

## Filippo Ongaro, medico degli astronauti: «Lo stress accelera l'invecchiamento. Questi cibi lo rallentano»

Tra i maggiori esperti dell'invecchiamento biologico, Filippo Ongaro, ex medico dell'ESA e primo italiano certificato in medicina anti-aging e funzionale negli Stati Uniti, spiega perché certe situazioni ci fanno invecchiare più velocemente. E rivela cosa mangiare per mantenersi giovani (Fonte: <https://www.corriere.it/> 1° maggio 2025)

### Segni di invecchiamento accelerato: cosa può fare la nutrizione?

La domanda nasce a seguito del rientro, il 18 marzo scorso, di **Suni Williams e Butch Wilmore**, gli astronauti «bloccati nello spazio». E che, dopo aver trascorso 286 giorni in orbita, sono apparsi provati, con [segni evidenti di invecchiamento accelerato](#), un fenomeno che gli scienziati studiano da anni per comprendere gli effetti della microgravità e delle condizioni estreme sulla salute umana. La permanenza nello spazio, infatti, porta a una serie di **cambiamenti fisiologici** che incidono su muscoli, ossa, equilibrio ormonale e benessere mentale, con ripercussioni che possono prolungarsi a lungo dopo il ritorno sulla Terra. Ma di stress importanti nel quotidiano, senza necessariamente andare in orbita, ce ne sono tanti. E impattano su mente e corpo più di quanto possiamo immaginare. Tra gli esperti che hanno dedicato una carriera allo studio di questi temi c'è **Filippo Ongaro**, ex medico dell'Agenzia Spaziale Europea (ESA) e primo italiano certificato in medicina anti-aging e medicina funzionale negli Stati Uniti. Autore di numerosi bestseller e **divulgatore scientifico** di successo, Ongaro ha sviluppato un metodo per contrastare l'invecchiamento basato su un **approccio integrato** che combina nutrizione, attività fisica, gestione dello stress e strategie di longevità. Ma cosa accade esattamente al corpo umano durante un lungo periodo di stress? Come possiamo applicare le conoscenze acquisite per **migliorare la nostra salute** e rallentare il processo di invecchiamento anche sulla Terra? Filippo Ongaro, forte della sua esperienza diretta con i programmi spaziali, spiega come l'alimentazione, l'attività fisica e il microbiota possano giocare un ruolo cruciale nel preservare la salute e promuovere una vita più lunga. Il metodo che propone si **basa su strategie** in grado di contrastare gli effetti negativi di esperienze tanto intense. «Il metodo è il risultato dell'esperienza di medico degli astronauti presso l'ESA. L'approccio prevede interventi in termine di attività fisica (sia aerobica che muscolare), di nutrizione, di **gestione dello stress** e di integrazione alimentare – spiega –. Nel caso degli astronauti, va detto che hanno un tempo significativo dedicato all'allenamento, cosa che molti di noi a Terra faticano a mettere in pratica. **Un allenamento regolare è centrale** in un piano di rallentamento dell'invecchiamento». Poi c'è la dieta: ecco quella seguita da Ongaro.

### La nutrizione basata su equilibrio e corretto apporto di nutrienti

Facciamo qui un breve riferimento al caso dei due astronauti rimasti nello spazio a lungo. «La nutrizione sia in volo che pre e post atterraggio si basa su equilibrio, corretto apporto di calorie e

macronutrienti anche in funzione dei livelli di attività fisica e sostenibilità nel tempo. Nessun segreto, **nessuna dieta alla moda** ma solo un approccio scientifico», spiega Filippo Ongaro. Considerando l'impatto che l'invecchiamento accelerato ha sul metabolismo dei due astronauti, ecco il tipo di dieta che lo specialista ritiene più adatta per **rimettere in equilibrio il loro corpo** e contrastare gli effetti negativi di un'alimentazione limitata nello spazio. «Ogni astronauta ha una dieta calcolata in modo personalizzato che punta a un rapporto equilibrato tra **carboidrati, proteine e grassi**, a una densità ottimale di micronutrienti e che non trascura i gusti personali. Questo approccio continua nel post volo, anche se ovviamente lo **stress psicologico** necessita di tornare ad assaporare cibi che magari non hanno avuto a disposizione ma che amano». Gli alimenti che il dottor Ongaro consiglia agli astronauti **non sono alla fine diversi da quelli che consiglierebbe a qualsiasi persona, lui compreso.**

### **La dieta personale del dottor Filippo Ongaro**

Ongaro racconta di un'alimentazione bilanciata e costante nel tempo. «L'equilibrio è la chiave per mantenere energia e salute. Un esempio di regime alimentare strutturato è quello basato su pasti semplici, ma **nutrizionalmente completi** – sottolinea –, distribuiti lungo la giornata con bilanciamento tra proteine, carboidrati e grassi sani. La colazione prevede **una frittata di albumi e tuorlo**, accompagnata da pane integrale con crema di frutta secca o fiocchi d'avena con latte vegetale. Il pranzo è basato sul concetto di piatto unico, con abbondanza di verdure, cereali integrali o pseudocereali e una fonte proteica, privilegiando il **pesce, ma alternando anche carne bianca** e, occasionalmente, **carne rossa cruda**. Gli spuntini includono frutta secca o fresca, mentre la cena ricalca la struttura del pranzo con alcune variazioni, come l'introduzione di **proteine vegetali** e patate dolci per il recupero muscolare **post-allenamento**»

### **E il digiuno intermittente?**

Un aspetto interessante per quanto riguarda le abitudini alimentari seguite da Ongaro in ottica di salute, benessere e longevità è l'**uso occasionale del digiuno intermittente** che prevede un periodo di **16 ore** senza cibo seguito da **8 ore** in cui si concentrano i pasti. «Sebbene possa offrire benefici metabolici, non è adatto a tutti e richiede una **buona conoscenza del proprio organismo**. La priorità resta sempre quella di sviluppare **un'alimentazione sana e regolare** prima di sperimentare strategie nutrizionali più avanzate», sottolinea l'esperto.

