

TE

N. 45 SETTIMANALE 11.11.2025
€ 1,20 IN ITALIA

DONNE CORAGGIOSE

10 ANNI FA
LA STRAGE
DI PARIGI:
RICORDATE
MIA FIGLIA

VIAGGI

IL CUORE
VERDE
DI LISBONA

BELLEZZA

LA REGOLA
DEGLI 8
BICCHIERI
D'ACQUA



CAIRO EDITORE

KIM

KARDASHIAN
GUARDAMI, PAPÀ:
ORA FACCIAMO
L'AVVOCATA

**BRITNEY
SPEARS**

L'ULTIMO
UOMO
CHE L'HA
TRADITO

**MONICA
GUERRITORE**

TUTTE LE DONNE
CHE MI HANNO
STRONCATO

**IL TRIPADVISOR
DELL'AMORE**

LA APP DOVE
I MASCHI
SONO VOTATI
DALLE EX

Psicologia

RIPARA IL CUORE

**COSTELLAZIONI FAMILIARI:
UN VIAGGIO NEL TUO PASSATO
PER MIGLIORARE IL TUO FUTURO**



LA SUA FORMULA DI LUNGA VITA HA "CASA" IN ROMAGNA, MA È CONOSCIUTA IN TUTTA ITALIA. E LEI LA CONDIVIDE CON LE NUOVE GENERAZIONI DI RICERCATORI E MEDICI

di Simona Fedele e Carla Finagli

Lucia Magnani

LA LONGEVITÀ È IL MIO MESTIERE



LA CHIAMANO «LA SIGNORA DELLA LONGEVITÀ», e non per caso. **Lucia Magnani**, esperta di biochimica e strutture sanitarie, da anni si occupa di rallentare lo stress ossidativo per migliorare la qualità della vita. Nella Lucia Magnani Health Clinic di Castrocaro Terme, in provincia di Forlì-Cesena, ha creato *Long Life Formula*®, un metodo che, attraverso protocolli personalizzati di alimentazione, trattamenti estetici e termali, attività fisica, aiuta a ritrovare un equilibrio tra salute fisica e mentale, alla base di una vita lunga e soprattutto sana.

Come ha iniziato il suo percorso?

Sono più di quindici anni che mi occupo di longevità: Lucia Magnani Health Clinic rappresenta la "casa" del mio metodo. L'ho fondata per offrire un luogo dove le persone potessero fermarsi, ritrovare equilibrio tra corpo e mente e imparare a prendersi cura di sé. Il metodo *Long Life Formula*® si fonda su un approccio scientifico per contrastare lo stress ossidativo, diretto responsabile dell'invecchiamento precoce. Vivere più a lungo e meglio è possibile, ma solo se si parte dalla conoscenza profonda dei processi che regolano la salute.

Cosa l'appassiona di più del suo lavoro?

L'amore per la vita e per lo "stare bene" mi hanno spinto ad approfondire i processi di invecchiamento cellulare: ora è diventata la missione della mia vita professionale.

Coinvolge anche i più giovani?

Sicuramente, ed è un aspetto che ho molto a cuore. Ogni anno la struttura ospita giovani specializzandi per approfondire meglio la conoscenza del mondo termale e delle sue potenzialità: per me è fondamentale contribuire alla crescita della nuova generazione di professionisti della salute. Ci tengo

a sottolineare l'aspetto sociale del mio progetto, perché valorizza le aziende virtuose in grado di condividere una visione di sostenibilità e longevità. Di recente abbiamo ospitato un gruppo di giovani ricercatori del CNR: erano interessati al nostro metodo *Long Life Formula*® per promuovere nuove opportunità anche sul territorio.

Cos'è per lei la bellezza?

Non è semplicemente una questione estetica. Si tratta di qualcosa di più profondo che parte dalla nostra interiorità ed è legato alla salute: non esiste la bellezza se non c'è la salute. Cerco sempre di far comprendere ai miei ospiti che tutti noi esprimiamo una bellezza che deriva dall'autenticità, e che ognuno di noi è unico e speciale.

Lei è romagnola: quanto è legata alla sua terra?

Amo molto la mia regione, la Romagna, e in particolare Santarcangelo, dove sono nata e vivo. Questa è davvero la terra dell'ospitalità e del buon vivere, due valori che sento profondamente miei e che fanno parte anche del metodo di cura. Nella mia visione, la salute e il benessere si nutrono delle radici del territorio: dalle acque e dai fanghi di Castrocaro Terme, che utilizziamo nei trattamenti, ai piatti preparati con erbe e verdure provenienti dal nostro orto a chilometro zero. Quello con la Romagna è un legame autentico sia con la sua natura, dolce e generosa, sia con le sue tradizioni, ancora forti e vive. Sicuramente considero la mia terra una parte essenziale della mia identità e del mio modo di intendere il piacere, il benessere e la cura del corpo.

Circondata dal parco di sequoie e lecci, Lucia Magnani Health Clinic è sulle colline della Romagna. La struttura Anni '30 si trova in terra di acque termali dal colore verde (dato dall'alga Clorella) e dall'efficacia drenante, antinfiammatoria, detox.



© RIPRODUZIONE RISERVATA



PASSAGGIO DI TESTIMONE

Biochimica, Lucia Magnani si è sempre occupata di salute, e nella sua clinica tutto parte dal check up medico. Il suo metodo rappresenta la sintesi di anni di studio sullo stress ossidativo, che condivide con i giovani, come i ricercatori del CNR (a fianco).