PROGETTO DESIGN & BUILD
GRUPPO PROGETTO CMR

UP150 MAG

A better life. Every day.

Cover Story

SI PUO' TORNARE GIOVANI?

LO STRANO CASO DI BRYAN JOHNSON

Sesso & Amore

COME FUNZIONA L'ORGASMO NEL CERVELLO

TINDER STA CAMBIANDO L'EVOLUZIONE?

Intelligenza Artificiale

LE IA SI RIBELLANO ALL'UOMO, PERCHÈ?

LE IA MENTONO? QUASI SEMPRE!

Miti da Sfatare

IL MICROONDE DISTRUGGE I NUTRIENTI?

Scienza & Società

IL GENE DELL'INFEDELTÀ ESISTE?

PERCHE' ODIAMO IL LUNEDÌ?

NUMERO 6

LUGLIO 2025

UNA PUBBLICAZIONE DEL CENTRO RICERCHE DI PROGETTO DESIGN & BUILD

LIFESTYLE

editorial

COVER STORY

INQUADRA IL QR CODE PER ACCOMPAGNARE LA LETTURA CON LA MUSICA

Si può tornare giovani? Il caso Bryan Johnson
Il miliardario che spende 2 milioni l'anno per invertire l'invecchiamento

SESSO & AMORE

L'orgasmo nel cervello
Le incredibili immagini della risonanza magnetica durante il piacere

Tinder ha cambiato l'evoluzione?
Come le app stanno modificando i pattern di accoppiamento umano

I.A.

Perché le IA più avanzate si stanno ribellando all'uomo?
Da Bing che minaccia, a Claude che complotta: cosa sta succedendo

Perché le IA spesso racconta frottole (talvolta pericolose)?
Come riconoscere le allucinazioni e scrivere prompt perfetti

SCIENZA & SOCIETA'

Il gene dell'infedeltà esiste?
Cosa dice la genetica comportamentale sui tradimenti

Perché odiamo il lunedì
La neuroscienza dei ritmi settimanali

MITI DA SFATARE

Il microonde distrugge i nutrienti?
Cosa succede veramente al cibo quando lo riscaldiamo con il microonde

Due facce della stessa rivoluzione

Cari lettori,

Questo numero di UP150 MAG segna un momento di evoluzione importante per il nostro progetto editoriale. Dopo cinque numeri dedicati all'esplorazione del benessere attraverso la lente del Progetto UP150, abbiamo preso una decisione che alcuni potrebbero definire coraggiosa: sdoppiarci.
Da oggi, UP150 si presenta in due versioni distinte ma complementari. Quella che avete tra le mani è UP150 MAG Lifestyle - una rivista di divulgazione scientifica che esplora come la scienza stia trasformando ogni aspetto della nostra vita quotidiana.
Parallelamente, pubblicheremo UP150 RESEARCH, una pubblicazione che presenta con vigore scientifico i risultati dello studio longitudinale condotto dall'Università di Milano sui benefici del movimento integrato nel lavoro.

Perché questa scelta?

La risposta è semplice: vogliamo parlare a tutti senza tradire nessuno.
I dati che stanno emergendo dallo studio UP150 - miglioramento dei parametri metabolici, aumento del benessere psicologico, trasformazione delle abitudini lavorative - meritano di essere comunicati con il vigore scientifico che richiedono.
UP150 RESEARCH, pubblicato quasi in contemporanea con questo numero di LIFESTYLE, è lo strumento per comprendere e andare incontro a un mondo nuovo, migliore del precedente, dati alla mano.
Abbiamo lavorato intensamente per rendere comprensibili ragionamenti e risultati complessi, perché crediamo che tutti abbiano il diritto di capire come la scienza stia trasformando il modo di lavorare e vivere.
Ecco perché UP150 MAG Lifestyle traduce la scienza in storie, in curiosità, in conoscenza accessibile. Perché se è vero che il movimento può trasformare la nostra salute mentre lavoriamo, è altrettanto vero che la scienza sta trasformando come dormiamo, amiamo, pensiamo, viviamo.

