

Indice

Prefazione	7
------------------	---

PARTE I • TEORIA

Capitolo 1 – Vita media e longevità	11
I vari tipi di età	13
Cos'è l'invecchiamento	14
Una valutazione visiva dell'invecchiamento	15
Le cause dell'invecchiamento	17
Le teorie genetiche	17
Le teorie biochimiche	22
Le teorie mediche	24
La teoria di Albanesi	26
Quando s'incomincia a invecchiare?	27

PARTE II • LO STILE DI VITA

Capitolo 2 – Il buon stile di vita	31
Una definizione completa e moderna	33
Ho un problema di salute, che faccio?	34
Capitolo 3 – I killer della salute	37
Il fumo	37
L'alcol	41
L'ipertensione	43
Il diabete	46
L'osteoporosi	47
La depressione	48
Una visione moderna della depressione	48
Il vettore depressione	51
La depressione esistenziale	51

PARTE III • STRATEGIE SECONDARIE

Capitolo 4 – I farmaci anti-tetia	57
La ricerca scientifica e affidabile?	58
La differenza fra ricerca e scienza	59
Correlazione e causa	60
L'ambiguita	61
L'interpretazione	63
I trucchi	64

Capitolo 5 – Gli ormoni	65
L'ormone della crescita	65
Il DHEA	66
Funziona?	67
La melatonina	68

Capitolo 6 – Gli antiossidanti	69
L'integrazione alimentare	69
Le premesse	69
L'invecchiamento	70
Gli integratori preventivi	71
Le dosi	71
L'integrazione vitaminica	72
Basta l'alimentazione	72
Integrazione a basso dosaggio	72
Integrazione ad alto dosaggio	73
Le vitamine non fanno nulla	73
Le vitamine fanno male	74
Quale posizione scegliere?	74
La soluzione nutraceutica	75
I cibi arricchiti	75
Le vitamine dai cibi	76
Per le altre vitamine?	77
Il piano anti-tetia	78
Le schede	79

PARTE IV • STRATEGIE PRINCIPALI

Capitolo 7 – Hard People	85
La felicita	85
La storia dell'Hard People	87
Soft e Low People	88
Hard People e vecchiaia	90

Capitolo 8 – L'alimentazione	93
Il cibo è un farmaco	94
La teoria della restrizione calorica	95
L'indice di massa corporea	97
La percentuale di massa grassa	98
Il peso forma	98
Quanto devo dimagrire?	99
La nuova tabella di magrezza	100
La dieta italiana	102
Le regole della dieta italiana	102
Capitolo 9 – Lo sport	107
L'azione indiretta	107
L'azione diretta	110
L'attività sportiva fa male?	111
I requisiti per fare sport	113
Sport ed età: il declino delle prestazioni	114
Perché non tutti gli sport sono uguali	117
Il low training	120
Che sport scegliere	123
Gli sport con valutazione 4	123
Correre o camminare?	123
L'Hard People Test	124
Capitolo 10 – La mente giovane	127
L'importanza della mente	128
Prima dei 60 anni	130
Il blocco	131
Le cause del blocco	132
La tradizione	133
La capacità di amare	134
La volontà anevrotica	136
L'autosufficienza	137
Dopo i 60 anni	138
Intelligenza, cultura e invecchiamento	140
Il sonno	142
Psicologia del riposo	143
La paura d'invecchiare	144
L'idea della morte	145

Capitolo 11 – La prevenzione	147
I denti	148
La vista	151
L'udito	153
Le analisi del sangue e delle urine	154
La glicemia	155
I trigliceridi	156
Il PSA e la prostata	157
La gamma-GT	158
Il colesterolo e la protezione cardiovascolare	159
Il piano salvacuore	165
L'elettrocardiogramma	167
La prevenzione ginecologica	168
Il tumore al seno	168
Tumore all'utero e Pap-test	172
Il tumore al colon-retto	173
Come combatterlo	176
Il melanoma	177
MOC e osteoporosi	178
L'ecodoppler	179
 Parte V • Le decadi
 Capitolo 12 – Passiamo all'azione!	 183
Dai 20 ai 30 anni	183
Dai 30 ai 40 anni	184
Dai 40 ai 50 anni	186
Dai 50 ai 60 anni	187
Dai 60 ai 70 anni	188
Dai 70 agli 80 anni	189
Dopo gli 80 anni	190
 Appendice • Manuale rapido di prevenzione
Prevenire è meglio che curare	193