

RASSEGNA STAMPA 2025



BRAIN CIRCLE LUGANO IN COLLABORAZIONE CON **US** Università della Svizzera italiana

LONGEVITY DAYS '25 | **DIALOGHI OLTRE L'ETÀ**

LUGANO, 19 MAGGIO 2025
AULA MAGNA USI, ORE 14:00

18 MAGGIO ORE 16:00	20 MAGGIO ORE 17:00	22 MAGGIO ORE 18:00	23 MAGGIO ORE 18:00
RACCONTARSI OLTRE L'ETÀ	MUSICA, ELISIR DI LONGEVITÀ	FINANCIAL LONGEVITY	I SEGRETI DELLA LONGEVITÀ
RESIDENZA RIVABELLA, MAGLIASO	THE FLAG, MASSAGNO	BANCA JULIUS BAER LUGANO	THE FLAG, MASSAGNO

TUTTI GLI EVENTI SONO GRATUITI SU ISCRIZIONE AL SITO www.braincirclelugano.ch

CON LA SOSTEGNO DI: **SUPSI** **CONSERVATORIO** **LVIS** **Chiesa di Lugano** **Julius Bär** **THE FLAG** **SPONSORE** **IL SOSTEGNO DI** **COMUNE DI LUGANO** **UNIVERSITÀ DELLA SVIZZERA ITALIANA**

ValentAdvice

LONGEVITY DAYS '25 Dialoghi oltre l'età a Lugano il 19 maggio 2025

 [RBoss](#) Mag 9, 2025 Commenti disabilitati



Calendario

LONGEVITY DAYS '25 Dialoghi oltre l'età

Lugano, 9.5.25. Una settimana di scienza, cultura e dialogo per vivere bene, vivere più a lungo, per imparare a farlo fin dalla giovinezza. La longevità non è solo una sfida medica, è una questione sociale, culturale ed economica che tocca tutte le generazioni. A partire da questa visione nasce il progetto Longevity Days '25, promosso da BrainCircle Lugano con la collaborazione dell'Università della Svizzera italiana e altri importanti partner scientifici, culturali e istituzionali del territorio.

Promossa da BrainCity e Lugano in collaborazione con USI, con la partecipazione di SUPSI e della Scuola di Musica del Conservatorio della Svizzera Italiana, l'iniziativa propone un viaggio per tutte le età tra scienza, letteratura, benessere, e urbanistica: il tema della longevità sarà declinato nei suoi molteplici aspetti, biologici, cognitivi, sociali, economici e culturali. Tutti gli eventi sono gratuiti e aperti al pubblico (si consiglia l'iscrizione). Dopo il successo del primo Lugano Longevity Summit nel 2024, con l'ingresso della città nella rete europea City of Longevity – network promosso e ideato da Nic Palmarnin (fra i protagonisti della manifestazione) direttore del NICA - National Innovation Centre for Ageing, l'organizzazione creata dal Governo Britannico per lo sviluppo e la promozione di soluzioni innovative dedicate alla longevità – Lugano torna a riflettere sul tema della longevità con cinque giorni di eventi pubblici e gratuiti. Dal 18 al 23 maggio 2025, Longevity Days '25 porta in scena incontri e dialoghi per affrontare, in modo multidisciplinare, le grandi domande legate all'invecchiamento attivo e alla qualità della vita.

La Svizzera è uno dei paesi con la più alta aspettativa di vita al mondo; secondo i dati dell'Ufficio federale di statistica (UST), nel 2022 l'aspettativa di vita alla nascita era di 81,6 anni per gli uomini e 85,8 anni per le donne. In Ticino, i dati sono ancora più significativi: è tra i cantoni con il più alto numero di ultracentenari pro capite, una testimonianza concreta di come la qualità della vita, l'accesso a servizi sanitari di alto livello e la cultura del benessere abbiano un impatto diretto sulla durata e la qualità dell'esistenza.

