

## Viaggi

### La formula

#### Global Wellness day

### Meditazione, yoga e orto

#### Un giorno per se stessi

Una giornata mondiale per dedicarsi al benessere e riflettere sull'importanza di uno stile di vita sano: domani torna il Global Wellness Day, con lo slogan «One day can change your whole life»: le abitudini più semplici possono influire profondamente sul benessere quotidiano. A Milano il Mandarin Oriental partecipa all'iniziativa con una serie di incontri gratuiti, per rallentare e ascoltare le esigenze più profonde. La giornata inizierà con una lezione di yoga dalle 10 alle 11, seguita da una meditazione guidata, momento per la connessione di mente e corpo. Dalle 12 alle 15 la terapeuta cinese della spa dell'hotel, Peiqin Zhao, sarà a disposizione su prenotazione per appuntamenti individuali di consulenza dell'Elemento Energetico. Nel pomeriggio ritornerà la lezione di yoga alle 15, seguita da meditazione: tra le novità della Spa c'è il programma Detox Spa Experience (foto in basso il trattamento Crystal),



disponibile fino al 15 settembre 2017 (info e prenotazioni, tel.02.87318882 o via mail all'indirizzo momln-spa@mohg.com). Yoga ma anche lezioni di orto e cucina al Rosewood Castiglion Del Bosco (sopra), il resort di Montalcino, in Toscana che festeggia il Global Wellness Day con una giornata non profit a base di sport e trattamenti di benessere. Si comincia con il running al mattino nel campo di golf e la passeggiata a piedi nudi: dopo si prosegue con orticoltura e l'academy su come cucinare in modo sano e preparare cocktail salutari. Infine le classi di yoga al tramonto. Info e prenotazioni [www.rosewoodhotels.com](http://www.rosewoodhotels.com)

## Milano

### Allenamento e succo detox

#### Ai giardini pubblici

A Central Park è un'abitudine: Michael Riordan ogni mattina, dalle 6 alle 8, propone allenamenti di un'ora a Central Park, non solo ai newyorchesi, ma anche ai turisti in viaggio a New York ([info@fittoursnyc.com](mailto:info@fittoursnyc.com)). Adesso anche a Milano il parco diventa un'alternativa alla palestra: ogni mercoledì pomeriggio Depuravita, la linea di succhi detox ideata da Sandra Nassima, propone l'appuntamento «Corri al parco - Allenati con noi!». Il 14, il 19 e il 28 giugno, dalle 20 alle 21, presso i

Giardini Indro Montanelli, la personal trainer Beatrice Mazza invita a un appuntamento a base di esercizi di attivazione muscolare, allenamento ad alta intensità e yoga. Dopo il workout ai partecipanti viene offerto il succo Depuravita SkinFit della linea Biotherm Skin Fitness, ad alto potere idratante, creato proprio per chi pratica sport. È possibile acquistare i pacchetti degli allenamenti online sul sito [depuravita.it](http://depuravita.it): il costo per singolo appuntamento è di 15 euro.

## Cosa sono

Le Blue Zones sono cinque zone del pianeta, identificate da Michel Poulain e Gianni Pes come le aree geografiche e demografiche dove le persone vivono più a lungo della media



Sandra Franchino

## La scheda

- La Sardegna con i suoi 24.100 chilometri quadrati è la seconda isola più grande del Mediterraneo (dopo la Sicilia) e la terza regione italiana. Lunga 270 chilometri, è larga 145 ed è abitata da 1,66 milioni di persone

- L'80% del territorio è montuoso o collinare. A partire dal II millennio a.C. sull'isola si è sviluppata la cultura nuragica: i Nuragi erano un popolo di pastori e contadini

# «L

e scatolette? Noi non le conosciamo. Facciamo il pane in casa e la pasta, tanta pasta». Michela Staffa ha riassunto così la dieta della sua longevità a Pietro Mereu nel documentario *Il club dei centenari* (si può guardare su YouTube). Dopo di lei, Vincenzo Melis ha aggiunto: «Il segreti della vita? Mangiare bene. La carne di manzo, che non manchi mai, al sangue. Vino nero buono...». Qualcosa di vero ci dev'essere se la Sardegna dell'Ogliastra, dove vivono Michela e Vincenzo, è una delle cinque Blue Zone del mondo, assieme al Giappone di Okinawa, alla California di Loma Linda, alla Costa Rica di Nocoya e alla Grecia di Icaria: aree geografiche e demografiche dove le persone vivono più a lungo della media. In Ogliastra, per dire, c'è la più alta concentrazione di centenari maschi nel mondo.