Buona lettura, e benvenuti nel nuovo capitolo di UP150.

Il movimento continua.

Massimiliano Notarbartolo

Un nuovo viaggio insieme

In questo numero esploriamo le frontiere più affascinanti della ricerca contemporanea. Vi raccontiamo del milionario che spende due milioni all'anno per ringiovanire, delle neuroscienze dell'orgasmo, di come le app di dating stiano influenzando l'evoluzione umana. Ma anche del gene dell'infedeltà (esiste davvero?).

UP150 si espande. Perché il benessere non è solo movimento - è conoscenza, è curiosità, è comprensione di come funzioniamo e di come possiamo funzionare meglio.

La scienza è pop

Rendere la scienza accessibile significa democratizzare il futuro. Ogni articolo che leggete è basato su ricerche peer-reviewed, su studi pubblicati su Nature, Science, PNAS. Ma ve li raccontiamo come si racconterebbe una storia appassionante. Perché lo sono.
E poi ancora le IA che si ribellano e mentono, il microonde che distrugge i nutrienti - non sono clickbait. Sono finestre su un mondo in rapidissima trasformazione che tutti abbiamo il diritto di comprendere.

Due riviste, una visione

UP150 RESEARCH documenta come 150 minuti di movimento a settimana possano cambiare la vita. UP150 MAG Lifestyle esplora come la scienza stia cambiando tutto il resto. Due facce della stessa medaglia: la ricerca del benessere attraverso la conoscenza.

Non dovrete scegliere. Entrambe le pubblicazioni sono disponibili gratuitamente, come sempre.
Se siete interessati a implementare UP150 nella vostra azienda, leggete RESEARCH. Se siete curiosi di capire come la scienza stia ridisegnando il mondo, immergetevi in LIFESTYLE. Se siete entrambe le cose - e sospetto che molti di voi lo siano - leggetele entrambe.

Il futuro è movimento (in tutti i sensi)

Ogni pagina di questa rivista è un invito a muoversi. Non solo fisicamente - anche mentalmente. A mettere in discussione quello che diamo per scontato, a esplorare nuove possibilità, a immaginare futuri diversi. Perché in fondo, che si tratti di alzarsi dalla sedia ogni ora o di alzare lo sguardo verso nuovi orizzonti di conoscenza, il messaggio è lo stesso: il movimento è vita.

SI PUO' TORNARE GIOVANI?

Lo strano caso di Bryan Johnson e la scienza dell'invecchiamento reversibile

Il miliardario spende 2 milioni l'anno per invertire l'invecchiamento. Cosa dice davvero la scienza?

Ogni mattina alle cinque in punto, mentre il mondo dorme ancora, Bryan Johnson si alza dal letto dopo esattamente otto ore di sonno. Non usa la sveglia – il suo corpo è stato riprogrammato per svegliarsi naturalmente. La prima cosa che fa? Misura la temperatura corporea con un termometro elettrico. Un gesto apparentemente banale che nasconde un'ossessione: negli ultimi anni, la sua temperatura è scesa di circa 2,5 gradi Celsius, segno – sostiene lui – di un metabolismo più efficiente.

Benvenuti nel mondo di Bryan Johnson, 46 anni, ex fondatore di Braintree (venduta a PayPal per 800 milioni di dollari), oggi protagonista dell'esperimento anti-invecchiamento più estremo e costoso mai tentato: il Project Blueprint.

L'uomo che NON vuole morire... mai

Johnson non è il primo miliardario ossessionato dalla longevità, ma è sicuramente il più trasparente. Spende 2 milioni di dollari l'anno e documenta ogni dettaglio online, trasformando il suo corpo in un laboratorio vivente. Il suo obiettivo dichiarato? Far sì che ogni anno che passa, la sua età biologica rimanga la stessa o quasi.