Evento centrale dell'iniziativa sarà il simposio del 19 maggio presso l'Aula magna dell'Università della Svizzera italiana (USI, via Buffi 13, Lugano), con la partecipazione di ricercatori di primo piano nel campo della ricerca sui meccanismi della longevità e dell'invecchiamento e con un dialogo pubblico tra due personalità di spicco del mondo culturale italo-fonico: il celebre farmacologo Silvio Garattini, presidente e fondatore



ETC-Informa- 09.05.25	ETC Informa	2
--------------------------	-----------------------------	---



17 maggio 2025 | di Ivo Silvestro

Invecchiare è una faccenda complessa che riguarda il singolo come la famiglia e la società, la medicina come anche l'economia e la cultura. Per esplorare queste dimensioni, BrainCircle Lugano ha organizzato i Longevity Days 2025, con un programma di incontri e attività che si terranno da domani al 23 maggio. L'evento principale sarà il simposio che si terrà lunedì 19 maggio nell'Aula Magna dell'Università della Svizzera italiana, e che vedrà anche un confronto tra Silvio Garattini, fondatore dell'Istituto Mario Negri, e lo scrittore ticinese Alberto Nessi. Il programma completo dei Longevity Days è sul sito www.braincirclelugano.ch dove è anche possibile iscriversi alle attività, tutte a entrata gratuita.

Silvio Garattini, lei lunedì parlerà di longevità in una doppia veste: come persona di scienza, potremmo dire portavoce dei risultati della ricerca medica, e come persona di 96 anni che mostra l'importanza di uno stile di vita sano.

Penso che le due cose devono andare d'accordo. Non è molto efficace avere una persona obesa che parla di alimentazione e raccomanda quello che bisogna fare, come pure chi fuma non è certamente nelle migliori condizioni per dire quali devono essere le buone abitudini di vita. Quello che mi ha insegnato mio padre è che nella vita bisogna essere coerenti: se si crede in qualcosa bisogna comportarsi in accordo con quello in cui si crede. Non sempre è facile, si possono fare anche degli errori, però la cosa importante è avere una coerenza, perché la coerenza aiuta anche a persuadere il pubblico di quello che è un interesse generale.

La prevenzione non è infatti soltanto sano egoismo. Sì, prima di tutto facendo prevenzione faccio bene a me stesso, aumento la probabilità di non avere malattie. Poi però devo tenere presente che la prevenzione è anche molto importante per la famiglia in cui vivo, perché se mi ammalo tutta la famiglia soffre. E la prevenzione è importante anche per l'economia, perché meno gente si ammala e più c'è la possibilità di lavorare nell'interesse pubblico. Soprattutto, in una situazione come quella italiana in cui abbiamo un servizio sanitario nazionale, fare della prevenzione vuol dire esercitare una forma di solidarietà, perché evito che il servizio sanitario nazionale faccia un lavoro che è evitabile.

Non conosco i dati in Svizzera, ma in Italia abbiamo quattro milioni e mezzo di diabetici di tipo 2 e il diabete di tipo 2 presenta molte complicazioni di tipo visivo, cardiovascolare, renale... parliamo di un carico di attività per il servizio sanitario nazionale dovuto a una malattia che dipende fortemente dal nostro stile di vita: il diabete di tipo 2 non piove dal cielo. E non è l'unica malattia cronica a dipendere da noi: il 40% dei tumori è evitabile, eppure muoiono ogni anno 180mila persone di tumori in Italia. Questo ci dice come la prevenzione è uno dei modi migliori per esercitare una medicina che sia utile alla comunità.

Insomma, la classe medica dovrebbe essere prima di tutto un esempio, anche se immagino che qualche sgarro sia ammesso.

I medici che sono grassi, i medici che fumano non sono certamente un buon esempio e anzi rappresentano un alibi per chi non vuole avere buone abitudini di vita. Se il medico è così, lui che dovrebbe saperlo, vuol dire che alla fine non è poi così grave...

