



# STILE DI VITA E SALUTE: COSA POSSIAMO IMPARARE DAGLI ASTRONAUTI

**Curioso di conoscere la tua età biologica?**

**Leggi la presentazione che apparirà a seguire,  
compila i quiz una volta finita e testa le tue  
conoscenze!**

**In premio un'analisi  
dell'età biologica!**



**Richiedi il materiale informativo e vieni a trovarci  
al BioAgingLab!**





# Introduzione

**Gli astronauti affrontano condizioni estreme nello spazio: microgravità, radiazioni e isolamento. Queste condizioni possono accelerare l'invecchiamento biologico e aumentare il rischio di malattie.**

**Per sopravvivere nello spazio, gli astronauti devono mantenersi in ottima forma fisica e mentale. Queste stesse abitudini possono aiutarci a vivere meglio qui sulla Terra.**

**Scopriamo come le loro strategie possono essere utili per il nostro benessere quotidiano!**



# Perché lo Stile di Vita è Importante?

- ▶ Gli astronauti seguono programmi di esercizio e nutrizione meticolosi per prevenire problemi di salute nello spazio. Allo stesso modo, qui sulla Terra, uno stile di vita sano è fondamentale per evitare malattie croniche come diabete e problemi cardiaci. I piccoli cambiamenti che fanno ogni giorno li aiutano a restare forti, e noi possiamo fare lo stesso. Iniziamo subito, proprio come fanno loro!





# Cos'è l'Infiammazione?

Gli astronauti devono affrontare l'infiammazione causata dall'esposizione a radiazioni e altre condizioni spaziali. Anche sulla Terra, l'infiammazione cronica è una minaccia per la nostra salute, accelerando l'invecchiamento e aumentando il rischio di malattie. Come per gli astronauti, ridurre l'infiammazione è la chiave per rimanere giovani e sani.



# Mangiare per Ridurre l'Infiammazione

Gli astronauti seguono diete speciali ricche di nutrienti per combattere l'infiammazione nello spazio.

Possiamo fare lo stesso consumando alimenti ricchi di omega-3, frutta, verdura e cibi integrali, che proteggono il corpo e riducono l'infiammazione.

Un'alimentazione sana aiuta sia gli astronauti in orbita sia noi sulla Terra a vivere meglio.

**Piccoli cambiamenti nella tua dieta possono avere un grande impatto.**





# Il Microbiota Intestinale e la Salute

Il microbiota degli astronauti viene attentamente monitorato per mantenere il sistema immunitario forte durante le missioni spaziali.

Anche per noi, avere un intestino sano è essenziale per ridurre l'infiammazione. Alimenti ricchi di fibre nutrono i nostri "batteri buoni", migliorando la salute generale.

È una lezione che gli astronauti seguono rigorosamente e che possiamo applicare anche noi.

**Mangiare cibi integrali, ricchi di fibre, come legumi, frutta e verdura, nutre il microbiota e aiuta il corpo a combattere l'infiammazione.**



# Muoversi per Stare Bene

Gli astronauti fanno esercizio fisico ogni giorno per prevenire la perdita muscolare e mantenere la salute cardiaca nello spazio.

Anche noi, sulla Terra, possiamo migliorare la nostra salute con almeno 30 minuti di movimento al giorno.

Camminare, fare yoga o andare in bici aiuta a ridurre l'infiammazione e a migliorare l'umore, proprio come fanno gli astronauti.

**Anche solo 30 minuti di movimento al giorno possono fare la differenza nel tuo benessere!**





# Il Sonno è Importante

Dormire è fondamentale per gli astronauti, che devono riposarsi bene per mantenere la mente e il corpo in salute durante le missioni.

Anche noi dobbiamo dormire almeno 7-8 ore a notte per ridurre l'infiammazione e ricaricare il corpo.

Proprio come gli astronauti, il nostro sonno è una risorsa vitale per affrontare ogni giornata al meglio.

