GATTOPARDO

20 GIUGNO 2026
LA RIVISTA DELLA SICILIA CHE CRESCE



Giovani per sempre

LONGEVITÀ É LA NUOVA PAROLA D'ORDINE CHE INVESTE MEDICINA, SALUTE, TURISMO E LA SICILIA PUÒ ESSERNE LA CULLA
VIAGGIO TRA LUOGHI, PERSONAGGI, PRATICHE ANTI-AGING, CIBO DEL BENESSERE E SCOPERTE SCIENTIFICHE CHE PROMETTONO DI VIVERE PIÙ A LUNGO E MEGLIO

9 772284 434000 90
PREZZO DI COPERTINA
IN VENDITA ESCLUSIVA A CUBI CON GAZZETTA DEL SUD E GIORNALE DI SICILIA

IL VIAGGIO IN SICILIA CHE ALLUNGA LA VITA

TRA MEDICINA PREDITTIVA, DIETA PERSONALIZZATA E IMMERSIONI NELLA NATURA, UNA STARTUP PALERMITANA PUNTA SUL TURISMO DELLA LONGEVITÀ UN MODELLO OLISTICO INTEGRATO CHE VUOLE TRASFORMARE L'ISOLA IN UN AVAMPOSTO INTERNAZIONALE PER LA PREVENZIONE E IL BENESSERE PROFONDO

di Giulio Giallombardo

Sfidare il tempo, regalandosi uno spicchio d'eternità. Farlo viaggiando, alla scoperta di un'isola dove un ancestrale equilibrio di clima, natura e cibo può allungare la vita. Una delle nuove frontiere del turismo della salute, rinvigorito dopo gli anni più bui della pandemia, punta alla longevità. Quasi un'evoluzione delle vacanze in spa e nei centri benessere, che diventa esperienza totalizzante e personalizzata. Una tendenza che si è già affacciata in altre parti del mondo, ma non ancora in Sicilia. A intercettare questo segmento, una start-up nata a Palermo, che sta scommettendo sul turismo della longevità. Si chiama *Care on holiday* e a fondarla è stato Gaetano Catalano, assistente sociale con esperienza ventennale di coordinamento e organizzazione nella sanità privata.

L'idea parte da un approccio olistico e relazionale, che tenga conto di valutazioni cliniche e diagnostica predittiva per creare un soggiorno su misura, dove anche il cibo e i beni culturali diventino elementi strutturanti. Un percorso integrato di sette giorni a Palermo e nelle immediate vicinanze, rivolto a piccoli gruppi di "pazienti-ospiti" sopra i 40 anni, non necessariamente affetti da particolari patologie, ma che soffrono di stress cronico, affaticamento o che vogliono puntare sulla prevenzione. "Il primo gruppo di cinque persone provenienti dagli Stati Uniti era pronto ad arrivare a metà giugno, - racconta Catalano - ma nel frattempo è scoppiata la guerra in Iran e, scoraggiati dal caro carburante e dal rischio di non poter tornare negli Usa, non hanno confermato la prenotazione".

Forte di un network di sanità privata già consolidato, che conta strutture specializzate in riabilitazione e ortopedia presenti a Trapani, Palermo, Ragusa, Catania e Gela, la startup palermitana vuole compiere un salto culturale, superando la logica della prestazione puramente clinica per abbracciare la scienza della longevità e le sue declinazioni. "La domanda globale di salute e benessere ha subito una profonda metamorfosi dopo la crisi pandemica - osserva Catalano - registrando un incremento significativo della spesa sanitaria pro capite e un parallelo innalzamento dei costi a carico diretto dei cittadini. Questo scenario ha storicamente alimentato il turismo sanitario tradizionale verso Paesi in grado di offrire prestazioni a costi ridotti, come il Messico per il mercato nordamericano o l'India, che attrae un vasto bacino dal continente africano grazie a sistemi di rimborso governativo. Noi vorremmo inserire la Sicilia in questo flusso globale".

Secondo la visione del fondatore di *Care on holiday* - promotore lo scorso maggio di un evento a Palermo dedicato proprio a longevità e turismo sostenibile - l'Isola possiede le competenze scientifiche e i professionisti adatti a offrire un concetto di cura profondo, trasformandosi da meta del turismo mordi e fuggi a baricentro internazionale della medicina preventiva. Non è un caso che proprio la Sicilia sia l'isola dei nuovi centenari, che vivono tra i Sicani e le Madonie, tra Caltabellotta e Geraci Si-







DALL'ANALISI DELL'ETÀ BIOLOGICA AL FOREST BATHING NEI BOSCHI, FINO AI LABORATORI CULINARI DEDICATI ALLA DIETA MEDITERRANEA E ALLE VISITE AI PATRIMONI UNESCO: "CARE ON HOLIDAY" PROPONE SETTE GIORNI INTENSI PER RIGENERARE CORPO E SPIRITO, CON UN PROTOCOLLO TERAPEUTICO CHE CONTINUA A CASA ATTRAVERSO LA TELEMEDICINA

IL FONDATORE GAETANO CATALANO: "NON SI TRATTA DI AGGIUNGERE ANNI ALLA VITA, MA DI GARANTIRE CHE SIANO VISSUTI IN PIENA SALUTE ED ENERGIA: LA MEDICINA DELLA LONGEVITÀ È PREVENZIONE ATTIVA E LA SICILIA, CON IL SUO CLIMA E LE SUE RELAZIONI UMANE, È IL LUOGO IDEALE PER ABBRACCIARE QUESTO PARADIGMA"

culo, considerate Zone blu emergenti, ovvero aree geografiche note per l'eccezionale presenza di ultranovantenni.

