

Ore 10,00-11,30 MARTEDÌ 30 MARZO

PLENARIA DI APERTURA DEL FORUM

La grande sfida dell'healthy ageing: dati, prospettive, esperienze e nuove opportunità. Punti di vista a confronto

Stiamo assistendo a uno dei cambiamenti demografici più importanti e impattanti della storia umana: gli ultimi decenni, infatti, grazie a un benessere sociale ed economico sempre più diffuso e alle continue scoperte in campo medico e scientifico, hanno portato a un notevole allungamento della durata media della vita con ovvie conseguenze e nuove sfide a livello sociale, sanitario ed economico. Cosa ci attende nel futuro, con quali rischi e quali opportunità? Con eminenti esperti e ricercatori in ambito longevità e anti-aging per interpretare dati e trend, analizzare esperienze, come quelle dei centenari italiani, fare il punto sulle nuove frontiere, i nuovi studi e le nuove tecniche che ci aiuteranno a vivere più a lungo e meglio nella consapevolezza che quella dell'healthy ageing, l'invecchiare in modo sano cui l'Oms ha dedicato il decennio 2021-2030, è una tematica che riguarda tutti. La prevenzione parte, infatti, da lontano, da quando si è giovani, perché ragazze e ragazzi in salute oggi saranno adulti e anziani più sani domani, con ricadute positive per tutti. A tale proposito interverranno anche alcuni volti noti, che hanno fatto dello stile di vita sano una parte importante del proprio quotidiano, per condividere la loro esperienza diretta.



Dott.ssa Antonella Di Leo, Editore e CEO Wise Society



Prof. Damiano Galimberti, Presidente Associazione Italiana Medici Anti-Aging



Dott. Gianluigi Bovini, Demografo, membro Segretariato ASviS – Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile



Prof. Nicola Palmarini, Director of UK's National Innovation Centre for Ageing



Dott. Antonluca Matarazzo, Direttore generale Fondazione Valter Longo



Dott.ssa Elena Dogliotti, Supervisore scientifico Fondazione Umberto Veronesi



Prof. Alessandro Miani, Presidente Società Italiana Medicina Ambientale



Dott. Alessandro Perra, Direttore scientifico Guna



Dott. Michael Papacharalampous, European Society of Preventive, Regenerative and Anti-Aging Medicine



Prof. Calogero Caruso, Professore emerito di Patologia Generale Università di Palermo



Francesca Chillemi, Attrice e imprenditrice, co-founder della piattaforma 752 Wellstar



Giorgia Del Medico, Imprenditrice, co-founder della piattaforma 752 Wellstar

11:30-12:15 MARTEDÌ 30 MARZO

**BE WISE TALK**
(BE HEALTHY!)**La dieta del DNA: cos'è, come funziona e perché cambia da persona a persona?**

Il nostro patrimonio genetico custodisce tanti segreti e governa i processi – alcuni dei quali noti, molti altri ancora oggetto di studio – alla base del funzionamento del nostro organismo. Come, fra tutti, il modo in cui assimiliamo i nutrienti degli alimenti che mangiamo. Perché, per esempio, anche due gemelli possono assimilare in modo diverso lo stesso nutriente e perché una dieta che funziona alla perfezione per una persona fallisce per un'altra, pur con condizioni fisiche e stili di vita molto simili? Questione di DNA. Ognuno di noi è unico e irripetibile, e dipende tutto dai nostri geni. Conoscere, dunque, il nostro DNA è quanto mai importante per capire anche cosa ci fa bene e cosa no, ciò che ci fa stare in salute, e quindi vivere e invecchiare meglio.

[chiude dettagli](#)

Prof. Damiano Galimberti, Dietologo e nutrizionista, professore di Nutrigenomica, presidente Associazione Italiana Medici Anti-Aging

Interviene:
Martina Colombari, Attrice e conduttrice televisiva**MASTERCLASS**
(BE BEAUTIFUL! / MENTE)**Mindfulness: i benefici per mente e corpo e gli esercizi da fare**

Mindfulness significa consapevolezza, di sé innanzitutto, ponendo attenzione alla realtà nel momento presente, in maniera oggettiva e distaccata, senza esprimere giudizi, che, come tali, in genere possono distorcerne la percezione. La pratica della Mindfulness, tramite una serie di particolari tecniche di meditazione, conduce l'individuo ad essere consapevole di sé stesso, dei propri pensieri, delle proprie sensazioni e della realtà, intesa come qui e ora, che lo circonda, valido strumento anche per individuare priorità, affrontare ansie e paure, accrescere il proprio benessere psicofisico.

[chiude dettagli](#)

Dott.ssa Marzia S. Terragni, psicologa, psicoterapeuta familiare ed esperta in Mindfulness

**MASTERCLASS**
(BE BEAUTIFUL! / CORPO)**Yoga della longevità: le posizioni, che agendo sulla tiroide e il sistema endocrino, possono aiutarci a vivere più a lungo**

Ci sono Asana (posizioni) della longevità? Sì, e sono quelle che lavorano nello specifico sulla tiroide e sul sistema endocrino. Sono piuttosto semplici da eseguire perché interessano soprattutto il collo. Impareremo a farle nel corso di questa masterclass, per favorire un ringiovanimento del nostro organismo in un'ottica di invecchiare nel miglior modo possibile. La pratica durerà 30 minuti e sarà seguita da 15 minuti di pranayama (respirazione guidata) e meditazione guidata finale, secondo gli yogi il vero segreto di ringiovanimento del corpo.

[chiude dettagli](#)

Lorenza Minola, Insegnante di Yoga

**BE WISE TALK**
(BE HEALTHY!)**Alimentazione e salute del cervello: come le abitudini alimentari possono influire sullo sviluppo cognitivo e sul mantenimento della salute del cervello nelle varie fasi della vita**

Alimentarsi in modo corretto incide su tutti gli aspetti della definizione di "salute": benessere fisico, psicologico e sociale. La dieta mediterranea è stata identificata come uno degli esempi di stile alimentare in grado di influire positivamente sul nostro organismo dal concepimento fino all'età avanzata, diminuendo il rischio di malattia.

