

**Il libro**

# Renzo Rozzini e il (suo) segreto della longevità

**I**ncarna il topos storico-letterario del “medico-scrittore”, figura diffusa nella storia del pensiero e della letteratura dell'esperto di medicina, del corpo e di tutti i suoi segreti, che indaga anche la mente attraverso l'arte della sua narrazione. Renzo Rozzini è medico presso la Fondazione Poliambulanza dove dirige il programma “Salute, Benessere, Longevità”, e presidente del Gruppo di Ricerca Geriatrica, e da sempre si occupa di invecchiamento e dell'arte di invecchiare bene. Docente di Scienze della terra e nutrizione all'Università Cattolica, ha pubblicato in queste settimane il nuovo libro dedicato alla cura dell'età che avanza *Il canone della longevità*. Avere cura dell'età avanzata (€ 21, pp. 288) per il marchio Scholé dell'Editrice

**Morcelliana. Che cosa si intende per “canone della longevità”? Si può invecchiare bene in un Paese come l'Italia, con una forte carenza sulla spesa sanitaria e un aumento della popolazione anziana sempre più evidente? Quali consigli per farlo nel migliore dei modi nell'epoca dell'ipertecnologia? Risponde Rozzini nell'incontro che si terrà Lunedì alle 20.30 presso il Teatro di Buffalora, in Via Buffalora, 95 a Brescia. Tra i paesi più longevi al mondo, l'Italia non sembra essere considerata un Paese per vecchi, non ancora pronta al costante invecchiamento della popolazione, non strutturata per incoraggiare e sostenere la prevenzione e lo screening sul territorio, oltre alle politiche di invecchiamento attivo. Ne è sicuramente una spiegazione il cambiamento rapido delle abitudini delle persone, come la nutrizione, la cultura, le condizioni di vita che ne hanno aumentato considerevolmente l'aspettativa. Le stesse metriche di valutazione dell'età anziana si sono evolute nel tempo. Da qui un “canone della longevità”, un insieme di regole e fondamenti del sapere gerontologico, ovvero di quella disciplina, la gerontologia, che oggi non fa solo i conti con le malattie legate all'invecchiamento ma con la necessità di equilibrio e consapevolezza di questa fase. L'equilibrio per l'appunto è alla base del decalogo della longevità: Rozzini consiglia non solo un adeguato esercizio fisico e una corretta e sana alimentazione, ma ricorda anche l'importanza di coltivare la fioritura della propria personalità e la creazione di relazioni di valore, per poi concludere con un monito: sii gentile, sempre.**



Renzo Rozzini  
*Il canone della longevità*  
Avere cura dell'età avanzata

**Valentina Gheda**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



004147