



Grotta Giusti lancia *'Longevity'* per affrontare precocemente l'invecchiamento

Un approccio medico innovativo all'anti-aging che sposa nutrizione e termalismo con le discipline mediche d'avanguardia - biologia molecolare, genetica e medicina predittiva - per dar vita a un programma che comincia in grotta e che continua a casa

Maggio 2011 - Il segreto per vivere a lungo e in salute? La risposta viene dal **programma antinvecchiamento di Grotta Giusti** e si chiama **Longevity**, il **nuovo percorso** che il Natural Spa Resort di Monsummano Terme - fra i più avanzati e organizzati centri termali in Europa, appartenente al gruppo STB (Società delle Terme e del Benessere) - propone alla sua clientela con l'intento di indirizzarla verso un modo armonico di vivere l'avanzare dell'età in salute e benessere!

Il benessere inteso come "star bene" è da sempre obiettivo del singolo individuo, lasciato alla sua discrezione e alle sue capacità. Se, infatti, è vero che si sta verificando uno spostamento della popolazione verso la terza età - nel 2050 gli over 60 saranno circa 2 miliardi, contro i 600 milioni del 2000 - e che le patologie degenerative legate all'avanzare degli anni sono in crescita, è sempre più importante che ci si prepari in tempo a invecchiare bene.

E con *Longevity*, che agisce nell'ambito della medicina predittiva e preventiva, il progetto trova disciplina nella scientificità, creando le regole per uno stile di vita equilibrato nelle sue diverse componenti: psicologiche, nutrizionali, fisiche, climatiche. Tale integrazione rappresenta pertanto la più completa prevenzione della malattia.

Il metodo, messo a punto dal prof. *Giovanni Scapagnini*, e dal team *Longevity* di Grotta Giusti, coordinato dal dottor Nicola Angelo Fortunati, prevede un approccio multidisciplinare e integrato che parte da esami diagnostici approfonditi, valutazioni comportamentali e fisiologiche, test genetici, per avere un quadro clinico completo; in base ai risultati si passa quindi alla personalizzazione del programma alimentare e nutraceutico nonché si decide la tipologia di terapie fisiche e termali più idonee. Sono proprio i **trattamenti termali - fango, balneoterapia e grotta** - grazie alla loro **capacità di trasmettere calore e di scatenare reazioni biologiche di riparazione cellulare e di difesa dalle malattie**, che rappresentano l'unicità del programma di Grotta Giusti. *"In particolare l'antroterapia nella grotta consente di sfruttare quel microclima caldo-umido assolutamente ideale a creare una stimolazione generalizzata a tutto l'organismo"* - sottolinea il dr. *Nicola Angelo Fortunati*. Al termine del programma viene consegnato un rapporto conclusivo, dettagliato nei risultati diagnostici e nei consigli terapeutici, da seguire al rientro a casa.

"Il percorso si concentra sulle funzioni alte dell'organismo - afferma il prof. Scapagnini - ossia mantenere la funzionalità del sistema cognitivo e quindi concentrarsi sull'aspetto neuro-endocrino, cerebrale e ormonale, e lavorare a livello nutrizionale nell'ottica di preservare il metabolismo funzionale."

E' ormai assodato che nutrizione e attività fisica sono alla base della prevenzione quotidiana per migliorare la qualità della vita in età senile, così come è noto che i polifenoli contenuti nella verdura e frutta sono in grado di attivare i meccanismi genetici della longevità; e anche che gli omega3 regolarizzano i trigliceridi e proteggono il cuore. Ma forse ancora non molti sanno che la curcumina (pigmento giallo che colora il curry) protegge il cervello dall'invecchiamento e dall'Alzheimer! Sono tante le novità che ha portato la nutraceutica e che il programma *Longevity* trasmetterà ai suoi pazienti per dare.. *lunga vita alla vita!*



Il prof. Giovanni Scapagnini è docente di Biochimica Clinica presso l'Università del Molise e Segretario Scientifico della Società Italiana di Nutriceutica. Collabora con importanti centri di ricerca come quello del Premio Nobel Roberto Gallo a Baltimora, dove è *resident professor*.

Il comitato medico scientifico del gruppo STB è composto dal prof. Aldo Pinchera, coordinatore del nuovo istituto europeo per la prevenzione e la terapia dell'obesità (IEPTO), dal dr. Claudio Cricelli, Presidente della Società Italiana di Medicina Generale (SIMG) e dal dr. Nicola Angelo Fortunati, direttore generale Spa del gruppo STB.

LONGEVITY PROGRAMMA SETTIMANALE

**7 notti in camera doppia
6 giorni di programma personalizzato**

Il programma comprende

- Colazione a buffet
- Lunch e dinner personalizzati secondo le necessità genetiche
- Esami ematochimici
- Visita medica
- Valutazione posturologica
- Valutazione osteopatia
- Visita dietologica e valutazione nutrizionale metabolica
- Test cognitivo comportamentale
- Valutazione test genomici e nutrigenomici
- Applicazione Arm Band
- Piscina termale con idromassaggi *ogni giorno*
- NUOVA piscina termale "Percorso Bioaquam" *ogni giorno*
- 6 Sessioni di fitness metabolico
- 2 Controllo dietologico
- 6 Sessioni Qi Gong
- 3 Fangobalneoterapia
- 3 Bagno di vapore termale a 34° C nella grotta naturale
- 3 Seduta osteopatica
- 3 Massaggio neuromuscolare
- 3 Tecnica posturale

Tariffe a persona

in camera doppia con regime dietetico personalizzato

CHARME	SUPERIOR	ELEGANCE Vista parco	DELUXE Vista parco	JUNIOR SUITE	JUNIOR SUITE vista parco
€ 2.990,00	€ 3.116,00	€ 3.144,00	€ 3.242,00	€ 3.564,00	€ 3.669,00