Può certamente capitare che in alcune occasioni si faccia qualcosa che non è in armonia. Io personalmente non bevo mai vino, ma può capitare che si beva e magari ci si ubriachi, però se un medico è obeso vuol dire che non rispetta quelle regole che dovrebbe invece aiutare a sviluppare nei suoi pazienti.

Fra l'altro, una delle cose che ricordo frequentemente è che in Italia la maggior parte dei medici di base, quelli che si occupano dei malati sul territorio, è difficile che sappiano quanti dei loro pazienti sono fumatori, bevono troppo, sono sedentari eccetera. Non c'è interesse, eppure occuparsi di questi problemi dovrebbe essere una delle attività principali del medico di medicina generale. Uno dovrebbe misurare il risultato delle proprie attività: avevo 100 fumatori, dopo tre anni ne ho soltanto 80, dopo cinque anni 70...

La medicina tende a trascurare l'aspetto della prevenzione?

Noi abbiamo una medicina che ha accentuato e che ha come interesse fondamentale il curare. Ed è giusto: la medicina deve curare. Però nel fare questo ha creato un grande mercato, il mercato della medicina, che come tutti i mercati vuole crescere. Quindi noi siamo sottoposti a un continuo stimolo alla medicalizzazione. La medicina deve fare una grande rivoluzione culturale e avere come fine fondamentale quello di non avere malattie, o di averne il meno possibile, con la prevenzione, perché questo è in conflitto di interesse con il mercato. L'unica cosa che può controllare il mercato è la prevenzione.

Il mercato si insinua anche nella prevenzione, penso agli integratori su cui lei ha posizioni critiche.

Sì. Di nuovo non conosco la situazione in Svizzera ma penso sia simile: in Italia spendiamo quasi cinque miliardi all'anno per degli integratori alimentari che fanno certamente bene a chi li vende, ma non sappiamo se anche a chi li compra perché non c'è nessuna prova scientifica sulla loro efficacia.

Che cosa sappiamo funzionare, a livello di prevenzione?

La vaccinazione: vediamo che in molti Paesi sta aumentando la diffusione del morbillo, e anche il numero di morti per morbillo, e questo dipende dal calo delle vaccinazioni. Poi gli screening, sottoporsi a dei test per avere un'idea la più precoce possibile delle malattie croniche o dei tumori.

Poi abbiamo quello che dipende da noi: non fumare, non bere alcol, non usare droghe, non diventare dipendenti da gioco e scommesse. Anche l'attività fisica è estremamente importante, come lo sono un'alimentazione varia ma moderata e l'attività sociale, nel senso di avere interessi e rapporti con altre persone così da mantenere attivo il cervello. E il sonno, almeno 7 ore al giorno. Queste sono quelle che possiamo chiamare "le buone abitudini di vita" e sono quelle che ci danno una grande probabilità di avere un buon invecchiamento e di avere longevità.

Come possiamo sostenere queste buone abitudini di vita mantenendo la libertà di scelta degli individui?

Viviamo in Paesi in cui c'è la libertà e ognuno giustamente può fare quello che vuole: si tratta di realizzare una cultura della prevenzione. Per esempio, in Italia non abbiamo una scuola superiore di sanità, per cui i dirigenti del sistema sanitario nazionale non sono formati a pensare che la prevenzione sia importante, sono formati a pensare che la cura sia importante. Nella scuola dell'obbligo non è previsto un insegnamento che riguardi la salute. Basterebbe un'ora alla settimana con persone preparate a questo scopo e cambierebbe molto. Dovremmo anche creare una mentalità che – soprattutto nei giovani ma anche negli adulti – dia l'idea che quello che facciamo oggi non si ripercuote sull'oggi, si ripercuote sul nostro futuro. Noi diciamo “siamo quello che mangiamo”, ma dovremmo dire “saremo quello che avremo mangiato”. Un giovane ragazzo che fuma sta bene, non pensa che quello che fa oggi pone una serie di punti per quello che gli succederà domani.

Che cosa pensa delle proposte di far pagare di più a livello sanitario chi non segue uno stile di vita sano?

