

# RÊVE

*Ci metto la faccia!*

PER **Katia Follesa** LA FIDUCIA IN SE STESSE È L'ARMA PIÙ FORTE  
CHE LE DONNE HANNO A DISPOSIZIONE. PER QUESTO SI MOSTRA AL NATURALE,  
SENZA FILTRI. PERCHÉ OGNI DONNA È BELLISSIMA, SEMPRE E COMUNQUE!

WELLNESS

# Corpo&Mente Benessere totale

Adottare un approccio completo, combinando trattamenti olistici comprovati con la ricerca scientifica, è la chiave di volta per garantirsi una salute ottimale. Una ricerca di *Clinique La Prairie* anticipa alcuni macro-trend destinati a impattare sulla nostra vita in un futuro molto prossimo

**L**a pandemia globale ci ha reso molto più attenti alla nostra salute e ha determinato un aumento della domanda di medicina preventiva altamente personalizzata con un focus sul collegamento tra la salute del corpo e il benessere della mente. Diversi studi hanno considerato gli effetti del Covid-19 sulla sfera psichica. Secondo quello realizzato dal Dipartimento di Scienze Biomediche di *Humanitas University*, la pandemia ha impattato in maniera significativa sulla sfera psicologica ed emozionale degli individui. E proprio rispetto a questo, si è acceso un dibattito sul tema anche nell'universo *health & wellness*. Per Si-

mone Gibertoni, CEO di *Clinique La Prairie*, «È chiaro che la pandemia abbia reso la salute un tema prioritario. Le persone saranno sempre di più alla ricerca di programmi di medicina preventiva altamente personalizzati, che adottino un approccio olistico tra salute del corpo e benessere della mente». Per approfondire questa macro tendenza, *Clinique La Prairie*, ha realizzato uno studio sul futuro dei settori health, beauty and wellness. Il rapporto ha evidenziato 8 key trends che vanno oltre gli attuali confini della scienza e della medicina.

## 1. RIVOLUZIONE EPIGENETICA E MEDICINA PERSONALIZZATA

L'epigenetica è il legame tra la natura, il nostro patrimonio genetico e l'educazione. L'invecchiamento è una combinazione di tempo, geni ereditati, ambiente e stile di vita, tutti fattori che hanno un impatto diretto sul nostro panorama epigenetico. Sebbene nasciamo tutti con un codice genetico inalterabile, fattori come lo stile di vita e l'ambiente influenzano il modo in cui i nostri geni si esprimono. I programmi medicali e olistici progettati per influenzare l'espressione genetica e ridurre l'età biologica diventeranno quindi un'innovazione chiave nel prossimo decennio.



## 2. ALLENARE IL CERVELLO PER AUMENTARE IL POTENZIALE

Il futuro delle neuroscienze risiede negli strumenti di valutazione cognitiva e nella tecnologia avanzata di neurofeedback. Si tratta di un campo in crescita dove si stanno esplorando nuove soluzioni tra cui la mappatura del cervello, esercizi basati sul neurofeedback, integratori nootropici e scelte di vita, che possano promuovere la neuro-plasticità e apprendimento più veloce.

## 3. L'ASCESA DELLA TECNOLOGIA POTENZIA LA CONNESSIONE UMANA

Il monitoraggio digitale del corpo è destinato ad accelerare con nuovi dati e applicazioni, per esempio con dispositivi indossabili ad alta tecnologia. Certo, la robotica o l'intelligenza artificiale non sostituiranno i medici, ma l'industria medica e del benessere utilizzerà sempre più la tecnologia.

## 4. LA NUTRI-RIVOLUZIONE SEMPRE PIÙ VEGETALE

La dieta e la salute dell'intestino sono uno dei fattori più influenti sul sistema immunitario e un'alimentazione ultra-personalizzata che consideri i genomi di un individuo è destinata a diventare una tendenza in crescita. I benefici di una dieta a base vegetale sono sempre più evidenti. Oltre all'idea del "cibo come medicina" anche gli integratori di prossima generazione che combinano scienza e metodi naturali avranno un ruolo cruciale.

## 5. IL "REVERSED AGING" SARÀ LA NUOVA LONGEVITÀ

L'analisi genetica per scoprire e curare le malattie prima che diventino sintomatiche sarà la chiave per prevenire le patologie e le cure che invertono il processo di invecchiamento saranno al centro della scena, come l'ottimizzazione e la rigenerazione cellulare.

## 6. MEDICINA ESTETICA E CHIRURGIA RIPARATIVA CON LE CELLULE STAMINALI

Oggi è possibile abbellire, ripristinare e proteggere la pelle utilizzando cellule staminali adipose derivate dal nostro stesso grasso.



Simone Gibertoni,  
Ceo di Clinique  
La Prairie.

In futuro, la scienza delle cellule staminali potrebbe essere utilizzata per riprodurre tessuti, persino organi, creare e sostituire organi vitali per ridurre gli effetti dell'invecchiamento.

## 7. IMMUNITÀ E VALORE DEL RITMO CIRCADIANO

C'è una crescente consapevolezza della necessità di vivere in armonia con il proprio cronotipo - orologio interno geneticamente determinato che governa i tempi di sonno ottimali. Recenti ricerche mostrano che l'allineamento degli orari delle terapie in base alla cronobiologia contribuisca ad aumentare i benefici.

## 8. UN APPROCCIO OLISTICO SEMPRE PIÙ IMPORTANTE

Gli approcci tradizionalmente pensati come orientali e occidentali vengono sempre più uniti a quelli olistici e sono destinati a incorporare medicina, alimentazione, movimento e benessere.



**COMBINARE MEDICINA PREVENTIVA,  
RICERCA SCIENTIFICA E TRATTAMENTI OLISTICI**