce il rischio di Alzheimer e demenza
- ✓ **Riduce l'infiammazione cronica**
 - L'attività fisica modula il sistema immunitario e abbassa i marker infiammatori (come la proteina C-reattiva), che sono alla base di molte malattie croniche e del processo d'invecchiamento.

Quanto esercizio serve?

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS):

- **150–300 minuti a settimana di attività aerobica moderata (camminata veloce, nuoto, bici) oppure 75–150 minuti di attività intensa (Corsa Veloce e Scatti, High Intensity Interval Training, Sport Competitivi, ecc.)**
- **almeno 2 sessioni settimanali di esercizi di potenziamento muscolare**

 **Curiosità: anche 10 minuti al giorno di camminata a passo sostenuto riducono il rischio di morte prematura fino al 15%.**

Consigli pratici per iniziare (e mantenere) l'attività fisica

- ✓ **Muoviti ogni ora: anche una breve passeggiata o qualche esercizio di mobilità interrompe la sedentarietà.**
- ✓ **Scegli ciò che ti piace: camminata, bici, ballo, yoga, trekking... l'importante è muoversi con piacere.**
- ✓ **Allenati in compagnia: aumenta la motivazione e aggiunge il valore delle relazioni sociali.**
- ✓ **Punta sulla costanza, non sulla perfezione: l'importante è non fermarsi. Anche l'attività moderata fa la differenza**



Esempio di routine settimanale per over 40

Tutti i giorni: cammina per almeno 7-8.000 passi

Lunedì e Giovedì: allenamento della forza (a corpo libero e/o con elastici e/o con i pesi)

Martedì e Venerdì: allenamento della resistenza (camminata veloce o corsa lenta)

Mercoledì e Domenica: riposo attivo (hobby vari e/o mobilità e stretching)

Sabato: allenamento ad alta intensità (HIIT)

Ti sembra troppo?

Nessun problema, questo è solo un esempio generale per ottenere il massimo dall'attività fisica, ma ricorda che tutto deve essere scrupolosamente personalizzato.

Un professionista dell'attività motoria ha le competenze specifiche per creare un programma adatto alle tue personali esigenze ed ai tuoi livelli iniziali di fitness.

Si possono fare allenamenti più brevi anche tutti i giorni oppure un po' più lunghi 2-3 volte a settimana. Gli aspetti fondamentali sono due:

- Rigorosa personalizzazione
- Evitare di rimandare ed iniziare a muoversi.



Ricorda: il corpo è fatto per muoversi

La sedentarietà è il nuovo fumo: stare seduti tutto il giorno aumenta il rischio di morte prematura, anche se ti alleni.

La buona notizia? Ogni passo conta. Ogni movimento è un investimento sulla tua longevità.

VUOI INIZIARE A MUOVERTI, MA NON SAI DA DOVE PARTIRE?

**Ogni corpo è diverso e ogni percorso
deve essere personalizzato.**

**Se vuoi ritrovare energia, forma fisica
e benessere in modo sicuro e efficace,
contattami e prenota la tua
CONSULENZA CONOSCITIVA GRATUITA:**



info@mauriziofaldasconi.it



mauriziofaldasconicoach



maurizio faldasconi

**Parleremo dei tuoi obiettivi, delle tue
abitudini costruiremo insieme un
primo passo verso la tua rinascita.**

2) Non fumare

“

Il fumo è uno dei principali nemici della longevità. Secondo l’OMS, causa più di 8 milioni di morti ogni anno nel mondo, ed è direttamente associato a cancro, malattie cardiovascolari, ictus, enfisema e un generale accorciamento della vita.





Perché il fumo accorcia la vita?

- ? **Contiene oltre 7.000 sostanze chimiche, molte delle quali tossiche e cancerogene**
- ? **Danneggia il DNA e accelera l'invecchiamento cellulare**
- ? **Compromette il sistema immunitario, rendendolo meno efficiente**
- ? **Riduce la capacità respiratoria, anche in chi fa sport**
- ? **Aumenta il rischio di:**
 - **Malattie cardiache (+200%)**
 - **Ictus e trombosi**
 - **Cancro ai polmoni, bocca, gola, pancreas, vescica e altri**

Cosa succede quando smetti?

