

Da Aurora Ramazzotti a Sfera Ebbasta: Giacomo Spazzini insegna alle star a vivere più a lungo

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Quando si parla di anzianità, la reazione più comune è la rassegnazione. La maggior parte delle persone, infatti, vede questa fase della vita come un'inevitabile condanna che non lascia scampo al decadimento fisico, e in cui la qualità della propria esistenza peggiora in maniera direttamente proporzionale al corpo. Secondo **Giacomo Spazzini, imprenditore bresciano e fondatore di iGS Loft, l'esclusivo club di consulenza per il corpo e per la mente nato nel 2019 con sede a Desenzano Sul Garda e oggi punto di riferimento in Italia**, nonostante la nostra sia una delle nazioni con il maggior numero di over 65, si tende erroneamente ad accettare questa condizione in maniera totalmente passiva, senza operare alcun intervento per vivere l'età avanzata in maniera dignitosa e in equilibrio dal punto di vista psico-fisico.

In Italia infatti sono presenti circa **14 milioni di ultra 65enni, una cifra che ci porta in cima alla classifica dei paesi più vecchi al mondo**, addirittura in seconda posizione dopo il Giappone. **Entro il 2050 le persone di 65 anni e più potrebbero rappresentare il 35% del totale** secondo lo scenario mediano, con un rapporto tra ultrasessantacinquenni e ragazzi che sarà in misura di 3 a 1.

“Questi dati non possono essere ignorati”, afferma Giacomo Spazzini. “Il problema non è essere una popolazione fatta per la maggioranza di persone anziane. Il punto è il modo in cui si arriva alla

*vecchiaia. Il nostro corpo è una macchina perfetta, capace di ricostruirsi e migliorarsi in continuazione, basta solo allenarlo bene e prendersene cura, costantemente. E' proprio questo che cerchiamo di trasmettere noi di **GS Loft**: dare gli strumenti per raggiungere il massimo del benessere psico-fisico con il supporto del nostro team di professionisti, e accompagnare i nostri clienti verso il raggiungimento del proprio obiettivo attraverso alimentazione, allenamento e lavoro sull'asset mentale. Il tutto con programmi*

pensati su misura e percorsi in cui non si viene mai lasciati soli, ma seguiti con costanza e dedizione".

Partendo appunto dai tre pilastri fondamentali che costituiscono la strategia d'intervento messa a punto da Giacomo Spazzini, il **metodo GS Loft** è un approccio multidisciplinare frutto dei suoi numerosi studi ed esperienze che spazia dall'allenamento, alla nutrizione al mental coaching, sono state individuate alcune azioni che chiunque dovrebbe mettere in pratica per lavorare sulla propria longevità e vivere in armonia con il proprio corpo in qualsiasi fase della vita, per vivere in salute il più a lungo possibile.

Del resto, il suo approccio è diventato un vero e proprio marchio di fabbrica di successo, ampiamente riconosciuto e avvalorato dalle numerose personalità del mondo dello spettacolo e dello sport che hanno scelto di affidarsi a lui per ritrovare la giusta forma fisica e cambiare stile di vita: in passato calciatori di serie A come **Andrea Petagna, Kevin Bonifazi, Alessandro Murgia**, ma anche atleti olimpici di diverse discipline si sono affidati agli esperti di GS Loft tra cui la medaglia d'oro **Marcell Jacobs**, personaggi del mondo dello spettacolo come **Aurora Ramazzotti** e programmi televisivi come "Uomini e donne", "Amici di Maria", "Temptation Island" e cantanti del calibro di **Sfera Ebbasta, Tony Effebianco**, sono alcuni dei nomi che quotidianamente mettono in pratica i suoi suggerimenti.

I consigli di Giacomo Spazzini: come fare per cambiare il proprio stile di vita e vivere meglio e più a lungo

L'invecchiamento non è altro che il processo di deterioramento delle cellule dovuto all'aumento dei radicali liberi che avviene naturalmente con l'avanzare dell'età, e causato da fattori sociali, ambientali e ormonali. Ci sono però degli accorgimenti che possiamo sfruttare a nostro vantaggio, partendo appunto dall'abbracciare uno stile di vita sano a 360°, e che secondo **Giacomo Spazzini** possono essere messi in pratica da chiunque.

- **Alimentarsi meglio, in maniera funzionale, per abbattere gli stati infiammatori.** Il corpo a seguito dell'introduzione di determinati alimenti, si infiamma per proteggersi dalla minaccia dello stimolo esterno, e ciò avviene perché non contribuiamo a fornirgli ciò di cui necessita dal punto di vista alimentare. In particolare, è corretto intervenire per ridurre lo stato infiammatorio a livello intestinale, un organo che reagisce per somatizzazione non solo agli stress fisici, ma anche emotivi. Ad esempio gli zuccheri semplici, ovvero i carboidrati ad alto indice glicemico e contenenti poca fibra, di cui siamo grandi consumatori, se assunti in quantità eccessive vanno ad innalzare la glicemia e l'insulina causando quindi un disequilibrio a livello intestinale, con la distruzione batterica e il conseguente disfunzionamento dell'assorbimento dei nutrienti. La soluzione è curare la propria alimentazione per curare il proprio corpo, quindi considerare il cibo una vera e propria medicina.

