

# Un viaggio alla ricerca del segreto della longevità



€ 16,00 | pp. 168

**In libreria dal 28 SETTEMBRE**

**Daniela Mari** insegna Geriatria all'Università di Milano e ha diretto l'Unità geriatrica della Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico di Milano. Ha pubblicato sulle maggiori riviste scientifiche internazionali, tra cui *The Lancet*, *Blood* e *The British Medical Journal*. È fra le partecipanti del progetto #100esperte.

## Daniela Mari

### **A spasso con i centenari** ovvero L'arte di invecchiare bene

Agata vive con la nuora, vedova del suo unico figlio, e la nipote, madre di un bimbo di tre anni. Le piacciono i gioielli e gli abiti eleganti, ama guardarsi allo specchio e spazzolare a lungo i capelli, che ha di un bianco abbagliante. Emma vive sola, ha lavorato in una fabbrica di iuta e in seguito come cuoca in un convitto. Se ha freddo si butta sulle ginocchia una coperta che ha fatto con le sue mani. Cucina da sé i propri pasti e ogni giorno, dopo cena, si concede un bicchiere di liquore fatto in casa. Agata ha 104 anni, Emma 117.

È alla ricerca del segreto di una simile longevità – indissolubilmente coniugata ad acume intellettuale, curiosità, vivacità mentale – che parte Daniela Mari, in un viaggio che, come quello alla volta della mitica Shangri-La, si rivelerà di volta in volta avventuroso o malinconico, ma sempre sorprendente: Daniela Mari ha dedicato la vita a studiare i delicati, complessi, misteriosi meccanismi che sottostanno al nostro invecchiamento e, memore della lezione dei tanti centenari che ha conosciuto e con cui ha lavorato, in Italia e nel mondo, ha raccolto in queste pagine – che fondano rigore scientifico, lucidità filosofica e sensibilità letteraria – il distillato purissimo dei suoi studi.

Testimonianza di una vita consacrata alla ricerca scientifica delle sfuggenti alchimie che governano le nostre biologie non meno della nostra storia, *A spasso con i centenari* è anche, in controluce, una precisa mappa che ci aiuta a navigare con sicurezza l'inesplorato, accidentato territorio aperto davanti a noi, perché – come Ingmar Bergman ebbe una volta a dire – «la vecchiaia è come scalare una montagna. Più arriviamo in alto, più ci manca il respiro: ma quanto impressionanti si fanno le vedute aperte davanti ai nostri occhi».

---

*«Ogni individuo è unico, e tutte le persone con cui ho lavorato durante la mia carriera mi hanno fatto capire che per sapere cosa significa davvero invecchiare dobbiamo guardare oltre il semplice insieme di milioni di cellule e geni. Dobbiamo guardare altrove: alla filosofia, alla letteratura, all'arte.»*