"La medicina della longevità rappresenta una disciplina medica avanzata e innovativa che ridefinisce completamente l'approccio alla salute e all'invecchiamento - sottolinea Catalano - . Non si tratta semplicemente di aggiungere anni alla vita, ma di garantire che quegli anni siano vissuti in piena salute, vitalità ed energia. L'obiettivo fondamentale è rallentare i processi biologici dell'invecchiamento a livello cellulare e molecolare, prevenendo attivamente l'insorgenza delle malattie cronico-degenerative che tradizionalmente accompagnano l'età avanzata".

Nasce così l'idea di un servizio integrato di turismo della longevità, capace di unire in un solo modello operativo medicina integrata, prevenzione, valutazione funzionale ed esperienza territoriale. "A differenza dei tradizionali operatori di turismo sanitario o del benessere - spiega l'assistente sociale - non ci limitiamo all'organizzazione del soggiorno o alla semplice erogazione di servizi, ma progettiamo e governiamo l'intero percorso di salute, ponendoci come referenti unici per i pazienti-ospite, prima, durante e dopo l'esperienza". Per farlo Care on holiday si avvale anche della collaborazione con il tour operator Soleblu, che cura la parte prettamente turistica del soggiorno, e sta avviando un'interlocuzione con le compagnie di crociera per offrire servizi a terra.

Dall'accoglienza in aeroporto fino alla cena d'arrivederci in un palazzo nobiliare di Palermo, ci sono sette giorni intensi, dove nulla viene lasciato al caso. I pazienti-ospiti partecipano a seminari formativi sulla longevità, per poi sottoporsi a un check-up medico approfondito basato sulla rilevazione di biomarcatori dello stress per determinare l'età biologica del corpo. Una valutazione che viene intergrata da un esame olistico della mobilità e della postura, da parte di un fisiatra, per correggere gli squilibri motori causati dalla sedentarietà. Spazio, poi, alla nutrizione, con un workshop teorico condotto da esperti nutrizionisti, per scoprire le dinamiche biochimiche dei nutrienti e mettersi in gioco ai fornelli, durante un laboratorio di cucina dedicato alla dieta mediterranea. Prevista anche una sessione di *forest bathing*, ovvero un "bagno di foresta" tra i boschi secolari e le storiche neviere in pietra di San Martino delle Scale o delle Madonie. Su Monte Pellegrino, invece, sono previste attività di movimentoterapia e respirazione per stimolare l'apparato articolare a contatto con l'aria pulita della riserva. Prima di partire, l'équipe medica restituisce i risultati dei test e consegna un piano di longevità personalizzato con linee guida nutrizionali e terapeutiche da applicare in autonomia a domicilio. Il protocollo prevede, inoltre, un contatto di telemedicina a trenta giorni dal rientro per monitorare i progressi. Il tutto, arricchito da visite ai patrimoni dell'Umanità dell'Unesco, dalla Cattedrale di Palermo a quella di Monreale e Cefalù, fino ad altri tesori della città.

"Tra le tecniche diagnostiche integrate più importanti lavoriamo sulla metabolomica, una disciplina d'avanguardia capace di mappare il metabolismo individuale in relazione all'interazione con ciò che mangiamo - spiega Catalano - . Questa metodologia, già utilizzata in resort esclusivi degli Emirati Arabi e degli Stati Uniti per personalizzare i menu prima ancora dell'arrivo degli ospiti, consente di comprendere come ciascun organismo assimili in modo differente i cibi, ponendo le basi per una nutrizione mirata alla riduzione dell'infiammazione sistemica".

Come tutte le idee più ambiziose, il successo passa dall'azione sinergica di una rete diffusa di professionisti. Non esistendo attualmente un'unica struttura in grado di accentrare tutti i servizi richiesti, la startup coordina le attività cliniche nei centri medici specialistici, mentre la gestione dei seminari e delle visite guidate è affidata alla partnership con gli operatori turistici. Il team multidisciplinare coinvolge medici, fisiatri, dietisti, psicologi, personal trainer, scienziati motori ed estetisti, tutti adeguatamente formati. "Dobbiamo ritornare alla prevenzione - puntualizza il fondatore di Care on holiday - . La medicina della longevità è a tutti gli effetti prevenzione, perché abbassando lo stato infiammatorio e il livello di cortisolo, si prevengono una serie di patologie sia cardiovascolari, che oncologiche. La medicina tradizionale adotta un approccio reattivo: interviene quando la malattia si è già manifestata. Al contrario, la medicina della longevità abbraccia una filosofia radicalmente diversa, intervenendo prima che le patologie si sviluppino, attraverso l'identificazione precoce di segnali sottili ma significativi. E la Sicilia si rivela un luogo ideale per abbracciare questo paradigma. Natura incontaminata, clima mite tutto l'anno, cultura millenaria e relazioni umane fanno dell'isola uno spazio privilegiato per la rigenerazione del corpo e dello spirito". Gli ingredienti perfetti per l'elisir di lunga vita.

TURISTI IN VISITA TRA LE STRADE DI PALERMO. A DESTRA, GAETANO CATALANO