Il cibo c'entra. Vuoi perché il pane pistoccu (una versione

# Eterna giovinezza, i cinque paradisi dove vivere 100 anni

## Gallura, Sulcis, Ogliastra e Barbagia: la risposta italiana alle isole miracolose di Okinawa

più spesso del pane carasau), con la sua fermentazione naturale riduce la glicemia del 25 per cento. Vuoi perché nel latte di capra c'è un'alta concentrazione di calcio, che rallenta l'osteoporosi. E vuoi per la vita all'aria aperta: anche se molti novantenni di oggi hanno avuto per letto frasche di leccio, anziché materassi, sono riusciti lo stesso a spostare greg-

gi, vendemmiare, produrre formaggi, allevare animali. E arrivare a questa età.

### In Gallura

E allora meglio brevettare la formula. La combinazione perfetta tra natura e cibo è l'alchimia su cui stanno investendo gli hotel Delphina, sette alberghi più un residence 4 e 5 stelle in Gallura, costruiti a

partire dal 1991 dagli stessi proprietari, due imprenditori di Aggius, 1.500 abitanti in provincia di Sassari. Dettagli non solo campanilistici. Significano cura e rispetto per il territorio e sensibilità a valorizzare le risorse locali, a partire dai dipendenti (da 50 sono diventati mille) fino alla scelta di fornitori e materia prima con cui far sperimentare il segreto

## Oltre il giardino c'è l'agriturismo, dalla Liguria alla Sicilia

### Vivai che «nascondono» ecoresort con visite guidate: la mappa dei fiori italiani

# 21

settembre: a Padova apre il Flormart, il maggiore salone internazionale del vivaismo: quest'anno è attesa la presenza di 400 aziende

In viaggio per i vivai più belli d'Italia, luoghi meravigliosi corredati di alloggi al proprio interno, spesso agriturismi. Non sono serre, ma siti adatti alla coltivazione di piante e fiori. Sulle colline del pistoiese o del senese; ai margini di boschi come quelli laziali; a ridosso del mare come nel catanese o trapanese, o al confine tra Francia e Italia, sopra i Giardini Henbury, per esempio. Come il Mortola Tower ([www.carlomariamaggia.it](http://www.carlomariamaggia.it)), luxury ecoresort dove il titolare, garden designer di fama internazionale, insegna ai suoi ospiti a potare le rose, e a fare manutenzione. «È una forma di turismo che esiste nel nord



Verde Il Radicepura Garden Festival (Foto Garozzo)

dell'Europa almeno dall'800 — commenta Carlo Maria Maggia — mi auguro che prenda piede anche in Italia; e, soprattutto, che le famiglie portino in visita anche i bambini per farli crescere con la cultura del verde».

I vivai si estendono per parecchi ettari e sono curati nei minimi dettagli; con le fioriture stagionali offrono un colpo d'occhio quasi artistico. Le visite guidate consistono in una passeggiata tematica, con un botanico, alla scoperta delle piante e delle specie coltivate. Per chi vorrà saperne di più, inoltre, è in programma dal 21 al 23 settembre a Padova, il Flormart, maggiore salone internazionale del vivaismo

([www.flormart.it](http://www.flormart.it)). Quest'anno sono attese oltre 400 aziende espositrici fra italiane ed estere. Imprese che fatturano anche parecchi milioni di euro l'anno ed esportano in tutto il mondo. Come la Giorgio Tesi Group, in provincia di Pistoia, uno dei più importanti distretti florovivaistici, la cui produzione si estende su oltre 500 ettari di superficie. Il soggiorno? Al