I numeri sembrano dargli ragione, almeno in parte. Secondo i suoi test, ha ridotto la sua età biologica da 45 a 42,5 anni – una riduzione del 5,5%. La velocità del suo invecchiamento? Solo 0,69 anni biologici per ogni anno cronologico. Ma cosa significa davvero tutto questo?

Una giornata nel futuro

Seguire Johnson per un giorno significa entrare in un mondo che sembra uscito da un film di fantascienza. Dopo la misurazione della temperatura, applica un siero per capelli dalla formula segreta (contiene minoxidil al 7%, dutasteride, melatonina e una decina di altri ingredienti) e indossa per sei minuti quello che lui chiama "il casco elettrico" – un dispositivo a luce rossa con 312 diodi laser che dovrebbe stimolare la crescita dei capelli.

Geneticamente dovrei essere calvo", ammette. Suo padre lo è, suo nonno lo era. Eppure a 46 anni sfoggia una chioma folta, con il 50% in meno di capelli grigi rispetto a quando ha iniziato il progetto.

La colazione? Un intruglio chiamato "Super Veggie": broccoli, cavolfiori, lenticchie nere, funghi, aglio e zenzero, il tutto frullato in una poltiglia verde che ingurgita mentre ascolta podcast educativi. Seguono 60–90 minuti di allenamento che combina forza, cardio, flessibilità ed equilibrio.

Ma è nel pomeriggio che avviene qualcosa di ancora più strano: 30 minuti di "terapia HRV", dove un dispositivo invia correnti elettriche al nervo vago attraverso l'orecchio. "Migliora la resilienza del sistema nervoso", spiega.

SONO I TELOMERI LA CHIAVE DELL'IMMORTALITA'?

Per capire cosa sta tentando di fare Johnson, dobbiamo parlare di telomeri. Immaginate i vostri cromosomi come dei lacci da scarpe: i telomeri sono i cappucci di plastica alle estremità che impediscono al laccio di sfilacciarsi. Ogni volta che una cellula si divide, questi cappucci si accorciano un po'. Quando diventano troppo corti, la cellula smette di dividersi e muore.

È il nostro orologio biologico interno. Ed è qui che la scienza diventa affascinante – e controversa.

Nel 2024, ricercatori del MD Anderson Cancer Center hanno identificato una molecola chiamata TAC che può ripristinare i livelli di telomerasi, l'enzima che ricostruisce i telomeri. Nei topi anziani, ha ridotto l'infiammazione, migliorato la memoria e aumentato forza e coordinazione. Ma c'è un problema.

Il paradosso delle cellule immortali

Ecco dove la storia si fa inquietante. Le cellule tumorali hanno trovato il modo di mantenere i loro telomeri lunghi, rendendosi di fatto immortali. È il loro superpotere malvagio. Nel 2023, un team della Johns Hopkins ha scoperto famiglie con mutazioni nel gene POT1 che causano telomeri anormalmente lunghi.

Queste persone sembrano invecchiare più lentamente, mantenendo i telomeri lunghi anno dopo anno invece di accorciarli. Ma pagano un prezzo terribile: hanno un rischio enormemente aumentato di sviluppare neoplasie, in particolare melanomi e malattie del sangue. È come se la natura ci dicesse: puoi scegliere tra invecchiare o rischiare la malattia, ma non puoi avere entrambi.

È il paradosso fondamentale dell'anti-invecchiamento", spiega la dottoressa Mary Armanios della Johns Hopkins. "I telomeri corti proteggono dalle neoplasie ma causano invecchiamento. I telomeri lunghi prevengono l'invecchiamento ma aumentano il rischio di tumori."

SI PUO' TORNARE GIOVANI?

Quali sono le cose che funzionano davvero?

Mentre Johnson sperimenta con oltre 100 pillole al giorno e trattamenti all'avanguardia, la scienza ci dice che le cose più efficaci per rallentare l'invecchiamento sono sorprendentemente semplici:

1. **Dieta mediterranea**: Associata a telomeri più lunghi. Olio d'oliva, pesce, verdure, legumi – non serve il "Super Veggie" di Johnson.

