

salute

A SCUOLA DI *longevidità*

Un nuovo studio ha colto di sorpresa la comunità scientifica (e molte di noi): secondo i ricercatori **il DNA incide solo per il 2 per cento sull'invecchiare bene. Il resto è in mano nostra.** E allora cosa facciamo? Abbiamo bussato alla porta di uno dei massimi esperti di anti-aging per farci dare delle risposte. La più sorprendente è che dobbiamo approfittare della menopausa. Per ringiovanire il nostro sistema ormonale

di **Nina Gigante**

FINO A IERI PENSAVAMO che i geni fossero il codice segreto della longevità, ma un nuovo studio dell'Università di Oxford ha ribaltato tutto: il DNA incide solo per il 2% sull'invecchiamento, il resto dipende da come vivi, cosa mangi, quanto ti muovi, come gestisci lo stress. E per le donne, in particolare, uno dei momenti determinanti per la salute a lungo termine è proprio la menopausa. «È una fase cruciale di riprogrammazione ormonale, eppure troppe la subiscono passivamente, senza sapere che oggi esistono strategie efficaci per trasformarla in un'opportunità di benessere e longevità» spiega il dottor Damiano Galimberti, tra i massimi esperti di medicina anti-aging in Italia, ora in libreria con *Longevi, sani e felici* (HarperCollins). Dai nuovi algoritmi che misurano l'invecchiamento ormonale alle strategie alimentari per riequilibrare gli estrogeni, fino al ruolo chiave del microbiota intestinale: prendersi cura del corpo in menopausa significa investire sul proprio futuro. Come possiamo farlo nel modo giusto?

Partiamo dal dato che ha sconvolto la comunità scientifica: il DNA incide solo per il 2% sull'invec-

chiamento. Vale lo stesso anche per le malattie?

«Dipende. Il fattore genetico può incidere tra il 10 e il 25% nei tumori più comuni (mammella, prostata, colon) e nelle malattie neurodegenerative. Ma sul processo di invecchiamento in sé, il DNA ha un'influenza minima. Questo significa che abbiamo un grande margine di azione per rallentarlo e per prevenire molte patologie».

In medicina antiage, esiste un modo per misurare il nostro livello di invecchiamento? «Certo, abbiamo a disposizione strumenti innovativi come gli orologi epigenetici, che permettono di valutare l'età biologica, indipendentemente da quella anagrafica. Analizzano la metilazione del DNA, ovvero come i nostri geni si attivano o si disattivano in base a fattori esterni, e ci indicano quali abitudini possono aiutarci a rallentare l'invecchiamento e prevenire le malattie».

Le donne vivono più a lungo degli uomini, ma spesso gli ultimi anni sono segnati da stanchezza e problemi di salute. «Un fattore chiave, spesso sottovalutato, è la menopausa. È una fase di riprogrammazione ormonale che influisce su diversi aspetti della salu-



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

134517

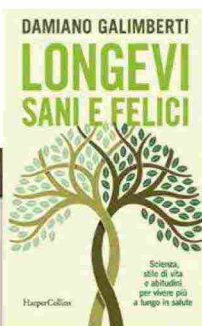
salute

te, quali metabolismo (il rallentamento metabolico può portare ad affaticamento e aumento di peso), umore e benessere psicologico (gli sbalzi ormonali possono causare irritabilità, ansia e cali di motivazione), qualità della pelle e tonicità dei tessuti (la riduzione degli estrogeni influisce sulla produzione di collagene, accelerando l'invecchiamento cutaneo)».

Possiamo fare qualcosa per migliorare questa fase della vita? «Assolutamente sì. Oggi abbiamo strumenti avanzati, come algoritmi scientifici che permettono di analizzare il grado di endocrinosenescenza (ossia l'invecchiamento del sistema ormonale) e individuare le strategie personalizzate per mantenere energia, equilibrio ormonale e benessere psicofisico. A partire dall'alimentazione. Esistono due tipi di estrogeni: quelli "buoni", che hanno un'azione protettiva, e quelli "cattivi", che possono favorire processi infiammatori e aumentare il rischio di tumori. Alcuni alimenti possono aiutare a riequilibrare il metabolismo degli estrogeni, riducendo i rischi associati alla menopausa. Le verdure crucifere – come broccoli, cavolfiori e cavoli – contengono composti come sulforafano e indolo-3-carbinolo, che favoriscono la detossificazione degli estrogeni e aiutano a mantenere un equilibrio ormonale sano. Andrebbero consumate almeno tre volte alla settimana. C'è un'altra strategia utile, legata alle abitudini alimentari: se dai test emergesse una predisposizione a squilibri legati agli zuccheri, un accorgimento diventa abbinare la frutta a una fonte di proteine o grassi – ad esempio frutta con yogurt o frutta secca – anziché consumarla da sola, per evitare picchi glicemici».

