

L'arte della longevità in buona salute

Scritto da uno dei Gerontologi più noti a livello mondiale, il **Prof. Ettore Bergamini**, **“L'arte della longevità in buona salute”** è un libro che ci insegna cosa possiamo fare ogni giorno per contrastare l'invecchiamento del corpo umano partendo dalla sana alimentazione e dalla costante attività fisica e ci aiuta a vivere con serenità e “in buona salute” la longevità che, anche grazie alla Medicina e alla Ricerca, abbiamo conquistato nel XX e XXI secolo. Cominciamo ad invecchiare dall'età di trent'anni e più passa il tempo più ogni giorno le nostre funzioni sono meno efficienti, siamo più deboli, fragili, facili ad ammalarci. Inoltre l'attuale crisi economica, di cui ancora non si intravede la fine, provoca l'insufficienza di importantissimi

risorse e mette sotto pressione tutti i servizi che assicurano salute e coesione sociale, proprio quando aumenta la popolazione anziana, più bisognosa di assistenza e di cure e mette in serio pericolo la governabilità dell'assistenza sociale e sanitaria. Come si invecchia dipende però in grandissima parte dalle nostre scelte di vita e questo libro, con linguaggio semplice ma scientificamente corretto, descrive e approfondisce come difendere la salute dopo i 40 anni attraverso sani stili di vita, alimentazione, esercizio fisico e nuove frontiere della Medicina.

Autore: Ettore Bergamini

Editore: Edizioni ETS



Fa bene o fa male?

I temi legati all'alimentazione sono ormai affrontati quotidianamente non solo negli studi scientifici ma anche negli articoli divulgativi, in tv e sulle piattaforme web, spesso però tali notizie sono di dubbia provenienza e di scientifico hanno davvero ben poco. Attualmente, nonostante la grande disponibilità e assortimento di cibo senza precedenti, non solo mangiamo troppo e male, ma siamo sempre più confusi e ansiosi rispetto a ciò che dovremmo o non dovremmo mettere nel piatto. È importante dunque imparare, per salvaguardare la nostra salute e seguire un'alimentazione corretta, come distinguere la scienza dalla pseudoscienza o uno studio serio da una bufala di ultima generazione e come funziona il motore della Ri-



cerca scientifica. In questo libro, perciò, **Dario Bressanini**, Docente universitario e divulgatore scientifico, fornisce una serie di strumenti per evitare di cadere nelle trappole dei media e della pubblicità. Prendendo in esame alcuni falsi miti, come la clorofilla che farebbe bene alla pelle e ai capelli, il cioccolato che “aiuta a dimagrire”, **“Fa bene o fa male?”** risponde, con linguaggio semplice e approfondimenti scientifici, ai dubbi sulle nostre paure alimentari, permettendoci di trovare da soli le risposte che cerchiamo e, quindi, di fare la spesa e sederci a tavola con più consapevolezza e serenità.

Autore: Dario Bressanini

Editore: Mondadori

Il futuro della salute

I nostri comportamenti e molti degli aspetti della nostra vita stanno cambiando anche in conseguenza di un sempre maggiore uso della tecnologia. Ma quali ripercussioni si avranno rispetto alla cura e alla gestione della salute? Nel libro **“Il futuro della salute. Come la tecnologia digitale sta rivoluzionando la medicina (e la nostra vita)”**, Roberto Ascione, esperto internazionale nella “digital health”, descrive, attraverso l'uso di tanti esempi pratici di applicazione, di aziende o startup che hanno cambiato, stanno cambiando e cambieranno il nostro rapporto con la salute, quali saranno i possibili futuri scenari a cui stiamo andando incontro nell'ambito della tecnologia applicata alla Medicina. Controlli a distanza tramite smartphone, niente più code per gli esa-

mi, app al posto dei medicinali. Anche l'Intelligenza Artificiale entrerà nel campo della salute, arrivando in alcuni casi a definire vere e proprie “terapie digitali”. Per affrontare questa “rivoluzione” servirà un radicale cambiamento di mentalità e sarà necessario imparare a gestire comportamenti nuovi. Perché la nuova Medicina sarà improntata a evitare l'insorgenza di una malattia piuttosto che a intervenire quando questa è insorta. Ma quanto è lontano questo futuro? Questo libro è l'anteprima della più importante trasformazione che l'evoluzione tecnologica abbia mai portato all'umanità.

Autore: Roberto Ascione

Editore: Hoepli

