

Ringiovanimento e Longevità

È ovvio che la longevità media **nei Paesi con un certo livello di benessere** si sia allungata. Questo fatto è dovuto al **monitoraggio costante della salute**, alla prevenzione delle malattie e a un certo progresso nel campo farmaceutico. Tuttavia, se passiamo a definire **cosa sia la salute**, possiamo notare che non tutto procede per il meglio. Secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), il concetto di "salute" implica l'assenza di malattie combinata con un completo benessere fisico, mentale e sociale.

- Assenza di malattie?
- Completo benessere fisico?
- Benessere mentale?
- Benessere sociale?

Sono tutti argomenti da risolvere. È vero, l'aspettativa media di vita in Italia è di circa 84 anni. Anni fa, la persona comune lavorava duramente e, anche se si sentiva male, **doveva impegnarsi**; la sera, stanchissima, andava a dormire. Nonostante i dolori, **la stanchezza aveva la meglio e la sofferenza non interferiva con il sonno**. La mattina presto, l'uomo o la donna si svegliava e continuava la propria attività, finché non arrivava il giorno in cui era impossibile trascinare la **"baracca" della vita**. La persona **cedeva**, si ammalava e moriva all'**età di 50 anni**. Ad esempio, l'aspettativa di vita media in Italia 100 anni fa era di 45 anni.

Esaminiamo attentamente, senza occhiali rosa, la condizione sanitaria di un essere umano moderno dopo, diciamo, di 50 anni. Assenza di malattie? La stragrande maggioranza delle persone assume farmaci **in modo permanente**. La maggior parte di questi farmaci nasconde solo i sintomi, senza andare al sodo, ossia senza **curare la causa della malattia**. Ciò significa che la malattia persiste. Le persone soffrono di pressione alta, e vengono prescritti farmaci per abbassare la pressione sanguigna, senza **curare i vasi dall'interno**. Fa eccezione la vera e propria guerra dichiarata al colesterolo, nonostante il "povero" colesterolo sia un substrato importantissimo per la sintesi delle vitamine, degli ormoni, delle membrane cellulari, eccetera. Potrei parlare a lungo delle macabre contraddizioni dell'approccio moderno alla cura basato esclusivamente sul profitto economico dei giganti farmaceutici, ma sorvoliamo per ora.

Torniamo al benessere fisico di un essere umano dopo i 50 anni. Mal di testa? Prendi una pillola. Mal di schiena? Prendine un'altra. **Le case di certe persone si sono trasformate in veri e propri magazzini farmaceutici**. Il problema è che, dopo un periodo di assunzione, il corpo non reagisce più al farmaco; si sviluppa una certa resistenza, ma la Big Pharma ha già pronti sostituti più forti. Così, le persone sono lontane dal benessere fisico, **si imbottiscono di farmaci, addolorate e depresse**.

Siamo giunti al concetto di benessere mentale. La depressione, come una falce, **distrugge** le persone. I medici prescrivono antidepressivi, per poi **togliergli** dopo un certo periodo, spiegando che **è la soluzione migliore**. Dopo innumerevoli **visite dallo psicologo** e un'indicibile sofferenza, i dottori prescrivono nuovamente le pillole, e così via. Oltre a questo male, le persone iniziano a dimenticare le parole, scordano ciò che hanno fatto un attimo prima (forse la luce si è spenta?), e alla fine arriva il dottor Alzheimer.

L'opinione pubblica è che non ci sia nulla da fare, **ma questo è falso**. Possiamo affrontare la vita con le nostre forze, ma di questo argomento parleremo più avanti.

Riguardo al benessere sociale, ho scritto un intero libro intitolato *Stalking a Se Stesso*, in cui racconto come una persona insicura di sé e mentalmente fragile si trasformi in un guerriero pieno di vitalità e benessere.

Questo sito è dedicato al ringiovanimento e al ripristino del benessere **senza farmaci**, sfruttando le **nostre innate capacità, le quali sono nascoste dentro di noi**. Dobbiamo solo estrarle e utilizzarle. La base del mio **sito web** si fonda su due saggi e un libro di narrativa.

Il primo saggio è dedicato alla cultura fisica per la salute, in cui **sono descritti i fondamenti biologici dell'attività sportiva**. Parlo di sistemi di benessere popolari come l'aerobica, il bodybuilding, i giochi sportivi, lo yoga, la ginnastica cinese, il callanetics e altri. Tuttavia, l'analisi delle pubblicazioni scientifiche **dimostra** che nessuno di questi sistemi ha una solida base teorica. Inoltre, sono stati trovati studi che confermano sperimentalmente la bassa efficacia di alcuni dei sistemi di benessere più diffusi, come i vari tipi di aerobica. In questo saggio **descrivo un nuovo approccio metodologico all'attività sportiva** dedicato alle persone di tutte le età dopo la pubertà, in particolare per **coloro** che desiderano un vero ringiovanimento. Affronto anche i problemi di nutrizione e benessere psicologico.

Il secondo saggio, intitolato *Preparazione atletica nelle arti marziali e non soltanto*, è dedicato agli sport in cui **la manifestazione della forza è un punto cruciale per la vittoria**. In esso, ho **analizzato scrupolosamente** il concetto di forza nel **contesto sportivo**. Ho esaminato la metodologia di allenamento per la forza, la velocità e la resistenza che regna nello sport moderno e **non ho lasciato nulla di intentato**. Nel saggio **propongo** un approccio sensato all'allenamento per la forza basato sulla profonda conoscenza di biochimica, fisiologia e pratica sportiva, il tutto inserito nel contesto dialettico hegeliano.

Il terzo pilastro del mio sito web è una raccolta di racconti veritieri intitolata *Stalking a Se Stesso*. Lì descrivo come **gradualmente ho scoperto la mia essenza "magica"** e come ho iniziato a vivere in accordo con questa scoperta.

Nonostante tutta la "magia" e la filosofia hegeliana che ho menzionato prima, devo essere comprensibile per gli ospiti di questo spazio su internet. **Dunque, restiamo saldamente con i piedi per terra e dedichiamoci agli aspetti pratici del ringiovanimento.**