

Lupta contra timpului

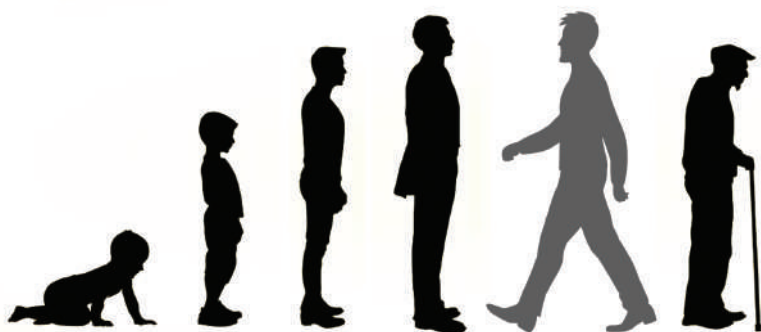


Algoritmul longevității—
soluțiile științei actuale
pentru o viață mai bună
și mai lungă

Dr. David Della Morte Canosci

Lupta ∞ntra timpului

**Algoritmul longevității—
soluțiile științei actuale pentru
o viață mai bună și mai lungă**



**Traducere din limba italiană de
Miruna Bulumete**

TREI

Editori:
Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

Director editorial nonfiction:
Victor Popescu

Redactare:
Ioana Petridean

Design copertă:
Tudor-Gabriel Motroc

Ilustrație copertă:
Freepik

Director producție:
Cristian Claudiu Coban

Dtp:
Gabriela Anghel

Corectură:
Cristina Teodorescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
DELLA MORTE CANOSCI, DAVID

**Lupta contra timpului : algoritmul longevității : soluțiile științei actuale
pentru o viață mai bună și mai lungă / David Della Morte Canosci ; trad. din lb.
italiană de Miruna Bulumete. - București : Editura Trei, 2025
ISBN 978-606-40-2842-6**

I. Bulumete, Miruna (trad.)

61

Titlul original: La strada contro il tempo
Autor: David Della Morte Canosci

Copyright © 2024, De Agostini Libri S.r.l.
Via Mondadori, 1 – 20054 Segrate (MI)
www.deagostinilibri.it
All Rights Reserved

Copyright © Editura Trei, 2025
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN: 978-606-40-2842-6

CUPRINS

| | |
|---|----|
| <i>Prefață la ediția română.....</i> | 9 |
| <i>Introducere</i> | 13 |
| Partea întâi. CUNOAȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI..... | 17 |
| Capitolul 1. LUPTA NOASTRĂ CU TIMPUL..... | 19 |
| <i>O lume care îmbătrânește.....</i> | 19 |
| <i>Ce poate face medicina pentru noi?.....</i> | 21 |
| <i>Cunoaște-te pe tine însuți.....</i> | 22 |
| <i>Punctul de plecare.....</i> | 24 |
| <i>Unde vrem să ajungem</i> | 26 |
| <i>Stabilește-ți traseul</i> | 27 |
| <i>O muncă de echipă.....</i> | 30 |
| <i>Nu e niciodată prea târziu</i> | 31 |
| Capitolul 2. DE UNDE VENIM?..... | 33 |
| <i>E scris în ADN</i> | 33 |
| <i>Ce ne spune genetica despre longevitate?.....</i> | 35 |
| <i>Genetica și îmbătrânirea celulară</i> | 38 |
| <i>Telomerii, scufia cromozomilor</i> | 39 |
| <i>Predispoziția familială</i> | 41 |
| <i>Ce se poate vedea pornind de la gene</i> | 44 |
| <i>Pe cont propriu? Vai, vai, vai!.....</i> | 46 |
| <i>Lucrul bine început este pe jumătate terminat.....</i> | 48 |
| Capitolul 3. UNDE SUNTEM ÎN PREZENT | 52 |
| <i>Epigenetica</i> | 52 |
| <i>Scurtă lecție de știință.....</i> | 54 |
| <i>Ce ne spune epigenetica despre longevitate?</i> | 55 |
| <i>Care este vârsta ta epigenetică?.....</i> | 57 |
| <i>Ce înțelegem prin factori de mediu?.....</i> | 59 |

