

NAVIGARE A VITA

di LUISA TALENTO

A vela vicino a Riva del Garda. In Trentino il 44 per cento degli abitanti fa sport; il capoluogo, dall'11 al 14 ottobre, ospita il primo Festival dello Sport (v. anche weekend a pag. 44).

ALFONSO CASARIN / GETTY IMAGES



Avventure per ogni età, Spa antinvecchiamento, resort dove rigenerarsi e fare il pieno di bellezza.

E i luoghi-simbolo della longevità. Ecco dove il tempo si può fermare



“**C**he beneficio abbiamo da una lunga vita se questa è difficile e sterile di gioie?”. Bella domanda, quella di Sigmund Freud. Oggi, come un secolo fa, che l'esistenza vissuta sia anche felice, piena e preziosa dipende dall'uso che se ne fa. Dedicando magari più tempo esclusivamente a sé stessi, in luoghi che ispirino salute, serenità e creatività. Anche solo il partire, del resto, già migliora le cose. Uno studio della Global Coalition on Aging, in collaborazione con l'U.S. Travel Association, sostiene che chi va in ferie almeno due volte l'anno si ammala meno di chi lo fa ogni sei anni. Un altro, appena divulgato da un gruppo di ricercatori dell'Università di Helsinki, correla la speranza di vita alla durata delle vacanze: tre settimane è la soglia magica oltre la quale una pausa diventa vera disintossicazione dallo stress, con effetti benefici documentati sul sistema cardiovascolare e sullo spirito.

“Il vero senso di qualsiasi viaggio”, spiega la psicologa Alice Boyes, blogger di *Psychology Today* e autrice di *The Healty Mind Toolkit* (Penguin, 2018, 13,7 €), “è ritrovarsi *unbusy*, l'opposto dell'essere iperoccupati, programmati, presi in una perenne, ripetitiva corsa.” Visitando magari un luogo dove non si è mai stati. O mettendosi alla prova in una piccola avventura.

Giovani alla meta

L'attività fisica favorisce la produzione di dopamina, ormone del benessere che migliora la circolazione, ossigena i tessuti, scioglie i grassi, tonifica e fa bene alle ossa. Quale sport scegliere? Può orientare il recente *Copenhagen City Heart Study*, studio epidemiologico che incrocia le teorie di ricercatori di varie università del mondo in tema di longevità e salute del cuore con i dati raccolti coinvolgendo 8.600 abitanti della capitale danese

in un quarto di secolo: il jogging aumenterebbe la speranza di vita di 3,2 anni, il calcio di 4,7. Vince il tennis come sport antiinvecchiamento per eccellenza: 9,7 anni guadagnati rispetto a una vita sul divano. Aiutano poi sia il corpo sia lo spirito tutti gli sport a contatto con la natura e il paesaggio. Mai provato il trial running, la corsa sui sentieri? La si può iniziare, alla propria velocità, in ogni momento della vita. Scatta il 7 ottobre da Calestano, nel Parmense, il Tartufo Trail Running, con partecipanti in arrivo da decine di nazioni. “Negli ultimi anni”, spiega Roberto Mattioli, del comitato organizzatore, “sono cresciuti i semplici appassionati, che arrivano per rigenerarsi affrontando il percorso più congeniale. Sono 17, 28, 50 o 69 chilometri in Alta Val Baganza, zona che l'Unesco ha dichiarato Riserva dell'Uomo e della Biosfera”.

Superati i primi scogli della fatica, il trial running diventa per molti una passione che crea dipenden-

Sopra, il Centro Tao, prima medical Spa italiana, presso il Park Hotel Imperial di Limone sul Garda (Bs). A sinistra, una ferrata presso Madonna di Campiglio, in Trentino.



