



Libro interessante, per medici, ma soprattutto, a mio parere, per i pazienti.

Per capire i meccanismi dell'invecchiamento, in modo scientifico, ma fruibile anche dal "non addetto ai lavori".

Per discutere poi con gli amici di immortalità, o meglio di "lunga vita" e soprattutto di "buona vita!".

La vita, quasi naturalmente, tende negli ultimi decenni ad allungarsi sempre di più. Possiamo disporre soprattutto di molti più anni nei quali vivere appieno dei piaceri della vita, non da vecchi, ma da persone mature che hanno molti meno impegni, che sono in pensione, con figli grandi ed autonomi. E con una grande esperienza alle spalle.

Il tempo libero non manca e se abbiamo saputo costruirci degli svaghi, se sapremo gioire di hobby e passioni, sapientemente coltivati da anni, questo è il momento di seguirli.

Ma la salute del corpo e soprattutto della mente è indispensabile.

Non tutto è fortuna.

Leggendo questo libro possiamo capire che qualche cosa si può fare....farmaci, stile di vita.

Esorto tutti a seguire le proprie vocazioni, a non annichilirsi solo con nipoti e figli, ma ad imparare a vivere anche per se stessi, con un giusto egoismo ed una sano altruismo! Una resta comunque la vita!

La vecchiaia è solo un modo di pensare!

Buona lettura a tutti!

AR