

# Come vivere più a lungo ma bene

## La ricetta di Ciro Indolfi

di FILIPPO VELTRI

VIVIAMO più a lungo che in passato, ma la vera sfida non è solo aggiungere anni alla vita, bensì dare vita agli anni. Oggi la scienza ci dice che la longevità non è soltanto una questione di fortuna o di geni ereditati, ma una scelta che possiamo coltivare ogni giorno. Ciro Indolfi, professore di Cardiologia e testimone privilegiato dei progressi della medicina, ci guida nel suo nuovo libro - *Longevity* (Rubbettino) - in un viaggio tra scienza, storia, filosofia e futuro, alla scoperta di ciò che rende possibile una longevità autentica: una vita lunga, sì, ma soprattutto sana, autonoma e significativa.

Dall'antichità a oggi, dall'alimentazione alle nuove tecnologie, dai cinque pilastri della salute alle potenzialità rivoluzionarie dell'intelligenza artificiale, questo libro mostra come possiamo incidere concretamente sul nostro percorso biologico. Ci parla delle promesse e dei rischi delle terapie anti-aging, delle frontiere inquietanti della "immortalità digitale" e delle domande etiche che il futuro ci impone. Con un linguaggio chiaro, casi concreti, storie che fanno riflettere, esempi scientifici rigorosi, *Longevity* è una bussola per orientarsi tra informazione e disinformazione, tra speranze e illusioni, offrendo consigli pratici e una visione critica.

Una persona di 18 anni difficilmente riflette sulla durata della propria vita: la morte le appare lontana, quasi irrealistica. A 50 anni iniziano le prime riflessioni; a 70 subentra la preoccupazione. Un evento drammatico in famiglia può diventare il punto di svolta. Eppure, la vera "manutenzione" del nostro corpo dovrebbe iniziare molto prima, già nel grembo materno, quando non siamo ancora responsabili delle nostre scelte. Durante l'adolescenza, la giovinezza e soprattutto

la mezza età, lo stile di vita dovrebbe diventare una priorità. «Il problema - dice Indolfi - è riuscire a trasmettere questo messaggio alla generazione Z, ai giovani che vedono la malattia come qualcosa di distante, ma che in realtà fa parte della nostra stessa fisiologia dell'essere».

L'obiettivo di ciascuno dovrebbe essere la longevità in salute, ovvero superare con buona qualità della vita gli 83,5 anni, che rappresentano oggi l'aspettativa media in Italia secondo Eurostat. A influenzarla concorrono fattori genetici, ambientali, abitudini quotidiane, diagnosi precoci e terapie mirate.

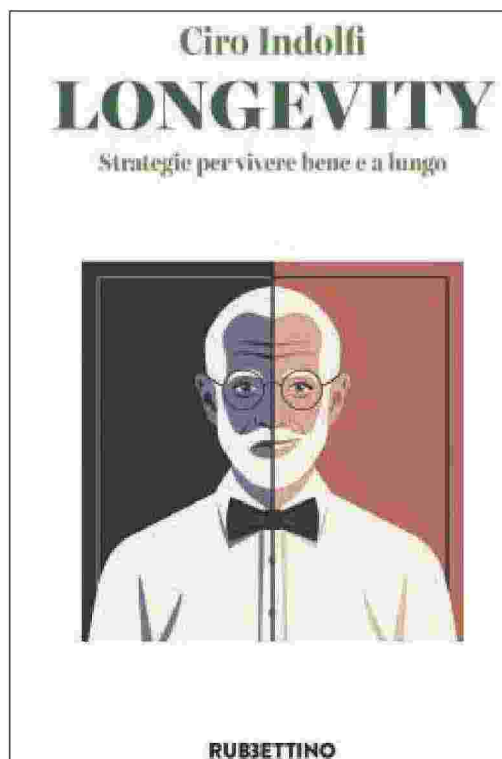
Ma quanto possiamo davvero incidere sulla durata della nostra vita? È possibile rallentare l'invecchiamento?

Viviamo in media sette anni in più rispetto ai nostri genitori, e tutto lascia pensare che in futuro, grazie a nuove tecnologie, farmaci, genetica e intelligenza artificiale, l'aspettativa di vita continuerà a crescere. Aristotele, a cui è attribuita la definizione più pragmatica della felicità, la descriveva come una combinazione stabile di quattro elementi fondamentali. Salute. È la base di ogni felicità: senza un corpo funzionante e una mente lucida, è difficile apprezzare la vita. Stabilità economica. Il denaro non dà la felicità, ma la sua mancanza può renderci infelici. Autostima. Credere in sé stessi è essenziale per vivere senza continue incertezze. Speranza. Avere fiducia nel futuro è il motore di ogni percorso positivo.

Perché un libro in epoca Google e AI si chiede Indolfi? «Nell'era di Google e di ChatGPT l'importanza del libro - dice - è sottovalutata. Nella grande messe di informazioni oggi disponibili diventa cruciale conoscere la piramide delle priorità e soprattutto l'attendibilità dei dati quando navighiamo nel mondo di internet. A questo aggiungiamo il vantaggio di questo

libro che utilizza un linguaggio semplice e diretto, concetti scientifici spiegati in modo chiaro, con esempi e storie reali. Ogni capitolo di questo libro può essere letto anche da solo, secondo i tuoi interessi».

In conclusione, questo libro nasce con uno scopo preciso: raccogliere informazioni quanto più attendibili possibili per capire come raggiungere la longevità, non solo allungando la durata della vita, ma rendendola più sana, più autonoma, più soddisfacente. Vivere a lungo, sì, ma vivere bene. La longevità non è frutto del caso né della genetica sola. È un progetto quotidiano, costruito con consapevolezza, coerenza e piacere. Chi raggiunge i 90 o 100 anni con energia e lucidità spesso non ha seguito una dieta miracolosa o una disciplina estrema, ma ha coltivato una vita semplice, attiva, connessa e significativa.



La copertina del volume di Indolfi