I benefici iniziano già dopo poche ore:

- **dopo 20 minuti la pressione sanguigna ed il battito cardiaco rallentano**
- **dopo 24 ore il rischio di infarto inizia a diminuire**
- **dopo 2 settimane e fino a 3 mesi la circolazione sanguigna e la funzione polmonare migliorano**
- **dopo 1 anno il rischio di malattia cardiaca è dimezzato**
- **dopo 10 anni il rischio di cancro ai polmoni è dimezzato**

 **Anche chi ha fumato per decenni può recuperare anni di vita smettendo ora**

Consigli pratici per smettere di fumare

- ✓ **Fissa una data precisa per smettere**
- ✓ **Informati sulle alternative: terapia sostitutiva alla nicotina, supporto psicologico**
- ✓ **Evita situazioni che scatenano la voglia (caffè, alcol, pause noiose)**
- ✓ **Cambia abitudini: mastica qualcosa di sano, respira profondamente, fai movimento**
- ✓ **Cerca supporto: amici, familiari, gruppi, app o il tuo medico**



Motivazione extra

Smettere di fumare è il più grande regalo che puoi fare a te stesso e alle persone che ami.

Ogni sigaretta in meno è una vittoria. Ogni giorno senza fumo è una conquista di salute e libertà.



3) Limitare (o eliminare) il consumo di alcol

L'alcol è spesso visto come un'abitudine sociale innocua. Ma la scienza è chiara: anche un consumo moderato può nuocere seriamente alla salute, in particolare con l'età.

E non esiste una dose "sicura".



Perché l'alcol accorcia la vita?

-  **Aumenta il rischio di cancro: seno, fegato, bocca, colon**
-  **Danneggia fegato, pancreas e cuore**
-  **Altera il sistema nervoso, aumentando ansia, depressione, insonnia**
-  **Interferisce con il metabolismo: favorisce aumento di peso e diabete**
-  **Compromette il sonno e il recupero**
-  **Anche piccole quantità aumentano l'infiammazione sistemica**



Cosa dice la scienza?

- 1 bicchiere al giorno può aumentare il rischio di cancro al seno del 10–15%
- +3 drink al giorno aumentano il rischio di morte precoce del 25%
- Uno studio su oltre 500.000 persone (Lancet, 2018) ha concluso che il livello di consumo sicuro è: zero.

Consigli pratici per ridurre (o eliminare) l'alcol

- ✓ **Scegli alternative: acqua aromatizzata, tisane, cocktail analcolici**
- ✓ **Associalo a momenti positivi: non come valvola di sfogo**
- ✓ **Riduci gradualmente se ti sembra difficile rinunciare subito**
- ✓ **Evita le abitudini automatiche (es. aperitivo giornaliero)**
- ✓ **Ricorda perché lo fai: più lucidità, energia, sonno, controllo**



Una riflessione

Non serve “essere alcolisti” per subire i danni dell’alcol.

Limitare o eliminarlo è una scelta di potere personale, di lucidità e rispetto per il tuo corpo.

Puoi brindare alla vita... senza pagarne il prezzo.

4) Dormire adeguatamente



Il sonno è uno dei fattori più sottovalutati ma potenti per la salute e la longevità. Dormire bene non significa solo “non essere stanchi”, ma permette al corpo di rigenerarsi, guarire, rafforzarsi.

Perché il sonno è fondamentale?



Rigenera il sistema immunitario

- **Durante il sonno si attivano cellule immunitarie e ormoni antinfiammatori**
- **Dormire poco aumenta la suscettibilità a infezioni, infiammazioni e malattie croniche**



Regola il metabolismo e il peso

- **La mancanza di sonno altera gli ormoni della fame (grelina e leptina), aumentando l'appetito**
- **Il rischio di sovrappeso e diabete aumenta notevolmente con meno di 6 ore a notte**



Perché il sonno è fondamentale?



Protegge il cuore e il cervello

- **Il sonno riduce pressione arteriosa e frequenza cardiaca**
- **Durante la fase REM si consolidano memoria, apprendimento e stabilità emotiva**
- **Dormire meno di 6 ore a lungo termine è associato a un rischio maggiore di ictus, Alzheimer e depressione**

Quante ore servono?



- ◆ **L'ideale è 7–9 ore per notte**
- ◆ **Dormire troppo poco (meno di 6 ore) o troppo (più di 9 ore) è associato a maggiore mortalità**

Consigli pratici per dormire meglio

- ✓ **Spegni gli schermi almeno 1 ora prima di andare a letto**
- ✓ **Mantieni orari regolari, anche nei weekend**
- ✓ **Evita caffeina e alcol nel pomeriggio/sera**
- ✓ **Cura l'ambiente: buio, silenzio, temperatura intorno ai 18–20°C**
- ✓ **Svuota la mente: journaling, meditazione o lettura leggera**



Dormire non è tempo perso

È un investimento sulla tua salute, energia e lucidità.

Vuoi vivere più a lungo? Inizia con una buona notte di sonno.

VUOI RITROVARE ENERGIA, FORMA FISICA E BENESSERE IN MODO SICURO, EFFICACE E PERSONALIZZATO?

