iADE LONGEVITY

INTO LONGEVITY.
AESTHETICS.
SCIENCE.
INNOVATION.

SOBOTA 28 LISTOPADA

Godz.	WYKŁADY OTWIERAJĄCE	
09:00 – 09:15	Medycyna długowieczności w 2026 roku – co możemy zaoferować naszym pacjentom dermatologicznym?	Prof. dr hab. n. med. Jacek Szepietowski
09:15 – 09:30	Epigenetyka - czy naprawdę mierzymy wiek biologiczny?	Prof. dr hab. n. med. Tomasz K. Wojdacz
09:30 – 09:45	Longevity raport 2026	Mgr Daniel Mieczkowski
09:45 – 10:00	Budowanie biznesu longevity w Polsce i na świecie	Mgr Joanna Bensz

Godz.	SKIN LONGEVITY Skóra jako marker i cel profilaktyki starzenia	
10:00 – 10:15	Ozempic face and body management	Lek. Sarah Hussaini
10:15 – 10:30	Niedobór żelaza w świetle aktualnych wytycznych – jak go wiarygodnie rozpoznać?	Dr n. med. Karolina Karabin
10:30 – 10:45	Suplementacja, która ma udowodnione działanie.	Prof. dr hab. n. med. Ewa Stachowska
10:45 – 11:00	Laser and Light-Based Prevention – jak budować długoterminowy plan terapii?	Dr hab. n. med. Bartłomiej Kwiek prof. UŁA
11:00 – 11:15	Możliwości nowoczesnej mezoterapii i racjonalny wybór substancji aktywnych	Prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Magdalena Górska-Ponikowska
11:15 – 11:30	DYSKUSJA: Jak stworzyć wieloletni, bezpieczny program profilaktyki starzenia skóry?	

Godz.	METABOLIC LONGEVITY Masa ciała, odżywianie i metabolizm	
11:30 – 12:05	Longevity w kobiecym wydaniu: od otyłości przez menopauzę po zdrową długowieczność	W trakcie ustaleń
12:05 – 12:20	Dieta, a długowieczność – co rzeczywiście wynika z badań?	Prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Dariusz Włodarek
12:20 – 12:35	Intermittent Fasting and Time - Restricted Eating – dla kogo, jak długo i czy bezpiecznie?	Dr n. o zdr. Beata Szukay
12:35 – 12:50	O co naprawdę walczymy w leczeniu otyłości?	W trakcie ustaleń
12:50 – 13:00	DYSKUSJA: Praktyczny plan leczenia pacjenta z otyłością, insulinoopornością i sarkopenią.	10 MIN

13:00 – 13:15 - PRZERWA KAWOWA

Godz.	SESJA SPONSOROWANA FIRMY NORDBERG MEDICAL	
13:15 – 13:30	OTWARCIE | Nordberg Medical – „Nauka stanowi nasz fundament, ale to człowiek wyznacza kierunek.”	Aneta Zwolińska, General Manager, **Nordberg Medical Poland**
13:30 – 13:45	Od perfekcji do rezyliencji – 20 lat ewolucji podejścia do starzenia się skóry	Lek. Krzysztof Ziemlewski
13:45 – 14:00	Hallmarks of Aging – biologiczna mapa starzenia się skóry	Dr n. med. Sylwia Lipko-Godlewska
14:00 – 14:15	Od biostymulacji do regeneracji – czego powinniśmy oczekiwać od PLLA?	Dr hab. n. med Joanna Czuwara
14:15 – 14:30	Juläine – biomateriał zaprojektowany z myślą o biologii skóry	Lek. Katarzyna Łukowska
14:30 – 14:45	Juläine w praktyce klinicznej	Lek. Małgorzata Ornatowska

14:45 – 15:15 - PRZERWA LUNCHOWA

Godz.	THE FOUR PILLARS OF HEALTHSPAN Ruch, sen, mózg i relacje	
15:15 – 15:30	Siła mięśniowa jako fundament długowieczności	Prof. dr hab. Iwona Głowacka-Mrotek prof. UMK
15:30 – 15:45	Od sportu do kontuzji. Czy zawsze tak musi być?	Dr n. fiz. Jan Gliński
15:45 – 16:00	Oddech długowieczności – stres, regeneracja i fizjologia zdrowego życia	Dr n. med. Łukasz Leksowski
16:00 – 16:15	Czy możliwe jest zapobieganie chorobom neurodegeneracyjnym?	Lek. Maciej Czarnecki
16:15 – 16:30	Stres, relacje i cele – niedoceniane biologiczne determinanty zdrowia	Mgr Ewa Nejno
16:30 – 16:45	Skin Exposome – UV, zanieczyszczenia, dieta, stres i styl życia	Prof. dr hab. n. med. Grażyna Kamińska-Winciorek
16:45 – 17:00	DYSKUSJA: Jak przekładać zalecenia na plan, którego pacjent będzie rzeczywiście przestrzegał?	