Come molti sistemi dell'organismo, anche struttura e funzione cerebrale sono influenzate dalla nutrizione, durante tutto il ciclo di vita. Per contro le nostre scelte a tavola possono essere. Tra i vari filoni di ricerca su questa relazione, molto interessante è lo studio del microbiota intestinale e dell'interazione bidirezionale tra il sistema nervoso centrale e il sistema nervoso enterico. Recenti studi hanno infatti scoperto che esistono vari meccanismi attraverso cui i batteri comunicano col cervello e influenzano diversi processi di neurotrasmissione, neurogenesi e persino del comportamento. In questo incontro esploreremo cosa sappiamo oggi riguardo l'influenza dei nutrienti e dello stile di vita (alimentazione e movimento) sullo sviluppo e la salute del cervello, addentrando nelle discipline scientifiche dell'epigenetica e dello studio del microbiota. Approfondiremo poi l'influenza del cibo sul benessere psicologico, gli effetti delle scelte a tavola sul declino cognitivo e sulla depressione negli anziani e come queste scelte vengano, a tutte le età, condizionate dal cervello.



Dott.ssa Elena Dogliotti, Biologa nutrizionista e Supervisore scientifico Fondazione Umberto Veronesi

**CO. WORKSHOP**
BY JEUNESSE (BE BEAUTIFUL! / CORPO)**Cosmeceutica, Nutraceutica e Peso: il Sistema YES per rallentare l'invecchiamento e contrastare gli inestetismi cutanei**

Stem Cells Lift: unico siero al mondo con 248 fattori di crescita su 261 della totalità umana, capace di aiutare qualsiasi inestetismo cutaneo; Vincent Giampapa: uno dei più grandi esperti al mondo nell'anti-aging, ha creato una serie di prodotti che diminuiscono i danni del Dna per colpa dell'ossidazione; ZenProject28: capire come il nostro corpo dimagrisce in maniera sana grazie alla scienza.

[chiude dettagli](#)



Paolo Ghislandi, Business development Jeunesse



Monica Cabras, Product expert Jeunesse



Stefano Colangelo, Business development Jeunesse

**MASTERCLASS**
(BE HEALTHY!)**Curarsi col cibo, una sfida per la mente e una gioia per il palato**

Con l'alimentazione ogni giorno ci si può prendere cura di se stessi, ottenere benessere e bellezza e investire in un futuro di salute. Ogni alimento che la natura ci dona è uno scrigno di proprietà che possiamo e dobbiamo sfruttare quotidianamente. Scegliere e abbinare i cibi giusti, con i loro colori, profumi e sapori permette di costruire pasti curativi e nello stesso tempo belli, buoni e gustosi. Con il Metodo Giusti gli alimenti vengono utilizzati come veri e propri farmaci in una terapia nutrizionale assolutamente naturale. Il cibo diventa un'arma per combattere malesseri e disturbi e prevenire le malattie.

[chiude dettagli](#)



Dott.ssa Emiliana Giusti, Medico specialista in Scienza dell'alimentazione

Interviene:



Francesca Chillemi, Attrice e imprenditrice, co-founder della piattaforma 752 Wellstar

**CO. WORKSHOP**
BY GUNA (BE HEALTHY!)**Healthy brain, happy life: un workshop per scoprire come sostenere il benessere cerebrale**

Con l'avanzare dell'età l'organismo va incontro ad alcuni naturali processi di invecchiamento, con il conseguente rallentamento di diverse funzioni: tra queste quelle legate all'efficienza mentale, ossia alla funzionalità della memoria, alla capacità di concentrazione e alla reattività cerebrale. Seguendo alcuni recenti consigli dell'Organizzazione Mondiale della Sanità è possibile sostenere le fisiologiche funzionalità del nostro organismo anche a livello cerebrale, prevenendo il rallentamento di queste funzioni, attraverso uno stile di vita attivo e uno stile alimentare equilibrato e...colorato! Nel workshop si parlerà di come sia possibile raggiungere e mantenere tutti i giorni il nostro benessere mentale, anche attraverso alcuni comportamenti virtuosi e l'apporto alimentare di diversi elementi nutrizionali e vegetali specifici.

[chiude dettagli](#)



Dott.ssa Barbara Aghina, Biologa molecolare e responsabile scientifico della Nutraceutica GUNA

**BE WISE TALK**
(BE SAFE!)**Inquinamento indoor: quanto ne sappiamo e come possiamo prevenirlo**

Non tutti sanno che la casa può essere più inquinata dell'ambiente esterno. L'Oms ha lanciato l'allarme: quasi 7 milioni di morti l'anno in tutto il mondo sono direttamente riconducibili alla cattiva qualità dell'aria all'aperto e negli ambienti chiusi, siano essi privati, come le abitazioni, che pubblici, quindi scuole, ospedali, luoghi di lavoro. Un tema, quello dell'inquinamento indoor, quanto mai importante, considerato che trascorriamo mediamente in luoghi al chiuso fra il 75 e il 90 per cento del nostro tempo. Quali sono le conseguenze sulla salute? Quali gli interferenti endocrini che possono modificare l'equilibrio dell'organismo? Ecco tutto quello che c'è da sapere sulle sostanze più pericolose e sui rimedi per contrastarle e proteggere la nostra salute.

[chiude dettagli](#)



Dr. Gaetano Settimo, Ricercatore e coordinatore del Gruppo di Studio Nazionale sull'Inquinamento Indoor dell'Istituto Superiore di Sanità



Dr. Fabrizio Golonia, Medico chirurgo specializzato in Endocrinologia

Moderata:



Maria Enza Giannetto, Giornalista

**BE WISE TALK**
(BE SAFE!)**Fatica cronica: come l'ambiente può influenzare la salute psicofisica**

I principali sintomi sono stanchezza, alterazioni del sonno, dolore diffuso e vari altri disturbi e sintomi che possono inficiare, e non poco, la qualità della vita. La Sindrome della Fatica cronica, non di rado accompagnata da infezioni virali, scatena una serie di meccanismi patologici con risvolti immunologici, neurologici e tossicologici. La disregolazione del metabolismo dei mitocondri. Come riconoscerla (la sua diagnosi è spesso difficile) e quali gli strumenti per curarla.

