



# 130 DI QUESTI GIORNI

Spegnere più di 100 candeline oggi non è più un traguardo impossibile: ma la vera sfida è arrivarci in buona salute. La scienza ci aiuta svelando i punti deboli del nostro Dna, e noi possiamo fare il resto con la dieta, gli integratori giusti e uno stile di vita adeguato. Ecco come

DI CHIARA DALL'ANESE

**A**ll'ingresso del villaggio di Ogimi, nell'isola giapponese di Okinawa (uno dei luoghi del pianeta con il più alto tasso di centenari nella popolazione), c'è un messaggio di benvenuto scolpito nella pietra che dice: «A 70 anni sei un bambino, a 80 un giovane. E se a 90 qualcuno dal Paradiso ti invita a raggiungerlo, rispondi: va via, torna quando avrò 100 anni».

Oggi possiamo vivere molto più a lungo di un secolo fa. La nostra aspettativa di vita è tripla rispetto a quella dei nostri bisnonni e, secondo gli scienziati, ciascuno di noi può ambire a spegnere tra le 100 e le 130 candeline. Il problema è come arrivare a questo traguardo in buona salute: attivi, vitali e autosufficienti.

In altre parole, come dicono i medici, da *successful agers*, persone che invecchiano con successo. A fronte di enormi progressi nella medicina, infatti, cancro, malattie cardiovascolari e altre malattie hanno ancora un'incidenza molto elevata. Che aumenta proprio con l'avanzare degli anni. Come evitarle e restare giovani più a lungo? Giocando d'anticipo.



SALUTE

**86 ANNI**

è l'aspettativa di vita media dei giapponesi, gli uomini più longevi del mondo

**75 ANNI**

l'aspettativa media di vita di un uomo italiano

**57 OGNI 100.000**

i centenari presenti nell'arcipelago del Giappone. Oltre a vivere di più, non si ammalano di infarto né di ictus

**100 GRAMMI**

la quantità media di pesce, cibo protettivo per il cuore, che un giapponese mangia ogni giorno

**IN ITALIA**

A Limone sul Garda, in Sardegna e nel Chianti vive un numero di centenari in buona salute più alto della media nazionale

FOR MEN magazine « 99

## SALUTE

## PERCHÉ INVECCHIAMO?

I segni visibili dell'invecchiamento, dalle rughe alla difficoltà a ricordare fatti o nomi, sono la manifestazione di un processo che avviene in ogni singola cellula.

«Ogni giorno, da 30mila a 70mila eventi metabolici danneggiano il nostro Dna; ma, quando siamo giovani, le nostre cellule sono in grado di riparare la maggior parte di questi danni quotidiani» scrivono Vincent Giampapa e Ascanio Polimeni in *Il fattore genetico* (Sperling & Kupfer). «Intorno ai 30 anni i nostri geni non riescono più a riparare i danni del Dna con la stessa velocità di un tempo. [...] È il momento in cui inizia l'invecchiamento negativo».

## COME UN'AUTOMOBILE

Il nostro corpo è un po' come un'auto nuova. Se la usi solo per andare e tornare dal lavoro, quasi sicuramente si conserverà bene almeno per una decina di anni. Se, invece, la parcheggi in mezzo alla strada, percorri centinaia di chilometri ogni mese e subisci qualche incidente, con ogni probabilità la dovrai sostituire presto.

Il segreto per invecchiare bene è mangiare in modo sano, seguire i nostri ritmi naturali e non farsi corrodere dallo stress. Ma la ricetta non è identica per ognuno di noi: cambia a seconda delle nostre caratteristiche biologiche, delle abitudini e del luogo dove viviamo.

## SFERA DI CRISTALLO

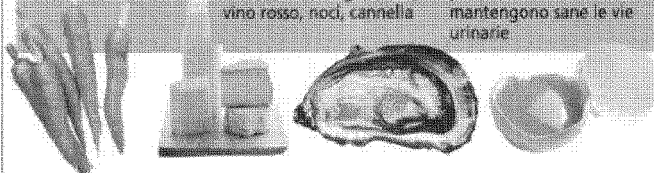
Come ritardare l'inizio dell'invecchiamento? Per esempio affidandoci a esami che danno un'istantanea del nostro profilo genetico e aiutano a capire con quale velocità stiamo invecchiando: «Aiutano a pronosticare la probabile futura storia clinica e a rallentarne lo sviluppo, con stili di vita e terapie personalizzati» spiega Francesco Marotta, gastroenterologo dell'Ospedale San Giuseppe di Milano, professore di ricerca al Dipartimento di nutrizione umana alla Texas University (Usa) e autore, insieme a Paolo Marandola, del *Manifesto della lunga vita* (Sperling & Kupfer). Quelli genetici, più complessi e costosi, studiano la predisposizione di ciascuno a sviluppare determinate malattie. Si utilizza una tecnologia che permette di analizzare simultaneamente diverse centinaia di snip (le varianti genetiche di ognuno di noi) fornendo un profilo di rischio ([www.fondazionegaia.org](http://www.fondazionegaia.org)).