| | |
|--|-----|
| <i>Teoria celor o mie de zile</i> | 60 |
| <i>Factorii externi pozitivi pentru longevitate</i> | 62 |
| <i>Testele epigenetice</i> | 65 |
| Capitolul 4. UNDE VREM SĂ MERGEM | 65 |
| <i>Obiectivul este amânarea</i> | 67 |
| <i>Declinul cognitiv</i> | 69 |
| <i>Declinul fizic</i> | 72 |
| <i>Principalele patologii</i> | 75 |
| <i>Indicatorii îmbătrânirii</i> | 75 |
| <i>Declinul psihologic</i> | 80 |
| Capitolul 5. CUM NE SCHIMBĂ TRECEREA TIMPULUI | 83 |
| <i>Cum se schimbă corpul</i> | 84 |
| <i>Trecerea de la 40 de ani și cea de la 60 de ani</i> | 88 |
| <i>Variațiile în greutate și bolile neurodegenerative</i> | 90 |
| <i>Obezitatea este o boală</i> | 93 |
| <i>Osteoporoza</i> | 103 |
| <i>Sarcopenia</i> | 106 |
| Partea a doua. DRUMUL CĂTRE O | |
| ÎMBĂTRÂNIRE SĂNĂTOASĂ | 111 |
| Capitolul 6. SĂNĂTATEA VINE MÂNCÂND | 113 |
| <i>Există vreo legătură între dietă și îmbătrânire?</i> | 114 |
| <i>Există un regim alimentar valabil pentru toată lumea?</i> | 115 |
| <i>Cum ajunge nutriționistul să stabilească dieta potrivită pentru mine?</i> | 117 |
| <i>Printre atâtea teorii, care este cel mai bun regim alimentar? ...</i> | 119 |
| <i>Cum este posibilă implementarea unei diete bazate pe restricția calorică?</i> | 120 |
| <i>Va trebui să mănânc totul fiert sau gătit la aburi?</i> | 123 |
| <i>Este adevărat că trebuie reduși carbohidrații?</i> | 125 |
| <i>Există alimente care ar trebui eliminate?</i> | 127 |
| <i>Aud tot mai des vorbindu-se despre dieta ketogenică...</i> | 127 |
| <i>Ce îmi puteți spune despre postul intermitent?</i> | 128 |
| <i>Dietele detox sunt folositoare?</i> | 129 |

| | |
|--|-----|
| <i>Nu am timp să urmez un regim alimentar corect.</i> | |
| <i>Ce-i de făcut?</i> | 130 |
| | |
| Capitolul 7. MAI BINE IEI SUPLIMENTE | |
| DECÂT SĂ PRIMEȘTI TRATAMENTE | 133 |
| <i>Ce înseamnă să iei suplimente?</i> | 134 |
| <i>Ce substanțe să luăm ca suplimente?</i> | 137 |
| <i>Cum aleg suplimentele pe care să le iau?</i> | 142 |
| <i>Este adevărat că se pot lua ca suplimente și acizii</i> <i>care fac parte din ADN?</i> | 144 |
| <i>Este util să luăm probiotice?</i> | 145 |
| | |
| Capitolul 8. MIȘCĂ-TE, MIȘCĂ-TE | 149 |
| <i>De ce ar trebui să fac exerciții fizice?</i> | 150 |
| <i>E adevărat că activitatea fizică este benefică minții?</i> | 154 |
| <i>Există sporturi mai bune decât altele?</i> | 156 |
| <i>A face mișcare servește la a pierde greutate?</i> | 158 |
| <i>Care este activitatea fizică ideală?</i> | 159 |
| <i>Ce exerciții sunt mai potrivite pentru mine?</i> | 160 |
| <i>Pot să-mi stabilesc singur antrenamentul?</i> | 162 |
| <i>Ce evaluează un profesionist?</i> | 163 |
| <i>Pot face sport chiar dacă am dureri?</i> | 165 |
| <i>Și dacă m-am accidentat?</i> | 166 |
| <i>Exercițiile fizice pot fi considerate o formă de terapie?</i> | 167 |
| <i>Yoga face bine tuturor?</i> | 169 |
| <i>Nu am chef să fac mișcare</i> | 170 |
| | |
| Capitolul 9. FACTORUL MENTAL | 171 |
| <i>Mintea influențează longevitatea?</i> | 172 |
| <i>Creierul comunică cu sistemul imunitar?</i> | 172 |
| <i>Se poate măsura îmbătrânirea cerebrală?</i> | 175 |
| <i>Ce pot face pentru a limita declinul cognitiv de tip fiziologic? ..</i> | 176 |
| <i>Cum îmi pot antrena mintea?</i> | 178 |
| <i>Viața stresantă este neapărat o viață mai scurtă?</i> | 180 |
| <i>Ce efecte poate avea depresia?</i> | 183 |
| <i>Un somn bun prelungeste viața?</i> | 185 |