[chiude dettagli](#)



Prof. Giuseppe Castellani, Psicologo, specialista in Psicoterapia



Prof. Damiano Galimberti, Dietologo e nutrizionista, professore di Nutrizione, presidente Associazione Italiana Medici Anti-Aging

Interviene:



Victoria Cabello, Conduttrice televisiva



MASTERCLASS (BE BEAUTIFUL! / MENTE)

Mindfulness e Self-compassion: allenare il proprio potenziale interiore per affrontare con saggezza le sfide e le incertezze della vita

Lo sviluppo del nostro potenziale interiore è un fattore determinante per migliorare la nostra salute e le nostre relazioni. La Mindfulness (piena consapevolezza) e la Self-Compassion (il riconoscimento dei propri bisogni più profondi unito alla motivazione a prendersi cura di sé) sono delle risorse mentali che possiamo allenare a qualsiasi età grazie alla Neuroplasticità Positiva. Le ricerche scientifiche hanno evidenziato che i training basati sulla Mindfulness e la Self-Compassion ci aiutano a guarire le ferite del passato, gestire le sfide quotidiane e prosperare. Attraverso lo sviluppo del nostro capitale psicologico possiamo superare le convinzioni limitanti che bloccano il nostro benessere e cambiare le abitudini dannose per la nostra salute. Allenando la mente alla consapevolezza e alla compassione, impariamo a perseguire obiettivi di valore e a vivere in modo pieno, autentico e saggio.

[chiude dettagli](#)



Antonella Buranello, Psicoterapeuta, Mindfulness trainer, coach, fondatrice Mindful Longevity Academy



CO. WORKSHOP BY MYCLI (BE BEAUTIFUL! / CORPO)

Cosmeceutici e mitocondrio: nuovi protocolli anti-aging per stimolare l'energia cellulare della pelle

Come, quando e in che misura un cosmetico può agire sui mitocondri delle cellule cutanee? Il ruolo degli antiossidanti, la funzione sinergica degli acidi e le tecnologie carrier più efficaci per raggiungere i distretti cellulari sono alla base dell'approccio cosmeceutico e nutrizionale di MyCli, il brand creato più di 10 anni fa da un'equipe di professionisti della medicina estetica e da sempre impegnato nello studio e nello sviluppo di formule anti-aging performanti e sicure.

[chiude dettagli](#)



Dott.ssa Anna Chiara Cortese, Founder Perlapelle, Head lab R&D MyCli



Dott. Gianni Baratto, Co-founder Unifarco Vice President Scientific Area

14:45-15:30 MARTEDÌ 30 MARZO



BE WISE TALK (BE BEAUTIFUL! / MENTE)

Il training mentale per lo sportivo come modello per il controllo dello stress e la medicina del benessere

I programmi di allenamento mentale guidano all'apprendimento delle procedure utili per il controllo di mente e corpo. È così possibile migliorare la performance sportiva ed elaborare le strategie più adeguate per gestire emozioni e sentimenti durante l'allenamento e in gara. Il mental training è efficace anche in ambito clinico e per migliorare la qualità delle prestazioni professionali, perché favorisce la realizzazione delle potenzialità personali e migliora la qualità della vita.

[chiude dettagli](#)



Dr. Paolo Mariconti, Anestesista e farmacologo, specializzato in Terapia del dolore e Medicina anti-aging, psicoterapeuta esperto in Ipnosi

Talk condotto da:



Elisabetta Pina, Giornalista e social media manager Wise Society



BE WISE TALK (BE HEALTHY!)

Alimentazione e integratori utili per contrastare l'immunaging

Con l'invecchiamento, la malnutrizione, la sedentarietà e l'eccesso di stress e di terapie farmacologiche, anche il sistema immunitario tende a non funzionare come dovrebbe e per questo diventiamo più vulnerabili alle malattie. Tramite alcune regole fondamentali che riguardano l'attività fisica, la gestione dello stress, l'alimentazione e l'assunzione di alcuni integratori si può potenziare l'efficienza del sistema immunitario prevenendo il cosiddetto Immunaging. Un tema di grande interesse e attualità in questo periodo di pandemia da Covid-19.

[chiude dettagli](#)



Dr. Massimo Spattini, Medico, Specialista in Medicina dello Sport e Scienza dell'Alimentazione e della Dietetica



BE WISE TALK (BE SAFE!)

Healthy home: architettura, piante e nuove soluzioni tecnologiche per migliorare il benessere e il comfort nelle nostre abitazioni

Le nostre case sono spesso più inquinate dell'ambiente esterno, con ovvie conseguenze sulla nostra salute. In questo workshop scopriremo, insieme con uno dei massimi esperti italiani di fitotecnologie, come specifici tipi di piante possano svolgere un ruolo determinante nel contrastare l'inquinamento domestico. Allo stesso modo vedremo come alcune innovative soluzioni architettoniche possano contribuire a rendere i luoghi che quotidianamente abitiamo spazi più sicuri e confortevoli e come dispositivi altamente tecnologici possano migliorare nettamente la qualità e la salubrità dell'aria e dell'acqua nelle nostre case. Con un occhio anche alla sostenibilità.

[chiude dettagli](#)



Prof. Nelson Marmiroli, Professore emerito di Biotecnologie ambientali Università di Parma, direttore Consorzio Interuniversitario Scienze Ambientali (Cinsa), co-fondatore e presidente della startup innovativa Ri.Circola



Arch. Massimiliano Mandalini, Biophilic Designer Sustainability Advisor & Green building coach, esperto di Well-being Design, Sostenibilità e Healthy Technologies



Samuele Fratini, Product manager Samsung



Alessandro Norrito, Product manager Samsung



Claudio De Marco, Direttore Settore Household Culligan

Moderata:



Antonella Di Leo, Editore e CEO Wise Society

**BE WISE TALK**
(BE BEAUTIFUL! / CORPO)**Anti-aging rigenerativo: la nuova era delle cellule staminali per combattere l'invecchiamento**

Nell'adulto il tessuto adiposo è la fonte più importante di cellule staminali mesenchimali (ADSCs) e di cellule vascolari stromali (SVF): sfruttando le grandi potenzialità di queste cellule oggi è possibile prevenire e combattere l'invecchiamento dei tessuti innestando cellule progenitrici, fibroblasti (le cellule che producono collagene) e fattori di crescita vascolari che migliorano il microcircolo. Grazie a dispositivi medici come SEFFILLER è possibile eseguire queste terapie autologhe rigenerative a livello ambulatoriale. Tali terapie autologhe rigenerative, affiancate da una corretta alimentazione e un sano stile di vita rappresentano il più efficace e sicuro trattamento contro l'invecchiamento dei tessuti. Le grandi potenzialità delle ADSCs presenti nel tessuto adiposo vengono sfruttate in numerosi campi medici, tra cui la tricologia per la cura dell'alopecia androgenetica, la ginecologia per la sindrome genito urinaria post menopausa, l'ortopedia per la cura delle malattie degenerative articolari, la vulnologia per la cura di piaghe e ferite difficili e molte altre applicazioni specialistiche.