Sopra, il **Kamalaya resort** di **Kho Samui**, in **Thailandia**, propone antichi riti di guarigione asiatici. A sinistra, il **Somatheeram**, centro ayurvedico del **Kerala**, in **India**.

za, una sfida che evolve con sempre nuovi traguardi di distanza e difficoltà. Fino alla **spartan race**, una corsa a ostacoli in cui il corridore non sa, fino all'ultimo, che tipo di terreno incontrerà, né le difficoltà e gli imprevisti da affrontare in un tempo prestabilito. Sono gare, aperte a tutti, che stanno prendendo piede in tutto il Paese. Il **20 ottobre** da non perdere quella nei pressi di **Taranto**; si sa solo che si correrà dopo il tramonto, su sei chilometri, con una ventina di ostacoli a sorpresa.

Tra le mete "ad alta dopamina" dove liberare il proprio lato avventuroso c'è sicuramente il **Trentino**, ricco di eventi e strutture sportive spesso immerse nella natura, dove il 44 per cento della popolazione pratica almeno una disciplina, dalla vela sul Lago di Garda al ciclismo sui tornanti dolomitici. Il capoluogo, non a caso, ospita proprio a ottobre, dall'11 al 14, il primo **Festival dello Sport Italiano** (vedere anche il *weekend a pag. 40*, ndr). Qui alcuni percorsi di arrampicata e alpinismo permettono anche ai neofiti di provare la sfida verticale, usando le mani, ogni muscolo del corpo, e respirando aria pura. Il **Sentiero attrezzato degli Scaloni-Cavre-Anglone**, nella **Valle di Ledro**, prevede tre ore tra rocce, gradini intagliati e qualche tratto esposto. Un esempio di tracciato in altura, con poco dislivello, che offre tutte le emozioni di questo sport e grandi pa-

esaggi senza richiedere, pur con le precauzioni del caso e l'attrezzatura idonea, allenamenti particolari. In compagnia delle guide di **Ledro Climbing**.

INFO: tartufotrail.it (si dorme al **Richiamo del bosco**, b&b ecologico a **Sala Baganza**, doppia b&b da 60 €, ilrichiamodelbosco.it); spartanrace.it (a **Taranto**, l'**Hotel Arcangelo** è un 3 stelle in centro, doppia b&b da 80 €); ledroclimbing.it (notti all'**Agriturismo Marter**, per sportivi e camminatori, doppia b&b da 38 €, agriturismomarter.it; altre mete sportive in **Trentino** su visittrentino.it).

Con occhi nuovi

Nella cultura indiana esiste il concetto di *dṛṣṭi*, "il guardato", ciò che cattura la vista. Un panorama, un dettaglio, una luce, possono essere da soli l'inizio di una rivoluzione interiore, un rinnovamento dell'umore e delle idee. Oggi si può lavorare su tecniche di visualizzazione che permettono di richiamare alla mente immagini piacevoli o significative in momenti di stress, anche seduti in metrò. Per impararle si può leggere *Visualizzazione creativa*, della *mental coach* americana **Shakti Gawain** (Età dell'Acquario, 2016, 15,30 €). E si torna in sintonia con il mondo.

Viaggiare, ancora una volta, è il modo migliore per rifornire il proprio "album" di visioni e sensazioni. Belle idee dalla pagina Facebook *What Happy Travel Looks Like*, in cui fotografi dell'edizione americana del *National Geographic*, a partire dal numero della rivista dedicato alla felicità del novembre 2017, raccontano i luoghi che sono per loro fonte d'ispirazione e benessere. "Vengo qui per lasciarmi il mondo dietro alle spalle", spiega per esempio Bachir Badaoui raccontando i suoi soggiorni sul Point Reyes National Seashore, penisola californiana che si getta all'improvviso nell'azzurro del Pacifico, mentre Jun Lao ha scelto i fondali filippini di Moalboal, e Valerie Cheug l'alba du Ke'e Beach, nelle isole Hawaii. Lo stesso criterio ispirazionale guida la selezione degli Unique Lodges of the World, collezione di luoghi-esperienza in paesaggi esclusivi, in sintonia con l'ambiente e le persone del luogo, del marchio

National Geographic. Come il Longitude 131°, 15 tende su una duna ad Ayers Rock, di fronte a Uluru, monolite sacro agli aborigeni australiani. INFO: nationalgeographiclodges.com (tre notti in tenda in pensione completa, comprese le escursioni, da 1.600 € a persona).