| | |
|--|-----|
| <i>Este adevărat că, odată cu înaintarea în vârstă, dormim mai puțin?</i> | 188 |
| Capitolul 10. S DE LA SOCIALIZARE (ȘI NU NUMAI) | 191 |
| <i>Ce înseamnă să fii longeviv din punct de vedere social?</i> | 192 |
| <i>Mai pot avea bătrânii un rol în societate?</i> | 193 |
| <i>Care este obiectivul pe care ar trebui să ni-l propunem?</i> | 196 |
| <i>Cum putem îmbătrâni într-un mod „reușit“?</i> | 197 |
| <i>De ce este socializarea atât de importantă?</i> | 199 |
| <i>Putem continua să facem sex pe măsură ce îmbătrânim?</i> | 202 |
| <i>Cât contează sentimentul de a avea un scop?</i> | 203 |
| <i>Stabilitatea financiară poate face și ea diferența?</i> | 203 |
| <i>Cât este de importantă dimensiunea spirituală?</i> | 204 |
| Capitolul 11. MAI FRUMOȘI ÎN EXTERIOR, MAI SĂNĂTOȘI ÎN INTERIOR | 209 |
| <i>De ce anume se ocupă medicina estetică?</i> | 210 |
| <i>În ce mod este medicina estetică legată de longevitate?</i> | 211 |
| <i>Care sunt efectele în plan psihologic?</i> | 212 |
| <i>Ce poate face chirurgia estetică pentru a îmbunătăți starea mea psiho-fizică?</i> | 214 |
| <i>Ce înseamnă faptul că intervenția este personalizată?</i> | 218 |
| <i>Se vorbește tot mai mult despre colagen ca supliment alimentar</i> | 221 |
| Capitolul 12. ALGORITMUL LONGEVITĂȚII | 223 |
| <i>Este posibil!</i> | 224 |
| <i>Algoritmul</i> | 226 |
| <i>Avantajele controalelor</i> | 233 |
| <i>Acum este rândul tău</i> | 234 |
| <i>Compediu de metode de gătit</i> | 235 |
| <i>Note</i> | 241 |
| <i>Colaboratori</i> | 251 |
| <i>Mulțumiri</i> | 255 |

Prefață la ediția română

Există momente în viață când timpul pare să curgă prea repede, când îi vedem pe cei dragi îmbătrânind, când observăm la noi înșine semnele trecerii anilor și ne întrebăm dacă am putea face ceva pentru a încetini acest ritm alert de funcționare și declin.

Cartea lui David Della Morte Canosci, *Lupta contra timpului*, pornește exact de la această întrebare. Nu promite nemurirea, rețete spectaculoase și nici soluții miraculoase, ci ne invită la o reflecție lucidă și în același timp plină de speranță: Cum putem trăi mai mult și mai bine, folosindu-ne de ceea ce știința a descoperit și de ceea ce ține de noi înșine? Practic, ce putem face pentru a investi cu sens în vitalitate și longevitate?

Am citit această lucrare cu dublă bucurie. Pe de o parte, am citit-o cu ochiul specialistului, fiind doctor în științe medicale, regăsind rigoarea cercetării și seriozitatea argumentelor. Pe de altă parte, ca om care își privește propria viață și propria familie, am simțit că am în față o carte vie, apropiată, scrisă cu grijă pentru cititor, o voce care mă inspiră să încep, nu să amân. Autorul nu se ascunde în spatele jargonului științific, ci explică, traduce, face accesibil ceea ce uneori pare inaccesibil, ceea ce pare departe de noi, dar aducem atât de aproape prin acțiuni concrete, adaptate nevoilor noastre.

Îmbătrânirea pe care nu ne-o dorim poate fi tratată atât din perspectivă individuală, cât și colectivă. Medicina modernă a reușit să prelungească durata de

viață, dar întrebarea esențială rămâne: ce facem cu acești ani câștigați? Cum îi transformăm în timp de calitate, în ani trăiți cu sănătate, cu sens, cu bucurie? Cu cine ne însoțim în acești ani și cum putem construi un plan personalizat de stil de viață, astfel încât să trăim în bucurie?

