



Città di Valdagno



UN LIBRO IN RETE



Eliana Liotta autrice del libro
in dialogo con **Fabrizio Fusco**

mercoledì 3 ottobre 2018 ore 20.30
PALAZZO FESTARI - Corso Italia n.63 – Valdagno (VI)

L'ETA' NON E' UGUALE PER TUTTI

Si può dilatare la giovinezza? E invertire il processo di invecchiamento? La risposta è sì, *L'età non è uguale per tutti*. Il nuovo saggio di Eliana Liotta, per La nave di Teseo, racconta come educare se stessi a restare giovani, nel corpo e nello spirito, in base agli studi scientifici più attendibili. A 30, 50 o 70 anni. E il tema, per la prima volta in Europa, è affrontato grazie al contributo multidisciplinare di medici e ricercatori di un grande centro clinico e di ricerca milanese: l'ospedale universitario *Humanitas*, punto di riferimento mondiale per la ricerca su infiammazione e sistema immunitario.

Al libro hanno collaborato i numeri uno di neuroscienze, gastroenterologia, nutrizione, fisioterapia, dermatologia, cardiologia, reumatologia, chirurgia plastica, insieme ad Alberto Mantovani, il direttore scientifico di *Humanitas*, lo scienziato italiano più citato nella letteratura internazionale. Una garanzia sulla serietà e la correttezza dei contenuti, particolarmente importante in un'epoca in cui dilagano le *fake news* anche nel campo della salute.

La scienza della giovinezza

Perché succede che l'età biologica non coincida con l'età anagrafica? Qual è il segreto per trattenere gli anni dorati del corpo e della mente?

Secondo le teorie più convincenti, la chiave per frenare il decadimento fisico e addirittura riportare indietro le lancette è spegnere l'infiammazione cronica: sono i piccoli fuochi silenziosi che ardono dentro di noi ad accompagnare le rughe sulla pelle e i mali più diffusi, dal cancro al diabete, dalle patologie cardiovascolari all'obesità e all'Alzheimer.

Nella prima parte del saggio, l'autrice spiega come in un romanzo, con linguaggio narrativo, le battaglie fra bene e male che avvengono nel nostro corpo, con i soldati del sistema immunitario ingaggiati in una guerra quotidiana che nessuno immagina di combattere. Si susseguono il racconto del fuoco e i racconti della pancia e della testa, due centri nevralgici che possono generare o tenere a bada l'infiammazione.

Nella seconda parte del libro, ogni lettore troverà una guida facile e pratica, con illustrazioni eleganti firmate da Jessica Lagatta, per applicare alla propria quotidianità i risultati delle ricerche: intervenire per spegnere gli stati infiammatori significa agire su più fronti, combinare un ventaglio di azioni che fanno vivere in potenza di più e meglio.

Gli scienziati prescrivono tre pillole antinfiammatorie: cibo sano, movimento e controlli. Ma si dovrebbero raccomandare anche pillole d'amore e di curiosità. Perché lo stress cronico infiamma e la gioia e la voglia di imparare, sempre, sono un antidoto.

Il saggio si chiude con una carrellata di risposte alle domande più frequenti, un «vero e falso» sugli argomenti trattati nei vari capitoli.

Eliana Liotta, giornalista, scrittrice e comunicatrice scientifica, ha esordito in libreria nel 2016 con “La Dieta Smartfood”, un best seller internazionale in corso di pubblicazione in oltre 20 Paesi, basato sui principi della dieta mediterranea e sugli studi di nutrigenomica. Nel 2017 ha firmato con il chirurgo senologo Paolo Veronesi il saggio “Il bene delle donne”, che è insieme un racconto dell'universo femminile e una guida scientifica alla salute. Eliana Liotta tiene su Io donna, il settimanale del Corriere della Sera, il blog «Il bene che mi voglio», per cui ha vinto il Premiolino, il più antico premio giornalistico italiano. In Rcs è stata per sette anni direttore del mensile, del sito e della collana di libri OK Salute.

Pianista, è stata nominata dal Comune di Milano vicepresidente del teatro Arcimboldi e consigliere di amministrazione del teatro Dal Verme (Fondazione I Pomeriggi Musicali). È ambasciatrice del Certamen Ciceronianum di Arpino.

Fabrizio Fusco, pediatra, libero professionista, amico del Guanxinet.

Evento del

