



IL POTERE DELL'ECCELLENZA**Ablog**  
Arte Cultura Sport a cura Edda Cacchioni

Il blog è scaturito dalla mia  
passione per la lettura  
conseguentemente amo scrivere ed ho  
anche pubblicato alcuni libri che  
puoi trovare nella Libreria Solidale  
Scrivo per giornali, blog e riviste.  
Sentiti libero di Richiedere  
un Progetto sarò lieta di  
rispondere alle tue domande!



diventa autore indipendente. Scrivi il tuo libro con noi!



La Gerontologia si occupa di studiare, analizzare gli aspetti sociali e psicologici, cognitivi e biologici dell'invecchiamento. Gli studi si occupano dei processi dell'invecchiamento e lo inseriscono nei settori sociali tra cui la politica.

L'invecchiamento può essere:

- cronologico
- biologico
- psicologico
- sociale



**LINK PER ENTRARE IN STUDIO**

<https://streamyard.com/zc7affp3yc>

**IL POTERE DELL'ECCELLENZA** Ablog  
Arte Cultura Sport a cura Edda Cacchioni

23 marzo ore 14:00

Webinar



# La Gerontologia

La Gerontologia si occupa del periodo senile valutando i pro e i contro di questa meravigliosa fascia di età. In qualità di branca medica studia i meccanismi biologici inoltre insieme a figure competenti li amplia nel settore sociale e psicologico.

Il medico si chiama Geriatra oppure Gerontologo. La Gerontologia è suddivisa in tre settori:

1 sperimentale studia le cause e i fenomeni biologici e psicofisiologici

2 clinica studia la fisiopatologia e la semeiotica. La tecnica terapeutica è analizzata.

3 sociale tiene conto dell'invecchiamento delle popolazioni e considera la demografia, le questioni economiche politiche sanitarie. Studiano i rapporti tra anziano e ambiente.

Nel nostro tempo si sta sviluppando un altro studio la Gerontologia industriale con occhio di riguardo all'invecchiamento e lavoro.



# Cresciamo

Nell'antichità si era vecchi quando l'essere umano smetteva di adattarsi all'ambiente e perdeva la sua 'forza vitale' ergo una diminuita capacità di sopravvivenza. Ma in realtà sono le modificazioni che si hanno dal momento del concepimento alla conclusione della vita. Crescendo inesorabilmente si arriva a quel momento in cui le nostre funzioni hanno un declino e questo periodo è chiamato senescenza. Giusto sapere che non tutti gli animali invecchiano ma principalmente quelli che riproducendosi porterebbero danno ergo un'estinzione individuale. L'essere umano tra tutti i mammiferi è il più longevo e questo dipende da molti fattori tra cui la protezione sociale e familiare che ha selezionato individui a più lento sviluppo ed è questo fattore è favorevole alla longevità. Ci sono persone di 140-150 anni in alcuni Paesi anagraficamente riconosciute. Oltre ad una maturità sessuale ritardata ciò che rende più longevi è una buona alimentazione e una consapevole cura di se stessi.

---

---

# Alimentazione

L'invecchiamento globale inizia intorno ai 18/23 anni quando si smette di crescere. L'alimentazione ha un ruolo preponderante soprattutto durante l'infanzia e la giovinezza. Importante la dieta per il benessere ma soprattutto per tutte quelle malattie che talvolta si presentano durante l'invecchiamento come la diabete l'obesità l'arteriosclerosi... La natura è perfetta e sa essere magnanima, ci prepara ad essere vecchi, tuttavia può capitare in alcune persone che il declino sia improvviso. L'alimentazione non adeguata nel giovane fa venire l'obesità mentre nell'anziano la diabete inoltre se un giovane lo stress porta l'aggressività ad una persona adulta e anziana l'infarto cardiaco o cerebrale. le situazioni analoghe tra un giovane e un anziano non hanno le stesse conseguenze in uno stato di normalità. Con l'età avanzata si diventa più vulnerabili.

Ogni persona invecchia a modo suo seppur esistono delle tabelle riassuntive:

timo: serve per la difesa immunitaria e si atrofizza nella prima giovinezza

occhio: la capacità di accomodamento del cristallino si riduce fino a raggiungere il livello minimo a 50 anni

muscoli: la forma massima la si ha intorno ai 20/30 anni

Le modificazioni con l'età sono molte ma con un sano stile di vita GIA (ginnastica igiene alimentazione) si possono ritardare.