Non è etico. Noi dobbiamo curare le persone, è un obbligo e un dovere. Sono contrario a queste proposte perché non bisogna far pagare le persone, bisogna convincerle. Se uno sta male ha il diritto di essere curato, però deve sapere che con il suo stile di vita non è solidale con gli altri.

Anche perché finora abbiamo parlato di riduzione del rischio: anche chi ha uno stile di vita sano rischia di ammalarsi.

Parliamo sempre in termini probabilistici: noi aumentiamo le probabilità, non c'è niente che ci dia il 100% di sicurezza. Solo la morte avviene al 100% senza eccezione, tutto il resto è soltanto una probabilità ma questo non vuol dire che le probabilità siano tutte uguali. Più seguiamo le buone abitudini di vita, più abbiamo la possibilità di vivere a lungo e in buone condizioni.

Tra le raccomandazioni viste c'è anche quella di non bere alcol. Ma non sembra un tema molto popolare.

Abbiamo grandi difficoltà a ridurre o abolire l'impiego dell'alcol, perché c'è la forte tradizione del vino. Ma il vino è cancerogeno: in teoria ci sarebbe poco da discutere, ma ci sono grandi interessi economici. In Italia lo stesso Ministro dell'agricoltura difende il vino, cosa che sarebbe contro la Costituzione.

Perché contro la Costituzione?

Perché la Costituzione stabilisce che lo Stato tutela la salute di tutti. E lo Stato, per tutelare la salute, dovrebbe fare in modo che la gente sappia che l'alcol è cancerogeno come la sigaretta. Invece non se ne occupa, sulle bottiglie di vino non mette l'avviso “questo prodotto è dannoso per la vostra salute”, come invece avviene sulle sigarette. E, anzi, si fanno i festival del vino, mentre non si farebbe mai un festival della sigaretta. Si fa una grande pubblicità del vino e degli alcol, non si può fare pubblicità della sigaretta. Questa è una grande carenza dello Stato italiano che non si occupa di un problema che è fondamentale per la salute.

Io che ho, diciamo, un “lungo chilometraggio” ho vissuto il problema che adesso si vive per l'alcol proprio con le sigarette. Quando ero ragazzo, si pensava che la sigaretta facesse bene: so benissimo che ci vuole del tempo. E che bisognerebbe cominciare a fare come per le sigarette: mettere una scritta sull'alcol, fare in modo che non si possa fare pubblicità e, dove si vende alcol, mettere un etilometro in modo che uno possa sapere se può guidare. Perché chi beve non è dannoso soltanto a sé stesso, è dannoso anche agli altri.

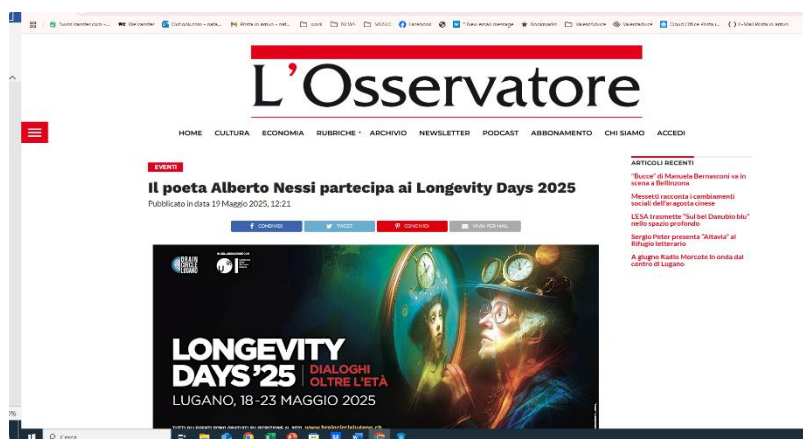
Come il tabacco con il fumo passivo.

Non solo: le sigarette sono dannose anche per l'ambiente. In Italia si fumano 53 miliardi di sigarette all'anno: proviamo a pensare a quante sostanze cancerogene e irritanti vanno nell'aria, alle polveri sottili, ai miliardi di mozziconi che finiscono per terra e rilasciano sostanze tossiche che finiscono nell'acqua.

