

A Grottaferrata la presentazione del libro "Vivere senza età - I segreti dei super agers"

I segreti della longevità, il rapporto dell'uomo con la natura, la valorizzazione del territorio e del vivere sano. Sono alcuni dei temi affrontati questa mattina, 10 maggio, al cinema Alfellini di Grottaferrata in occasione della presentazione del libro "Vivere senza età – I segreti dei super agers" di Leonardo Calò, Professore ordinario di Cardiologia presso l'Università degli Studi di Roma "Foro Italico".

La conferenza moderata da Veronica Pavani, Presidente della Commissione Cultura di Grottaferrata, è stata aperta dal Sindaco Mirko Di Bernardo con un'introduzione focalizzata sull'importanza dell'Epigenetica e della compenetrazione tra scienza, filosofia e cultura per una conoscenza sempre più approfondita della vita umana.

Temi ripresi anche da Giuseppe Novelli, Professore ordinario di Genetica medica dell'Università degli Studi di Roma "Tor Vergata" – Policlinico PTV, il quale ha ribadito poi l'importanza della sana socialità per una vita in salute.

Calò, autore del volume, ha spiegato il significato della propria opera letteraria, che intende restituire al lettore il concetto di invecchiamento sotto una nuova veste, quella dell'arte di vivere. Nel volume, Calò combina sapientemente le esperienze personali ai dati scientifici e agli insegnamenti tratti dai popoli più longevi, fornendo una chiave di lettura illuminante a tutti coloro che rifiutano l'idea dell'invecchiamento come destino ineluttabile. Attraverso un approccio olistico – con temi che spaziano dalla nutrizione alla gestione delle emozioni – il libro rivela come la vera medicina possa risiedere anche nella prevenzione attiva e nell'armonia tra corpo, mente e ambiente.



Patrizia Di Fazio, Direttrice del Gruppo di azione locale (GAL) Castelli Romani e Monti Prenestini, ha spiegato le iniziative poste in essere dalle attività produttive locali per vivere il territorio in modi inediti e sostenibili, valorizzando il patrimonio naturalistico ed enogastronomico dei Castelli Romani.

È intervenuto anche Franco Sapia, Presidente del Biodistretto dei Castelli Romani, parlando dei 6 comuni che ne fanno parte e che promuovono un'agricoltura sana.

“La presentazione del libro di Leonardo Calò è stata un vero e proprio inno alla vita, e ha fatto comprendere a tutti i presenti come vivere bene e in salute sia molto più semplice di quanto si pensi. “Vivere senza età” è un volume che racchiude importanti ricerche e risultati assolutamente recenti degli studi nel campo dell'Epigenetica, studi che consentono di mettere in stretta relazione gli stili di vita con il nostro patrimonio genetico e con la nostra salute. Vivere consapevolmente e curare non solo il corpo, ma anche la mente, sono azioni che tutti noi – a prescindere dall'età – dovremmo praticare quotidianamente. Per questo, siamo molto felici di aver coinvolto non soltanto illustri figure del mondo scientifico, ma anche importanti rappresentanti del territorio che possano aiutarci ad approfondire il valore del mangiare e del vivere bene. In questa conferenza si è parlato molto degli stili di vita che favoriscono un aumento della qualità della nostra esistenza, e l'Amministrazione di Grottaferrata si impegna costantemente nella promozione di iniziative a favore di questa causa. Ringrazio l'autore Leonardo Calò per aver scelto Grottaferrata per presentare il suo libro, e tutti coloro che sono intervenuti e hanno partecipato a questa importante conferenza”, dichiara il Sindaco Mirko Di Bernardo.

[Read More](#)