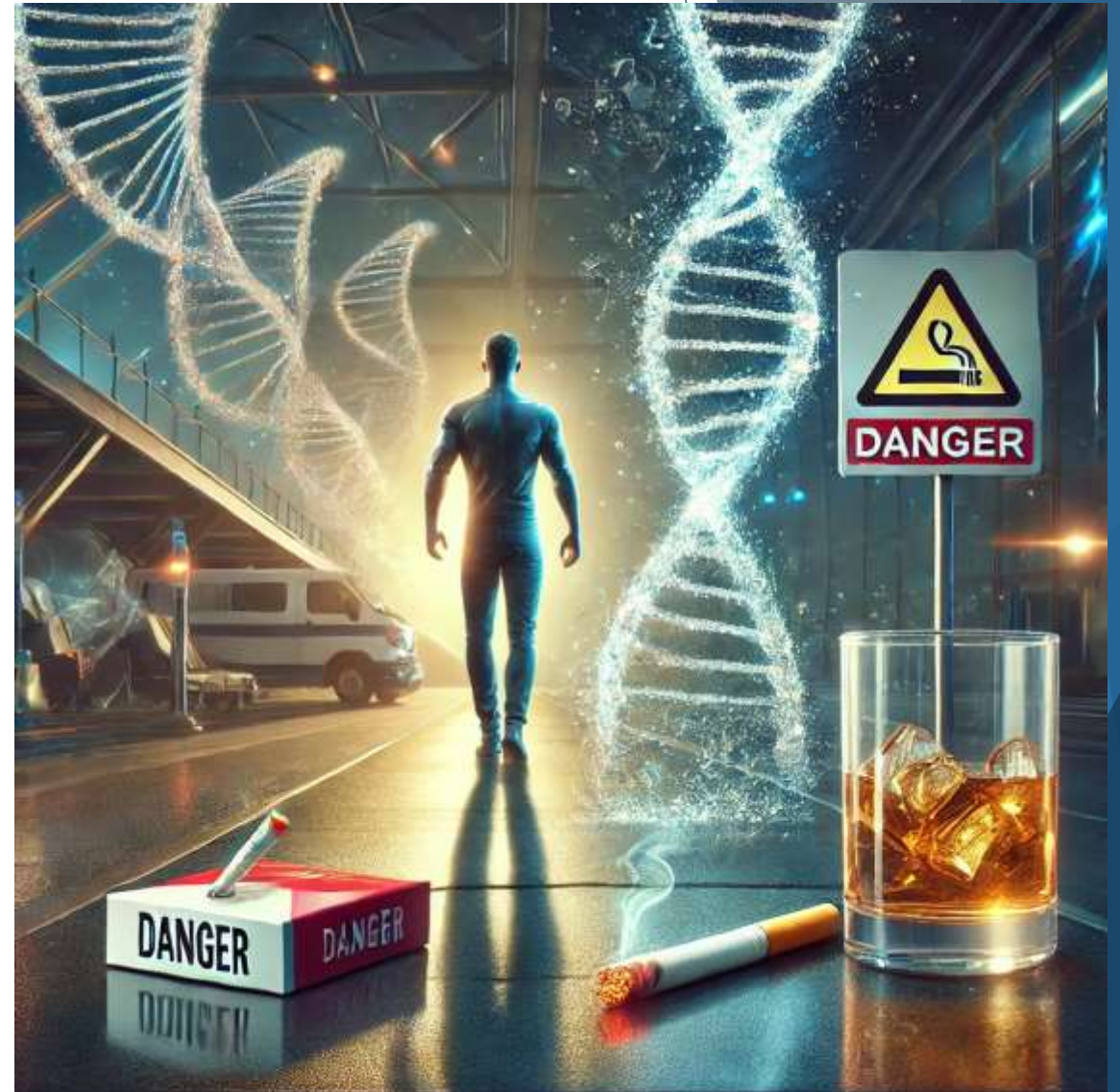


# Fumo, Alcol e Infiammazione

Gli astronauti evitano completamente fumo e alcol durante le missioni, perché possono danneggiare gravemente le loro cellule e accelerare l'invecchiamento, proprio come succede sulla Terra.

Le sostanze chimiche presenti nel fumo attivano processi infiammatori dannosi, mentre il consumo eccessivo di alcol aumenta l'infiammazione.

**Ridurre o eliminare questi comportamenti può migliorare significativamente la tua salute.**





# Come gestire lo Stress

Gli astronauti imparano a gestire lo stress in condizioni estreme attraverso tecniche di rilassamento e controllo mentale.

Noi possiamo fare lo stesso qui sulla Terra: meditazione, respirazione profonda e attività rilassanti possono ridurre lo stress e l'infiammazione, mantenendoci più sani e più sereni.

Anche noi possiamo mantenere la calma sotto pressione, come fanno loro.

**Prendersi cura del proprio benessere mentale è altrettanto importante quanto la dieta e l'esercizio fisico.**



# Cambia il Tuo Stile di Vita

Ridurre l'infiammazione richiede alcuni semplici cambiamenti. Segui una dieta sana, fai esercizio regolarmente, dormi bene e gestisci lo stress.

**Non è mai troppo presto o troppo tardi per iniziare.** Piccoli cambiamenti possono migliorare la tua salute in modo significativo.

Con piccoli cambiamenti, puoi fare una grande differenza nella tua salute e nel tuo benessere.

**Consulta le mini-guide del BioAgingLab**  
per scoprire ulteriori dettagli  
su come migliorare il tuo benessere!





# Conclusione

Cambiare il tuo stile di vita per ridurre l'infiammazione non è solo una strategia preventiva, ma un modo per vivere meglio e più a lungo. Attraverso una combinazione di alimentazione, esercizio fisico, sonno e gestione dello stress, puoi migliorare il tuo benessere a 360 gradi.

**Sei pronto a mettere in pratica ciò che hai imparato? Scoprilò con il nostro quiz!**





**Grazie**

Prof.ssa Sofia Pavanello

Università degli Studi di Padova

E-mail: [sofia.pavanello@unipd.it](mailto:sofia.pavanello@unipd.it)

Sito web: [bioaginglab.dctv.unipd.it](http://bioaginglab.dctv.unipd.it)