

► IN VIAGGIO

Merano capitale della longevità che diventa scienza del benessere

Alto Adige: dalle passeggiate nella natura all'avveniristico e rigenerante protocollo Stemmito di Villa Eden Private Retreat

di ELENA PIZZETTI

Il punto più a Nord dell'arco alpino dove crescono le palme è un ossimoro geografico: a 325 metri di altitudine Merano segna l'incontro tra eleganza altoatesina e microclima mediterraneo. Riscaldata da trecento giorni di sole l'anno, prima ancora di essere una cartolina rappresenta un'istituzione. Quella del medico e botanico **Franz Tappeiner**, di cui ricorrono i 210 anni dalla nascita, che comprese il valore terapeutico del verde urbano, regalando alla città l'omonima passeggiata panoramica di 4 chilometri: un trionfo di biodiversità dove la flora mediterranea convive con le specie alpine. Storia e natura si intrecciano con il mito lungo il romantico Sentiero di Sissi, che rievoca i passi dell'imperatrice **Elisabetta d'Austria**, fino ai pluripremiati Giardini di Castel Trauttmansdorff, gigantesco ricamo di arte botanica. La rigenerazione segue anche il ritmo dell'acqua del torrente Passirio, che scandisce i passi sulla passeggiata Giff fino alla sua cascata, o lungo la storica Passeggiata d'Estate, dove dal 1866 se-



quoie e cedri del Libano offrono la loro ombra generosa. Un benessere che prosegue anche fuori città, lungo i Waalweg, gli antichi sentieri delle roggie tra vigneti e meleti. I palazzi che in passato ospitavano il jet set asburgico, russo e britannico, attratti dalla salubrità dell'aria e dalla rigiosità della flora, hanno ceduto il passo a moderni templi della rigenerazione. Punto di riferimento è Villa Eden Private Retreat & Longevity Institute. Fondata nel

1982 dal visionario **Karl Schmid**, che trasformò due ville affacciate su un parco secolare in una delle prime «Beauty Farm» d'Italia, la struttura è guidata dal 1993 dalla figlia **Angelika**. È lei a incarnarne lo spirito di ricerca e accoglienza sartoriale con una filosofia chiara: l'approccio al Timeless Aging inizia con la prevenzione, il benessere psicofisico è lo stile di vita. Un'attenzione meticolosa che la proprietaria traduce in un



NEL VERDE

Il boutique hotel adults-only si affaccia su un parco secolare tra palme e cedri del Libano; nella fotografia a sinistra la celebre Passeggiata Tappeiner. Photo credit: Alex Fizz

dogma personale, testando in prima persona ogni singolo trattamento prima di proporlo agli ospiti.

Membro di The Leading Hotels of the World e premiato con due Chiavi Michelin, questo raffinato retreat adults-only accoglie gli ospiti in sole 25 suite, alcune intitolate ad habitué Vip come **Luciano Pavarotti** o **Carla Fendi**, nell'atmosfera di una residenza privata che usa una promessa ambiziosa: «Dateci la vostra

corpo per una settimana e vi ridaremo la vostra mente».

Nessun detox punitivo, ma un approccio che affronta l'invecchiamento attraverso salute cellulare, nutrizione ed equilibrio psicofisico. Come precisa il direttore sanitario, il dottor **Emanuele De Nobili**, «longevità significa allungare la vita in salute, conquistando un'età biologica inferiore a quella cronologica». Al centro di questa visione c'è la medicina rigenerativa che è alla base del nuovo protocollo Stemmito™, un percorso d'avanguardia mirato a stimolare mitocondri e cellule staminali. Strutturato su un soggiorno di sette giorni, il programma inizia con una diagnostica avanzata per poi articolarsi in trattamenti come ossigeno-ozonoterapia, laserterapia endovenosa, infusioni di antiossidanti, training iposico intermittente, crioterapia, regime alimentare detox e piano di mantenimento domiciliare.

Nuovo anche brain-gym, allenamento neuro-funzionale progettato per migliorare memoria e tempi di reazione. Accanto alle novità, resistono i trattamenti cult, come il celebre «corpo calco», una combinazione di termoterapia,

massaggio profondo con oli essenziali e impacco occlusivo dagli effetti immediati.

La rigenerazione, a Villa Eden, passa anche dalla tavola. La proposta culinaria, curata dall'Executive Chef **Marcello Corrado**, è un equilibrio perfetto tra spinta mediterranea e materia prima regionale, con menu calibrati anche per l'assenza di glutine, zuccheri e latticini e proposte detox. Non manca il fine dining con The Tasting Room (unico spazio aperto anche agli esterni su prenotazione) ristorante gourmet di soli quattro tavoli premiato con 4 cappelli dalla guida Gault & Millau e inserito tra gli indirizzi imperdibili della Guida Michelin 2026.

