

Antonella Viola *La via dell'equilibrio – Scienza dell'invecchiamento e della longevità*
Commenti del Gruppo lettura SempreVerdi (a cura di Giovanna Ferrarino e Silvio Tosetto)

Rondolotto: libro di approfondimento con approccio multidisciplinare ricco di spunti; da notare la critica alla terapia ormonale per le donne contro l'invecchiamento e il legame fra longevità, sostenibilità e servizio sanitario nazionale,

Conti: libro aggiornato; concetto di omeostasi/equilibrio come visione del corpo e come ricerca personale, da notare il concetto di inflamming e gli effetti collaterali antiinfiammatori, visione della medicina come pratica sperimentale e non come una scienza. Nel testo mancano dei riferimenti alle neuroscienze.

Calva: la proposta dei periodi di digiuno intermittente durante la giornata come regime di dieta per contrastare l'accumulo di cellule adipose (responsabili dell'invio di adipochine sia pro che anti infiammatorie, il cui equilibrio si sposta a favore di quelle pro infiammatorie con l'aumento del tessuto adiposo) è coerente con alcune abitudini culturali come la quaresima o il ramadan. E' apprezzabile l'importanza della prevenzione data nel libro. Lamenta infine che l'autrice parli un po'troppo di sé.

Ferrarino: l'autrice spiega e giustifica molto bene tutto ciò che afferma, chiarendo le interazioni e i meccanismi molecolari, cellulari, fisiologici ed epigenetici che possono influire sull'invecchiamento. Così i suoi suggerimenti, come l'enfasi sul digiuno per 16 ore per almeno 4 giorni la settimana e l'astensione assoluta dal vino, seppur accettabili, appaiono esagerati per coloro che già adottano comportamenti moderati, sia in rapporto alla qualità della vita che alla quantità di fattori e alla complessità di fenomeni coinvolti nell'invecchiamento stesso, per lo più incontrollabili.

Calì: trova ben spiegati ad esempio due aspetti che interessano l'invecchiamento: il ciclo fisiologico dell'alcol e dei suoi effetti e l'impermeabilità intestinale che apre le vie alle molecole infiammatorie locali con i relativi effetti.

Bertolino: nel testo ritrova i suoi problemi di salute e capisce perché l'autrice ne parli, riconosce l'importanza data nel libro all' invecchiare in salute e arrivare in buone condizioni alla morte, trova interessanti le parti legate alla salute della popolazione e a quella del pianeta con il forte legame fra i due aspetti. Si chiede dove si possano fare, in una sola mezza giornata, i check-up completi per la salute raccomandati annualmente dall'autrice.