

LA PAROLA AI LETTORI

Il mio elogio della tarda età in quest'epoca del lifting

Oggi parlo dell'elogio della tarda età, dello spirito e della mente in un'epoca in cui il lifting fa ormai parte della normalità, pertanto vale la pena rileggere le pagine che Marco Tullio Cicerone ci ha lasciato su "La vecchiaia," rilette recentemente La Vita Felice, pagine 140, € 12 di Cesare Costa. Opera di Cicerone scritta prima della morte, dedicata all'amico Attico, il "De senectute" nasce sotto forma di dialogo tra il vecchio Catone, Gaio Lelio Minore e Publio Cornelio Scipione Emiliano. Elogio della tarda età, invita a tener conto della salute, svolgere esercizi fisici con moderazione, assumere tanto cibo e bevande in modo da ritemperare, non opprimere, le forze fisiche. E poi: non bisogna solo aiutare il corpo, ma molto di più la mente e lo spirito.

Giorgio Cortese