Printr-o viziune integrată, interdisciplinară, cartea ne transmite că longevitatea nu depinde doar de gene, ci și de ceea ce mâncăm, cum ne mișcăm, cum gândim, cum relaționăm cu ceilalți, practic de modul în care alegem să trăim în fiecare clipă. Descoperim cum genetica se împletește cu epigenetica, cum nutriția se combină cu psihologia, cum medicina estetică poate fi și o formă de susținere psihică, nu doar de îngrijire a corpului. Este important să ne implicăm cu angajament, constanță și disciplină, să ne bucurăm de fiecare clipă și să trăim dând sens anilor din viața noastră.

Ceea ce m-a impresionat este felul în care autorul reușește să transforme știința în povești și să arate că fiecare dintre noi poate fi protagonistul propriei lupte împotriva timpului. Nu există rețete universale, dar există principii clare: prevenția este mai importantă decât tratamentul, echilibrul este mai valoros decât excesele, grija pentru sine nu este egoism, ci responsabilitate.

Citind paginile acestei cărți, m-am gândit adesea la cei care întreabă: „Ce pot face, concret, pentru a îmbătrâni frumos?” Răspunsurile sunt simple și complicate în același timp: să adopți o dietă variată, să faci mișcare, să dormi bine, să păstrezi legătura cu oamenii favorabili din jur, să aduci sens vieții tale, să îți respecti ritmul interior. Cartea confirmă aceste sfaturi, dar le așază într-un cadru științific solid și le explică sensul profund.

Tonul autorului este unul de ghid și de partener, nu de profesor distant. De aceea cred că această carte va fi

prețuită nu doar de medici și studenți, ci și de oameni care caută înțelegere și sprijin. Într-o lume bombardată de informații contradictorii despre nutriție, sport, suplimente sau terapii *anti-aging*, această carte oferă un reper echilibrat, bazat pe dovezi, dar și pe intervenții clare, aplicabile de fiecare dintre noi, dacă ne dorim să parcurgem pas cu pas un drum către starea noastră de bine.

Îmi place să cred că medicina viitorului nu va fi doar o medicină a bolilor, ci și o medicină a longevității active. În România, ca și în alte țări, avem nevoie de o cultură a prevenției, de o educație care să înceapă încă din copilărie, de programe care să susțină oamenii să își păstreze sănătatea cât mai mult timp. Cartea de față vine ca o resursă valoroasă în acest demers. Ea ne poate inspira la nivel individual, dar și în comunitățile în care trăim, nu doar ca pacienți, ci și ca profesioniști, nu doar pentru prezent, ci și pentru viitor.

Lupta contra timpului ne invită la o călătorie în care fiecare vom porni mai devreme sau mai târziu, activându-ne toate resursele pentru a da un sens bun vieții. Avem de ales dacă parcurgem acest drum pasiv, lăsând anii să treacă, sau dacă îl abordăm activ, asumându-ne în fiecare clipă responsabilitatea pentru sănătatea și vitalitatea noastră.

Cartea este o împletire dintre știință și inspirație, rigoare și umanitate, așa încât fiecare cititor va găsi motivația de a-și construi propriul algoritm al longevității, propriul stil de viață, propriul plan de acțiuni concrete pentru a dezvolta comportamente valoroase, dând sens fiecărei clipe.

Recomand această carte colegilor mei, medicilor, psihologilor, studenților, rezidenților, dar și tuturor celor care își doresc să îmbătrânească frumos. Ca om, o

Alina Epure

recomand celor care cred că viața merită trăită nu doar mai mult, ci și mai bine și cu un plus de vitalitate.

Dr. Alina Epure, terapeut nutriționist, autoarea
cărții *Secretul longevității și vitalității*.

Introducere

O călătorie în care vei începe să lupti cu timpul: iată ce îți propune cartea din mâinile tale. Poate părea un proiect ambițios și chiar este, dar asta nu înseamnă că e imposibil.

