

## **L'ETÀ NON È UGUALE PER TUTTI**

Eliana Liotta, Giornalista e scrittrice

*Discussant:* Maria Assunta Cova, Università di Trieste

Martedì 14 maggio 2019, ore 18.30

Sala Conferenze, ex Ospedale Militare

Si può dilatare la giovinezza? E invertire il processo di invecchiamento? La risposta è sì. L'età non è uguale per tutti, come recita il titolo dell'ultimo libro di Eliana Liotta (*La nave di Teseo*). Il saggio, rimasto per circa tre mesi nelle classifiche dei best seller, è scritto con il contributo multidisciplinare di medici e ricercatori dell'ospedale universitario milanese Humanitas.

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.

Spesso, per gettare acqua sui tizzoni basta cominciare a muoversi e migliorare l'alimentazione: l'Università di Harvard ha individuato sei categorie di cibi antinfiammatori. 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.