

ELLE

ITALIA

elle.it

COPPIA
**STANCHI
DI DORMIRE
INSIEME?**

GAZA
**È FINITA (O DAVVERO
INIZIATA) LA PACE?**

MODA AVVOLGENTE

ALEXA CHUNG

L'INDIE È TORNATO

BELLEZZA
PROFUMI & PSICHE

HANNAH THATCHER

N. 39 - 31/10/2025 SETTIMANALE ELLE € 4,90 ELLE € 1,90 IN EDICOLA DAL 23/10/2025
AUT € 5,50 BE € 4,00 CÔTE D'AZUR € 4,20 F € 4,00 G € 5,50 GR € 4,00 LUX € 4,50 FFE € 5,00 K € 3,50 EE € 3,50 CHEFF € 5,50 CH € 5,50



Un bicchiere di vino?» La proposta di quelle due dita si trasforma in un inaspettato momento di euforia. Perché quando si sceglie uno dei percorsi di rigenerazione – con un ventaglio di servizi sanitari, estetici, termali e beauty personalizzati – alla Lucia Magnani Health Clinic, non ci si aspetta certo che a cena, ad accompagnare bouquet scoditi di verdura e risicati grammi di proteine – comunque saporitissime – ci sia del vino rosso. «Se un percorso diventa troppo punitivo viene a mancare il benessere, bisogna pensare in modo più allargato. Qui si desidera occuparsi di se stessi in modo piacevole e sano, per continuare a vivere meglio», un micro-assaggio della visione di Lucia Magnani, founder e amministratore delegato dell'omonima clinica, nella cornice del Grand Hotel Castrocara. Leggendo di lei, e chiacchierandoci una sera davanti a quel vino – selezionato perché il più ricco di polifenoli – si scopre che ha una profonda conoscenza della biochimica, una lunga esperienza nella gestione di strutture sanitarie complesse, e una passione/curiosità per la longevità. Per questo già dal 2010, ha ideato un metodo, il *LongLife Formula*, che combina i temi di prevenzione dello stress ossidativo, «tra le principali cause dell'invecchiamento e della perdita di qualità della vita», alla consapevolezza della cura di sé e al piacere di una coccola. «Analizzare lo stress ossidativo presente nell'organismo, combinando parametri plasmatici, cellulari e metabolici, ci guida nell'individuare programmi di prevenzione su misura con l'obiettivo di contrastarlo, per scongiurare l'insorgere di patologie nel medio-lungo periodo».

Cosa ha di davvero diverso rispetto alle altre cliniche che si occupano di longevità?

Ciò che ci contraddistingue è la presenza di un settore sanitario molto avanzato che permette un check-up previsto per tutti gli ospiti, in grado di approfondire ogni esigenza. La nostra forza, ol-

tre ai già noti benefici dell'acqua termale sulfurea salsobromiodica, risiede nella medicina predittiva, con una presenza importante di medici e una tecnologia d'avanguardia che spazia dalla palestra dotata di AI per la mente, alla Stimolazione Magnetica Transcranica, per trattare le fasi iniziali del decadimento cognitivo con un team di esperti neurologi.

Come vede il futuro della longevità?

Le rispondo su come vedo la sanità del futuro: vedrà i nostri ospedali diventare centri di tecnologia avanzatissima e l'altro cardine sarà l'attenzione allo stile di vita. Una consapevolezza che è già qui tra noi.

Qual è la "risposta" che le persone trovano nella sua clinica?

Chi sceglie di venire qui potrà dire di aver vissuto una settimana che gli ha fatto "cambiare la vita", però facendo cose davvero molto semplici. Un investimento a lungo termine.

Io ho provato una versione mini del *Clean*, e ora ogni tanto posso replicare a casa, ma anche fuori, le parti salienti: i piatti, non troppo ricercati, ma buoni, grazie alle ricette facili, e gli esercizi posturali, che ho sempre sottovalutati. Pochi dettagli easy che in effetti, se li mantengo, possono fare differenza.

— **FRANCESCA VARASI**

Medicina predittiva, immersioni in acque termali, menu e posture che fanno aprire il corpo e anche la mente. Con il più consigliato investimento a lungo termine: noi stesse.

FARE TUTTO IN RELAX I trattamenti della spa della Lucia Magnani Health Clinic sono una parte fondamentale di ogni percorso LongLife Formula. Qui sotto la Private Spa Suite per coppie o amici per provare la Spa Suite Onsen, tra cultura giapponese e finlandese o Spa Suite Hammam, un viaggio nel mondo arabo.



Lunga vita alla regina

Anni di ricerca sulla salute, la curiosità sull'ageing, la passione per la prevenzione e la ricerca dell'equilibrio psico-fisico. L'intuizione della dottoressa che ha messo in luce il tema della longevità in Italia.