[chiude dettagli](#)

Dr. Alessandro Gennai,
Chirurgo plastico
ricostruttivo ed estetico,
responsabile scientifico
AITAR (Associazione
Italiana Terapia Autologa
Rigenerativa)

**MASTERCLASS**
(BE BEAUTIFUL! / MENTE)**Età anagrafica vs età mentale: conoscere i meccanismi della mente per "influenzare" il nostro benessere psicofisico e mantenerci giovani**

La finalità ultima della mente di ciascuno di noi è la sopravvivenza, non la felicità. Per questo essa innesca continui meccanismi di difesa che, in una società come quella in cui viviamo, piena di stimoli e stress, può avere conseguenze negative sul nostro benessere psicofisico, e, appunto, sulla nostra possibilità di essere felici. Prendere coscienza di tali meccanismi è un ottimo strumento per utilizzare in maniera più congrua la nostra mente, mantenerci più giovani, perché non sempre l'età anagrafica corrisponde all'età del cervello, e influenzare positivamente il benessere di mente e corpo.

[chiude dettagli](#)

Livio Sgarbi, Mental coach
e presidente Ekis | The
Coaching Company

**CO. WORKSHOP**
BY CULLIGAN (BE
HEALTHY!)**Acqua di rubinetto o di bottiglia?**

Abbiamo tra le migliori acque di rubinetto in Europa, eppure siamo il secondo Paese al mondo per consumo di acqua in bottiglia. Cerchiamo di capire un po' di più su questo fondamentale alleato della nostra salute, sfatando, per esempio qualche falso mito e pregiudizio sull'acqua di rubinetto. Come e perché si può migliorare la qualità dell'acqua in casa e quali i benefici dell'acqua da bere affinata?

[chiude dettagli](#)

Davide Michelini,
Responsabile Vendite
Household Culligan



Alessandro Pasquettaz,
Responsabile Vendite
Household Culligan

**BE WISE TALK**
(BE ACTIVE!)**Attività fisica e longevità: quando e in che modo lo sport allunga la vita**

L'esercizio fisico, è noto, aiuta a stare in forma e in salute. Ma non tutti gli sport sono uguali e l'attività fisica fa veramente bene solo se si seguono determinate accortezze. I benefici possono essere davvero tanti: dal preservare la forza fisica e le qualità mentali, passando per il controllo dello stress e il rallentamento del processo di invecchiamento. Ecco tutto quello che c'è da sapere.

[chiude dettagli](#)

Prof. Gianfranco Beltrami,
Medico dello sport,
presidente della
Commissione Medica e
Antidoping Federazione
Mondiale Baseball e
Softball

**MASTERCLASS**
(BE ACTIVE!)**Mindful Movement: segreti e benefici per mente e corpo**

Alla base del concetto di Mindful Movement c'è il principio secondo cui dove l'attenzione si muove l'energia fluisce. Quando impariamo ad indirizzare la nostra attenzione verso le sensazioni del corpo ed espandiamo la consapevolezza di ciò che accade al nostro interno diveniamo più abili nel riconoscere i messaggi che questo ci invia costantemente. Questa masterclass ci aiuterà a conoscere meglio come funziona il nostro corpo e come questo interagisce con la forza di gravità. Potremo sperimentare una sequenza di esercizi incentrati sul movimento funzionale, sul respiro, sulla visualizzazione e sull'anatomia esperienziale per favorire un'armonica cooperazione tra mente e corpo.

[chiude dettagli](#)

Enzo Ventimiglia, Docente
per Balanced Body
University, insegnante di
Pilates e Odaka Yoga,
fondatore di Mat You Can

**CO. WORKSHOP**
BY FOREVER LIVING (BE
HEALTHY!)**L'Aloe vera: il dono della longevità**

Chi è attento alla salute lo sa. Questo momento storico è davvero sfidante e siamo chiamati a fare del nostro meglio per mantenerci sani a lungo. Forever Living, che da sempre ha a cuore il benessere dei suoi clienti, ha pensato ad un percorso dedicato per vincere le sfide odierne. Viaggeremo tra le mille sfumature dell'aloe vera, ti racconteremo come l'aloe sia fonte di ispirazione e quanto sia strategica nell'aiutarci a eliminare scorie e tossine per ristabilire il benessere. Abbiamo preparato un regalo che potrai avere partecipando al nostro workshop. Ti aspettiamo.

[chiude dettagli](#)

Laura Peletti, Manager
indipendente Forever
Living Products Italy



Marianna Sancassani,
Manager indipendente
Forever Living Products
Italy



Alessia Preda, Manager
indipendente Forever
Living Products Italy

**MASTERCLASS**
(BE HEALTHY!)**Le proprietà delle bucce di frutta e verdura e le tecniche di cottura per preservarle**

Sapevate che la buccia della mela contiene il 700 per cento in più di vitamina C rispetto alla polpa? O che nello strato esterno della carota ci sono il 210 per cento in più di polifenoli che nella sua parte interna? Motivo per cui è bene imparare ad usare anche le parti meno nobili di frutta e verdura. Vediamo come. E anche come ai fornelli, attraverso tipi di cottura specifici, possiamo preservarne il più possibile le proprietà organolettiche.

