

I progressi della medicina ci permettono di capire sempre meglio le cause correlate allo sviluppo di varie patologie e queste conoscenze ci confermano quanto sia importante, ai fini preventivi, lo stile di vita che assumiamo fin dalla più giovane età, responsabilizzandoci quali veri artefici, spesso, della nostra salute e malattia.

L'allungamento della durata della vita, grazie alle migliorate condizioni igieniche, alimentari e farmacologiche, ci pone drammaticamente davanti ad emergenze sociali e sanitarie rappresentate da malattie croniche debilitanti quali l'osteoporosi, il diabete, l'infarto, l'ictus o i tumori.

Queste patologie rappresentano un problema ingravescente sia per il malato, che si ritrova non più autosufficiente, sia per i familiari che se ne devono far carico, sia per la collettività in quanto le malattie croniche della terza età rappresentano il maggiore onere finanziario in termini sanitari e di assistenza sociale.

Le evidenze scientifiche dimostrano che tali patologie potrebbero essere prevenute, o quanto meno molto ritardate, se negli anni si mantenesse uno stile di vita rispettoso del nostro corpo: non lo considerassimo, cioè, alla stregua di una macchina che deve rispondere alle nostre esigenze di prestazione senza crearci problemi, ricorrendo anche all'uso (e all'abuso) di medicinali per ottenerne l'efficienza che vogliamo imporgli. Inevitabile, ovviamente, il peggioramento e la necessità di assumere sempre più farmaci con la conseguente perdita di qualità della vita e il manifestarsi di altre malattie.

Eppure, già oltre 4.000 anni fa, le antiche culture terapeutiche, da Ippocrate all'Ayurveda, alla Medicina Tradizionale Cinese, con la semplice osservazione della natura - in cui l'uomo era inserito -, avevano capito la correlazione tra alimentazione ("che il cibo sia la tua medicina"), attività fisica ("mens sana in corpore sano"), benessere psicologico, visione spirituale della vita e salute.

Nonostante queste antiche tradizioni siano tutt'oggi ampiamente conosciute e divulgate, non è comunque ancora ben radicato il concetto che, ai fini del mantenimento della salute, sia fondamentale seguire un corretto stile di vita come, ad esempio, alimentarsi in modo adeguato, mantenere il peso forma, non fumare, limitare il consumo di alcool e caffè, concedersi un sufficiente riposo notturno, tenere sotto controllo i livelli di stress, fare una regolare e costante attività fisica, ecc.

Per quanto concerne la nutrizione, questa andrebbe considerata non solo in termini di calorie, ma alla stregua di un vero farmaco in quanto gli alimenti non servono solo a darci energia ma, agendo attraverso recettori specifici, attivano o disattivano certe risposte funzionali e rappresentano precursori di ormoni, di neurotrasmettitori, di proteine di struttura (come l'osso e i muscoli); il cibo che ingeriamo è quindi fondamentale sia per il mantenimento della nostra struttura ossea che per nostro equilibrio endocrino, immunologico e psicologico.

Questo libro rappresenta un testo di Medicina Anti-Aging, ovvero di vera Medicina Preventiva in quanto intesa, non solo nella attuale comune accezione di diagnosi precoce, ma nella più ampia visione di valutazione dei vari fattori di rischio, affinché il paziente possa acquisirne consapevolezza e, ove possibile, modificarli, con tutti i vantaggi che ne deriverebbero, in termini di qualità della vita, per lui ma anche, a cascata, per tutta la collettività.