# Gli anziani sono tanti

La popolazione anziana è aumentata grazie agli stili di vita e alla scienza. La natalità è diminuita e in Italia probabilmente gli anziani incominciano ad essere più dei giovani. Ciò porterà una crisi pensionistica e previdenziale perché gli assistiti non produttivi sono troppi. La politica italiana sta attuando regole che purtroppo non vengono percepite come necessarie ma come un inganno da parte della politica sempre più corrotta. La mentalità non va a pari passo della longevità.



# L'anziano

L'anziano in molte società è ancora visto come depositario di un bagaglio esperienziale e culturale ma in altre come un "niente" ma quest'ultima teoria è vista da un mondo fanatico e arrivista in cui l'individuo non esiste ma solamente ciò che rappresenta in quello specifico momento e quello che offre.

Nell'emarginazione dell'individuo anziano il peso è oltremodo importante tanto è che se ne prende carico la Gerontologia e la Geriatria assumendo un ruolo importante in quanto stabilisce un contenuto alla vita della persona anziana dando spazio all'ambiente alla cultura ergo permette all'anziano di esprimersi di comunicare.

Tu vecchio se incontri un altro vecchio che non ha le tue stesse possibilità tendigli una mano non abbandonarlo. Dobbiamo abbattere tutti uniti giovani adulti vecchi il muro degli stereotipi in modo tale si rispetta l'anziano e quando lo diventeremo, speriamo, tutti noi sapremo apprezzarne i vantaggi e inoltre col nostro esempio i bambini che saranno i giovani a tempo debito tratteranno con merito le persone anziane che siano genitori parenti estranei nello stesso qual modo non avranno paura di invecchiare non ne saranno spaventati nemmeno di concludere la vita a tempo debito.

Aiutiamoci tutti di qualsiasi fascia di età a crescere bene ad invecchiare benissimo senza solitudine ne assenza di ruolo.

La Gerontologia e la Geriatria hanno un obiettivo comune:

- prevenzione al cattivo invecchiamento tra malattie e isolamento. Per cui fondamentali sono le associazioni e le reti di servizi quali consultori geriatrici, ospedali diurni, ospedalizzazione a domicilio, servizi domiciliari, case-albergo, istituti di riabilitazione ecc oltre al quartiere e alla famiglia.

Prepariamoci a diventare vecchi e facciamo in modo che il quartiere in cui viviamo la comunità tutta sia partecipe nella vita comune sotto al cielo di tutti ognuno nelle proprie case e con le pareti che intendono una vita privata di cui nessuno ne deve essere portavoce sanzione una multa.

Ergo sport tra corsa bicicletta sci ecc tanti interessi e una alimentazione adeguata, igiene in qualità di prevenzione. La vecchiaia è una fascia di età che porta alla conclusione a cui dovrebbe andare tutto il nostro rispetto!

---

---



Crescere in benessere e poi concludere!

Ho perso un po' la vista, molto l'udito. Alle conferenze non vedo le proiezioni e non sento bene. Ma penso più adesso di quando avevo vent'anni. Il corpo faccia quello che vuole. Io non sono il corpo: io sono la mente.

(Rita-Levi Montalcini)

Non si è mai troppo vecchi finché si desidera sedurre e, soprattutto, finché si desidera essere sedotti.

(Charles Baudelaire)


---

---

**GRAZIE A TUTTE E TUTTI I LETTORI DEL IL POTERE DELL'ECCELLENZA**blog

**GRAZIE AGLI ASCOLTATORI DI RADIO H2E GRAZIE A VOI A TE DI ESSERCI**





**Webinar Seminari Presentazioni del  
Il Potere dell'Eccellenzablog  
Arte Cultura Sport a cura Edda Cacchioni**

IL POTERE DELL'ECCELLENZA  
Ablog  
Arte Cultura Sport a cura Edda Cacchioni



**DIVENTA AUTORE INDIPENDENTE  
SCRIVI IL TUO LIBRO CON NOI**





# Universo Senile

Un libro minuto scritto con cura poetica per parlare di una fase di vita delicata e stupefacente come la senilità.

Tuttavia il primi segni di crescita si evidenziano intorno ai cinquant'anni ergo opportuno prepararsi psicofisicamente mantenendoci attivi e potenziali oltremodo importante in stato di benessere fino alla conclusione alla quale va dedicata la nostra attenzione alla ricerca di una persona che ci accompagni nell'enfasi coscienziale riempiendo il microcosmo di nuova entità. Restare per sempre.

Serena lettura  
H.Edda Cacchioni

**LINK**

<https://ilpoteredelleccellenzablog.com/2019/04/universo-senile.html>

---

---



