

Umberto Veronesi: come vivere più a lungo rimanendo attivi e creativi

La scienza punta a togliere alla longevità il peso della vecchiaia. Gli sforzi sono orientati a eliminare il decadimento fisico e mentale...

La scienza punta a togliere alla longevità il peso della vecchiaia. Gli sforzi sono orientati a eliminare il decadimento fisico e mentale. Cosa si può fare per una longevità sana?

Umberto Veronesi: come vivere più a lungo rimanendo attivi e creativi

L' invecchiamento ha dei meccanismi bizzarri spiega Umberto Veronesi, direttore scientifico di IEO (Istituto Europeo di Oncologia) ospite di Nicoletta Carbone. Perché condanna il corpo a una decadenza quasi inevitabile, ma la mente rimane attiva e creativa e su questo strano doppio binario che stiamo lavorando. Come possiamo aiutare il corpo a tenere il passo con la mente? Non è una sfida facile perché se le cellule diminuiscono, si aumenta però il numero di sinapsi, cioè il collegamento fra una cellula e l'altra, perdendo così un po la memoria, ma guadagnando capacità di ideazione. La restrizione calorica è una via per vivere più a lungo? L'alimentazione prosegue Veronesi è un tema importante e la regola principale è quella di mangiare poco. E l' attività sportiva che ruolo ha nell' invecchiamento? L' attività fisica negli anni giovanili è una necessità poi con il passare degli anni perde importanza meglio allenare l' attività mentale, tanto che a partire dai 50 anni è meglio dedicarsi alla lettura.

