



Mesaj de bun venit al Chair Congress – Stress Congress 2026

Dragi prieteni,

Cu inima deschisă și cu aceeași emoție pe care o simt la fiecare început de congres, vă întâmpin la cea de-a noua ediție a Stress Congress. Faptul că ne regăsim anul acesta la Cazinoul din Constanța are pentru mine o semnificație aparte — este orașul în care m-am născut, iar această clădire este simbolul unei rezistențe pline de eleganță: a știut să înfrunte timpul, vântul și valurile fără a-și pierde frumusețea. Nu există, poate, o metaforă mai potrivită pentru tema noastră, fiindcă exact despre asta vom vorbi împreună: cum putem trăi mai mult, dar mai ales cum putem trăi frumos.

Tema acestei ediții — **Creier · Inimă · Longevitate Sănătoasă** — așază în centrul dezbaterii axa care decide, în mare măsură, atât durata, cât și calitatea vieții noastre. Cercetarea contemporană ne arată tot mai clar că **creierul și inima** formează un sistem unic, conectat neuro-cardiovascular, în care variabilitatea ritmului cardiac, reglarea autonomă și sănătatea vasculară modelează direct funcția cognitivă și rezerva cerebrală.

În acest dialog permanent, stresul cronic — firul roșu al congresului nostru încă de la prima ediție — acționează ca un factor de uzură biologică. Prin **încărcătura alostatică** (allostatic load) și prin inflamația de grad scăzut pe care o întreține, stresul accelerează procesele de îmbătrânire la nivel celular și vascular. A-l înțelege și a-l gestiona nu mai este, astăzi, o opțiune, ci o componentă esențială a medicinei longevității.

De aceea, paradigma pe care v-o propun spre dezbateri depășește simpla prelungire a vieții. Obiectivul nostru comun nu este doar **durata vieții** (lifespan), ci **durata vieții sănătoase** (healthspan) — acei ani trăiți cu o minte limpede, o inimă puternică și o reală autonomie. Longevitatea sănătoasă se construiește la intersecția dintre neuroștiință, cardiologie, geriatrie și știința rezilienței, iar acest congres este, prin definiție, locul în care aceste discipline se întâlnesc.

Vă invit ca, timp de două zile, să fim nu doar colegi în sală, ci o comunitate care gândește, întreabă și caută împreună. Cele mai frumoase idei se nasc adesea nu în prezentări, ci în pauzele de cafea, în întâlnirile întâmplătoare, în privirile care recunosc aceeași pasiune. Să transformăm cunoașterea în acțiune și dialogul în drumuri noi de cercetare și de practică medicală.

Vă mulțumesc din suflet că ați ales să fiți aici. Vă doresc un congres care să vă rămână în minte — și în inimă.

Cu drag și cu aleasă prețuire,

Prof. Univ. Dr. Luiza SPIRU

Fondator și Președinte, Stress Congress



Profesor Universitar Doctor, Catedra de Geriatrie și Gerontologie II, Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila” din București
Spitalul Clinic „Sfântul Luca”

Director al Programelor Doctorale (PhD) în Științele Longevității și profesor invitat, Geneva College of Longevity Science (www.gcls.study)

Profesor invitat, Geneva School of Business Administration

Universitatea de Științe Aplicate din Elveția de Vest (www.hesge.ch)

Președinte Fundația “Ana Aslan International”

Centrul de memorie de excelență, sănătatea creierului și medicina longevității

Reprezentant național EADC (Consoțiul European pentru Boala Alzheimer) <https://eadc.online/>

EPMA – Reprezentant Național (www.epmanet.eu)

2023-2027: CA 22103 “Net4Brain”- COST Action CA 22103 – Co-National Manager pentru România

Ambasador mondial EWA (Asociația Femeilor Europene) www.EuropeanWomenAssociation.co