Il segreto delle Zone blu

La famiglia sempre accanto, niente fumo, poca carne, un minimo di attività fisica costante e la percezione di esser utili socialmente. Sono gli elementi che sembrano avere in comune tutte le comunità delle Zone blu, dove la quota di centenari supera sensibilmente la media del resto del mondo. Oggi queste regioni sono studiate dai ricercatori del Blue Zones Project (bluezonesproject.com). Si tratta di un programma nato per far conoscere le "ricette

esistenziali" delle comunità più longeve al pubblico degli States, Paese indietro due anni rispetto all'Italia per l'aspettativa di vita (80 anni contro i nostri 82,3 secondo CIA World Factbook 2018), specie a causa di abitudini alimentari scorrette. A Okinawa, Giappone, la maggiore concentrazione di centenari al mondo per popolazione vive serena e attiva. Alla base della longevità diffusa ci sono uno stile di vita quasi ancestrale, un regime alimentare incentrato su tè verde, soia, frutti di mare e alghe e il Kobudo, antica arte marziale nata proprio sull'isola. Tutte pratiche che si ritrovano all'Hoshinoya, ecoresort dell'isola di Taketomi, nel vicino arcipelago di Yaeyama: un paradiso senza elettricità, dove ci si sposta solo a piedi o in bici.

Meno tropicale, ma anch'essa toccata dal dono della longevità, è la Barbagia dove, tra gli altopiani della Sardegna, l'anagrafe registra un centinaio ogni diecimila abitanti. Anche qui si mangia poca

Il mare di Moalboal, nelle Filippine, citato come fonte di ispirazione visuale e spirituale dai fotografi del *National Geographic*.



Con la mountain bike in Trentino. A destra, il Chaplin's World Museum a Vevey, nel Cantone di Vaud, Svizzera. Qui l'hotel El Mirador propone un centro di medicina antietà.

carne, si cammina, si respira aria pulita, si fa tutto in famiglia, come racconta il regista ogliastrino Pietro Mereu nel documentario *Il Club dei centenari* (facebook.com/Ilclubdeicentenari). A questo stile di vita si ispirano le giornate all'Essenza Oasi Sensoriale di Cuccu Ezzu, presso Torpè, nel Nuorese. Un'idea di Valeria Gentile, che ha restaurato un complesso di *pinettor*, case di pastori con il tetto conico di ginepro ricoperto dalla frasche, trasformandolo in un rifugio di benessere. "Siamo aperti tutto l'anno e il nostro obiettivo è accogliere la persona, valorizzarla e farla sentire bene. Qui ci sono tutte le comodità, ma il cellulare non prende e abbiamo scelto di non avere la televisione perché abbiamo c'è a disposizione uno schermo bellissimo: si chiama cielo".

In Svizzera, Paese che l'Oms mette al terzo posto al mondo per speranza di vita, il Lago di Ginevra, nel cantone di Vaud, è un luogo amato da Charlie Chaplin, che scelse di stabilirsi a Vevey, sulle sponde, e morì a 88 anni. La visita del Chaplin's World, casa-museo dell'attore e regista, immersa in 14 ettari di verde di proprietà della famiglia Chaplin, è un optional offerto dall'hotel Le Mirador, famoso per il suo centro di medicina antiinvecchiamento. Qui si può rivitalizzare corpo e mente con terapie per la disintossicazione dell'organismo, attraverso l'esercizio fisico e diete mirate. Finendo il giorno in terrazza davanti allo stesso paesaggio che ammirava il regista.

