

# Circuito della Salute Più Equilibrio tra psiche e corpo «E ora lancio il saltapasti»

*Intervista a Monti, padre della filosofia starbene*

**QUATTRO LAUREE** (in medicina, filosofia, psicologia e psicopedagogia) e diverse docenze. Antonio Monti (*nella foto*) ha un rapporto particolare con il concetto di limite. Lo dimostra il suo curriculum, impreziosito dalla creazione del Circuito della Salute Più, il gruppo di strutture sanitarie con sedi nelle province di Bologna, Ferrara e Venezia. Professor Monti, quante vite ha vissuto? «La verità è che studiare mi piace. Lo faccio anche adesso che ho 80 anni, talvolta fino alle 2 di notte».

## Qual è la sua idea di salute?

«La salute è il pieno equilibrio tra psiche e corpo. Per raggiungerlo, bisogna compiere sei mosse, sei sequenze fondamentali che permettono di combattere l'invecchiamento, la malattia e la morte precoce».

## Quali sono?

«Innanzitutto, bisogna affrontare la questione della circolazione sanguigna: dopo i 25 anni cominciano i problemi di vasocostrizione, che partono dalle gambe, le più delicate, e arrivano fino al cervello».



## Poi?

«Poi bisogna stimolare il tessuto osseo attraverso le articolazioni, dove ci sono membrane piene di recettori. Come? Con tecniche di ginnastica e magnetoterapia. Un altro aspetto fondamentale è la respirazione, che dev'essere addominale per consentire al corpo di fare il pieno di energia attraverso i mitocondri».

## Le altre tre mosse?

«Trattare differentemente il metabolismo del corpo e quello del cervello, e integrare gli ormoni, che calano con l'avanzare dell'età. Infi-

ne, c'è l'epigenetica, cioè l'influenza che la realtà esterna ha sulle cellule: quindi bisogna fare una vita sana. Rispettando queste mosse, oggi siamo in grado di vivere fino a 120 anni».

## È il suo obiettivo?

«(Ride, ndr) Io lavoro 15 ore al giorno. Oggi (giovedì scorso,

ndr), per esempio, sono a San Marino per un convegno di studi, stasera torno a Bologna a vedere la pallavolo, verso l'una vado a letto. E alle 6.30 sono in piscina».

## Dorme poco: il sonno non è importante?

«Lo è, ma dipende dall'organismo. Io, avendo fatto training autogeno a 25 anni, ho la capacità di fare un sonno molto ristoratore anche dormendo appena 5 minuti, che mi bastano persino per sognare».

## Quando è cominciata l'avventura del Circuito della Salute Più?

«Il primo passo è stato fatto il 15

settembre del 1970. Poi ci siamo ingranditi e oggi abbiamo 11 poliambulatori accreditati con il Servizio Sanitario Nazionale nelle province di Bologna, Ferrara e Venezia, 5 terme nella città metropolitana di Bologna e il Polo diagnostico Bodi, centro di diagnostica per immagini di rilievo nazionale».

## Progetti per il futuro?

«Tanti. A breve lanceremo il 'saltapasti', un alimento completo con il giusto equilibrio di carboidrati, proteine e grassi».

## Quando sarà messo sul mercato?

«Questo dipende dall'Università di Bologna, con cui lo stiamo sperimentando».