- **I cinque alimenti irrinunciabili per vivere più a lungo: l'avena**, tra i carboidrati, perché ricca di beta-glucani e fibre, ha un basso indice glicemico, è ideale contro il colesterolo e dà energia sul lungo periodo; tra le fonti proteiche, **i legumi** vanno prediletti perché favoriscono il transito intestinale; **la frutta secca** è un'ottima fonte di

grassi, perché ricca di Omega 3 e favorisce la fluidificazione del sangue e la protezione cardiovascolare; **frutta e verdure** vanno assunti quotidianamente, perché combattono i radicali liberi e quindi l'invecchiamento cellulare, e ci preservano da eventuali carenze.

• **Si vive di più se si mangia...leggermente meno!** Si può auspicare ad una vita più lunga se si rimane sempre lievemente in deficit calorico. Ciò provoca l'innescare dei cosiddetti **processi autofagici** per cui il corpo si rigenera costantemente. E' lo stesso principio alla base del digiuno intermittente: alcuni studi, infatti riferiscono che, inserendo all'interno di una dieta mediterranea, ogni 3 mesi, 3 giorni composti da 16 ore di digiuno e 8 di alimentazione, c'è un aumento della prospettiva di vita tra i 5 e gli 8 anni, arrivando addirittura a 12 per chi segue questo regime in maniera costante. Cosa succede durante il digiuno? Muoiono le cellule deteriorate e quelle in uno stato intermedio vengono riattivate, con un miglioramento a livello ormonale e della sensibilità insulinica. Quest'ultimo è un fattore molto importante quando si parla di longevità: non è altro che la capacità del nostro organismo di stoccare in maniera corretta il glucosio all'interno delle cellule. L'insulino-resistenza, tipica di chi assume carboidrati in maniera smodata all'interno di regimi alimentari sbilanciati, provoca lo stoccaggio all'interno delle cellule adipose invece che nei muscoli, e aumenta le possibilità di contrarre il diabete.

• **L'alcol sì, ma solo se assunto del modo giusto.** L'alcol ha la capacità, infatti, di abbassare il testosterone del 25% per 48 ore, se si superano certe quantità. Non è necessario privarsi di un bicchiere di vino rosso o bianco se l'assunzione è moderata e non frequente. Dopo il secondo calice però, se assunto quotidianamente, può avere un impatto negativo sulla funzionalità epatica e sulla produzione di ormoni. La regola è quindi sì, ma un bicchiere ogni tanto.

• **Cancellare la parola "sgarro" dal proprio vocabolario.** Questa parola non piace a Giacomo Spazzini, perché negli anni è diventata sinonimo di "sbaglio" o momento di anormalità. Quello su cui bisogna lavorare non è vivere una vita di restrizioni e concedersi ogni tanto un peccato di gola, quanto adottare uno stile alimentare consapevole. Le conseguenze dello "sgarro", infatti, possono essere il senso di colpa, la sensazione di fallimento o di trasgressione ad un sistema di regole rigide, la compulsione e l'eccesso perché si vive come un momento di libertà in cui tutto è concesso.

• **La griglia come ultima scelta, sì a cotture delicate e non aggressive.** Il miglior modo di cucinare gli alimenti è al vapore. Le temperature eccessive, come quelle della griglia o del forno, deteriorano gli alimenti. L'eccessiva ossidazione infatti risulta dannosa per la salute e può provocare fastidi e disturbi più o meno gravi. Griglia sì, quindi, ma con parsimonia e soprattutto cercando di modulare la fiamma per evitare che l'alimento si bruci. E se la cottura al vapore può risultare meno appetibile di altre, il trucco è imparare ad usare le spezie per insaporire i cibi. Queste ultime hanno ottime proprietà utili alla longevità: la curcuma, per esempio, ha una potentissima azione antinfiammatoria che giova al microbiota intestinale.

• **Il sale non è un nemico.** L'informazione dominante negli ultimi anni ha contribuito a confinare il sale tra i condimenti da eliminare totalmente dalla propria alimentazione. Il problema non è il sale in sé, ma quando il rapporto tra questo e l'acqua diventa molto sbilanciato: un basso apporto di sale, se si beve moltissimo, può provocare una sensazione di spossatezza, nonché abbassamenti di pressione. Per un soggetto sano, l'ideale è **mantenere un rapporto 1:1 tra apporto di acqua e sodio**: per ogni litro di acqua, 1 grammo di sale. E' bene non dimenticare però che il sale è presente in moltissimi alimenti, per esempio i salumi. E' bene quindi aggiungerne poco per non assumerne più della quantità consigliata.