[chiude dettagli](#)

Lisa Casali, Scrittrice, food blogger, scienzista ambientale ed esperta di sostenibilità



Franco Aliberti, Chef

**BE WISE TALK**
(BE BEAUTIFUL! / CORPO)**Dai segreti del mitocondrio, "organo" energetico della longevità, alle nuove frontiere dell'epigenetica**

Insieme all'attività fisica e a una buona alimentazione, il mitocondrio si rivela uno strumento quanto mai prezioso per invecchiare bene, un batterio importantissimo per la salute del nostro organismo. All'interno di questo "organello energetico" delle nostre cellule avviene, infatti, la respirazione cellulare attraverso cui viene prodotta una grande quantità di energia sotto forma di molecole, fondamentale per molte funzioni del nostro corpo. Con l'autore del best seller fra i libri divulgativi in ambito medico-scientifico "Mitocondrio mon amour", un affascinante viaggio per scoprire i segreti di una componente tanto minuscola quanto strategica del nostro benessere, della quale possiamo imparare a prenderci cura, per stare meglio e più in salute.

[chiude dettagli](#)

Prof. Enzo Soresi, Medico chirurgo, primario emerito di Pneumologia all'Ospedale Ca' Granda - Niguarda di Milano



Dott. Pierangelo Garzia, Giornalista scientifico responsabile dell'ufficio stampa dell'IRCCS Istituto Auxologico Italiano

**CO. WORKSHOP**
BY CRYOSICURA (BE BEAUTIFUL! / CORPO)**Crioterapia total-body: terapia del freddo "Biohacking e longevità"**

Ultima generazione di crioterapia, a raffreddamento elettrico, tecnologia più efficace e sicura rispetto alla prima criosauna all'azoto. Questa tecnologia consente la permanenza dell'intero corpo in una stanza con una temperatura tra i -85 e -95 °C (fino a -100 °C) per un intervallo di tempo tra 2 e 5 minuti. La crioterapia viene utilizzata per la riduzione dei processi infiammatori e il rapido recupero post attività sportiva o trauma, ma anche in ambito anti-age e Biohacking, non solo per la riduzione dell'infiammazione cronica, e quindi dell'invecchiamento, ma anche per il miglioramento della circolazione (riduzione del ristagno di liquidi) e per l'accelerazione del metabolismo basale, che aiuta nei processi di dimagrimento e di mantenimento del peso.

[chiude dettagli](#)

Dr. Massimo Gualerzi, Medico cardiologo, esperto di Crioterapia

**MASTERCLASS**
(BE BEAUTIFUL! / CORPO)**Come leggere le etichette di creme e cosmetici**

Quali sono le sostanze a cui bisogna porre attenzione? Quali fanno davvero bene alla nostra pelle e quali, invece, le nuocciono? I consigli pratici per imparare a leggere le etichette dei prodotti che usiamo e tutto ciò che c'è da sapere per salvaguardare la salute del nostro viso, dei nostri capelli e del nostro corpo.

[chiude dettagli](#)

Fabrizio Zago, Chimico e consulente Ecolabel

**BE WISE TALK**
(BE BEAUTIFUL! / CORPO)**Menopausa oggi: ringiovanimento funzionale ed estetico a 360° gradi**

La menopausa rappresenta al giorno d'oggi l'altra metà della vita, per cui nasce la necessità di tutelare l'invecchiamento con metodologie che salvaguardino la qualità della vita stessa e il benessere delle donne. Al corretto stile di vita devono essere affiancate nuove terapie che permettano di invecchiare al meglio, portando l'aspettativa di salute a coincidere con l'aspettativa di vita. Con un unico prelievo di cellule staminali autologhe di origine mesenchimale si può ottenere un miglioramento sensibile della sindrome genito-urinaria e al contempo un ringiovanimento del volto. Grazie all'utilizzo di dispositivi medici con SEFFIGYN è possibile prelevare tessuto adiposo ricco in cellule stromali (SVF) e mesenchimali staminali (ADSCs) a livello ambulatoriale e nella medesima seduta non solo trattare i genitali per la cura della sindrome genito urinaria, ma anche trattare il volto per una terapia anti-aging.

[chiude dettagli](#)

Dott.ssa Rosalba Russo, Medico estetico, Presidente AITAR (Associazione Italiana Terapia Autologa Rigenerativa)



Dott.ssa Marina Mantovani, Ginecologa, vice presidente AITAR

**BE WISE TALK**
(BE HEALTHY!)**Microbioma: se salute e sistema immunitario dipendono dai batteri del nostro intestino**

Che differenza c'è fra microbioma e microbiota e perché sono così importanti per la nostra salute? Dai batteri che risiedono nel nostro intestino dipende la salute di moltissimi organi. Il microbioma è la porta d'ingresso all'interno di una fortezza che si chiama sistema immunitario, baluardo per proteggerci da infiammazioni croniche, virus e molti altre insidie per il nostro organismo: ecco perché è così importante conoscerlo e prendersene cura.

[chiude dettagli](#)

Max Calderan, Esploratore e specialista di Microbioma intestinale

10:00-10:45 MERCOLEDÌ 31 MARZO



BE WISE TALK
(BE HEALTHY!)

Nutraceutica e super food della longevità

La Nutraceutica nasce dalla fusione di due termini, nutrizione e farmaceutica, ed è una disciplina emergente che indaga componenti e principi attivi degli alimenti che hanno effetti positivi sulla salute, sia come prevenzione che come trattamento delle malattie. Super food con proprietà particolari che, se assunti nelle giuste quantità, possono rallentare i processi di invecchiamento, rafforzare il sistema immunitario, prevenire appunto molti tipi di malattie: da quelle cardiovascolari a quelle degenerative e molte altre. Vediamo quali sono queste sostanze toccasana per il nostro organismo e come agiscono.

[chiude dettagli](#)



Dott. Giovanni Scapagnini, Biochimico clinico e professore associato di Biochimica Clinica



BE WISE TALK
(BE BEAUTIFUL! / CORPO)

Ritmi circadiani e ruolo del sonno, anti-aging naturali da cui non si può prescindere per vivere a lungo e bene

La vita è scandita dal ritmo sonno-veglia e dormire bene migliora la qualità di vita proteggendoci da alcune malattie. Il numero di ore di sonno è soggettivo, ma il non rispetto dei ritmi naturali dell'organismo e la mancanza di sonno possono alterare il metabolismo degli zuccheri aumentando, per esempio, il rischio di diabete e favorendo l'aumento del peso. Durante il sonno l'organismo attua dei processi depurativi e di rinnovamento cellulare, modula la produzione della melatonina e una serie di altri processi biochimici. Ecco perché è importante conoscere i ritmi circadiani e imparare a rispettarli: ne vale del nostro benessere, anche in chiave anti-aging.

