

Indice

Prefazione di Andrea Biasci V

SEZIONE 1

La scienza che c'è dietro 1

1. Conosciamo il fenomeno dell'invecchiamento 3

1.1 Il processo di invecchiamento inizia già dopo i 20 anni 3

1.2 L'invecchiamento non è un processo facilmente generalizzabile 4

1.3 I nostri genitori determinano come cresciamo. Come invecchiamo, lo determiniamo noi 4

1.4 La nostra speranza più grande è rallentare l'invecchiamento o evitare di accelerarlo. Non possiamo impedirlo. 5

1.5 Il fenomeno dell'invecchiamento: fisiologia di base 5

1.6 Invecchiamento, anzianità, vecchiaia, fragilità: tanti termini simili ma non uguali 10

1.7 E quindi, come possiamo definire e misurare l'invecchiamento? 12

1.8 L'anziano è più esposto e meno resistente agli eventi stressanti 12

1.9 Perché invecchiamo 23

1.10 Siamo fatti per morire 25

1.11 Vogliamo davvero vivere fino a 120 anni? 27

1.12 Allungare la vita: la vera sfida moderna? 28

1.13 Durata della vita vs durata della salute 32

1.14 Come rallentare l'invecchiamento – invecchiare meglio 32

1.15 Giacomo e Francesco: due esempi di invecchiamento 34

2. Cambiamenti ormonali e metabolici con l'avanzare dell'età 41

2.1 Uno sguardo veloce ai nostri apparati d'organo 41

2.2 Fisiologia dei sistemi endocrini con l'avanzare dell'età 46

2.3 Come cambiano il cuore e l'apparato cardiovascolare con l'età 61

2.4 Come cambia il cervello con l'età 65

2.5 Come cala il testosterone con l'avanzare dell'età? 82

2.6 Come cambia il muscolo con l'avanzare dell'età? 90

2.7 Come cambia la massa ossea con l'avanzare dell'età 96

2.8 Il metabolismo cala con l'età? 102

3.	Esercizio fisico: il primo baluardo contro l'invecchiamento	115
3.1	Ruolo dell'esercizio fisico per un buon invecchiamento	115
3.2	L'atleta master: un esempio di invecchiamento di successo	121
4.	Gli infortuni dopo i 40 anni	127
4.1	La torre di Babele	127
4.2	Motion is lotion	128
4.3	Invecchiamento osteoarticolare	129
4.4	Invecchiamento muscolare	131
4.5	Altri tessuti connettivi e invecchiamento	133
4.6	Invecchiamento della pelle come modello dell'invecchiamento	133
4.7	L'invecchiamento articolare è doloroso?	135
4.8	Infortuni, inquadramento	137
4.9	Corsa e artrosi del ginocchio	140
4.10	Carico acuto, carico cronico	142
4.11	Gli infortuni aumentano con l'età?	143
4.12	Andare in palestra è pericoloso?	143
4.13	Lo stile di vita influenza il rischio di infortuni?	145
4.14	Le previsioni meteo sono sempre giuste	146
4.15	Conclusioni	147
5.	Esiste una dieta anti aging?	151
5.1	Diete chetogeniche	153
5.2	Restrizione di proteine e aminoacidi	154
5.3	Le diete anti-invecchiamento funzionano nel "mondo reale"?	155
5.4	Mangiare poco, anzi, "il giusto"... aumenta la longevità	156
5.5	Il digiuno intermittente può aiutare la longevità?	169
5.6	Fatti e miti sulle diete anti aging	176
5.7	Eventi significativi nello studio della biologia dell'invecchiamento	177
6.	Dormire per rigenerarci	183
6.1	Come e perché dormiamo?	183
6.2	Conseguenze della privazione del sonno	185
6.3	Perché non riusciamo a dormire?	188
6.4	Lo stile di vita influenza il sonno	188

SEZIONE 2

Cosa dobbiamo fare	191
7. Come ci può aiutare l'allenamento	195
7.1 Dopo i 40 anni che succede?	195
7.2 Cosa si intende per miglioramento fisico over 40	196
7.3 Posso aumentare la massa muscolare passati i 40 anni?	197
7.4 Tre componenti da allenare	198
7.5 L'allenamento per la massa muscolare	200
7.6 Come impostare una scheda efficace di Bodybuilding	203
7.7 Programmi pratici	208
7.8 Cosa fanno i "giovani"	227
7.9 Allenamento di resistenza	241
7.10 Lo stretching	258
8. Come ci può aiutare l'alimentazione	263
8.1 A fare la differenza è lo stile di vita nel suo complesso, non un solo fattore	263
8.2 La nutrizione che fa invecchiare	263
8.3 La nutrizione che mantiene giovani	264
9. L'integrazione può aiutare?	287
9.1 La moda dell'anti-aging: integratori per un invecchiamento di successo	287
10. Oltre la dieta e l'allenamento: altri fattori importanti sempre troppo trascurati	305
10.1 Il sonno è il nostro strumento per mantenerci sani e recuperare dalle fatiche della veglia	305
10.2 Cruciverba e giochi logici per ridurre il declino cognitivo	308
10.3 Porsi degli obiettivi e sentirsi utili per gli altri: il fuoco della vita	309