Se vuoi ritrovare energia, forma fisica
e benessere in modo sicuro e efficace,
contattami e prenota la tua
CONSULENZA CONOSCITIVA GRATUITA:



info@mauriziofaldasconi.it



mauriziofaldasconicoach



maurizio faldasconi

**Parleremo dei tuoi obiettivi, delle tue
abitudini costruiremo insieme un
primo passo verso la tua rinascita.**

5) Seguire una dieta sana



“Che il cibo sia la tua medicina”, diceva Ippocrate. E la scienza moderna gli dà ragione: l’alimentazione è uno dei fattori più determinanti della salute e della longevità.

Una dieta sbilanciata è legata a malattie cardiovascolari, diabete, obesità, cancro e decadimento cognitivo.

Una dieta sana può invertire il rischio e rigenerare salute.

Cosa mangiare per vivere meglio (e più a lungo)?



Frutta e verdura in abbondanza

- Ricche di antiossidanti, fibre, vitamine e polifenoli
- Riduzione del rischio di cancro, diabete, malattie cardiache



Cereali integrali e legumi

- Migliorano la salute intestinale
- Forniscono energia a rilascio lento e proteine vegetali



Grassi buoni

- **Olio extravergine d'oliva, avocado, noci, semi**
- **Supportano il cuore e il cervello**

Proteine magre o vegetali

- **Pesce azzurro, tofu, tempeh, legumi**
- **Risultano più salutari rispetto alla carne rossa**

Acqua in primis

- **Idratazione regolare migliora metabolismo, concentrazione e digestione**

❌ Cosa evitare (o ridurre drasticamente)?



- ❌ Zuccheri aggiunti
- ❌ Farine raffinate
- ❌ Cibi ultraprocessati (snack confezionati, fast food)
- ❌ Insaccati e carne rossa in eccesso
- ❌ Bevande zuccherate e alcol

Consigli pratici per un'alimentazione longeva

- ✓ Mangia “cibo vero”, non prodotti
- ✓ Prepara in casa quando puoi: hai il controllo degli ingredienti
- ✓ Segui il principio del piatto bilanciato: $\frac{1}{2}$ verdure, $\frac{1}{4}$ proteine, $\frac{1}{4}$ carboidrati integrali
- ✓ Ascolta il tuo corpo: non serve contare le calorie, ma imparare a sentire sazietà e fame vera

 Ricorda

Non serve essere perfetti.

La costanza batte la restrizione.

Mangiare bene è un atto d'amore verso te stesso, ogni giorno.



6) Gestire lo stress



Lo stress è una risposta naturale del corpo a situazioni percepite come minacciose. Ma quando diventa cronico e prolungato, si trasforma in un veleno silenzioso che mina salute, energia e longevità.

Perché lo stress cronico accorcia la vita?

 **Aumenta il cortisolo, l'ormone dello stress**

- **Un eccesso cronico di cortisolo indebolisce il sistema immunitario**
- **Favorisce accumulo di grasso addominale e perdita muscolare**

 **Danneggia il cervello**

- **Riduce la plasticità cerebrale**
- **Aumenta il rischio di depressione, ansia e declino cognitivo**

Perché lo stress cronico accorcia la vita?

Sovraccarica il sistema cardiovascolare

- Aumenta pressione, infiammazione e rischio di infarto/ictus

Altera glicemia, colesterolo e digestione

- Può contribuire a insulino-resistenza e disturbi gastrointestinali

Riduce la qualità del sonno e la motivazione all'attività fisica

Un circolo vizioso che si autoalimenta

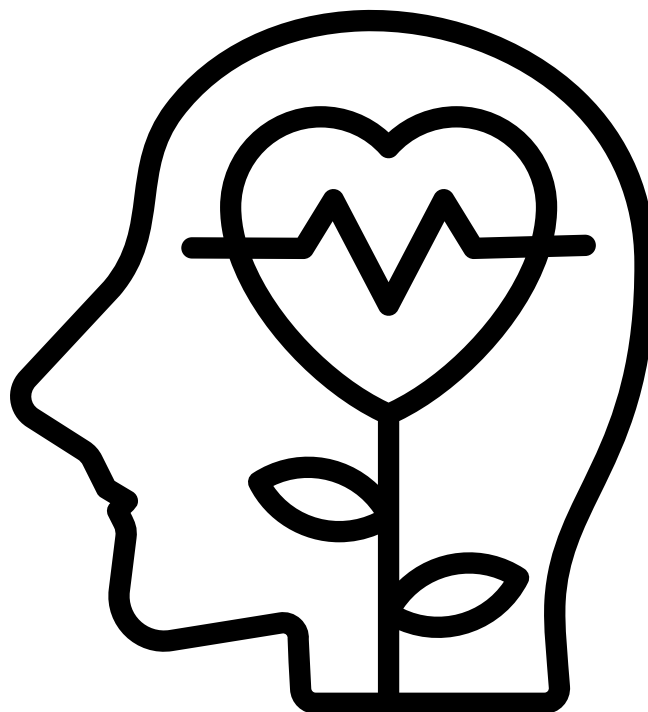
Strategie efficaci per gestire (e ridurre) lo stress