«Fino a poco tempo fa, questi test erano molto costosi» spiega Damiano Galimberti, nutrizionista di Milano. «Ora, invece, si fanno pacchetti di microtest in base alle

**IL SEGRETO PER INVECCHIARE BENE È MANGIARE IN MODO SANO, SEGUIRE I NOSTRI RITMI NATURALI E NON FARSI CORRODERE DALLO STRESS. MA LA RICETTA NON È IDENTICA PER TUTTI: CAMBIA A SECONDA DELLE NOSTRE CARATTERISTICHE BIOLOGICHE E DELLE NOSTRE ABITUDINI**

## I CIBI CHE ALLUNGANO LA VITA

UN CORPO SEMPRE GIOVANE	I CIBI CHE LO PROTEGGONO	PERCHÉ FANNO BENE
CUORE E APPARATO CIRCOLATORIO	cereali, crusca, piselli, fagioli, mele, agrumi, olio extravergine di oliva, semi di lino, salmone, tonno, patate, banane	contengono betaglucano, fibre solubili, acidi grassi monoinsaturi e potassio, che riducono il rischio di malattie cardiovascolari
VISTA	spinaci, mais, uova, cavolo, semi di lino, salmone, tonno, caffè, pera, mela	sono ricchi di luteina e zeaxantina, acidi grassi omega 3 e acido caffeico, che evitano la riduzione della vista
SISTEMA IMMUNITARIO	carote, zucca, patate, carne, frutti di bosco, ciliegia, tè, cacao, cioccolato, mele, uva, agrumi, cipolle, broccoli, mirtilli rossi, mele, fragole, vino rosso, noci, cannella, zavorrioli, spinaci, semi di zucca, aglio, fegato, uova, miele, yogurt, cereali integrali	sono la fonte primaria di betacarotene, acido linoleico coniugato, antociani, flavonoidi, proantocianidine, sulforafano, magnesio, selenio, prebiotici e probiotici, che rinforzano le nostre difese naturali
APPARATO GASTROINTESTINALE	crusca di grano e grano-turco, buccia della frutta, mele, yogurt, cereali integrali	sono ricchi di fibre non solubili, prebiotici e probiotici che rinforzano il tratto gastrointestinale
OSSA E MUSCOLI	formaggi, latte, sardine, yogurt, spinaci, semi di zucca, cereali	contengono calcio e magnesio, utili per l'apparato muscolo-scheletrico
VIE URINARIE E PROSTATA	pomodori, pompelmo, anguria, mirtilli rossi, cacao, mele, fragole, uva, vino rosso, noci, cannella	forniscono licopene, che protegge la prostata, e proantocianidine, che mantengono sane le vie urinarie



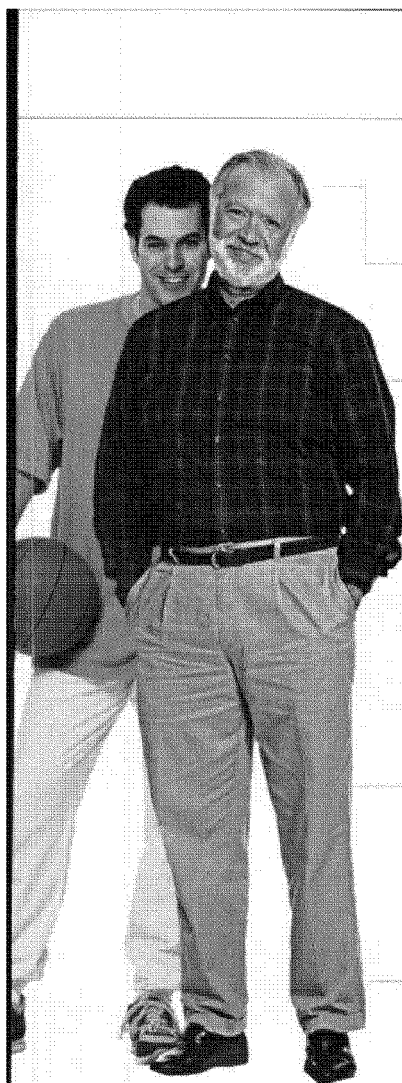
fonte: *International Food Information Council Foundation*

caratteristiche di ciascuno. I costi vanno da 150-500 euro (i più semplici) a 1.000-2.000 (i più complessi)». Ci sono anche i pool di domande: «La Fondazione Gaia, per esempio, ha messo a punto questionari che individuano le aree di rischio. È una prima linea di indagine. L'approfondimento non esclude ulteriori analisi biochimiche/genetiche» spiega Marotta.

Altri, come il d-ROMs test e il BAP test, analizzano lo stress ossidativo, che potremmo definire il "danno" prodotto dai radicali liberi, e la nostra capacità di reagire a esso. Infine, i check up anti-età, che analizzano anche composizione corporea, profilo ormonale, età cerebrale eccetera ([www.assomediciantiaging.com](http://www.assomediciantiaging.com)).

