

AIGO



BLUSERENA
HOTELS & RESORTS

Rassegna stampa online
10 luglio 2025

AIGO

Bluserena 1

02/07/2025 - WWW.ILMESSAGGERO.IT

Sardegna, la Blue Zone nel cuore della Gallura (che custodisce il segreto della longevità) ... 1

02/07/2025

ID_003

Il Messaggero.it

Argomento: Bluserena

EAV: € 2.577

Utenti unici: 1.910.000


Link originale: https://www.ilmessaggero.it/viaggi/italia/nel_cuore_gallura_viaggio_nella_blu_zone_sarda_n#...



Il Messaggero
#CONDIVISO DAL 1878

 ACCEDI

PROMO FLASH

 LE TUE NOTIZIE

Link originale: https://www.ilmessaggero.it/viaggi/italia/nel_cuore_gallura_viaggio_nella_blu_zone_sarda_n#...

Sardegna, la Blue Zone nel cuore della Gallura (che custodisce il segreto della longevità)

Sardegna, la Blue Zone nel cuore della Gallura (che custodisce il segreto della longevità) Sardegna, la Blue Zone nel cuore della Gallura (che custodisce il segreto della longevità)

di Valentina Venturi 4 Minuti di Lettura
mercoledì 2 luglio 2025, 17:50 - Ultimo aggiornamento: 3 luglio, 10:52

Viaggi - Newsletter Ogni Venerdì gli aggiornamenti su Viaggi Iscriviti e ricevi le notizie via email

Gli Highlander esistono e vivono in Sardegna . Non è il nuovo capitolo della saga cinematografica iniziata nel 1986 da Christopher Lambert, ma la realtà che si vive nell'isola. È qui, tra le colline granitiche e i profumi selvatici del mirto, che si cela un mistero che affascina scienziati e viaggiatori: la longevità dei suoi abitanti. In particolare, la regione montuosa dell'Ogliastra e alcune aree della Gallura fanno parte di quelle rare Zone Blu in inglese "Blue Zones" del pianeta, dove la percentuale di ultracentenari è sorprendentemente alta.

I quattro luoghi della longevità

Gli studiosi Gianni Pes e Michel Poulain per procedere nel lavoro, tracciavano sulla mappa delle serie di cerchi concentrici blu che indicavano le zone con la più alta longevità, da qui il termine "zona blu". Ma è stato Dan Buettner a identificare quattro luoghi fulcro di longevità nel mondo: oltre alla Sardegna ci

sono l'isola di Okinawa in Giappone, Nicoya in Costa Rica, Icaria in Grecia e la comunità di avventisti di Loma Linda, in California.

Intraprendere un viaggio in questi luoghi non è solo un'immersione nella natura e nella cultura sarda, ma un vero e proprio cammino alla scoperta dei segreti di una vita lunga e in salute. L'ideale è farsi condurre da Telemaco Murgia di "Mediterranea Adventure - Sport Outdoor Explorers' Center", guida escursionistica ed esperto di turismo attivo RAS, che mette a disposizione la lunga esperienza nelle Adventure Race: è in grado di svelare luoghi poco battuti e di organizzare incontri unici. Si può cominciare al mattino presto con una camminata tra i sentieri della campagna gallurese dove l'aria è pulita, il silenzio è rotto solo dal fruscio del vento tra i lecci e dal canto degli uccelli.

I campi, coltivati secondo metodi tradizionali e senza uso intensivo di pesticidi, raccontano l'origine semplice e genuina dei prodotti che costituiscono la base della dieta dei centenari sardi. Tra filari di vigne autoctone, uliveti secolari e piccoli orti coltivati a grano cappelli, pomodori e legumi, si tocca con mano il legame profondo tra l'uomo e la terra. Il vino Cannonau, in particolare, è ritenuto un elisir di lunga vita: ricco di polifenoli e antiossidanti, è uno dei Superfood della longevità.

Il cammino al profumo di Helichrysum può condurre fino a Luogosanto - Locusantu in gallurese e Logusantu in sardo - dove fare la

conoscenza di zio Tonino 88enne ed entrare in una tipica casa gallurese con le pareti spesse e l'odore di pane appena sfornato: c'è "DiVinum", spazio dove il tempo si dilata e si apprezzano le bellezze culinarie del posto: seduti attorno al tavolo, si ascoltano racconti di vendemmie antiche e feste di paese. Vita attiva, rapporti sociali forti, alimentazione naturale e nessuna fretta sembrano essere i pilastri di una lunga esistenza.

Pane carasau, zuppa gallurese, formaggi ovini e verdure dell'orto si alternano a piatti semplici ma ricchi di sapore.

Protagonisti del pasto sono i superfood della longevità dai legumi, come fave e ceci ricchi di fibre e proteine vegetali alle verdure a foglia verde e cipolla rossa coltivate localmente e ricche di antiossidanti. Immane l'olio extravergine d'oliva fonte di grassi buoni che proteggono il cuore, senza tralasciare noci e mandorle consumate come spuntino. Il pranzo si conclude con dolci secchi alle mandorle e miele, prodotti secondo ricette antiche e un brindisi alla salute con un liquore artigianale al mirto.

Se invece si preferisce la vacanza più rilassata c'è il "Is Serenas Badesi Resort" affacciato sul Golfo dell'Asinara. Qui il viaggio nella longevità non si interrompe, ma si arricchisce: immerso in una pineta che arriva

fino a una spiaggia di sabbia bianca, il resort offre attività pensate per il benessere del corpo e della mente. Dalle passeggiate guidate nella natura e percorsi di trekking nei dintorni alle escursioni in bicicletta tra i profumi della macchia mediterranea; dai laboratori enogastronomici con degustazioni di vini locali, olio e prodotti tipici ai corsi di cucina sarda, fino agli incontri culturali con storici e anziani del territorio per conoscere la storia della Gallura. Per i più piccoli, il resort offre mini club e attività ludico-educative ispirate alla natura, mentre gli adulti possono rilassarsi in piscina, nella spa o semplicemente ammirando il tramonto con un calice di Vermentino in mano.

Alla fine si comprende che la longevità in Sardegna non è solo questione di cibo: è uno stile di vita fatto di movimento quotidiano, relazioni sincere, ritmo lento, rispetto per la natura e orgoglio per le proprie radici. In un mondo che corre, forse il segreto della vita lunga è semplicemente imparare a rallentare.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE

Dalla stessa sezione

Le più lette

© 2025 Il MESSAGGERO - C.F. e P. IVA
05629251009