Godz.	PHARMACOLOGY AND THE FRONTIERS OF LONGEVITY Leki, hormony i terapie przyszłości	
17:00 - 17:15	Estrogeny – ich rola w Longevity kobiet	Dr hab. n. med. Maciej W. Socha prof. UMK
17:15 – 17:30	Testosteron – jego rola w Longevity u mężczyzn i czy też u kobiet?	Prof. dr hab. n. med. dr h.c. Piotr Radziszewski
17:30 – 17:45	Aktywność seksualna a długość życia	Prof. dr hab. n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta
17:45 – 18:00	Czy hormonami można wydłużyć życie?	Dr n. med. Marta Spychalska
18:00 – 18:15	Longevity for kids	Dr n. med. Katarzyna Gul
18:15 – 18:30	DYSKUSJA: Jak rozmawiać z pacjentem domagającym się eksperymentalnych terapii?	

NIEDZIELA 29 LISTOPADA

Godz.	THE LONGEVITY CHECK-UP Jak prawidłowo zbadać pacjenta i co kiedy i komu zlecać ?	
09:00 – 09:15	Odczytać wiek skóry – od epigenetycznego zapisu do możliwości interpretacji klinicznej	Dr hab. n. biol. Ewelina Pośpiech prof. PUM
09:15 – 09:30	Genetyka, mikrobiom i multiomics – które testy rzeczywiście zmieniają postępowanie?	Prof. dr hab. n. med. Wojciech Marlicz
09:30 – 09:45	Wczesne wykrywanie chorób sercowo-naczyniowych – poza klasycznym lipidogramem	Dr n. med. Piotr Gryglas
09:45 – 10:00	Onkologiczna profilaktyka spersonalizowana – jakie badania, komu i kiedy?	Prof. dr hab. n. med. Wojciech Zegarski
10:00 – 10:15	Luka białkowa – czym jest i jak ją uzupełnić?	Dr n. ekon. lek. Dorota Wydro
10:15 – 10:30	DYSKUSJA: Jak stworzyć racjonalny i ekonomicznie uzasadniony pakiet diagnostyczny?	

Godz.	REGENERATIVE AESTHETICS Czy medycyna estetyczna może wpływać na jakość starzenia?	
10:30 – 10:45	Medycyna kwantowa w dermatologii skalpu. Nowe podejście do starzenia się skóry głowy	W trakcie ustaleń
10:45 – 11:00	Stem Cells, Exosomes and Apheresis – przyszłość medycyny czy przedwczesna komercjalizacja?	Lek. Robert Chmielewski
11:00 – 11:15	Stymulacja – PLLA, CaHA, polinukleotydy i terapie autologiczne	Dr hab. n. med. Joanna Czuwara
11:15 – 11:30	Energy-Based Devices – RF, HIFU i terapie falą uderzeniową	Dr. n. med. Marcin Ambroziak
11:30 – 11:45	Autoprzeszczepy tkanki tłuszczowej.	Dr n. med. Ewa Woźniak
11:45 – 12:00	DYSKUSJA: Jak łączyć technologie i stymulatory w długoterminowym, a nie „zabiegowym” planie pacjenta?	

Godz.	THE SCIENCE OF LONGEVITY Dlaczego się starzejemy i czy możemy wpływać na ten proces?	
12:00 – 12:15	Kluczowe mechanizmy starzenia się skóry	Prof. dr hab. n. med. Barbara Zegarska
12:15 – 12:30	Starzenie komórkowe – czego nauczyliśmy się od stulatków?	Prof. dr hab. Michał Pikuła
12:30 – 12:45	W trakcie ustaleń	
12:45 – 13:00	Od metabolizmu komórkowego do Skin Longevity – potencjał 1-MNA	Dr inż. Marzena Wieczorkowska
13:00 – 13:15	Hallarks of ageing	Dr n. med. Dariusz Sołdacki
13:15 – 13:30	DYSKUSJA: Które elementy biologii starzenia mają już znaczenie dla codziennej praktyki lekarza?	

13:30 – 14:00 – PRZERWA KAWOWA

Godz.	TERAPIE WYMAGAJĄCE DALSZYCH BADAŃ	
14:00 – 14:15	PEPTYDY – wyjątkowe cząsteczki sygnałowe	Dr n. ekon. lek. Dorota Wydro
14:15 – 14:30	NAD+, NMN	Prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Magdalena Górska-Ponikowska
14:30 – 14:45	Rapamycyna, metformina lub inhibitory SGLT2	Dr hab. n. med. Anna Jeznach-Steinhagen
14:45 – 15:00	Wieki biologiczne	Dr n. med. Dariusz Sołdacki
15:00 – 15:15	Komórki macierzyste fakty i mity	Prof. dr hab. n. med. Wioletta Barańska-Rybak
15:15 – 15:30	Dyskusja: Kryteria doboru skutecznej i bezpiecznej terapii	

Godz.	MENTAL HEALTH Psychologiczne zawiłości długiego życia	
15:30 – 15:45	Wpływ snu na jakość życia	Prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Dominika Kanikowska
15:45 – 16:00	Wypalenie zawodowe – w kontekście longevity	Dr hab. n. med. Alina Wilkowska
16:00 – 16:15	Budowanie odporności psychicznej	Mgr Ewa Nejno
16:15 – 16:30	Rola emocji w Longevity	Prof. dr hab. n. med. Anna Zalewska-Janowska
16:30 – 16:45	Leki antyamyloidowe. Przełom w leczeniu choroby Alzheimera	Lek. Maciej Czarnecki
16:45 – 17:00	PODSUMOWANIE: 10 zasad budowania skutecznego i bezpiecznego programu longevity	