



Salute - Hormesis Reset, il libro di Ascanio Polimeni e Angela Marocco che spiega come attivare la longevità

Roma - 19 apr 2026 (Prima Notizia 24) In Hormesis Reset. Il metodo scientifico per attivare la longevità, il dottor Ascanio Polimeni(NELLA FOTO), con la giornalista Angela Marocco, propone una visione nuova dell'invecchiamento: non subire il tempo, ma riattivare l'elasticità biologica attraverso un metodo pratico, scientifico e applicabile alla vita quotidiana.

C'è un tema che oggi attraversa medicina, ricerca e qualità della vita: non semplicemente vivere più a lungo, ma vivere meglio. È dentro questo orizzonte che si colloca Hormesis Reset. Il metodo scientifico per attivare la longevità, il nuovo libro firmato dal dottor Ascanio Polimeni insieme alla giornalista Angela Marocco, un lavoro che mette al centro una domanda cruciale: che cosa accelera davvero l'invecchiamento dell'organismo? Il cuore del volume sta in una tesi chiara e controcorrente. Non sarebbe la sola "usura" del corpo a guidare il declino biologico, quanto piuttosto la progressiva perdita di quella elasticità adattativa che consente all'organismo di rispondere agli stimoli, ripararsi, rigenerarsi e mantenere un equilibrio dinamico. In questa chiave, il corpo umano non viene letto come una macchina destinata inevitabilmente a consumarsi, ma come un sistema intelligente che può essere riattivato e riallenato. Ascanio Polimeni, esperto di neuroendocrinologia e studioso di medicina della longevità, costruisce così un percorso che intreccia geroscienza, Lifestyle Medicine e il principio dell'ormesi. Il concetto è tanto semplice quanto rivoluzionario: piccole sollecitazioni, calibrate e intermittenti, possono stimolare nell'organismo processi profondi di adattamento, efficienza metabolica, resistenza immunitaria e riparazione cellulare. Non serve inseguire scorciatoie miracolistiche, ma ripensare il proprio stile di vita con metodo e consapevolezza. Il libro si distingue proprio per questa impostazione concreta. Non propone modelli estremi, né discipline impossibili da sostenere nel tempo. Al contrario, traduce la ricerca scientifica in indicazioni realistiche: alternare alimentazione e brevi finestre di digiuno, muoversi ogni giorno con intenzione, esporsi in modo ragionato alle variazioni termiche, imparare a gestire lo stress trasformandolo in uno stimolo adattativo e rispettare i ritmi circadiani per favorire il riequilibrio del metabolismo. Il messaggio di Hormesis Reset appare particolarmente attuale perché parla a chi cerca strumenti seri, comprensibili e utili per migliorare la propria salute. Il volume suggerisce infatti che la longevità non debba essere interpretata come un privilegio riservato a pochi o come il risultato di tecniche estreme, ma come la conseguenza di abitudini coerenti con la nostra biologia più profonda. In questo senso, il metodo descritto punta a reintrodurre nella vita moderna proprio quegli stimoli che il comfort continuo ha progressivamente cancellato. Accanto al rigore scientifico di Polimeni, la presenza di Angela Marocco contribuisce a rendere il progetto editoriale accessibile e leggibile anche per un pubblico ampio. Il dialogo tra competenza medica e sensibilità giornalistica rende il libro uno strumento divulgativo capace di affrontare un

tema complesso con chiarezza, senza banalizzazioni. È una formula che può intercettare l'interesse di chi già segue i temi del benessere, ma anche di chi si avvicina per la prima volta alla medicina della longevità. Un altro elemento di forza è il richiamo a modelli osservati nelle cosiddette blue zones e nelle comunità di grandi longevi, come quella di Okinawa. Il senso, però, non è imitare meccanicamente stili di vita lontani, ma comprendere un principio di fondo: il corpo funziona meglio quando viene stimolato in modo intelligente, regolare e naturale. La longevità, in questa prospettiva, non coincide con l'eccesso di controllo, ma con il recupero di un equilibrio perduto. Hormesis Reset si candida così a diventare un testo di riferimento per chi vuole comprendere come la scienza della longevità possa entrare nella vita quotidiana. Un libro che invita a cambiare prospettiva: non inseguire l'illusione dell'eterna giovinezza, ma imparare ad attivare, proteggere e sostenere nel tempo i meccanismi biologici che ci mantengono vitali. Il volume è al momento preordinabile presso tutti i principali store online e in libreria, mentre l'uscita è annunciata per il prossimo 28 aprile 2026.

(Prima Notizia 24) Domenica 19 Aprile 2026