

"L'età non è uguale per tutti"



Eliana Liotta

“L'età non è uguale per tutti”

La nave di Teseo, maggio 2018. 18 euro.

Si può dilatare la giovinezza? E invertire il processo di invecchiamento? La risposta è sì, l'età non è uguale per tutti. Questo libro racconta come educare se stessi a restare giovani, nel corpo e nello spirito. La chiave per restare giovani è spegnere l'infiammazione, gettare acqua sui piccoli fuochi che ardono dentro di noi. Eliana Liotta, giornalista, blogger e divulgatrice scientifica, grazie al contributo multidisciplinare dei medici ed i ricercatori dell'ospedale universitario Humanitas, racconta come in un romanzo, ma con solide evidenze scientifiche, i mille fuochi che ardono nel nostro corpo, con i soldati del sistema immunitario ingaggiati in una guerra quotidiana. Nella seconda parte del libro, ogni lettore troverà una guida facile e pratica, per applicare alla propria quotidianità i risultati delle ricerche scientifiche: dalla dieta antinfiammatoria, con i cibi smart della giovinezza (i frutti rossi della copertina ne sono un esempio), agli esercizi (anche quelli per il cervello) e ai consigli contro lo stress.

A chi e perché consigliare questo libro? Sicuramente ai pediatri con i capelli grigi, e sono molti, ma soprattutto per ricordare che i corretti stili di vita si trasmettono e si imparano già dai primi anni di vita, e quindi il pediatra contribuisce ad un buon invecchiamento...

Fabrizio Fusco