### **Recupero muscolare: gli alimenti che aiutano**

Che sia assenza di gravità o, per i più, un altro tipo di tensione fisica, lo stress ha un forte impatto sui muscoli e sulle ossa. «Per un recupero muscolare rapido – spiega Ongaro – bisogna scegliere alimenti che favoriscano la **rigenerazione muscolare** e riducano l'infiammazione. Le **banane**, ricche di potassio, aiutano a prevenire crampi e a ripristinare l'equilibrio elettrolitico, mentre i

mirtilli, grazie alle loro proprietà antiossidanti, combattono l'infiammazione. Il **taro, un tubero ricco di carboidrati complessi**, fornisce energia duratura, mentre il tè verde matcha, con la sua carica di antiossidanti, favorisce la ripresa. I **semi di chia** offrono proteine vegetali e acidi grassi omega-3, essenziali per ridurre l'infiammazione. Gli spinaci, ricchi di ferro e vitamine, e l'avena, che fornisce carboidrati a rilascio lento, sono ottimi per assicurare al corpo **nutrienti essenziali**. Infine, **le uova**, con il **contenuto proteico** di alta qualità, sono ideali per ricostruire il tessuto muscolare.

### **Recupero osseo: i cibi da preferire**

Per **rafforzare le ossa** in modo naturale, si può optare per una **dieta ricca di nutrienti** come calcio, proteine, sali minerali e vitamine essenziali. E questo vale per tutti. «In particolare, la **vitamina D** è cruciale per favorire l'assorbimento del calcio e migliorare la densità ossea, prevenendo anche l'osteoporosi, mentre **la vitamina K** aiuta il corretto funzionamento delle proteine ossee, riducendo il rischio di fratture». Alimenti ricchi di questi nutrienti includono **latticini** come latte, grana e provolone, che offrono una buona dose di calcio e vitamina D, e **pesce grasso** come salmone e tonno, fonte di vitamina D facilmente assimilabile. «Verdure come spinaci, broccoli e cavoli, legumi come fagioli e lenticchie, e frutta secca come mandorle e semi di sesamo, sono anch'essi ottimi per rinforzare il tessuto osseo». Oltre a una corretta alimentazione, è essenziale praticare **attività fisica** e mantenere un'**adeguata idratazione** per preservare la salute delle ossa e delle articolazioni.

### **Bilancio ormonale: gli integratori e i fitoterapici**

Dopo un lungo periodo di stress, l'equilibrio ormonale di un individuo può essere compromesso. Il metodo Ongaro affronta il **bilanciamento ormonale**. «Ci sono vari aspetti. Da una parte c'è una corretta routine di vita con allenamento fisico, nutrizione e in particolare tecniche di gestione dello stress. Dall'altra ci sono **carenze severe** che necessitano di un intervento medico specialistico. In genere se lo squilibrio ormonale è conseguenza dello stress è possibile recuperare con un programma specifico. Meditazione, training autogeno, rilassamento muscolare progressivo, contatto con la natura sono tutti strumenti molto validi per ridurre l'impatto negativo dello stress», consiglia lo specialista. A venire in aiuto di chi vuole ritrovare un equilibrio ormonale, ci sono anche **numerosi integratori e fitoterapici** che aiutano nella risposta allo stress. «Le **piante adattogeniche** come la rhodiola rosea o il ginseng, per esempio, possono essere molto utili», spiega l'esperto.

### **Prevenzione e longevità a lungo termine**

L'approccio del dottor Ongaro è essenziale per tutti noi che miriamo a **una vita lunga e sana**. «Sei mesi in orbita, senza un programma adeguato, equivalgono a dieci anni a Terra – spiega –.

L'esperienza maturata grazie alle missioni di lunga durata è fondamentale non solo per garantire le future missioni sulla Luna e su Marte ma anche per **perfezionare il nostro approccio all'invecchiamento** in salute. Certo esiste una differenza: gli astronauti hanno una missione da portare a termine e prendersi cura del loro corpo fa parte di quella missione, noi a volte stentiamo a capire che dobbiamo farlo fino a quando non diventa troppo tardi».

### **Il consiglio di Filippo Ongaro**

«Per quello che riguarda il cibo, è molto importante mantenere un corretto bilancio calorico (senza aumentare di grasso quando è in eccesso o perdere muscolo quando è insufficiente) e garantire un apporto adeguato di proteine. Gli astronauti poi devono accontentarsi di cibi liofilizzati e inscatolati, mentre noi dovremmo sempre prediligere gli alimenti freschi, genuini e di stagione», consiglia Filippo Ongaro.