[chiude dettagli](#)



Dr. Manuel Salvadori, Biologo nutrizionista, fondatore Scuola di Medicina e Nutrizione Funzionale



CO. WORKSHOP
BY SAMSUNG (BE SAFE!)

Indoor air quality: soluzioni d'avanguardia per una casa più salubre e confortevole

Dai purificatori d'aria ai sistemi di climatizzazione d'avanguardia, dagli armadi a vapore, che permettono di igienizzare gli abiti avendo un'azione mirata su germi e batteri, fino agli elettrodomestici che, sfruttando l'Internet of Things, consentono di monitorare e salvaguardare la qualità dell'aria indoor. Le soluzioni più innovative per abitazioni più salubri, sostenibili e confortevoli.

[chiude dettagli](#)



Andrea Nicora, Training and retail supervisor Samsung



Samuele Fratini, Product manager Samsung



Alessandro Norrito, Product manager Samsung



Arianna Avidano, Retail specialist Home Appliance Samsung



Valentina Beolchi, Retail specialist Home Appliance Samsung



Angelo Narducci, Retail specialist Home Appliance Samsung

10:45-11:30 MERCOLEDÌ 31 MARZO



BE WISE TALK
(BE SAFE!)

Qualità dell'aria e benessere: case, scuole, uffici e luoghi pubblici nemici della salute: quali soluzioni?

Vi trascorriamo la maggior parte delle nostre giornate e nascondono non poche insidie per il nostro corpo e per la nostra mente. Le conseguenze sulla salute, le tecniche per misurare le sostanze nocive in questi ambienti, i rimedi per avere una migliore indoor air quality e il progetto QAES della Provincia di Bolzano, una case history virtuosa per scuole salubri e sicure per i nostri ragazzi.

[chiude dettagli](#)



Prof. Alessandro Miani, Presidente Società Italiana Medicina Ambientale (SIMA)



Dott. Luca Verdi, Direttore del Laboratorio Analisi aria e radioprotezione, Agenzia per l'ambiente e la tutela del clima della Provincia Autonoma di Bolzano



Arch. Francesca Avella, Ricercatrice in ambito efficienza energetica e indoor air quality, Eurac Research, Bolzano, Istituto per le Energie Rinnovabili



Ing. Carlo Battisti, coordinatore per conto di IDM Südtirol - Alto Adige del progetto Interreg IT-CH "Qualità dell'Aria negli Edifici Scolastici - QAES"

Moderata:



Vincenzo Petraglia, Giornalista Wise Society



MASTERCLASS
(BE BEAUTIFUL! / MENTE)

Imparare a pensare positivo per migliorare le proprie performance: ecco come

La mente può accelerare oppure ostacolare i nostri risultati. Dipende solo da noi, dalla capacità che abbiamo di "uscire dalla zona di comfort" e di aprirci al nuovo, al cambiamento, a un approccio positivo alle cose. Prendendo a modello lo sport e le sfide dei grandi campioni, un vademecum per trasformare il cervello in un acceleratore di risultati, ottenere performance migliori e realizzare i propri desideri più profondi, superando le paure e imparando anche dai propri errori. Senza mai dimenticare che una persona più realizzata è anche una persona più felice (e in salute)!

[chiude dettagli](#)



Andrea Zavaglia, Coach e trainer sportivo

**MASTERCLASS**
(BE HEALTHY!)**I segreti della Macrobiotica per curarsi a tavola**

Sappiamo davvero cos'è la Macrobiotica e come può contribuire a ristabilire il nostro equilibrio psicofisico? Lisa Bozzato, esperta del settore, ci condurrà in un affascinante viaggio alla scoperta dei benefici di una filosofia olistica che può contribuire in maniera determinante al miglioramento della qualità della nostra vita. Con tanti spunti e consigli utili.

[chiude dettagli](#)

Lisa Bozzato, Operatore olistico a indirizzo nutrizionale, esperta di Macrobiotica

**BE WISE TALK**
(BE HEALTHY!)**Mangiare con l'orologio: l'importanza della cronodieta**

L'orologio circadiano adatta la fisiologia corporea ai cicli diurni di circa 24 ore, influenzando un'ampia varietà di processi come il ciclo sonno e veglia, fame e sazietà, temperatura corporea e regolazione ormonale. La relazione genetica, comportamentale e ambientale dell'orologio circadiano è stata implicata nello sviluppo di varie malattie: alterazioni del sonno e del microbiota intestinale, compromissione del sistema immunitario, disturbi metabolici, finanche cancro. Ecco perché è importante non alterare i naturali ritmi dell'orologio circadiano centrale e periferico, troppo spesso inficiati da abitudini del vivere contemporaneo poco sane. Vediamo come e con quali implicazioni anche in ottica anti-aging.

[chiude dettagli](#)

Dott. Giuseppe Mazzola, Biologo nutrizionista, esperto di alimentazione e nutrizione umana

**MASTERCLASS**
(BE BEAUTIFUL! / MENTE)**BenEssere con lo Yoga della Risata**

"Porta il tuo corpo a ridere, la tua mente lo seguirà", dottor Madan Kataria, fondatore dello Yoga della risata. Una disciplina che ha lo scopo di diffondere "Gioia" nel corpo e nella mente, attraverso lo strumento della risata libera consapevole ed incondizionata. Essa è uno strumento importante per poter avere una sensazione positiva di ciò che accade nella nostra vita, donandoci una quantità e qualità elevata di benEssere psicofisico duraturo. Alla presentazione dei benefici che lo Yoga della Risata dona, seguiranno esercizi pratici per allenare il nostro corpo a ridere in modalità "spintanea" oltre che spontanea, toccando con mano quel "Joy cocktail ormonale" che la risata scatena nell'organismo con effetti positivi sull'umore e sulla qualità della nostra vita.

