



# **Cómo envejecer sin ser viejo**

Añadir años a la vida y vida a los años

Ediciones de la Universidad Autónoma de Yucatán

Ezequiel Ander-Egg

## Ficha

- **Nombre:**

Como envejecer sin ser viejo.

Añadir años a la vida y vida a los años.

- **Editor:**

Ezequiel Ander-Egg

- **Páginas:** 165

- **ISBN:** 978-607-7573-65-4.

# Cómo envejecer sin ser viejo

Añadir años a la vida y vida a los años

Ezequiel Ander-Egg

# Índice

<b>Prólogo</b>	<b>5</b>
<b>Introducción</b>	<b>7</b>
<b>Capítulo 1. Una población que crece, se urbaniza y envejece</b>	<b>17</b>
1. La explosión demográfica	18
2. El proceso de urbanización	20
3. El envejecimiento de la población	22
<b>Capítulo 2. Acerca del potencial genético del ser humano</b>	<b>31</b>
1. Alcanzar los 120 años de edad ya no es una utopía	32
2. Los lugares en el mundo en donde todos son longevos	33
3. Vivir 120 años: requiere que nos ocupemos de ello	40
4. El Club de los 120 años	42
<b>Capítulo 3. Cómo se manifiesta el envejecimiento</b>	<b>45</b>
1. El envejecimiento físico	49
2. El envejecimiento psicológico	52
3. El envejecimiento en lo espiritual	57
4. Tipologías de las personas envejecidas según el grado de dependencia y el tipo de personalidad	58
<b>Capítulo 4. Teorías e hipótesis sobre las causas del envejecimiento</b>	<b>63</b>
1. Teoría del envejecimiento celular	66
2. Teoría neuroendócrina	68
3. Teoría inmunológica	68
4. Teoría de la acumulación de errores o del error catastrófico	69
5. Teoría de la programación genética	40
6. Teoría de los radicales libres y teoría mitocondrial	70
<b>Capítulo 5. Mitos, tabúes y estereotipos sobre lo que es ser viejo</b>	<b>73</b>
1. Todos los viejos se asemejan	75
2. Relacionar la vejez con la fragilidad y la decadencia	75

3. Considerar la edad sinónimo de inutilidad, como si no tuvieran nada que aportar a la sociedad	76
4. Asociar el proceso de envejecimiento con el declive cognitivo	77
5. Considerar la vejez como el fin de la sexualidad y de la posibilidad de enamorarse	78

## **Capítulo 6. Cómo envejecer sin ser viejo, añadiendo vida a los años y años a la vida**

1. Supuestos básicos: la indivisibilidad de lo corpóreo y lo psíquico: la importancia de lo espiritual	85
2. Cuidar y cultivar el cuerpo para añadir años a la vida	87
3. Influencia de lo psicológico en el arte de no enfermarse y envejecer sin ser viejo	110
4. La influencia de lo espiritual para añadir vida a los años	128

## **Capítulo 7. Formas de dar vida a los años, y años a la vida**

1. Las terapias del cariño y la amistad como ayuda para superar el analfabetismo emocional	142
2. Los modos de ejercitar el cerebro	153

## **Epílogo.**

161



Ezequiel Ander-Egg es un reconocido humanista, cuya obra está impregnada por su calidad humana, su interés y valoración por todas las personas, sin discriminación alguna.

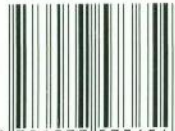
El autor, con sus más de 160 obras publicadas y más de tres millones de libros vendidos pone de manifiesto que es un autor bien conocido.

*Como vivir 120 años* es por principio un deseo de muchos y algo impensable para otros tantos.

El doctor Ander-Egg no solo ha estudiado la posibilidad de vivir 120 años, sino que es ejemplo vivo de ello.



ISBN 607757365-4



9 786077 573654