

Indice

Prefazione – Massimo Spattini	XV
Lo stile di vita – Massimo Spattini	1
La medicina antiaging	4
La prevenzione	5
L'approccio funzionale	7
Lo stile di vita	10
Stile di vita e mortalità	11
Stile di vita e ormoni	12
I distruttori endocrini	17
Consigli pratici	20
Stile di vita e attività fisica	21
Invecchiamento e morte prematuri	21
L'attività fisica può migliorare la qualità della vita	22
Un programma di fitness migliora la capacità del corpo di bruciare grasso e calorie	22
La salute potenziata	23
Insulina, invecchiamento e attività fisica	24
La soluzione? Rallentiamo l'invecchiamento con l'attività fisica	25
Tiriamo le somme: cosa devo fare per stare bene	28
Stili di vita in pratica	28
Bibliografia	34
Le diete antiaging – Giovanni Montagna	
<i>Il controllo dell'infiammazione: un punto d'incontro tra dieta a zona, dieta mediterranea, dieta paleolitica e cronormofodieta</i>	35
Dieta mediterranea	37
Dieta a zona	42
La dieta dell'uomo del paleolitico (Paleo Diet)	47
Ma come seguire questa alimentazione del paleolitico?	49
Cibi non-Paleo da mangiare con moderazione	52

Cronormofodieta o Dieta Com.	54
I quattro biotipi.	54
Il punto d'incontro	57
Bibliografia	57
Integratori per il benessere – Claudia Bonini	63
Premessa	63
Stress ossidativo.	64
Sbilanciamento dell'equilibrio tra sostanze ossidanti e antiossidanti	65
Effetti provocati da un invecchiamento precoce	66
Contrastare l'invecchiamento	67
I nutraceutici.	68
Cosa sono gli integratori	71
Classificazione e funzioni degli integratori maggiormente utilizzati	72
Conclusioni	85
Bibliografia	85
Un sorriso al benessere e stili di vita – Marco Saporoso	
<i>Un giorno senza sorriso è un giorno perso</i>	89
Igiene orale e prevenzione.	90
Le malattie parodontali.	90
Malattie cardiovascolari correlate all'igiene dentale.	92
Fattori di rischio che possono rendere un individuo maggiormente	
esposto alla gengivite	94
Stress e igiene orale nel comportamento dello stile di vita	94
Il fumo	96
Igiene dentale e alimentazione	98
L'alimentazione corretta nel rispetto dell'igiene orale	99
Utilizzo degli omega -3.	99
Igiene orale e postura	102
Equilibrio dentale, equilibrio globale	103
Denti e attività fisica: correlazione	104
Denti, mal di testa e attività fisica	105
Sfregamento dei denti durante lo sport	105
Bibliografia	106
Fitness metabolico e antiaging – Davide Antoniella	107
L'attività fisica	112
Modificazioni che intervengono a livello dei tessuti	114
Modificazioni sistemiche.	115
Altre modificazioni da allenamento.	116

L'allenamento FITT.	119
Fitness metabolico.	124
Allenamento aerobico a carico costante (CON).	131
Interval training ad alta intensità (HIIT).	131
Elenco sintetico di alcuni studi su applicazione e confronto tra attività lunga moderata e breve intensa.	132
La specificità dell'allenamento.	135
La prevenzione inizia da quando si è bambini.	140
Bibliografia	141
Allenamento funzionale per il benessere – Giuseppe Notarnicola	145
Essere umano: una visione di insieme	146
Salute e fitness.	149
Le aree della salute	150
Un importante passo verso il progresso: l'allenamento funzionale.	151
Pianificazione e strutturazione di un allenamento funzionale	154
Esempi di protocolli esecutivi	159
Allenamento funzionale e risposte ormonali	162
Conclusioni	163
Bibliografia	163
Postura e ambiente di lavoro e le capacità funzionali – Ciro di Cristino	165
Patologie del rachide.	167
Cervicalgia	167
Lombalgia.	169
L'ergonomia	169
La postura	170
Anatomo-fisiologia	176
Pratiche di raddrizzamento razionale	176
Controllo posturale	179
Capacità funzionali	180
1. Resistenza	180
2. Mobilità articolare.	181
3. Equilibrio, eutonia.	182
4. Coordinazione	183
5. Forza.	183
6. Massa	184
Educazione posturale.	185
Allenamento contro resistenza.	186
Lo stretching	187
Conclusioni	189
Bibliografia	189

