

Ettore Bergamini

# L'arte della longevità in buona salute



Edizioni ETS



[www.edizioniets.com](http://www.edizioniets.com)

© Copyright 2012

EDIZIONI ETS

Piazza Carrara, 16-19, I-56126 Pisa

[info@edizioniets.com](mailto:info@edizioniets.com)

[www.edizioniets.com](http://www.edizioniets.com)

Distribuzione

PDE, Via Tevere 54, I-50019 Sesto Fiorentino [Firenze]

ISBN 978-884673220-0

# Indice

<i>Una breve premessa</i>	5
---------------------------	---

## *Parte prima*

L'arte della longevità	9
1. Introduzione	11
2. Come ci cambia il tempo	14
3. Invecchiamento e longevità	24
4. Non sempre vivere più a lungo vuol dire invecchiare meno	28
5. Perché si invecchia	30
6. L'arte della longevità non appartiene più al mondo dei sogni	34
7. I meccanismi che contrastano l'invecchiamento	39
8. Farmaci e medicina anti-invecchiamento	43
9. L'Elisir della lunga vita: una ricetta per tutti	45
10. Che cosa può fare in più chi rischia di invecchiare male	52
<i>Bibliografia</i>	56

## *Parte seconda*

Le nuove frontiere della medicina anti-invecchiamento: come difendere la salute dopo i 40 anni	59
1. Gli stili di vita che possono contrastare l'invecchiamento e prevenire le malattie dell'età anziana	61
2. L'arte di mangiare bene	66

3. L'esercizio fisico è un antidoto dell'invecchiamento facile, gradevole e potente, che merita una considerazione particolare 79
4. L'arte di muoversi bene: qualche approfondimento 81
5. Le nuove strategie. I meccanismi delle azioni anti-invecchiamento e lo sviluppo del protocollo DANI (Dynamic Antiaging Nutritional Intervention) 97
6. DANI (Dynamic Antiaging Nutritional Intervention): il nuovo protocollo ormetico anti-invecchiamento sicuramente efficace anche sull'uomo 112

*Parte terza*

- Come evitar e i fattori di rischio  
e sconfiggere le malattie 125
1. Il fumo: come smettere 128
  2. Il peso corporeo: come tenerlo sotto controllo e combattere l'obesità 134
  3. L'alcool: benefici e rischi 147
  4. Come sconfiggere le malattie: la diagnosi precoce e le prove di "screening" 153



Edizioni ETS

Piazza Carrara, 16-19, I-56126 Pisa  
info@edizioniets.com - www.edizioniets.com  
Finito di stampare nel mese di maggio 2012