

## Longevità PDF

**Umberto Veronesi**



*Questo è solo un estratto dal libro di Longevità. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Umberto Veronesi  
ISBN-10: 9788833923338  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 3271 KB

## DESCRIZIONE

Nel 1921 gli ultracentenari in Italia erano 49, nel 2004 erano 7700. Non c'è dubbio che la vita si è allungata molto nell'ultimo secolo, ed è un bene. Paradossalmente non abbiamo un'idea chiara del perché ciò sia avvenuto; le scienze mediche hanno proposto diverse teorie sull'invecchiamento e oggi sappiamo molto di più di un tempo su questo tema, ma ancora non esiste una risposta definitiva alla domanda "Perché invecchiamo?". Umberto Veronesi affronta in questo libro uno dei temi più attuali della società contemporanea. La maggiore longevità della popolazione è un dato di fatto, ma capire cosa significa invecchiare serenamente è un'altra cosa, perché non basta aggiungere anni alla vita, bisogna fare in modo che siano anni interessanti. Partendo da qui, sulla base della sua enorme esperienza, Veronesi ci invita a meditare sul nostro stile di vita, dando il giusto peso all'alimentazione, all'attività fisica, all'attività mentale e soprattutto alla curiosità. "Credo di essere innamorato della curiosità in se stessa. Non mi accontento mai, la mia mente non è mai ferma. Amo il fatto di essere nato curioso e sono convinto che a tutti sia stato dato il medesimo dono, che poi è il senso dell'essere longevi. Più anni abbiamo a disposizione più possiamo imparare e conoscere".

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Longevità: Durata della vita di un organismo superiore alla media. Definizione e significato del termine longevità

Libro: La Dieta della Longevità di Valter Longo. Dallo scienziato che ha rivoluzionato la ricerca su staminali e invecchiamento, la Dieta Mima-Digiuno per vivere ...

Quanto ha vissuto la persona più longeva del mondo? Ecco la storia di Li Ching Yuen, un uomo vissuto per ben 256 anni! E no, non si tratta di una leggenda o di una ...

## LONGEVITÀ

[Leggi di più ...](#)