

Salute - *Ciro Indolfi, “Consigli utili per vivere più a lungo”. Il suo libro è già un successo editoriale.*

Roma - 31 gen 2026 (Prima Notizia 24) **Appena fresco di stampa per la Rubettino Editore, “LONGEVITY Strategie per vivere bene e a lungo”, è l’ultimo libro del professor Ciro Indolfi, Presidente della Federazione Italiana di Cardiologia, ma pioniere e maestro della cardiochirurgia in Italia, una eccellenza tutta europea.**

Nella citazione che apre il suo libro si coglie perfettamente bene il vero mantra dello scienziato e del ricercatore Ciro Indofi:“ Non sono fiero delle cose che ho imparato e dei libri che ho scritto- scriveva Ludvig Wittgenstein- Sono fiero invece dello sforzo che ho fatto e che mi dà diritto a parlare”. Bene, questo libro-lo scrive lui stesso nella sua prefazione – “nasce con uno scopo preciso: raccogliere informazioni quanto più attendibili possibili per capire come raggiungere la longevità, non solo allungando la durata della vita, ma rendendola più sana, più autonoma, più soddisfacente. Vivere a lungo, sì, ma vivere bene”. La verità è che viviamo più a lungo che in passato, ma la vera sfida non è solo aggiungere anni alla vita, bensì dare vita agli anni. Oggi la scienza ci dice che la longevità non è soltanto una questione di fortuna o di geni ereditati, ma una scelta che possiamo coltivare ogni giorno. Bene, Ciro Indolfi, nessuno come lui e testimone privilegiato dei progressi della medicina moderna, ci guida in un viaggio tra scienza, storia, filosofia e futuro, alla scoperta di ciò che rende possibile una longevità autentica. Una vita lunga, sì, ma soprattutto sana, autonoma e significativa. Ma c’è di più: “Questo libro -precisa ancora Ciro Indolfi- non è pensato solo per essere letto tutto d’un fiato, ma anche per essere consultato nel tempo, quando ne senti il bisogno, come una guida pratica al vivere meglio. Può esserti utile in tanti modi diversi, a seconda della tua età, delle tue esigenze o delle domande che ti poni”. Come dire? Una sorta di manuale pronto per l’uso, una enciclopedia a portata di mano, comoda da usare e da leggere, un testo scientifico serio, attendibile, assolutamente aderente alla realtà che viviamo, e soprattutto scritto da un genio del corpo umano perché così il mondo della cardiologia italiana oggi considera il professore Ciro Indolfi. Non consigli per gli acquisti, dunque, ma consigli utili per la propria vita e il proprio futuro. Se hai meno di 40 anni- consiglia Ciro Indolfi- “, è il momento ideale per iniziare a prevenire, e in questo libro troverai spunti su come impostare fin da subito uno stile di vita che protegga il tuo corpo e la tua mente nel lungo periodo. Non si tratta di rinunce, ma di scelte consapevoli. Se sei nella mezza età, è il periodo in cui piccoli segnali iniziano a comparire: qualche acciacco, un po’ meno energia, più attenzione ai controlli medici”. Questo libro secondo lo studioso può aiutarci a capire cosa sta succedendo e come intervenire in modo semplice ma efficace. “Se hai superato i 65 anni, qui troverai consigli concreti su come mantenere la lucidità mentale, la mobilità, l’indipendenza e la qualità della vita. Oggi, grazie alla scienza e alla medicina, non si invecchia più come una volta: la terza età può essere una fase ricca, attiva e piena di valore”. Il

professore Indolfi cita Aristotele, a cui è attribuita la definizione più pragmatica della felicità, e che descriveva la felicità come una combinazione stabile di quattro elementi fondamentali, e per lui “La salute è la base di ogni felicità: senza un corpo funzionante e una mente lucida, è difficile apprezzare la vita. Ma anche se ti prendi cura di una persona anziana, “capire meglio come funziona l’invecchiamento ti aiuterà a offrire un supporto più empatico e più efficace, evitando errori comuni e affrontando con maggiore serenità le difficoltà che possono presentarsi”. La certezza assoluta che si coglie leggendolo dalla prima pagina all’ultima è che dall’antichità a oggi, dall’alimentazione alle nuove tecnologie, dai cinque pilastri della salute alle potenzialità rivoluzionarie dell’intelligenza artificiale, questo libro mostra come possiamo incidere concretamente sul nostro percorso biologico. Ci parla delle promesse e dei rischi delle terapie anti-aging, delle frontiere inquietanti della “immortalità digitale” e delle domande etiche che il futuro ci impone. Ma quanto possiamo davvero incidere sulla durata della nostra vita? È possibile rallentare l’invecchiamento? La risposta che ci dà Ciro Infoldi non lascia spazio a interpretazioni di comodo, è invece assoluta. “La risposta, sempre più supportata dalla ricerca, è sì. Possiamo agire, in parte, sulla nostra traiettoria biologica. Ricordo mio padre: con fatica superò gli ottant’anni. Aveva affrontato un duro liceo classico, all’epoca, l’unico accesso alla Facoltà di Giurisprudenza dopo la riforma di Giovanni Gentile, e ne aveva ricavato una profonda conoscenza del latino. Amava ripetere una celebre frase di Terenzio: Senectus ipsa est morbus («La vecchiaia è di per sé una malattia»). Una visione che affonda le sue radici non solo nella filosofia antica, ma anche nei miti”. Con un linguaggio chiaro, casi concreti, storie che fanno riflettere, esempi scientifici rigorosi, Longevity è insomma una bussola per orientarsi tra informazione e disinformazione, tra speranze e illusioni, offrendo consigli pratici e una visione critica. “Quando ho iniziato la mia carriera di medico, negli anni ’80- racconta lo studioso- i cardiochirurghi raramente operavano pazienti oltre i 65 anni, ritenendo che avessero già completato il loro “naturale ciclo biologico”. Oggi, grazie alla prevenzione e alle nuove terapie, questa visione è superata. Farmaci per il colesterolo LDL, ipertensione, diabete, scompenso cardiaco, e anche malattie rare come l’amiloidosi, hanno rivoluzionato la medicina cardiovascolare. Tecniche mininvasive come lo stent coronarico, la TAVI per la valvola aortica e la clip mitralica consentono interventi anche su pazienti molto anziani senza l’utilizzo del bisturi. Viviamo in media sette anni in più rispetto ai nostri genitori, e tutto lascia pensare che in futuro, grazie a nuove tecnologie, farmaci, genetica e intelligenza artificiale, l’aspettativa di vita continuerà a crescere”. Questo è davvero un libro che si legge tutto di un fiato, perché dentro ci sono risposte e interrogativi che sono parte della vita di ognuno di noi. E ci sono forse anche le certezze di un grande clinico italiano che questa volta ti spiega l’evolversi della vita e della malattia come forse nessun altro aveva mai saputo fare prima d’ora.

di Pino Nano Sabato 31 Gennaio 2026