

**Novità  
2018**

# Invecchiare senza invecchiare

Giancarlo Isaia

Giancarlo Isaia

## Invecchiare senza invecchiare



**Un libro per conoscere  
il fenomeno dell'invecchiamento,  
le possibili strategie  
per contrastarlo e conservare  
il più a lungo possibile una buona  
salute e la qualità di vita**

Prezzo di copertina

€ 18,00

Acquista online e accedi agli sconti su

[www.pacinimedicina.it](http://www.pacinimedicina.it)

**Novità  
2018**

# Invecchiare senza invecchiare

Giancarlo Isaia

Giancarlo Isaia

## Invecchiare senza invecchiare

**Un libro per conoscere  
il fenomeno dell'invecchiamento,  
le possibili strategie  
per contrastarlo e conservare  
il più a lungo possibile una buona  
salute e la qualità di vita**

Prezzo di copertina  
€ 18,00

Acquista online e accedi agli sconti su

[www.pacinimedicina.it](http://www.pacinimedicina.it)

## Indice

### Presentazione

5

### Introduzione

6

### Parte prima: Le sindromi geriatriche

13

01. La fragilità dell'anziano 15
02. Il muscolo: un laboratorio di energia 21
03. La malnutrizione 29
04. I farmaci: un'arma a doppio taglio 35
05. Immobilizzazione e lesioni da decubito 43
06. Le cadute nell'anziano 51
07. La demenza 56
08. Il delirium 63

### Parte seconda: Le più comuni patologie dell'anziano

67

09. Le malattie respiratorie 69
10. Il diabete mellito 78
11. Le malattie cardio- e cerebrovascolari 88
12. L'artrosi 101
13. La depressione 107
14. L'impotenza 117
15. Le anemie 121
16. Le malattie gastro-intestinali 128
17. L'insufficienza renale cronica 135
18. L'osteoporosi 144
19. I tumori 158

### Parte Terza: Comportamenti generali di prevenzione

167

20. I cibi e l'alimentazione 169
21. L'attività fisica 181
22. Il sole e la vitamina D 192
23. Fumo e alcool: due killer silenziosi 197
24. Curarsi in casa 205
25. Le vaccinazioni nell'anziano 208

### Conclusioni

212



**Giancarlo Isaia**, nato a Laigue Tiarato (CN), ha percorso finora la sua carriera accademica presso l'Ambito Torinese fino all'attuale posizione di Professore Ordinario di

Medicina Interna e Genova.

Il suo percorso di Docente e di Ricercatore si è dapprima indirizzato alla fisiopatologia delle malattie endocrine, in particolare delle patologie tiroidee e paratiroidee, per poi focalizzarsi sulle patologie metaboliche dello scheletro e, dopo la sua chiamata alla Cattedra di Genova, su vari aspetti delle patologie croniche e degenerative dell'artrite.

Relatore e organizzatore di numerosi Corsi di aggiornamento e di Congressi Scientifici Nazionali e Internazionali, è Autore di numerosi capitoli di libri e di oltre 500 lavori scientifici pubblicati su riviste internazionali, con un rilevante impatto bibliometrico (IF 500 e H Index 30).

Ha ricoperto incarichi scientifici a livello nazionale e, in particolare, è stato Fondatore e Presidente del Forum in Bone & Mineral Research, Presidente della SICOMMS (Società Italiana dell'Osteoporosi), del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro, Coordinatore della Commissione Interaccademica per l'osteoporosi, ed è attualmente Presidente dell'Accademia di Medicina di Torino.



€ 00,00

Invecchiare senza invecchiare

Giancarlo Isaia

# Invecchiare senza invecchiare



PACINI EDITORE MEDICINA

L'idea di questo lavoro è nata dalla mia lunga esperienza clinica, nel corso della quale ho potuto verificare che la popolazione in generale, e gli anziani in particolare, non hanno ben chiara la concreta possibilità di prevenire numerose malattie tipiche dell'età avanzata, o almeno di attenuarne le conseguenze.

Tutto sanno che il patrimonio genetico che abbiamo ricevuto dai nostri progenitori è in linea generale immutabile e che contiene al suo interno anche il nostro destino di salute; ciò che invece molti non sanno è che ne possiamo limitare gli effetti negativi adottando stili di vita adeguati, sottoponendoci a procedure di prevenzione scientificamente validate e seguendo appropriati schemi di trattamento farmacologico. Poiché la promessa per raggiungere concreti risultati in tal senso è senza dubbio la conoscenza delle principali malattie croniche e degenerative e dei processi che le favoriscono o ne ostacolano la comparsa e la progressione, ho cercato, avvalendomi della collaborazione dei Medici in formazione della Scuola di Specializzazione di Genova dell'Università di Torino, di presentarle con un linguaggio semplice e accessibile a tutti, lasciando ovviamente a ciascun lettore la piena libertà di modificare o meno il proprio stile di vita, rimuovendo gli eventuali fattori di rischio, al fine poter invecchiare con successo, fino all'appeal paradossale di "invecchiare senza invecchiare".

In copertina

Maud Taber-Thomas. *Dorian Gray II: The Senses and the Soul*. 30' x 40', Oil on Canvas, 2008