Benessere e sessualità – Marco Tullio Cau	191
Bibliografia	217
L'approccio psicologico all'invecchiamento – Valeria Guerra	223
Pensare a cosa si vuole essere	229
Volontà	230
Consapevolezza	230
Responsabilizzazione	231
Conclusioni	233
Bibliografia	234
Benessere e Bellesere – Silvia Iorio	
Multidimensionalità e correlazioni del concetto di benessere	237
Un approccio scientifico: nutrigenomica, nutrigenetica e nutraceutica	239
Bellesere e medicina estetica: nuove tendenze	240
Biorivitalizzazione con acido ialuronico per ringiovanire viso, collo, décolleté e mani	240
Intracutaneous Oxygen	241
Botulino o Botox	242
Benessere e Bellesere: un approccio naturalistico	242
L'empatia del corpo	245
Il tocco	245
Il massaggio	246
Massaggio ayurvedico per curare e rilassare corpo e mente	247
Shiatsu	249
Automassaggio Do-in, il massaggio ai piedi	250
Massaggio tibetano contro insonnia, ansia e depressione	251
Il massaggio thailandese con le erbe calde	251
Massaggio hot stone per distendere tensioni fisiche e mentali	252
Massaggio craniosacrale per migliorare la postura	253
Massaggio in gravidanza: benefici e rischi	253
I massaggi per guarire dall'influenza	254
Automassaggio del viso	254
Memorie e consapevolezza	255
Conclusioni	255
Bibliografia	256

Metodologie antiaging e antistress – Alessandro Gelli	257
Lo stress, il pro-aging e l'antiaging	257
L'adattamento e la sopravvivenza	260
Eustress e distress: i danni da stress percepiti come piacevoli o spiacevoli	260
Le fasi dello stress	260
Lo stress cronico non gestito e l'altalenanza emotiva	262
Il fenomeno graduale dell'accumulo da stressors	263
Le metodologie antiaging e antistress e la motivazione	264
I quattro psicobiotipi morfologici base e i diversi assetti del network neuroendocrino.	264
La endofarmacologia o farmacologia endogena e gli psicobiotipi . .	266
Reazioni dello psicobiotipo "fuori standard"	269
I condizionamenti dal web: pregi, difetti e interconnessione con la salute	270
Adattamento ed epigenetica	271
Stressors evitabili e inevitabili e la psicofisiopatologia dello stress: lo stress anche come fenomeno influenzante patologie preesistenti	273
Atteggiamento positivo: limiti e rischi	274
Il giusto atteggiamento tra positività, concretezza, preparazione operativa e adattamento	275
Differenze tra le metodologie antiaging/antistress e lo yoga classico . .	277
Chi è l'utente medio?	277
Antiaging tra moda e vero ben-essere.	278
La ricerca della longevità nei tempi antichi	279
L'Antiaging oggi e le origini del sistema antiaging/antistress.	279
Le sostanze naturali antiaging/antistress e i concetti base	280
Fitoestratti e piante ad azione salutare	282
Tecniche e metodologie antistress innovative	283
Conclusioni	287
Bibliografia	287
 Qi Gong – Daniele Cozzini	 289
La pratica del Qigong	298
Primo esercizio preliminare	299
Secondo esercizio preliminare.	300
Qigong alchemico.	300
1. Ritorno alla Primavera	300
2. Cerchio Tae Qigong	301
3. Yin Yang Gong	302
4. Rana	303

5. Drago che nuota	304
6. Tartaruga	305
7. Gru	306
8. Entrare in meditazione	307
9. Unire il cielo alla terra	308
Quando, dove e come praticare il qigong	309
Bibliografia	310
Ormoni: elisir di giovinezza – Massimo Spattini	315
Teoria neuroendocrina	315
Ormoni steroidei	317
Ormoni proteici	321
Conclusioni	326
Bibliografia	327
Test di valutazione antiaging – Cristiana Pedrazzini	329
Test di analisi morfologica	330
Indice di massa corporea (BMI)	330
Plicometria	332
Circonferenze	332
Bioimpedenziometria	333
Test biologici	334
Hormonal profile	334
Test delle intolleranze alimentari	335
Cellular Aging Factors	335
Hydrogen Breath Test	336
Revelar Test	336
Mineralogramma	337
Test genetici	337
Test cardiorespiratori	338
Walking Test	338
Test YMCA	339
Spirometria	340
Saturimetria	341
Test di forza	342
Ergo System con pedane di forza twin plates e iso control test . . .	
su forza concentrica-eccentrica-isometrica	342
Test posturali	344
Test posturali clinici	344
Test posturali strumentali	344
Test di mobilità articolare	345

Test ossei	346
Ultrasonometro calcaneare (Achilles Insight).	346
Test di valutazione dello stress.	347
Test di biofeedback	347
Variabilità cardiaca	347
Test cutanei.	348
Skin Test (Veribel Technology)	349
Skin Control Test (Veribel Technology)	349
Skin Pinch Test (test dell'elasticità cutanea)	350
Bibliografia	350
Conclusioni – Massimo Spattini	353