E per chi vuole concedersi un peccato di gola, a pochi passi sorge Castel Rametz, la tenuta vitivinicola della famiglia **Schmidt**, dove nel 1856 fu piantato il primo innesto di Pinot Nero in Alto Adige. Una visita che attraversa il museo del vino, le cantine storiche e le nuove, terminando con una degustazione. Perché la vera longevità, in fondo, sa anche godersi la vita. Info: www.villa-eden.com, www.merano.eu.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

GRANDE CUCINA IN SVIZZERA

Le stelle di S. Pellegrino Saporì Ticino

Dal 13 settembre al 15 novembre 2026 torna S. Pellegrino Saporì Ticino. Il Festival compie 20 anni e omaggia i più grandi chef svizzeri del Cantone con un calendario di cene stellate. Si inizia ufficialmente il 13 settembre con il Grand Opening presso l'Hotel Splendide Royal a Lugano dedicato agli chef di Swiss Deluxe Hotels, partner dell'evento. Le cene ufficiali partono il 14 settembre allo Splendide Royal con Marco Veneruso, 1 Stella Michelin e Tanja Grandits dal Restaurant Stuckli di Basilea, la grande signora della cucina svizzera, due Stelle Michelin. Il 21 al Villa Principe Leopoldo di Lugano Cristian Moreschi è con Stefan Heilemann del Widder Restaurant di Zurigo, due stelle Michelin. Il 4 ottobre il Ristorante Eden Roc di Ascona vede Marco Campanella, due stelle Michelin, ospitare Marcel Koelen dal Restaurant 733 di Silver. Vals, chef olandese due stelle Michelin rivelazione 2026 per la guida Gault Millau Svizzera. Info e prenotazioni: www.sanpellegrinosaporiticino.ch.



© RIPRODUZIONE RISERVATA

CROAZIA DA SCOPRIRE

Vacanza a pelo d'acqua tra spiagge e tavola

Ciottoli levigati e sabbia fine contornano natura verde, rocce brulle e acqua cristallina. Una suggestione di Croazia che non sfuma mai, perché spiagge d'oro al pari di quella di Nin, nel territorio di Zara, lambiscono il mare ma si bagnano anche nelle copiose acque dolci che sciolgono il Paese adriatico. Grazie alla combinazione mite di natura e storia, da Nord a Sud variano gli ambienti e le attività. Il paesaggio marino istriano nasconde romantiche cale, scogliere selvagge e l'oasi di Capo Kamenjak. Nel Quarnero, Regione gastronomica Europea 2026, la strada costiera di Opatija collega da 110 anni le città rivierasche da Volosko a Lovran. Il cuore verde croato, Lika e Slavonia, è irrorato da fiumi e laghi tra i più limpidi d'Europa, come Gacka e Danubio, che qui crea l'Isola sabbiosa Vukovarska Ada. Fortezze, pinete, isole e borghi come Primošten punteggiano le zone di Šibenik e Dubrovnik: l'essenza della semplicità si distilla sull'isola di Vis, in Dalmazia. Info: www.croatia.hr, MatildeDepoli.



© RIPRODUZIONE RISERVATA

SUI DOLCI COLLI TREVIGIANI

Borgoluce Fest: in alto i calici

Tra le colline del Conegliano Valdobbiadene, patrimonio Unesco, l'estate trova una colonna sonora d'eccezione con Borgoluce Fest, la rassegna che fino a metà settembre trasforma corti e locali storici della tenuta di Borgoluce, a Susegana (in provincia di Treviso), in paleoscenici immersi nella natura. Qui il piacere di un calice di vino si intreccia con il fascino del paesaggio e con una proposta musicale che spazia dal jazz alla musica d'autore, fino al vino più ricercato. Sullo sfondo, mille ettari di boschi, vigneti, pascoli e frutteti custoditi da oltre otto secoli dalla famiglia Collalto. Gli appuntamenti di Colline Jazz e Disco Tramonti invitano a vivere il territorio con lentezza, tra tramonti, note e convivialità. Più che una semplice rassegna, Borgoluce Fest è un'occasione che, mentre celebra il legame tra cultura, comunità e paesaggio, diventa il pretesto per gite e weekend. Info e programma su: www.borgoluce.it.



© RIPRODUZIONE RISERVATA