2. **Esercizio regolare**: Non servono 90 minuti al giorno. Anche 30 minuti di camminata veloce mostrano benefici sui telomeri.

3. **Gestione dello stress**: Lo stress cronico accelera l'accorciamento dei telomeri. La meditazione (gratis) funziona quanto la terapia del nervo vago da migliaia di euro.

4. **Sonno di qualità**: 7–8 ore per notte. Johnson ha ragione su questo, ma non servono materassi da 10.000 dollari.

5. **Non fumare, limitare l'alcol**: Il fumo può accorciare i telomeri di 5 anni di vita. Un pacchetto al giorno per 40 anni? Equivale a 7,4 anni di invecchiamento accelerato.

Il prezzo dell'ossessione

C'è qualcosa di tragico nella storia di Johnson. Ha licenziato quello che chiama "Bryan delle 19:00" – la versione di sé che ogni sera perdeva il controllo e mangiava tutto quello che trovava. "Era un mostro, dice. "Rovinava la vita a tutti gli altri Bryan".

Ora vive secondo un algoritmo. Non decide più cosa mangiare, quando dormire, come muoversi. L'intelligenza artificiale decide per lui. "Il mio corpo gestisce se stesso", afferma. "La mia mente osserva, non decide più".

I critici sottolineano che Johnson contribuisce poco alla scienza vera. Non ci sono gruppi di controllo, non c'è peer review. È un esperimento su un singolo soggetto, confuso da centinaia di variabili. Il dottor Charles Brenner della City of Hope lo definisce "uno spettacolo costoso che distrae dalla ricerca seria".

Qual è il senso di tutto ciò?

L'ossessione per l'immortalità rischia di farci perdere il senso della vita stessa. Johnson non beve mai un bicchiere di vino con gli amici, non gusta mai una pizza con i figli, non fa mai uno strappo alla regola. Vale la pena vivere 150 anni così?

Un giorno, forse, potremo davvero rallentare l'invecchiamento o fermarlo addirittura. Ma nel frattempo, le cose che sappiamo funzionare sono alla portata di tutti: mangiare bene, muoversi, dormire, ridurre lo stress, coltivare relazioni significative.

La verità è che la palla passa alla motivazione!

IL FUTURO È GIÀ QUI MA NON È DISTRIBUITO EQUAMENTE

Mentre scriviamo, i laboratori di tutto il mondo stanno lavorando su farmaci che potrebbero davvero invertire l'invecchiamento. La molecola TAC è solo l'inizio. Ma c'è una domanda che nessuno vuole affrontare: se davvero trovassimo la pillola dell'immortalità, chi potrebbe permettersela?

Se Johnson spende 2 milioni l'anno oggi per risultati modesti, quanto costerebbe un vero elisir di giovinezza? Stiamo creando un futuro dove i ricchi vivranno per secoli mentre i poveri continueranno a morire a 75 anni?

Forse, invece di cercare l'immortalità, dovremmo concentrarci su come far vivere tutti meglio e più a lungo. Perché la vera tragedia non è che moriamo, ma che troppi di noi non vivono davvero.

LA SCIENZA IN PILLOLE

Telomerasi: L'enzima che può ricostruire i telomeri. Spento nella maggior parte delle cellule adulte, acceso nelle cellule tumorali.

Età biologica vs cronologica: L'età biologica misura quanto sono "vecchie" le tue cellule. Può essere maggiore o minore della tua età anagrafica.

Zone blu: Le cinque aree del mondo dove le persone vivono più a lungo: Okinawa (Giappone), Sardegna (Italia), Nicoya (Costa Rica), Icaria (Grecia), Loma Linda (California).

Velocità di invecchiamento: Johnson invecchia a 0,69 anni biologici per anno cronologico. La media è 1:1. I fumatori possono arrivare a 1,5:1.

Il nuovo numero di
UP150 MAG
è online!
www.UP150.it

PROGETTO DESIGN & BUILD
GRUPPO PROGETTO CMR
www.UP150.it
A better life. Every day.
www.progettodesignebuild.com