## PORTA INDIETRO LE LANCETTE

Come sfruttare queste informazioni? «Imparando dai centenari» spiega lo psiconeuroendocrinologo Ascanio Polimeni. «Dagli studi scientifici abbiamo capito che queste persone, oltre a possedere più geni "brillanti" (per esempio quelli che tengono sotto controllo i livelli di zuccheri o grassi nel sangue, i radicali liberi, l'infiammazione cronica), hanno uno stile di vita più semplice: mangiano poco; sono meno stressati; fanno attivi»



## COSÌ INVECCHIA IL CORPO

**CERVELLO** Il numero di cellule e connessioni nervose si riduce. Questo peggiora le performance mentali (memoria, attenzione, linguaggio).

**OCCHI.** L'elasticità della lente (cristallino) diminuisce, quindi la visione diventa meno nitida.

**CUORE.** Se una cellula cardiaca muore (per esempio in seguito a infarto), non viene sostituita: in questo modo, il cuore fa più fatica a pompare sangue. Lo stesso accade se le arterie che portano ossigeno e nutrimento a questo muscolo sono danneggiate dall'aterosclerosi (riduzione del diametro interno del vaso).

**MUSCOLI.** La massa muscolare con l'età si riduce e i muscoli diventano meno tonici. La forza, inoltre, diminuisce.

**OSSA.** Aumenta la fragilità delle ossa, che sono più esposte a fratture: una patologia nota come osteoporosi.



## I NEMICI DELLA GIOVINEZZA

### SOLE

Favorisce la produzione di radicali liberi, che fanno perdere tono ed elasticità alla pelle e provocano la comparsa delle rughe.

### INSONNIA

La mancanza di sonno aumenta il rischio di malattie cardiovascolari e diabete. Quando dormiamo aumenta la produzione di ormone della crescita, che migliora l'umore, dà energia e ringiovanisce tutti i tessuti.

### FUMO

Causa la cosiddetta smoker's face, faccia da fumatore: zampe di gallina, rughe intorno agli occhi e alle labbra, guance cadenti, pelle poco elastica, secca, ruvida, colorito poco uniforme, spesso pallido. A prescindere dall'età.

### STRESS

Se prolungato nel tempo, lo stress cronico sbilancia la produzione di ormoni. Il risultato è uno stato di ansia, depressione, sbalzi d'umore, insonnia, disturbi della sfera alimentare e sessuale.

tà fisica; dormono meglio; hanno una forte spiritualità e ottime relazioni sociali».

Partendo da queste considerazioni generali, sotto controllo medico è possibile rallentare l'orologio biologico. Anche con l'aiuto di integratori e nutraceutici: alimenti, o parti di essi, benefici per la salute.

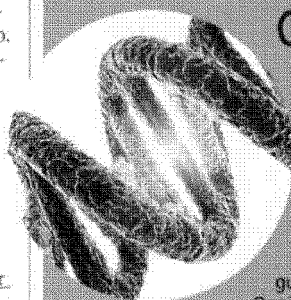
## UNA GUIDA PER ORIENTARSI

Negli ultimi anni, i test genetici e dello stress ossidativo hanno avuto molto successo. Alcuni sono disponibili su Internet, ma pochi sono affidabili:

«Le richieste commerciali hanno creato una pericolosa facilitone» avverte Marotta.

Ci sono associazioni che li sfruttano a fini di lucro. Per esempio, il sito americano RealAge (che calcola gratuitamente l'età biologica sulla base di dati sullo stile di vita) forniva i dati raccolti alle aziende farmaceutiche. Che poi pubblicizzavano i loro prodotti (farmaci, integratori) a chi faceva il test. Per fortuna, non è la norma:

«La legge punisce tali abusi. I nostri dati genetici e biochimici sono regolati dalla legge sulla privacy: se faccio le analisi del sangue, devo essere certo che nessuno divulgherà i valori del mio colesterolo» dice Marotta.



Il Dna di una cellula staminale, la fonte di tutte le nostre cellule. In futuro, ci aiuteranno a curare i tumori.

## GLI ALLEATI DELLA LONGEVITÀ

Oggi ci sono due nuove armi per contrastare l'invecchiamento. La prima è già in commercio: si chiama **pregnenolone** ed è un ormone che influisce sull'umore, la memoria e la reazione allo stress. Migliora l'attenzione, la capacità di concentrazione, la vista e l'udito. Va rigorosamente prescritto da un medico.

Ma la vera frontiera della medicina antieta sono le **cellule staminali**. Fonte di tutte le nostre cellule, possono dividersi e moltiplicarsi dando origine a tessuti specifici: muscoli, ossa, pelle. Da 40 anni, quelle del midollo o del sangue sono usate per curare le leucemie.

Oggi, possono essere utilizzate per rigenerare i tessuti del cuore in caso di infarto, o per prevenire l'occlusione delle arterie. In futuro, potrebbero diventare la prima scelta terapeutica in caso di tumori e trapianti.

A questo scopo, la **reversina**, scoperta da studiosi americani, riporta le cellule che danno origine a tessuti specifici (per esempio le fibre muscolari) a uno stadio primario di cellule staminali, fornendo così una "riserva" di cellule utile in caso di malattia.