[chiude dettagli](#)

Paolo Ricci, Insegnante di Yoga della Risata e ideatore della LaughterDance

**CO. WORKSHOP**
BY GUNA (BE HEALTHY!)**Healthy gut, happy life: se il nostro benessere dipende dall'intestino**

Sono noti i rapporti tra intestino e cervello e la loro bi-direzionalità. Un intestino in buona efficienza funzionale è dunque garanzia di una buona efficienza mentale, ma non solo: lo è anche di una buona funzione respiratoria, genito-urinaria, cardiocircolatoria, tiroidea, e di una pelle con un bell'aspetto. Come, dunque, prendersi cura del proprio intestino? Un approccio integrato denominato 3R (rimuovi-ripari-ripopola) è una delle possibili soluzioni, tra le più interessanti. Capiamo meglio di cosa si tratta.

[chiude dettagli](#)

Dr. Luigi Coppola, Medico nutrizionista, esperto di Medicine Complementari, specialista in Oncologia

**BE WISE TALK**
(BE BEAUTIFUL! / CORPO)**Ossigeno ozono terapia: rallentare il metabolismo delle cellule per rallentare l'invecchiamento**

Che cos'è l'Ossigeno ozono terapia e quali sono le applicazioni in ambito beauty e non solo? Dal trattamento delle malattie muscoloscheletriche (ernie del disco, patologie del ginocchio,...) alle problematiche estetiche (cellulite, viso,...), fino ai trattamenti per rafforzare il sistema immunitario. Tutto quello che c'è da sapere su una tecnica in grado di offrire davvero moltissimi benefici.

[chiude dettagli](#)

Dr. Michele Bonaccorso, Medico chirurgo, specialista in Anestesia e rianimazione, esperto di Medicina funzionale ed Ossigeno ozono terapia

Talk condotto da:



Elisabetta Pina, Giornalista e social media manager Wise Society

**MASTERCLASS**
(BE BEAUTIFUL! / MENTE & CORPO)**Respirare bene è il migliore antistress. Impariamo a farlo correttamente per migliorare le nostre performance, vivere meglio e più a lungo**

Un gesto automatico, quello della respirazione, che però vita sedentaria ed altre abitudini scorrette consolidate negli anni rischiano di snaturare con conseguenze sulla nostra salute e il nostro benessere. Ecco perché è importante riappropriarsi di questo automatismo ancestrale. Respirare bene è utile contro ansia e stress e aiuta a preservare salute fisica e mentale e a migliorare le proprie performance. Vediamo quali sono gli errori più comuni che commettiamo quando respiriamo e quali sono gli esercizi che possono aiutarci a non commetterli più.

[chiude dettagli](#)

Dr. Mike Maric, Medico, coach, campione di apnea ed esperto di Scienza del respiro

Talk condotto da:



Vincenzo Petraglia, Giornalista Wise Society

14:45-15:30 MERCOLEDÌ 31 MARZO



MASTERCLASS (BE SAFE!)

Come leggere le etichette di detersivi e prodotti per la casa

I detersivi e i prodotti per la casa che abitualmente usiamo contengono composti organici volatili che vengono rilasciati nell'ambiente durante l'utilizzo e, che oltre certe soglie, possono arrecare non pochi problemi alla nostra salute. Ecco perché essi vanno usati sempre con moderazione, senza mai superare le dosi massime consigliate, e non vanno mescolati fra loro, perché alcune miscele possono risultare molto pericolose, finanche mortali. Per questo è importantissimo imparare a leggere le etichette. Vediamo come.

[chiude dettagli](#)



Fabrizio Zago, chimico e consulente Ecolabel



BE WISE TALK (BE HEALTHY!)

Slow Aging Diets: le diete della longevità

Specifici cambiamenti dietetici, come la riduzione dei carboidrati e delle proteine animali o l'eliminazione dei grassi trans e saturi, l'aumento dell'assunzione di omega-3, vitamine, micronutrienti e antiossidanti, possono aiutare a rallentare il fenotipo dell'invecchiamento. Allo stesso tempo, un'appropriata assunzione di alimenti specifici, i cosiddetti "cibi funzionali", può conferire benefici per la salute, influenzando il mantenimento dell'omeostasi immunitaria, e contribuendo, direttamente, alla riduzione dell'infiammazione e dei disturbi metabolici. Gli speaker, autori di diversi studi sulla longevità e sugli stili di vita e i meccanismi biologici dei centenari, illustreranno gli stili alimentari per rallentare i processi di invecchiamento su cui più si sta concentrando la ricerca.

[chiude dettagli](#)



Prof. Calogero Caruso, Professore emerito di Patologia Generale Università di Palermo



Prof.ssa Giuseppina Candore, Professore associato di Patologia Generale Università di Palermo



Dott.ssa Mattia Emanuela Ligotti, Dottore di ricerca Università di Palermo



Dott.ssa Giulia Accardi, Ricercatrice Università di Palermo



Dott.ssa Anna Aiello, Ricercatrice Università di Palermo

15:30-16:15 MERCOLEDÌ 31 MARZO



TALK/MASTERCLASS (BE ACTIVE!)

I Cinque tibetani: imparare a farli bene per riattivare mente e corpo

I Cinque tibetani sono un insieme di esercizi yoga considerati un elisir di lunga vita, perché capaci di migliorare la flessibilità del corpo, apportando grandi benefici anche sul piano mentale ed energetico. Il segreto sta nella giusta esecuzione e nella costanza. Impariamo, dunque, a farli in modo corretto e i risultati non tarderanno ad arrivare.

[chiude dettagli](#)



Silvia Salvarani, Insegnante di Yoga

Talk condotto da:



Serena Fogli, Giornalista Wise Society



BE WISE TALK (BE HEALTHY!)

