

## CHI HA PAURA DI INVECCHIARE?

Da una recente pubblicazione risulta che non solo persone ammalate, ma anche persone sane tra i 30 e i 65 anni si sono rivolte a strutture sanitarie, per un crescente interesse nella cosiddetta medicina anti-invecchiamento. Tirare indietro le lancette dell'orologio è il desiderio di legioni di persone longeve che convivono quotidianamente con problemi cronici quali cardiopatie, cancro, artrite, osteoporosi, e demenza. L'invecchiamento riduce progressivamente la capacità di un organismo a mantenersi in equilibrio nei confronti degli insulti ambientali, aumentando pertanto la probabilità di ammalarsi e di morire.

Gli individui sani diventano fragili, allorché si verifica una diminuzione delle riserve in molti organi, con aumento della vulnerabilità a molte malattie.

A livello cellulare si è infatti osservato che all'età è correlata una riduzione nel numero delle cellule, una riduzione nella produzione energetica mitocondriale e i danni da radicali liberi. Nel corso della vita si verificano, molteplici alterazioni cellulari nella membrana delle cellule, negli enzimi, nelle proteine, nel DNA e RNA, etc...

Queste alterazioni portano più o meno rapidamente all'invecchiamento ed alla morte se il nostro organismo non possedesse importanti meccanismi di difesa con i quali è possibile la riparazione di tutti i danni, man mano che essi si verificano, riequilibrando i fattori aggressivi ambientali e fattori difensivi genetici ed alimentari. Con l'avanzare dell'età c'è una riduzione della statura soprattutto da seduti, si riduce la massa magra a favore di quella grassa che va inoltre incontro ad una redistribuzione (si riduce il tessuto adiposo alle estremità per aumentare nel tronco, con un aumento della profondità del torace e dell'addome); le spalle diventano più strette; il cranio si modifica diventando più grande e più pesante; aumenta la larghezza del naso e delle orecchie; scompaiono i capelli e i peli ascellari mentre s'infoltiscono altri peli quali le sopracciglia, i tragi, e le vibrisse. Compare inoltre debolezza muscolare, osteoporosi, iperplasia prostatica benigna, affaticamento e diminuito interesse sessuale.

Famosi studi condotti su soggetti centenari, hanno permesso di selezionare alcuni fattori fortemente associati con la longevità:

A) un modello di comportamento caratterizzato dalla non competitività, dalla pazienza e dalla mancanza di aggressione;

B) un'alta percentuale di ossigeno nel sangue;

C) alti livelli di concentrazione di SOD (superossido-dismutasi) nei globuli rossi (enzima antiossidante)

D) un buon stato microcircolatorio.

E) La melatonina si è dimostrata un forte antiossidante (comportandosi da eliminatore di radicali liberi) ed anticancro, ed è stato notato che la supplementazione orale di melatonina provocava nelle cavie un allungamento della vita media del 25%.

F) Allorché venivano consumate meno calorie, maggiore era il ritardo del processo di invecchiamento.

G) L'organismo ha un sistema di difesa che include la vitamina E, la vitamina C, il beta-carotene ed i flavonoidi. E' sperimentato che l'aumentato apporto di questi nutrienti mediante dieta o supplementi possa ridurre l'incidenza di malattie quali le malattie cardiovascolari e il cancro. L'apporto di vit. E, e di beta-carotene dai cibi (frutta, verdure, noci) è associato alla riduzione del rischio di malattie cardiovascolari ed ictus. I flavonoidi, contenuti nel vino rosso, sono una delle spiegazioni per la bassa mortalità cardiovascolare in Francia. C'è correlazione tra basso apporto di frutta e verdure con il raddoppio di frequenza dei più comuni cancri, genitourinari, gastrointestinali e polmonari.

I medici che curano i pazienti anziani praticano la medicina anti-aging quotidianamente nei loro ambulatori; per mantenere un paziente attivo e con una certa qualità di vita, non servono magici elisir ma un approccio integrale.

Vengono quindi suggeriti ulteriori punti per vivere più a lungo e più felici:

1. favorire la salute fisica (dieta, esercizio fisico, non fumare ed un moderato uso di alcool)
2. favorire l'uso di approcci non farmacologici fin dove è possibile
3. favorire una salute sociale (relazioni interpersonali e di amicizie)
- 4 avere del buon senso

Per tornare infine ancora ad Ippocrate, si ribadisce che il credo della medicina sin dall'antichità è stato Primum non nocere. Da anni ci occupiamo di trattamenti laser rigeneranti e di integrazione alimentare con vitamine, minerali ed erbe, e sappiamo bene che la salute non dipende esclusivamente dai geni, bensì dalla dedizione e dall'impostazione che diamo all'intera vita.