

Longevity Foundation

Healthspan vs Lifespan — la chiave di lettura scientifica della longevità per un pubblico executive e per la formazione.

IL PAIN POINT

La longevità è diventata un tema mainstream: se ne parla nei magazine, nei board meeting, negli eventi clienti del private banking. Ma la conversazione è spesso confusa: mescola aspettativa di vita, aspettativa di vita in salute (healthspan), medicina preventiva, biohacking, wellness generico. Il rischio, per un pubblico executive, è restare in superficie o inseguire l'ultima moda senza capire cosa funzioni davvero e cosa sia hype.

OBIETTIVO DEL TALK

Fornire una chiave di lettura scientifica e strategica della longevità: distinguere lifespan da healthspan, individuare i driver reali che la letteratura ha ormai isolato con solidità, riconoscere ciò che ha evidenza da ciò che ha solo marketing. Al termine del talk i partecipanti hanno una griglia decisionale per orientarsi nella scelta di test, comportamenti, integratori, terapie.

PROGRAMMA

- 01 **Lifespan vs Healthspan** — la differenza che cambia tutto.
- 02 **I driver scientificamente validati della longevità in salute:** nutrizione, sonno, movimento, stress, connessioni sociali, prevenzione.
- 03 **Cosa dice la medicina della longevità nel 2026** — evidence-based contro speculazione.
- 04 **Test e biomarcatori:** cosa misurare davvero, cosa evitare.
- 05 **Strategia individuale:** da dove partire, come misurare i risultati nel tempo.

PER CHI

Audience eterogenee, welfare day, convention miste, eventi clienti wealth e private banking, leadership program. È il talk più «onboarding» del catalogo — perfetto per introdurre il tema per la prima volta.

BENEFICI ATTESI

- + Consapevolezza
- + Chiarezza decisionale
- Confusione

FORMAT

- 🕒 1,5 ore
- 👥 Gruppo 10–30 partecipanti
- 📍 Onsite / online
- 🗣 Italiano

Arco narrativo: Capitale biologico · Ogni masterclass parte da un copione collaudato e viene adattata in fase di brief a settore, audience e obiettivi del cliente.