La sua idea di salute, e di medicina, comprende molti aspetti che di solito non consideriamo.

La salute è il frutto di tutto quello che facciamo. È il concetto di One Health adottato dall'Organizzazione mondiale della sanità: la salute include tutto.

La Regione 17.05.25	https://www.laregione.ch/culture/scienze/1838437/prevenzione-vita-fare-medicina-salute-alc-ol-italia-attivita-vino-puo	6
------------------------	---	---



Una settimana di scienza, cultura e dialogo per vivere bene e più a lungo, per imparare a farlo fin dalla giovinezza. La longevità non è solo una sfida medica, è una questione sociale, culturale ed economica che tocca tutte le generazioni. A partire da questa visione nasce il progetto Longevity Days '25, promosso da BrainCircle Lugano in collaborazione con l'USI, la partecipazione di SUPSI e della Scuola di Musica del Conservatorio della Svizzera italiana. L'iniziativa propone un viaggio per tutte le età tra scienza, letteratura, benessere, e urbanistica: il tema della longevità sarà declinato nei suoi molteplici aspetti, biologici, cognitivi, sociali, economici e culturali.

Evento centrale dell'iniziativa sarà il simposio di lunedì 19 maggio presso l'Aula magna dell'Università della Svizzera italiana, con la partecipazione di ricercatori di primo piano nel campo della ricerca sui meccanismi della longevità e dell'invecchiamento e con un dialogo pubblico tra due personalità di spicco del mondo culturale italofono: il celebre farmacologo Silvio Garattini, presidente e fondatore dell'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri di Milano, e lo scrittore Alberto Nessi, poeta e narratore, vincitore del Gran Premio svizzero di letteratura nel 2016.

Oltre al simposio, e al Longevity Talk tenutosi a Magliaso con il neuro-narratologo Stefano Calabrese e lo scrittore svizzero Daniele Dell'Agnola, sono in programma altri tre appuntamenti.

Martedì 20 maggio alle 17.00, presso la nuova residenza The Flag a Massagno (via Morena 7), la professoressa Daniela Perani dell'Università Vita Salute San Raffaele, una delle massime neuroscienziate italiane, insieme al musicista e direttore della Scuola di Musica del Conservatorio della Svizzera italiana, Luca Medici, saranno i protagonisti di un dialogo dal titolo Musica, elisir di longevità.

Il terzo incontro, dal titolo Financial longevity: tra sfide cognitive ed economiche, in programma giovedì 22 maggio alle 18.00 presso la sede di Banca Julius Baer a Lugano (via Motta 14), ha come protagonista il prof. Fabrizio Mazzonna, dell'USI, in dialogo con Damien Ng, analista di ricerca Julius Baer. Sarà affrontato il tema della sottovalutazione del declino cognitivo legato all'età, e di come questo possa avere un impatto sulle decisioni economiche e finanziarie che ci troviamo a dover prendere.

L'ultimo appuntamento, venerdì 23 maggio alle ore 18.00, di nuovo presso The Flag, sarà dedicato a I segreti della longevità, in particolare al rapporto fra nutrizione, attività fisica e longevità, in un seminario della dottoressa Anna Erat, medico dello sport, fra le massime esperte a livello svizzero nell'ambito della longevità e delle prevenzione. Un'occasione per rispondere a dubbi e curiosità, con una degustazione finale di piatti pensati per un menù della longevità e proposti dallo chef Simone Riberi con la consulenza della dottoressa Erat.

