

Tags: La scienza che allunga la vita. La rivoluzione dei telomeri libro pdf download, La scienza che allunga la vita. La rivoluzione dei telomeri scaricare gratis, La scienza che allunga la vita. La rivoluzione dei telomeri epub italiano, La scienza che allunga la vita. La rivoluzione dei telomeri torrent, La scienza che allunga la vita. La rivoluzione dei telomeri leggere online gratis PDF

La scienza che allunga la vita. La rivoluzione dei telomeri PDF

Elizabeth Blackburn



Questo è solo un estratto dal libro di La scienza che allunga la vita. La rivoluzione dei telomeri. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Elizabeth Blackburn
ISBN-10: 9788804673774
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2395 KB

DESCRIZIONE

Perché le persone invecchiano in modo così diverso l'una dall'altra? Perché alcune arrivano alla terza età con la mente lucida, fisicamente sane e piene di energia, mentre altre, magari più giovani, mostrano precocemente i segni e gli acciacchi tipici della vecchiaia? E, soprattutto, si può fare qualcosa per ritardare gli effetti più invalidanti della terza età? Elizabeth Blackburn, biologa molecolare premio Nobel per la medicina, ed Elissa Epel, psicologa della salute, si confrontano con questi interrogativi alla luce dei risultati di una loro recentissima, e per molti aspetti rivoluzionaria, ricerca, che ha identificato i principali «responsabili» dell'invecchiamento degli esseri umani nei telomeri, le minuscole porzioni di DNA che rivestono le parti terminali dei cromosomi, proteggendoli dal deterioramento del materiale genetico. Con il passare del tempo, infatti, i telomeri tendono ad accorciarsi e, quindi, a perdere di efficacia nella loro azione di prevenzione del deperimento cellulare. La velocità con cui la loro lunghezza si riduce, però, non è costante e uguale per tutti, ma cambia da individuo a individuo, e dipende tanto da fattori genetici (come alcune malattie, fortunatamente rare) quanto dall'equilibrio psichico e dallo stile di vita. La buona notizia - ed è questa la straordinaria scoperta delle due autrici - è che tale processo non è affatto irreversibile, anzi ciascuno di noi può fare qualcosa per bloccarlo o, addirittura, invertirne la direzione. Le numerose evidenze scientifiche raccolte da Blackburn ed Epel hanno infatti dimostrato che nutrirsi in modo sano e naturale, praticare una corretta attività fisica, affrontare le situazioni stressanti senza lasciarsene sopraffare, e persino prendersi cura dell'ambiente in cui si vive, sono armi efficacissime non solo per contrastare l'accorciamento dei telomeri, ma anche per favorirne la crescita, in modo che possano continuare a svolgere al meglio la loro funzione. Ecco perché La scienza che allunga la vita, oltre che un libro dotato di solide basi scientifiche e scritto in un linguaggio accessibile su un argomento pressoché inedito, può essere considerato un vero e proprio «manuale di sopravvivenza» per i telomeri, ricco di preziosi consigli (indicazioni dietetiche, esercizi di rilassamento e suggerimenti utili a migliorare le condizioni di vita nelle nostre città) che ci aiuteranno a conservarci attivi e in buona salute il più a lungo possibile, a dispetto dell'avanzare dell'età e dei pregiudizi che lo accompagnano.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

La scienza che allunga la vita di La rivoluzione dei telomeri Casa editrice: Mondadori Approfitta di questo volume sul tuo ebook e nel file che preferisci Descrizione ...

Un libro: La scienza che allunga la vita. Elizabeth Blackburn è la scienziata vincitrice del premio Nobel per la medicina nel 2009 per la scoperta dei telomeri, un ...

La scienza che allunga la vita. I telomeri. 9 maggio 2017 9 maggio 2017 cookandlovesite. Dimenticatevio di dire che "l'età è solo un numero", ...

LA SCIENZA CHE ALLUNGA LA VITA. LA RIVOLUZIONE DEI TELOMERI

[Leggi di più ...](#)