### Il Parco dei continenti

Nel Lazio un parco botanico visitabile diviso in cinque aree tematiche

## Como La Spa sospesa sul lago. Con sorpresa gourmet



Il nome non è casuale: un tempo era il rifugio del soprano Giuditta Pasta. Villa Roccabruna, a Blevio, oggi si chiama CastaDiva Resort (foto) ed è diventato uno dei riferimenti per il benessere, con la sua Spa di 1300 mq che invita gli ospiti a scegliere il proprio elemento naturale preferito, nelle 4 SPA Suite dedicate alla terra, acqua, aria e fuoco. Sviluppata su 1.300 metri quadrati, la SPA sorge non solo sulla riva del lago, ma anche sul lago, tanto che nella sua area relax le chaise-longue si trovano sul pavimento di cristallo sospeso sull'acqua, nella darsena originale del XIX Secolo. Dopo la chiusura invernale il resort ha riaperto lo scorso 10 marzo con la novità dell'arrivo dello chef Enrico Derflinger, a soli 27

anni chef personale della Casa Reale inglese, primo cuoco (e a tutt'oggi unico) italiano e, in seguito, di George Bush alla Casa Bianca. Il suo successo è cresciuto in Italia con la creazione e apertura della Terrazza dell'Eden di Roma e dal 2012 presidente di Euro Toques Italia. L'occasione per conoscere da vicino il resort è proprio un evento Euro Toques in programma lunedì al ristorante L'Orangerie: la «Cena delle Stelle», coordinata da Derflinger, vedrà protagonisti i cuochi stellati Gianni Tarabini, Enrico Croatti e Giuseppe Mancino, con finale dolce dei pastry-chef Elnava De Rosa e Franco Aliberti (dalle 19, costo a persona 200 €, prenotazione al tel. 39 031 32511).

**Le caratteristiche in comune**  
Le popolazioni che abitano nelle Blue Zones hanno in comune 9 caratteristiche

- A** Attività fisica moderata e costante nella quotidianità
- B** Percezione di essere socialmente utili
- C** Vivere senza stress
- D** Concludere i pasti prima della sazietà
- E** Dieta ricca di legumi e una media di 5 porzioni di carne al mese
- F** Comunità con fede religiosa
- G** La famiglia al centro
- H** Comportamenti positivi socialmente condivisi

**Loma Linda (California)**  
C'è la sede della maggiore comunità degli Avventisti del Settimo Giorno: vivono 10 anni in più rispetto ai loro omologhi nordamericani

**Penisola di Nicoya, (Costa Rica)**  
Si registrano le percentuali più basse di mortalità nella mezza età. È al secondo posto al mondo per la più alta concentrazione di centenari maschi

**Isola di Okinawa, (Giappone)**  
Qui le donne over 70 sono la popolazione più longeva del mondo

della Zona Blu: frutta e verdura a chilometro zero (dalla valle del Coghinas, Valledoria e Badesi), pesce dai porticcioli vicini (Isola Rossa, Castelsardo, Golfo Aranci e Olbia), carni dall'interno della Gallura, pane carasau di Ovodda (specificità sottilissima), pasta fresca (nel Resort Valle dell'Erica gli ospiti possono partecipare a lezioni gratuite di cucina gallesse), riso di Oristano, carciofi di Valledoria, olive di Bosa, bottarga di Cabras.

La bellezza dei luoghi aiuta a vincere facile. Ma l'ingrediente segreto degli alberghi Delphina è che sono riusciti ad abbinare il paesaggio spettacolare alla cura degli spazi comuni e privati (al Capo d'Orso, il 5 stelle di fronte all'arcipelago della Maddalena, può capitare di incontrare tartarughe giganti che attraversano il bordo piscina). Le strutture non sono inavvicinabili: per le famiglie di tre persone una settimana in mezza pensione, compreso il traghetto in auto, parte da 1.592 euro; se i figli sono due, si sale a 2.308. Chi è in coppia o da solo e ha voglia di rischiare, può scegliere la formula roulette: non sai dove andrai fino a due giorni prima della partenza, ma lo sconto

arriva al 60 per cento.