Când m-am hotărât să scriu această carte, primul meu gând a fost să nu scriu al nu știu câtelea manual plin de sfaturi plictisitoare, pe care mai toți le cunoaștem, despre cum să nu îmbătrânim și să trăim frumoși și fericiți. În paginile de față, prin experiența acumulată în centre de excelență în cercetare, europene și americane, vreau să vă prezint o călătorie într-o lume extraordinară, aceea a științei și a tehnologiei din domeniul *anti-aging*. O călătorie într-o lume aproape paralelă cu a noastră, care lucrează intens pentru a încerca să înțeleagă misterele unei omeniri care îmbătrânește și ale unei societăți care suferă acest proces. O omenire în care, în numai câteva decenii, durata medie de viață a crescut enorm, în timp ce numărul nașterilor practic s-a înjumătățit. O societate care în foarte puțini ani nu va mai fi funcțională dacă oamenii de știință nu vor ajuta cea mai mare parte a locuitorilor Pământului să-și păstreze independența fizică pentru a continua să fie activi în societate.

Călătoria spre longevitate, povestită în această carte și prin intermediul unor personaje aflate la granița dintre realitate și ficțiune, este o digresiune profundă despre cum lumea științifică, aceea *sănătoasă și neatârnată vreunui interes*, abordează problema, oferindu-ne strategii

practice. Cum deja ați înțeles, obiectivul final nu e doar de a ști cum să trăim mai mult, ci cum să trăim protejați de bolile netransmisibile și adesea cronice, precum tumori, boala Alzheimer, diabet zaharat, obezitate, depresie, boli cardiovasculare și multe altele.

O viață lungă nu are sens dacă nu o poți trăi pe deplin

Incursiunea pe care o vom întreprinde în genetică, în epigenetică, în nutriția clinică, în folosirea suplimentelor și a medicinei estetice, în științele motorii și în sociologie îl va ghida pe cititor înspre a înțelege cum aceste discipline, prin interacțiunea dintre ele, ne duc la cunoașterea reală a ceea ce suntem. Astfel putem realiza planuri personalizate, comparabile cu adevărați algoritmi, în stare să ne asigure o longevitate sănătoasă, cu condiția să se asocieze unor măsuri precoce de prevenire.

Obiectivul este acela de a încerca să limităm degenerescențele, care, odată cu trecerea timpului, afectează organismul nostru, pentru a îmbătrâni într-o stare cât mai bună. Cum e posibil? Mai întâi vom aduna o serie de date despre noi, despre istoria noastră, despre bagajul nostru genetic, despre tot ceea ce l-ar putea influența, precum condițiile de mediu și obiceiurile noastre. Toate acestea vor fi în măsură să ne spună care este punctul nostru de plecare, dar și ce riscuri am putea să întâmpinăm pe parcurs (de exemplu, dacă avem o rudă care suferă de diabet, vom fi predispuși să dezvoltăm, la rândul nostru, boala).

Vom folosi apoi aceste informații, specifice pentru fiecare dintre noi, pentru a pune la punct o strategie personalizată de a ne trăi restul vieții în cel mai bun mod cu putință. Rezultatul va fi, de fapt, o călătorie împotriva

curgerii timpului, pentru că ținta noastră e să încetinim îmbătrânirea, fiind cu un pas înaintea ei: o idee, așadar, mult mai bună decât aceea de a lăsa bătrânețea să-și facă de cap, pentru ca abia apoi să luăm măsuri împotriva ei.

Cu cât se intervine mai timpuriu, cu atât mai puternic va fi impactul asupra sănătății și a duratei de viață. Din acest motiv, cartea de față se adresează tuturor, inclusiv celor mai tineri dintre cititori. Să înțelegem, în mod conștient și cu ajutorul unui ghid științific, cât de mult influențează genetica noastră riscul de a dezvolta anumite boli, să evaluăm impactul mediului în care trăim și să știm cum putem interveni asupra acestor procese sunt strategii care ne permit să dezvoltăm un program de sănătate în care *speranța* de a ne simți bine în anii viitori este înlocuită de o intervenție activă asupra *vieții* noastre. Fiecare dintre noi este unic și trebuie înțeles și tratat ca atare.

