

# Sommario

Prefazione	7
Introduzione	19
I. Ieri e oggi, 19 - II. La cultura della longevità, 21	
Capitolo primo	
L'invecchiare	25
1.1 Età anagrafica, età biologica, 25 - 1.2 Invecchiare è una malattia?, 29 - 1.3 Fragilità, i primi segni dell'invecchiamento, 31 - 1.4 Contro i pregiudizi, 36 - 1.5 I disagi dell'età di mezzo, 39 - 1.6 Sfide e opportunità del tempo che avanza, 42 - 1.7 Il pensionamento, 44 - 1.8 Nonni e nonnità, 47 - 1.9 Intolleranza e insofferenza relazionale, 51 - 1.10 Solitudine e abbandoni, 54	
Capitolo secondo	
Fragilità e autosufficienza	59
2.1 Anagrafe della vulnerabilità, 59 - 2.2 Autosufficienza, 65 - 2.3 La gerarchia dei bisogni, 67 - 2.4 Autosufficienza, ecologia e performance, 71 - 2.5 Assegno di accompagnamento, 73 - 2.6 Stretta di mano e salute, 75	

Capitolo terzo  
Quando le cose si complicano 79

3.1 Malattie acute e croniche, 79 - 3.2 Persone e malattie che non guariscono, 81 - 3.3 Comorbilità, 88 - 3.4 La quotidianità con una malattia cronica, 92 - 3.5 Il peso delle malattie croniche, 94 - 3.6 Invecchiamento, cure e mortalità, 96

Capitolo quarto  
Si possono evitare le malattie croniche? 99

4.1 La prevenzione delle malattie croniche, 99 - 4.2 Le difficoltà della prevenzione, 103 - 4.3 La complessità della prevenzione, 114 - 4.4 Lo screening: quando e come farlo, 122 - 4.5 Fino a 200 anni?, 127 - 4.6 Il costo della longevità, 131 - 4.7 Longevità in 10 mosse: il decalogo, 134

Capitolo quinto  
Longevità e differenze 143

5.1 Uomini e donne: le differenze, 143 - 5.2 Invecchiare al femminile, 150 - 5.3 Fattori sociali che influenzano le cure, 152 - 5.4 Vecchiaia, malattia e povertà, 155 - 5.5 Corpo e mente, 157 - 5.6 Organi che invecchiano in anticipo, 159 - 5.7 Ridurre i bisogni dell'età avanzata, 161

Capitolo sesto  
La cura 165

6.1 La cura dei più fragili. Il caregiving, 165 - 6.2 Badanti e povertà affettiva, 173 - 6.3 Anziani conviventi: vantaggi e svantaggi, 175 - 6.4 Medicina senza dolore, 177 - 6.5 Il valore della preghiera nella cura, 180 - 6.6 Il fischio e la bontà, 182

Capitolo settimo	
Un luogo della cura: l'ospedale	185
7.1 Tecnologia e cura, 185 - 7.2 L'ospedale che cambia, 192	
7.3 Essere medico oggi, 194 - 7.4 Eleganza del medico, 196	
7.5 Formazione medica, 198 - 7.6 Vulnerabilità individuale e burnout, 203 - 7.7 Il peso della documentazione clinica, 208 - 7.8 Tipologie di pazienti, 211 - 7.9 Gli spiegatori, 221	
Capitolo ottavo	
Aspetti particolari	225
8.1 Deterioramento cognitivo o crisi dell'attenzione? , 225 - 8.2 Disturbi neurocognitivi, 227 - 8.3 Demenza in riduzione, 233 - 8.4 Sentire voci, 235 - 8.5 Depressione nell'anziano, 238 - 8.6 La depressione incontrata, 247 - 8.7 Depressione e lutto, 250 - 8.8 Farmaci per tutto: dal diabete all'Alzheimer, fino all'invecchiamento, 254	
Postfazione	259
Lecture consigliate	267