- ✓ **Attività fisica regolare: il miglior antistress naturale**
- ✓ **Tecniche di respirazione profonda: rilassano cuore e mente**
- ✓ **Meditazione o mindfulness quotidiana: anche solo 10 minuti**
- ✓ **Scrittura riflessiva: tenere un diario migliora l'autoconsapevolezza ed il controllo**
- ✓ **Tempo nella natura: camminare in ambienti "naturali" riducono l'eccesso di cortisolo**
- ✓ **Pianifica il relax: crea spazi e momenti di recupero attivo durante la settimana**

Strategie efficaci per gestire (e ridurre) lo stress

Ricorda

Non puoi eliminare lo stress...ma puoi imparare a non fartene travolgere. Gestire lo stress è una competenza fondamentale per la tua longevità.



🤝 7) **Mantenere relazioni sociali positive**



La qualità della tua vita non dipende solo da cosa mangi o quanto ti muovi...ma anche dalle persone con le quali decidi di condividere il viaggio.

Le connessioni sociali non sono un optional: sono un bisogno biologico, emotivo e neurologico.

La scienza lo conferma: le relazioni sane allungano la vita.

Perché le relazioni ci fanno vivere di più?



- 💬 **Proteggono il cuore e il cervello**
 - Chi ha legami stretti ha un rischio più basso di malattie cardiache, Alzheimer e depressione
- 🧑 **Abbassano lo stress e l'infiammazione**
 - Le interazioni positive riducono i livelli di cortisolo e favoriscono il rilascio di ossitocina (l'ormone del benessere sociale)
- 🔄 **Creano motivazione e resilienza**

Perché le relazioni ci fanno vivere di più?



 **Le persone con forti legami sociali affrontano meglio le difficoltà e mantengono più facilmente sane abitudini**

 **Uno studio su oltre 300.000 persone ha mostrato che la solitudine aumenta del 30% il rischio di morte prematura, più del fumo e dell'obesità.**

Consigli per coltivare relazioni di qualità

- ✓ **Dedica tempo agli amici veri**
- ✓ **Sii presente nelle relazioni familiari (anche con piccoli gesti)**
- ✓ **Partecipa a gruppi o attività di comunità**
- ✓ **Esprimi gratitudine e ascolto autentico**
- ✓ **Riduci i legami tossici o superficiali**

 **Una vita lunga è una vita condivisa**
Le persone più longeve del mondo non vivono da sole.

Hanno relazioni solide, un senso di appartenenza e una rete affettiva che nutre corpo e anima.

A close-up, slightly blurred photograph of an elderly couple smiling. The woman on the right has short, light-colored hair and is looking towards the camera with a warm smile. The man on the left is partially visible, also smiling. The background is out of focus, showing some indistinct shapes and colors.

Conclusione: Sei tu il protagonista della tua longevità

(MAURIZIO FALASCONI)

ATTENZIONE!

**Se non sai da dove cominciare,
contattami per fissare una CALL
CONOSCITIVA GRATUITA.**

**Ascolterò attentamente la tua personale
situazione e sarò in grado di capire se e
come poterti aiutare a realizzare il tuo
obiettivo, come ho già fatto con oltre 500
persone negli ultimi 20 anni...**



info@mauriziofaldasconi.it



mauriziofaldasconicoach



maurizio faldasconi



MAURIZIO FALASCONI
Chinesiologo e Fitness Coach,
Esperto in Longevità e Salute.

**Autore del libro “Ama il tuo
corpo. Dimagrire in salute è
facile con le verità della scienza”.**

RIFERIMENTI SCIENTIFICI:

1. Studio sullo stile di vita e longevità – Million Veteran Program

- Wang, A. et al. (2023).

2. Attività fisica e salute

- Luan Xin, et al. (2019).
- Bull F.C., et al. (2020).

3. Fumo e aspettativa di vita

- Jha, P. et al. (2013).

4. Alcol e rischio di mortalità

- Wood, A. M. et al. (2018).

5. Sonno e salute generale

- Yin, J. et al. (2017).

6. Alimentazione salutare e prevenzione delle malattie

- Cena H, P.C. Calder (2020).

7. Stress, infiammazione e longevità

- Black, D. S. & Slavich, G. M. (2016).

8. Relazioni sociali e rischio di morte prematura

- Holt-Lunstad, J. et al. (2010).