Dieta della longevità e della salute, il metodo di Fondazione Valter Longo

La persona più longeva al mondo è vissuta 122 anni. Come lei, ci sono altri esempi di super centenari che hanno vissuto in ottima salute. Qual è l'alimentazione ideale per ottimizzare un sano invecchiamento? Gli studi al riguardo sono tanti e spesso contrastanti. Diventa, dunque, necessario utilizzare un approccio multidisciplinare. Nasce così l'approccio dei Cinque Pilastrini della Sana Longevità, attraverso cui Fondazione Valter Longo Onlus aiuta quotidianamente le persone nella prevenzione e nella terapia delle patologie associate all'invecchiamento come diabete, obesità, neoplasie, malattie cardiovascolari, neurodegenerative e autoimmuni. Il piano nutrizionale studiato per ogni individuo consente di modulare i geni che regolano l'invecchiamento per permettere a tutti una vita lunga e sana.

[chiude dettagli](#)



Dott.ssa Romina Inés Cervigni, Biologa Nutrizionista, Responsabile scientifico Fondazione Valter Longo

16:15-17:00 MERCOLEDÌ 31 MARZO



MASTERCLASS (BE BEAUTIFUL! / MENTE)

Musicoterapia, scrittura espressiva e brain aging: come rallentare l'invecchiamento del cervello

L'uso della musica a scopi curativi ha origini molto lontane, infatti la Musicoterapia può essere usata in contesto preventivo, riabilitativo e psicoterapico. In questo Talk verranno individuate e descritte le peculiarità che distinguono la risposta alla stimolazione "sonoro-musicale" rispetto a quella "verbale". Le due metodiche, l'una che utilizza il canale ricettivo-uditivo e l'altra il canale attivo-verbale, hanno diversi punti in comune tra i quali la medesima finalità: fungere da utile strumento per rielaborare l'impatto emotivo di eventi traumatici. Sia le emozioni suscitate dall'ascolto musicale di brani scelti, sia la narrazione autobiografica, offrono quindi l'opportunità per costruire nuovi percorsi di significato che restituiscano senso e coerenza agli eventi e ai vissuti. Con caratteristiche e modalità differenti, la stimolazione sonoro-musicale e quella grafico-verbale, possono costituire un formidabile stimolo anti-aging per il nostro cervello.

[chiude dettagli](#)



Prof. Livio Bressan, Neurologo ospedaliero e professore a contratto universitario



Dott.ssa Valentina Paola Bressan, Psicologa clinica, psicoterapeuta e musicoterapista



CO. WORKSHOP BY SOLGAR (BE BEAUTIFUL! / CORPO)

Astaxantina: il ruolo antiossidante nel fenomeno dell'aging

L'Astaxantina ha dimostrato di avere proprietà antiossidanti ma anche antinfiammatorie, immunomodulanti e riparatrici del Dna, che hanno incoraggiato il suo utilizzo per affrontare i danni della pelle e mantenerne la salute. Oltre alla somministrazione con integratori per via orale, è stata studiata anche l'associazione della stessa con la via topica dimostrando un miglioramento delle rughe e dell'elasticità della zona del contorno occhi. Attualmente si stanno studiando alcuni marcatori di senescenza come la "progerina". Essa influisce sull'organizzazione dei cromosomi modificando la distribuzione e il livello di eterocromatina, influenzando il fenomeno dell'aging dei telomeri. In campo cosmetico, su espianati di pelle mediante immunofluorescenza, è stata valutata l'espressione della "progerina" su un'emulsione contenente astaxantina aprendo di fatto a nuovi scenari dell'invecchiamento cutaneo.

[chiude dettagli](#)



Prof. Antonio Mazzucco, Pharm D, Docente di Tecnologia e Legislazione dei prodotti per la Salute, Università di Bologna e di Siena

17:00-17:45 MERCOLEDÌ 31 MARZO



TALK/MASTERCLASS
(BE ACTIVE!)

Esercizio fisico e difese immunitarie: le relazioni pericolose

Un'attività fisica assente o troppo intensa può modificare il profilo immunitario, con importanti conseguenze sul nostro benessere e la nostra salute, essendo uno dei pilastri fondamentali per prevenire patologie degenerative e da invecchiamento. Istruzioni per l'uso per costruire una vita più sana e longeva e le metodiche di indagine per misurare lo stato e la funzione del sistema immunitario.

[chiude dettagli](#)



Dott.ssa Tiziana Semplici, Medico chirurgo specialista in Gastroenterologia



Dr. Marco Monzani, Medico chirurgo specialista in Endocrinologia e Patologie del ricambio



MASTERCLASS
(BE SAFE!)

Feng Shui: i segreti della disciplina millenaria che aiuta a ritrovare energia e benessere in un ambiente più armonioso

Il Feng Shui è una disciplina molto antica che si occupa dell'interazione tra il fluire dell'energia di un determinato spazio e l'energia delle persone che vi svolgono azioni specifiche, con lo scopo di aiutare a innalzare la qualità della vita.

Applicando i principi del Feng Shui nella nostra casa o nel luogo in cui lavoriamo, possiamo migliorare il fluire dell'energia degli spazi, sbloccare dei ristagni, trovare il posto ideale, su misura per noi, per svolgere le diverse attività, rafforzare i rapporti interpersonali, ottenere i nostri obiettivi professionali e familiari, migliorare la salute e di conseguenza aumentare il nostro benessere e la nostra prosperità.

[chiude dettagli](#)



Lara Casati, Consulente Feng Shui

17:45-18:30 MERCOLEDÌ 31 MARZO



MASTERCLASS
(BE BEAUTIFUL! / CORPO)

Dalle difese immunitarie alla forza della mente: ecco come ringiovanire invecchiando

La salute non è soltanto "assenza di malattie" ma anche e soprattutto "qualità della vita", e questo dipende da molti fattori fra loro interconnessi. Le più avanzate prospettive mediche per un approccio olistico alla Salute che chiama in causa varie discipline che, insieme, possono contribuire al vero benessere delle persone. Prevenzione, potenziamento del sistema immunitario, benessere psichico, alimentazione e cure mai standardizzate: prospettive e consigli pratici per una nuova medicina integrata, centrata sull'unicità dell'essere umano, capace di rallentare l'invecchiamento ed aiutare le persone a "ringiovanire invecchiando".

[chiude dettagli](#)



Prof. Enzo Soresi, Medico chirurgo, primario emerito di Pneumologia all'Ospedale Ca' Granda - Niguarda di Milano



Dott. Pierangelo Garzia, Giornalista scientifico responsabile dell'ufficio stampa dell'IRCCS Istituto Auxologico Italiano