Muscoli che si indeboliscono, ossa più fragili, meno energia. Cosa si può fare per prevenire questi cambiamenti? «L'attività fisica è fondamentale. Sappiamo che l'allenamento più efficace è quello di resistenza, come corsa, nuoto, bicicletta o anche sessioni prolungate sull'ellittica. Questi esercizi migliorano la densità ossea, riducono la perdita muscolare e aiutano a prevenire osteoporosi e sarcopenia. Ma c'è un altro aspetto fondamentale: il microbiota intestinale. Un intestino sano è essenziale per la salute muscolare e ossea. Alcuni batteri benefici,

Sotto il dottor Damiano Galimberti, nutrizionista anti-age e fondatore dell'Associazione Medici Italiani anti-aging. Nel suo nuovo libro *Longevi, sani e felici* (Harper Collins) spiega il percorso tanto semplice quanto rivoluzionario per garantirsi un invecchiamento di successo.



Fai piazza pulita delle cellule zombie

LA RICERCA SULL'INVECCHIAMENTO

si è concentrata su una nuova classe di composti: i nutraceutici senolitici, molecole in grado di eliminare selettivamente le cellule senescenti, note anche come zombie.

«Sono cellule vecchie che restano nel corpo e continuano a rilasciare sostanze infiammatorie, danneggiando i tessuti circostanti, accelerando l'invecchiamento e contribuendo allo sviluppo di malattie croniche. Eliminare queste cellule o ridurne l'attività è diventato un obiettivo chiave nella medicina antiaging» spiega il dottor Galimberti.

TRA I NUTRACEUTICI SENOLITICI

più promettenti, in grado di contrastare l'inflammaging (l'infiammazione cronica legata all'età), ci sono: **spermidina** (si trova in germe di grano, soia e funghi); **PQQ** (Pirrolochinolina chinone, in soia fermentata e spinaci); **NAD+** (Nicotinamide Adenina Dinucleotide, in pesce, carne e latte); **quercetina** (in mele, capperi e cipolle rosse); **esperidina** (nella buccia degli agrumi). Per un'azione mirata, questi nutrienti vanno assunti sotto forma di integratori, con dosaggi studiati per massimizzare l'effetto antiaging. Consulta sempre un medico prima di iniziare l'integrazione.

come i *Lactobacillus* spp, aiutano a migliorare l'assorbimento dei nutrienti e a proteggere la salute delle ossa».

Quindi il microbiota intestinale influisce anche sulla forza muscolare? «Esatto. Un microbiota equilibrato produce metaboliti benefici, come il butirrato, che favoriscono l'assorbimento di minerali essenziali per le ossa.

E non solo: l'intestino, ci dicono le ultime ricerche, non influisce solo sulla digestione, ma anche sull'invecchiamento, sulla forza muscolare e sulla salute generale, compresa quella del nostro cervello. Oggi esistono test avanzati per valutare la qualità della barriera intestinale, la funzionalità digestiva e persino la produzione di sostanze infiammatorie. Se emergesse un'alterazione della flora intestinale o una predisposizione alla neuro-infiammazione, una soluzione efficace potrebbe essere l'integrazione con Omega-3 come il DHA, presenti nelle alghe e noti per il loro effetto protettivo sul cervello».

Chi l'avrebbe mai detto? Se vuoi investire sulla tua longevità intellettuale, prenditi cura del tuo intestino!

© RIPRODUZIONE RISERVATA

***Mantenere
il microbiota
intestinale
in equilibrio
è essenziale
anche per
la salute
del nostro
cervello***



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

134517