Tutti gli eventi sono gratuiti e aperti al pubblico. Si consiglia l'iscrizione: press@braincirclelugano.ch. Per maggiori informazioni: www.braincirclelugano.ch

L'Osservatore 19.05.25	https://www.osservatore.ch/il-poeta-alberto-nessi-partecipa-ai-longevity-days-2025_101111.html	7
---------------------------	---	---

HOI EDITÉCONOMIEEUROPE SUISSEENTREPRISESTYLE EN DIRECTMARCHÉS

STYLE

Science, culture et dialogue pour cultiver une existence longue et épanouissante

De Rédaction HN 22 Mai 2025



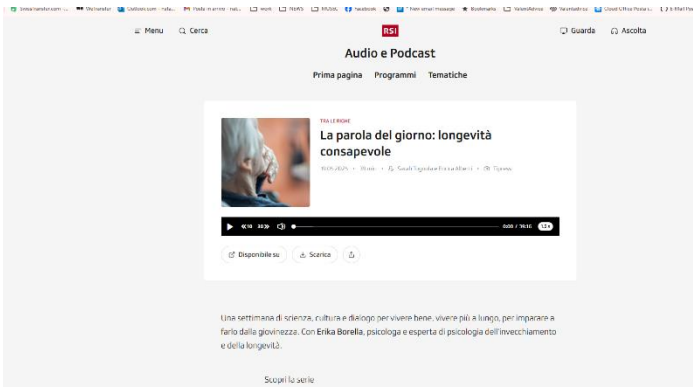
STYLE - La longévité n'est pas seulement un objectif médical, mais plutôt comme un entrelacement complexe de dynamiques sociales, culturelles et économiques qui imprègnent l'existence de chaque génération. À partir de cette vision holistique, Longevity Days '25 prend vie, une initiative promue par BrainCircle Lugano en synergie avec le **Università della Svizzera italiana** et d'autres partenaires scientifiques, culturels et institutionnels prestigieux du territoire. Grâce à la collaboration avec l'USI, à la participation de la SUPSI et de l'École de musique du Conservatoire de la Suisse italienne, cet événement vise à emmener un public de tous âges dans un voyage fascinant qui embrasse la science, la littérature, le bien-être et l'urbanisme. Le thème central de la longévité est exploré sous ses multiples facettes : du biologique et cognitif au social, économique

STYLE - La longévité n'est pas seulement un objectif médical, mais plutôt comme un entrelacement complexe de dynamiques sociales, culturelles et économiques qui imprègnent l'existence de chaque génération. À partir de cette vision holistique, Longevity Days '25 prend vie, une initiative promue par BrainCircle Lugano en synergie avec le **Università della Svizzera italiana** et d'autres partenaires scientifiques, culturels et institutionnels prestigieux du territoire. Grâce à la collaboration avec l'USI, à la participation de la SUPSI et de l'École de musique du Conservatoire de la Suisse italienne, cet événement vise à emmener un public de tous âges dans un voyage fascinant qui embrasse la science, la littérature, le bien-être et l'urbanisme. Le thème central de la longévité est exploré sous ses multiples facettes : du biologique et cognitif au social, économique et culturel. Tous les événements sont gratuits, mais l'inscription est recommandée pour garantir une place.