### In Barbagia

Niente sconti, ma un altro modo di combinare tradizione culinaria, architettura naturale e arte locale si sperimenta a Su Gologone, in Barbagia: hotel con vista sul monte Corrasì, porretti che arrostiscono tutto il giorno prima di essere serviti a cena, e sculture di Francesco Ciusa, tele di Giuseppe Biasi e capolavori di Maria Lai disseminati tra le suite per gli amanti del bello (ma non per tutte le tasche). Ci si può accontentare anche di un pranzo o di una cena o, al limite (e vale il viaggio), di un aperitivo in terrazza. Poco distante, in un bosco di lecci secolari, l'albergo Monte Maccione garantisce prezzi molto più abbordabili (a luglio 5 notti in mezza pensione da 520 euro la coppia).

### In Sulcis e Ogliastra

Cambiando area geografica, nella marina di Arbus, Basso Sulcis, l'hotel le Dune è una sistemazione lunare nel paradiso di Piscinas: siete solo voi e la spiaggia, circondati da quel che resta delle vecchie miniere di Ingurto (offerte di tre notti gourmet da 499 euro a persona). Nella Ogliastra dei no-

### I prezzi

Una famiglia di tre persone per una settimana in mezza pensione (traghetto compreso) spende da 1.592 euro

stri centenari, dove tutto è partito, la combinazione perfetta di charme e gourmandise si può trovare all'hotel La Bitta di Porto Frailis, struttura a prova di pigri (in pochi passi siete in spiaggia, a luglio camera per due in mezza pensione a 283 euro a notte). Sempre in Oglia-

stra, ma in mezzo ai cinque Supramonti, c'è l'hotel Gorropu: apprezzerete la cucina tipica soprattutto dopo un trekking tra verde e rocce. A luglio mezza pensione per due da 152 euro.

**Elvira Serra**  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Casale dell'Orso (www.casaledellorso.it) podere agrituristico di due ettari e mezzo, a 1 km dal centro di Pistoia.

I vivai Aumenta (5 sedi produttive, 170 ettari di superficie globale e sette ettari di colture protette) in provincia di Latina, nel Lazio, hanno allestito il «Parco dei continenti», ampio parco botanico visitabile e diviso per aree tematiche corrispondenti ai cinque continenti, Europa, Asia, Africa, America, Oceania. Possibili anche tappe legate alle piante. Si riposa alla «Sala degli archi rossi» (www.agriturismoaumenta.it), che un tempo fu una vecchia scuderia. L'agriturismo — il portico vetrato è un'immensa finestra su San Felice Circeo — sorge sull'unica collina dell'Agro Pontino, ed è composto di due antichi casali ristrutturati immersi in un parco di 9 ettari con piante secolari della macchia mediterranea. La cu-

cina, attenta ai sapori della tradizione locale, propone ortaggi, frutta fresca e genuina coltivata negli orti e vivai.

L'ultima tappa di turismo florovivaistico suggerita è in Sicilia, ai vivai Faro di Giarre, fra il mare e l'Etna, per visitare il bioparco Radicepura, che oltre a fare ricerca avanzata sui semi propone un hotel di design. La produzione di piante (oltre 5.000 varietà) è tipica mediterranea, con 600 ettari dedicati alla coltivazione di 800 specie. Cosa ammirare? Alberi di medie e grandi dimensioni, piante grasse e ornamentali, agrumi, cespugli, erbacee, esemplari dai 20 ai 300 anni di età. E sino al 21 ottobre, nel parco botanico di Radicepura sarà possibile visitare 14 giardini, realizzati per l'occasione con le piante più originali coltivate da Pianta Faro (www.radicepurafestival.com).

**Alessandro Luongo**  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

**PARCHI APERTI IN LIGURIA**

**La mia Liguria naturalmente!**

**Scopri i Parchi Naturali della Liguria.**

Scegli una vacanza all'insegna del benessere, della natura, del divertimento all'aria aperta.  
Scopri il programma di tutte le iniziative dedicate su [www.beactiveliguria.it](http://www.beactiveliguria.it)

**#lamialiguria**