

a cura di **Camilla Corradi**

## INVECCHIARE BENE.

La guida pratica per vivere a lungo, felici e in salute

A cura di **Silvio Garattini**, in collaborazione con **Ugo Lucca**  
304 pagine  
2021, Edizioni LSWR

La popolazione italiana continua a invecchiare e questo è un fatto. Possiamo certamente interpretare tale dato in ottica positiva: nel nostro paese l'attesa di vita si è notevolmente alzata. Ma per una corretta visione d'insieme, vanno considerati anche altri fattori che ci portano a leggere con più attenzione questo primato: infatti non sempre si invecchia in maniera "sana". È proprio la qualità della vita degli anziani il punto in cui si potrebbe intervenire. Come? Ricordandoci dell'importanza della prevenzione, ancora troppo spesso sottovalutata e trascurata. Oggi si preferisce puntare a curare direttamente le malattie, nonostante in molti casi le stesse potrebbero essere evitate. In questo interessante volume (Edizioni Lswr) **Silvio Garattini** -

presidente e fondatore dell'Istituto Mario Negri, nonché scienziato di fama mondiale - in collaborazione con **Ugo Lucca** - responsabile del Laboratorio di Neuropsichiatria Geriatrica presso lo stesso Istituto - spiega, con linguaggio comprensibile pur senza rinunciare al rigore scientifico, su quali aspetti concentrarsi quotidianamente per avere uno stile di vita sano in grado di favorire un invecchiamento in salute.

Quest'opera dunque rappresenta, come suggerisce il titolo stesso, una guida pratica ai corretti stili di vita: l'importanza dell'attività fisica e di un'alimentazione varia e moderata per evitare sovrappeso e obesità, ma anche malattie croniche come il diabete, l'insufficienza cardiaca, respiratoria e renale; approfondimenti e riflessioni anche sulla rilevanza dell'esercizio intellettuale, le relazioni sociali e il sonno che hanno ripercussioni dirette sulle capacità cognitive.

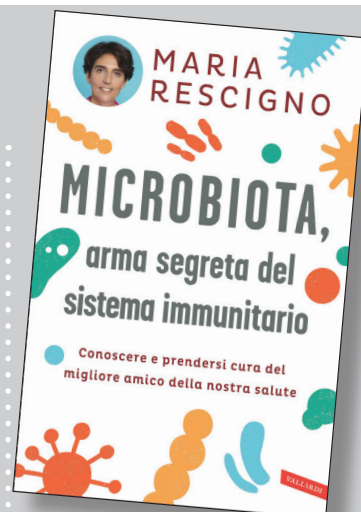
Ma il vero punto su cui intervenire, per fare della prevenzione una regola, è senza dubbio la cultura del Paese. La condizione socioeconomica è infatti un aspetto fondamentale e determinante per un buon invecchiamento. *"La scarsa formazione scolastica e la povertà sono situazioni che non aiutano ad avere buoni stili di vita - scrive il prof. Garattini - La realizzazione di buoni stili di vita non è solo un problema medico, è un obiettivo che deve coinvolgere tutta la società e, in primis, la scuola, che deve con la famiglia operare per disseminare questo tipo di cultura"*.

## MICROBIOTA, ARMA SEGRETA DEL SISTEMA IMMUNITARIO.

Conoscere e prendersi cura del migliore amico della nostra salute

**Maria Rescigno**  
192 pagine  
2021, Vallardi

Non molti anni fa, pensare che la flora batterica fosse molto più di un semplice ospite del nostro corpo era un'idea alquanto bizzarra per la comunità scientifica stessa. Inoltre, l'immunologia delle mucose era considerata una scienza povera, di serie B. Nel 1995 però **Maria Rescigno**, scienziata di fama internazionale nonché autrice di questo prezioso volume edito da Vallardi, decide di voler approfondire la ricerca proprio sull'interazione tra il sistema immunitario e i microrganismi della flora intestinale, segnando l'inizio di una vera e propria rivoluzione scientifica. Per merito della sua tenacia e del suo lavoro, insieme a quello di altri pionieri sparsi nel mondo, oggi infatti conosciamo meglio - e ancora molto resta da scoprire - la straordinaria complessità del microbiota. Quest'ultimo costituisce dunque quella foresta di microrganismi che abita nel nostro corpo e custodisce un tesoro tanto fragile quanto prezioso: la nostra salute. Un'alimentazione trascurata, a base di soli cibi raffinati, lo stress, alcuni medicinali creano squilibri che a lungo andare sfociano in disturbi più o meno gravi. Inoltre, le più recenti ricerche



confermano che la composizione del microbiota può anche influenzare il rischio di diverse patologie.

Grazie alla sua esperienza di ricercatrice all'avanguardia, l'autrice ci guida attraverso i metodi per imparare a conoscere e interpretare la salute del nostro microbiota con consigli pratici per curarlo in maniera mirata, individuando tutti i possibili segnali nascosti di disbiosi: dall'aspetto delle feci ai disturbi legati all'alimentazione. Oggi sappiamo che attraverso semplici gesti quotidiani, quali per esempio l'attività fisica giornaliera (anche se di pochi minuti), il digiuno alternato a una dieta varia e consapevole, possiamo migliorare l'interazione con i microrganismi che vivono nel nostro corpo, guadagnando in salute e ristabilendo il nostro equilibrio fisico e mentale, senza dover rinunciare a nessun alimento.

Con questo testo, scientifico ma accessibile a tutti, l'autrice ci insegna quindi ad ascoltare il nostro corpo - che significa la nostra parte umana e quella microbica - per aiutarlo, sostenerlo e nutrirlo nel modo corretto.