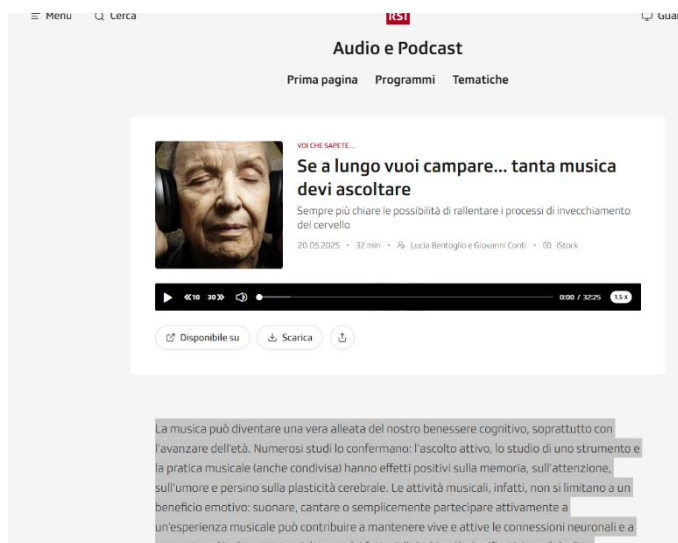
Durée et plénitude de l'existence

Suite au succès du premier Lugano Longevity Summit en 2024 et à l'enthousiasme suscité par l'entrée de la ville dans le réseau European City of Longevity – un réseau conçu et promu par Nic Palmarini, figure de proue de l'événement et directeur du NICA (National Innovation Centre for Ageing), l'organisation créée par le gouvernement britannique pour promouvoir des solutions innovantes dans le domaine du vieillissement – Lugano se prépare une fois de plus à réfléchir sur le thème crucial de la longévité à travers cinq jours riches en événements publics gratuits. Du 18 au 23 mai 2025, les Longevity Days '25 offrent une scène de rencontres et de dialogues visant à aborder, avec une approche multidisciplinaire, les grands enjeux liés au vieillissement actif et à l'amélioration de la qualité de vie. La Suisse se distingue au niveau mondial par l'une des espérances de vie les plus élevées. Les données fournies par l'Office fédéral de la statistique (OFS) en 2022 montrent une espérance de vie à la naissance de 81,6 ans pour les hommes et de 85,8 ans pour les femmes. Le **Canton Tessin**, en particulier, s'avère être un territoire encore plus emblématique : il fait partie des régions qui comptent le plus grand nombre de centenaires par habitant.

HOI News-Style 22.05.25	https://hoinews.ch/fr/de-la-science-%C3%A0-la-culture-et-au-dialogue-pour-cultiver-une-existence-longue-et-%C3%A9panouissante/	8
----------------------------	---	---



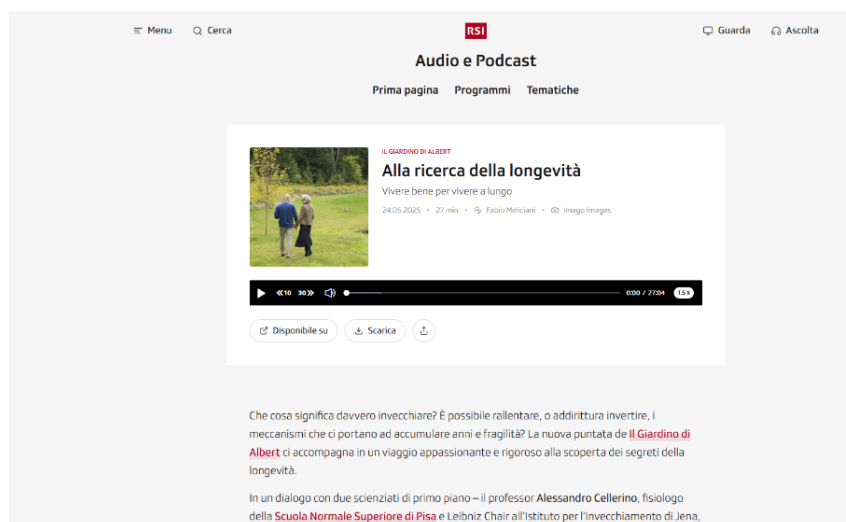
Una settimana di scienza, cultura e dialogo per vivere bene, vivere più a lungo, per imparare a farlo dalla giovinezza. Con **Erika Borella**, psicologa e esperta di psicologia dell'invecchiamento e della longevità.