• **I carboidrati sono grandi amici della dieta.** Per Giacomo Spazzini non esistono né alimenti che fanno ingrassare, né alimenti che fanno dimagrire, pertanto bisogna svincolarsi da ogni luogo comune che relega i carboidrati a nemici della dieta. L'unico modo per perdere peso è infatti il **deficit calorico**, ovvero consumare più calorie di quante se ne assumono. Ovviamente, quando si parla di perdita di peso, bisogna riferirsi ad uno stato di salute generale in cui il corpo ne trae giovamento e benessere, e per questo bisogna intervenire in maniera mirata: sulla base dell'obiettivo, infatti, si regolano i macronutrienti per perdere grasso rispetto ai muscoli. I carboidrati, quindi, sono amici del dimagrimento perché alimentano le funzioni tiroidee, per questo non bisogna affatto demonizzarli, piuttosto modularli. Quante volte sentiamo dire che il pane e la pasta non vanno inseriti in una dieta mirata alla perdita di peso? L'informazione corretta è invece un'altra: è più sostenibile consumare alimenti a bassa densità calorica, perché a parità di quantità rispetto a pane e pasta, hanno un volume maggiore e quindi appagano di più nel lungo periodo, anche a livello visivo.

• **Vegani e vegetariani sì, ma con attenzione.** Sia la dieta vegetariana che vegana funzionano ma bisogna avere un grado di attenzione superiore a quelle normali. L'ideale sarebbe farsi seguire da un professionista e sottoporsi con maggiore frequenza ad analisi e check up per monitorare eventuali carenze o stati di sofferenza: gli alimenti a base di solo glutine come il seitan, ad esempio, possono aumentare gli stati infiammatori, mentre la soia, se assunta in quantità eccessive, a causa dell'alta percentuale di fitoestrogeni, può causare disturbi come ginecomastia negli uomini e squilibri ormonali nelle donne in menopausa. Inoltre, non è sano adottare uno stile di vita vegano se si cede con troppa facilità a cibi pronti, ricchi di ingredienti ed additivi.

• **Allenamento come metodo anti-invecchiamento per equilibrare gli ormoni.** Fare esercizio fisico in maniera corretta significa "allenare" il fisico alla produzione di determinati ormoni come serotonina ed endorfine, funzionali al benessere fisico e psichico, abbassando quindi il livello dell'ormone dello stress, il cortisolo, responsabile invece di perdita di massa muscolare, ritenzione idrica ed infiammazione. E' molto importante però non sottoporsi a sessioni di fitness infinite e faticose, e nemmeno improvvisare programmi fai da te. **L'allenamento deve essere moderato, altrimenti si rischia di accelerare il processo di invecchiamento.** Un eccesso di allenamento senza un recupero adeguato pone infatti l'organismo in una condizione di stress: gli effetti sono visibili a livello estetico e di performance nel breve periodo, ma nel lungo non si riscontrano benefici. Per non incorrere in un rapido decadimento fisico, **l'ideale sarebbe quindi allenarsi 2 o 3 volte a settimana per un'ora, massimo un'ora e mezza, abbinando l'utilizzo di sovraccarichi all'attività aerobica.** La pesistica infatti migliora la densità ossea ed evita la demineralizzazione, un processo molto frequente soprattutto in fase di menopausa a causa degli squilibri ormonali. Inoltre riduce il rischio di fratture e di sarcopenia, la perdita fisiologica di massa muscolare: più i muscoli sono sani, infatti, più le articolazioni sono protette. L'attività aerobica è invece indicata per mantenere intatte le funzioni cardiovascolari, garantire un buon trasporto di ossigeno, mantenere stabile e in equilibrio l'asset lipidico - colesterolo buono e cattivo -, migliorare il dispendio calorico e tenere sotto controllo la massa grassa.

• **Dormire meglio per vivere di più** Non è necessario fossilizzarsi sulle canoniche 8 ore, bensì considerare un range tra le 6 e le 9 ore, rispettando il ciclo del sole e le abitudini di ogni singola persona. Per migliorare la qualità del proprio riposo, prima di coricarsi è bene evitare di guardare il telefono: la luce blu dei dispositivi elettronici ha un effetto soppressivo della melatonina, l'ormone del sonno. E' inoltre consigliabile eliminare qualsiasi fonte di luce, anche la più piccola, e dormire completamente al buio. Ideale anche il silenzio totale: l'inquinamento acustico provocato da un televisore acceso, per esempio, disturba la fase REM. Per chi fa fatica ad addormentarsi, si possono eseguire esercizi di respirazione per abbassare il livello di stress, o integrare la propria alimentazione con camomilla, passiflora e altri integratori naturali che possono intervenire sia nella fase iniziale che nella fase più profonda del sonno.