Le cime dei Pirenei meridionali fanno da sfondo



do al Principato di Andorra, altro Paese ai vertici delle classifiche per la durata della vita e la salute degli abitanti. Il merito, in questo caso, va alle acque termali di Caldea, ricche di zolfo e sali minerali, all'aria pulita, alle lunghe passeggiate in collina e alla consapevolezza di trovarsi in una delle nazioni più sicure e pacifiche al mondo dove, tra le piste da sci in inverno e il trekking in estate, si può andare in vacanza tutto l'anno. Si dorme in uno dei 30 rifugi in vetta, come il Le 7 Claus, a Casa de la Vall, albergo a conduzione familiare da cui si raggiungono i migliori sentieri, le piste da sci e le terme. Si va a letto presto e ci si sveglia all'alba, abitudine che aiuta a prevenire le malattie vascolari e il diabete.

Anziani che scendono lenti sulle mulattiere,

sotto il sole, sono un incontro consueto sull'isola greca di Ikaria, Zona blu dell'Egeo Settentrionale. Il loro segreto è svelato da uno degli abitanti, il fisico Elias Leriadis. "La gente va a letto tardi e fa spesso dei sonnellini. Semplicemente, non guardiamo l'orologio". Qui il Blue Zones Project rileva una durata della vita media oltre i 90 anni e la quasi assenza di demenza senile e cancro. Si consiglia un soggiorno medio-lungo, magari affittando una casa sul mare, come gli studios di Valeta, aperti tutto l'anno sulla spiaggia di Armenistis. Per imparare a vivere come un vero isolano. INFO: hoshinoya.com, doppia b&b da 160 €; essenzasardegna.com, doppia b&b da 50 €; chaplinsworld.com (notte al El Mirador, doppia b&b

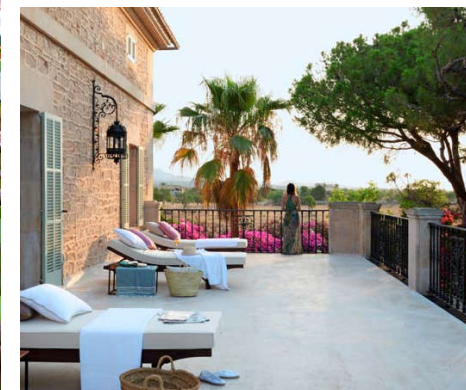
da 316 €, mirador.ch); hotel7claus.com, doppia b&b da 70 € (per altre informazioni, visitandorra.com); valcta.gr/it, doppia b&b da 50 €.

Indietro nel tempo

I *time reversal travel* sono viaggi per invertire il tempo, dove provare terapie mirate al ringiovanimento con un occhio agli ultimi studi e l'altro alle grandi tradizioni olistiche. Il Somatheeram Ayurveda Group è, per esempio, il primo marchio di cliniche ayurvediche con formula resort. "L'Ayurveda è una delle più antiche medicine olistiche al mondo", ricorda Matteo Pennacchi, rappresentante per l'Europa del gruppo. "Abbiamo



A sinistra, il **Somatheeram**, il migliore centro ayurvedico del Kerala. Sotto, il **Cal Reit** di Maiorca, nelle Isole Baleari, consigliato per un soggiorno detox antistress.



Il paese della lunga vita

È il 1979. Un abitante originario di **Limone sul Garda** e residente a Milano, ricoverato per controlli, diviene un caso. A fronte di valori alle stelle di colesterolo e trigliceridi, infatti, non risultano danni a cuore e arterie. Ai medici sembra impossibile. Si scopre allora nel sangue del paziente e, in seguito, di molti abitanti di Limone sottoposti a controlli a tappeto, una proteina anomala, presto battezzata **Apolipoproteina A-1 Milano**, capace di spazzare via velocemente i grassi dalle arterie, convogliarli nel fegato ed eliminarli. La mutazione è attribuita all'isolamento di Limone sul Garda, raggiungibile solo in barca fino agli anni Quaranta, e alla dieta locale, con tanto olio extravergine e i famosi limoni del Garda. Da allora il borgo è sinonimo di lunga vita. Solo qui poteva nascere la prima **Natural Medica Spa d'Italia**, quella del **Centro Tao del Park Hotel Imperial**. "Da oltre trent'anni", spiega la proprietaria, Arianna Risatti, "siamo il riferimento per chi vuole ritrovare l'equilibrio psicofisico secondo i principi della medicina tradizionale cinese, incentrata sulla prevenzione ancor prima che sulla cura". Il metodo, scandito da un generale riequilibrio energetico e nutrizionale, prevede trattamenti energetici, attività fisica e lezioni di Tao, il "sentiero" al centro del pensiero filosofico cinese. parkhotelimperial.it, Tao Minicura di 3 giorni, tutto incluso, da 1.145 €