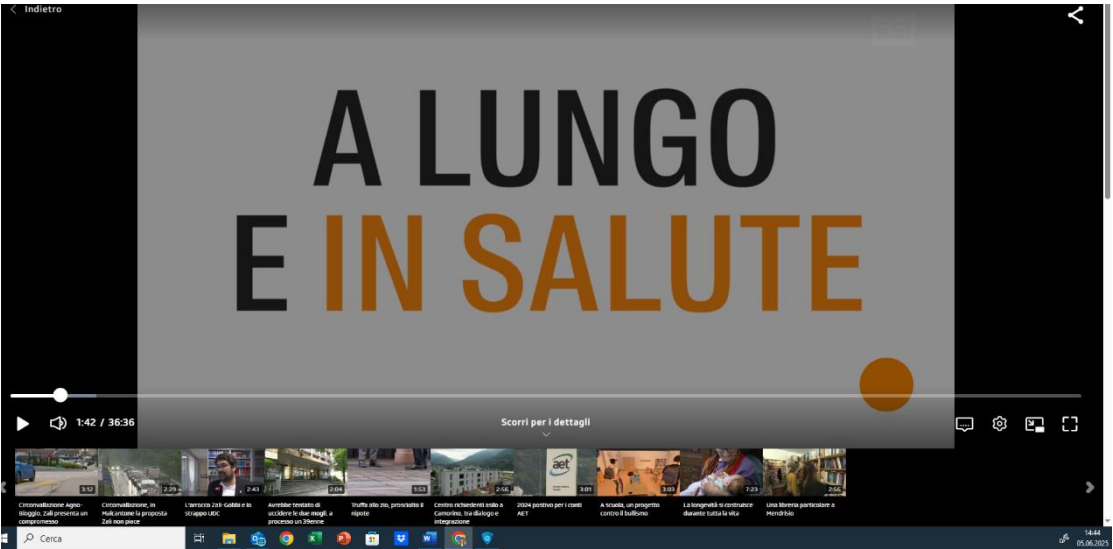
La musica può diventare una vera alleata del nostro benessere cognitivo, soprattutto con l'avanzare dell'età. Numerosi studi lo confermano: l'ascolto attivo, lo studio di uno strumento e la pratica musicale (anche condivisa) hanno effetti positivi sulla memoria, sull'attenzione, sull'umore e persino sulla plasticità cerebrale. Le attività musicali, infatti, non si limitano a un beneficio emotivo: suonare, cantare o semplicemente partecipare attivamente a un'esperienza musicale può contribuire a mantenere vive e attive le connessioni neurali e a contrastare l'isolamento sociale, uno dei fattori di rischio più significativi per il declino cognitivo.

Lucia Bentoglio e Giovanni Conti ne parlano con **Daniela Perani**, professoressa emerita di neuroscienze all'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano, e con **Luca Medici**, musicista e direttore della Scuola di Musica del Conservatorio della Svizzera italiana.

RSI-Rete 2 20.05.25	Se a lungo vuoi campare... tanta musica devi ascoltare - RSI	10
------------------------	--	----



Che cosa significa davvero invecchiare? È possibile rallentare, o addirittura invertire, i meccanismi che ci portano ad accumulare anni e fragilità? La nuova puntata de [Il Giardino di Albert](#) ci accompagna in un viaggio appassionante e rigoroso alla scoperta dei segreti della longevità. In un dialogo con due scienziati di primo piano – il professor **Alessandro Cellerino**, fisiologo della [Scuola Normale Superiore di Pisa](#) e Leibniz Chair all'Istituto per l'Invecchiamento di Jena, e il professor **Nicola Vannini**, ricercatore al [Ludwig Institute for Cancer Research](#) dell'Università di Losanna e da poco ordinario all'Università di Friburgo – la puntata esplora le strategie per vivere più a lungo e, soprattutto, meglio. Dallo studio dei mitocondri e delle cellule immunitarie, fino all'analisi dei cambiamenti del corpo e della mente nel tempo, l'invecchiamento viene raccontato come un processo naturale di cambiamento, un processo complesso, ma in parte modulabile. Si parla di alimentazione, prevenzione, genetica e di sorprendenti modelli animali – come un pesciolino africano che vive pochi mesi o lo squalo della Groenlandia, capace di raggiungere i cinquecento anni – per comprendere come il nostro corpo reagisce al tempo che passa.



RSI-La 1Il Quotidiano 04.06.25	https://www.rsi.ch/play/tv/il-quotidiano/video/la-longevita-si-costruisce-durante-tutta-la-vita?urn=urn:rsi:video:2880615	122
-----------------------------------	---	-----