Această carte este dedicată bunicilor mei, care, prin vitalitatea lor, mi-au transmis dragostea pentru această meserie și m-au făcut să înțeleg, încă de mic, că vârsta este doar o chestiune biologică și că trebuie abordată ca atare. I-o dedic bunicului meu Nello, neobosit în munca lui de zi cu zi, căruia îi datorez puterea de a fi trăit cu *oximoronul* numelui meu. Sunt convins că energia lui pozitivă, pe care mi-a lăsat-o moștenire, mă va proteja mereu de superficialitatea unei lumi care, din păcate, îmbătrânește și se îmbolnăvește.

Lectură plăcută, călătorie plăcută.

PARTEA ÎNTÂI

CUNOAȘTE-TE PE TINE ÎNSUȘI



Să ne începem călătoria încercând să identificăm punctul de plecare și, ca în orice altă călătorie, destinația pe care vrem s-o atingem.

Pentru a înțelege de unde plecăm, vom apela la discipline precum genetica și epigenetica, dar vom încerca și să cunoaștem mai bine obstacolele pe care vrem să le evităm, cum ar fi patologiiile asociate de obicei cu îmbătrânirea (demență, boala Alzheimer, boli pulmonare sau cardiovasculare etc.).

CAPITOLUL 1

LUPTA NOASTRĂ CU TIMPUL

ÎN COLABORARE CU PROFESORUL UNIVERSITAR
DOCTOR ANTONINO DE LORENZO

- „ — Dar dumneata nu ești disperat? am întrebat cu iritare.
— Nu, replică profesorul cu fermitate.
— Ce? Doar nu mai crezi, cumva, în vreo șansă de salvare!
— Ba da! Categorie! Și, atâta vreme cât îi bate inima, atâta vreme cât trupul îi este viu, nu admit ca o ființă înzestrată cu voință să se lase cuprinsă de disperare!”¹

Jules Verne, Călătorie spre centrul Pământului

Ca oricare altă călătorie, și aceasta începe prin a ne stabili traseul. Care este destinația pe care vrem s-o atingem? De unde plecăm? Ce drum alegem? Răspunsul la aceste întrebări își va pune amprenta asupra complexului nostru drum. Să începem prin a ne imagina destinația, conștienți fiind că vom pleca într-o aventură, și că exploratorii, spre deosebire de simplii turiști, nu se întorc niciodată la fel cum au plecat.

O lume care îmbătrânește

Să pornim de la câteva date. Censur Bureau al Statelor Unite ale Americii, agenția națională americană de recensământ, anunța că anul 2024 a fost un an istoric,

deoarece populația mondială a depășit oficial 8 miliarde de oameni. Având în vedere faptul că în 2010 eram 6 miliarde și 940 de milioane, în doar 13 ani ne-am înmulțit cu peste 1 miliard. Dar care e componența acestor 8 miliarde?

World Social Report, publicat la începutul anului 2023, a fost intitulat *Leaving No One Behind In An Aging World* („A nu lăsa pe nimeni în urmă într-o lume care îmbătrânește“), pentru a accentua tendința globală spre îmbătrânire a populației. Potrivit raportului, un om născut în 2021 se poate aștepta să trăiască în medie cu aproape 25 de ani mai mult decât unul născut în 1950. Speranța medie de viață, la nivel global, a ajuns deja la 73 de ani pentru bărbați și 78 pentru femei.

Numărul de nașteri a scăzut drastic în toată lumea. Din 2018, numărul celor peste 65 de ani l-a depășit pe cel al copiilor sub 5 ani. E o problemă imensă, iar predicțiile nu sunt deloc liniștitoare. Rata fertilității la nivel mondial a scăzut de la 3,2 nașteri/femeie în 1990 la 2,5 în 2019 și va ajunge la 2,1 în 2050. Cu toate acestea, per total, populația globului continuă să crească: se va stabili în jurul anului 2100 la aproximativ 11 miliarde de oameni. Țările care vor cunoaște o creștere a populației în următorii ani sunt cele în curs de dezvoltare, precum India, China, Nigeria, Pakistan, Congo, Indonezia, Etiopia, în timp ce națiunile Vechii Lumi, inclusiv cea a Italiei, se vor reduce cu milioane de oameni.

Să nu ne alarmăm, însă. Să încercăm să fim optimiști și să vedem jumătatea plină a paharului. Lumea îmbătrânește în mod ireversibil, ceea ce știm cu toții la nivel intuitiv. Vârștii sunt mai puțin productivi decât tinerii și se îmbolnăvesc mai des. Prin urmare cheltuielile statelor, în special în domeniul sistemelor