tracce della sua pratica in India risalenti a circa cinquemila anni fa. Si tratta di una medicina non invasiva, tutta naturale, che lavora sulla prevenzione del male e sull'equilibrio tra mente e corpo, ma combatte anche i primi sintomi di patologie importanti". Da provare in Kerala, sulla spiaggia di Kovalam, dove il **Somatheeram**, che dà nome alla catena, è stato appena proclamato per la nona volta il migliore centro ayurvedico dello stato. Con il pacchetto *Ringiovanimento* le giornate sono scandite da trattamenti a base di oli medicinali, pasti vegetariani disintossicanti e yoga. Questa disciplina, rilevano diversi studi indiani e occidentali (l'ultimo, del 2015, dell'University of California) favorisce la longevità del corpo e, in particolare, del cervello, oltre a miglio-

rare la coordinazione, la postura e il respiro, ampliando il volume dei polmoni.

Sempre in Oriente, il **Kamalaya Wellness Sanctuary** di Kho Samui, in Thailandia, è una delle mete di **My Ideal Travelling**, operatore di viaggi olistici lanciato da Monica Bevilacqua. Qui, tra il mare e il verde della costa meridionale dell'isola, viene proposto l'*Asian Bliss*, un percorso di antichi riti di guarigione che combina medicina tradizionale asiatica e tai chi.

Thomas Klein è, invece, il creatore dei **Veggie Hotels**, collezione di hotel per vegani e vegetariani selezionati in oltre 60 Paesi. Luoghi dove purificare il corpo eliminando le proteine animali e imparando uno stile di vita che combatte l'obesità e le infiammazioni.

Si praticano yoga e meditazione, si fanno passeggiate, massaggi e si seguono corsi di pittura. In luoghi come il **Cal Reit** di Maiorca, in una villa tutta pietra e legno in un giardino mediterraneo di palme e bouganville.

Autentici ritiri itineranti sono invece la proposta di Enrique Crow, creatore e presidente di **Dream Travel Therapy**. Tour per ritrovare la gioia di vivere con l'assistenza di un pool di psicologi. "Dopo essermi laureato", racconta Crow, "ho scelto di andare in giro per il mondo per dieci anni con il mio cane Monster. Li ho capito quanto viaggiare sia importante per la propria crescita interiore. Oggi vivo a Shenzhen, in Cina, e porto in giro per il mondo le persone per combattere ansia o depressione." Tra le idee, un tour nella

natura della provincia cinese del **Guangdong**, dalle foreste dell'isola di Hainan all'Emei, monte sacro per il buddhismo come per il taoismo. Qui il programma prevede sedute di psicoterapia, lezioni di arti marziali con i monaci del luogo e minicorsi di calligrafia, musica o meditazione, arti da sempre utilizzate come terapia dalla medicina cinese tradizionale. E si torna a casa con dieci anni di meno.

INFO: somatheeram.it, doppia b&b da 190 €; con myidealtraveling.com una settimana in pensione completa al **Kamalaya Wellness Sanctuary**, con la attività, da 3.655 €; con veggie-hotels.com al **Cal Reit** doppia in b&b da 250 €; con dreamtraveltherapy.com un tour tipo da 2.000 € a settimana. ■