

RINGIOVANISCI DALLA TESTA AI PIEDI

Segui i consigli dei nostri
super esperti:
ti manterrai sana e bella
in modo naturale.

Con l'aiuto di integratori
mirati e di trattamenti
che rigenerano i tessuti

di Ida Macchi

Giunture che scricchiolano, unghie e capelli più fragili, la circolazione delle gambe più lenta: sono alcuni degli effetti con cui, complice il passare degli anni, puoi trovarti a dover fare i conti. Oggi, però, è possibile rallentare la progressione delle lancette dell'orologio biologico. E, a dispetto della tua età anagrafica, mantenerti in salute e giovane più a lungo, evitando i piccoli acciacchi legati al naturale invecchiamento dell'organismo. Come? Ti basterà mettere in campo prevenzione e provvedimenti mirati che rallentino i danni del tempo che passa. Ecco i migliori, frutto delle più recenti acquisizioni scientifiche.

PROTEGGI L'INTESTINO CON IL DIGIUNO CICLICO

Mantenere l'equilibrio del microbiota, l'ecosistema di batteri protettivi che colonizza l'intestino è fondamentale per rimanere giovane e in salute. «Questo "esercito" è responsabile del buonumore (produce oltre il 90% della serotonina, l'ormone della serenità) e stimola il sistema immunitario a lavorare al top, difendendoti da infezioni e infiammazioni», spiega Ascanio Polimeni, neuroendocrinologo e direttore di Regenera Research Group. «**Stress, alimentazione troppo ricca di grassi e di zuccheri ne alterano l'assetto, che si può ripristinare con il digiuno intermittente o ciclico, il cosiddetto cronofasting integrato.** Ristabilisce il ritmo naturale degli stimoli della fame e, di conseguenza, del metabolismo, nell'arco delle 24 ore. Si effettua riducendo drasticamente (del 70%) le calorie per 3 giorni la settimana, per 4 settimane». Fondamentale, inoltre, lasciar passare 14 ore tra la cena e la prima colazione del giorno successivo. Obiettivo: prolungare il digiuno notturno. Questa pausa risincronizza gli orologi biologici interni e riarmonizza la flora batterica. Il cronofasting, inoltre, riduce la produzione di sostanze infiammatorie e ti protegge da malattie cardiometaboliche, come l'obesità e il diabete. «Per salvaguardare il benessere intestinale sono utili anche i probiotici, soprattutto se assunti in modo personalizzato. Oggi esiste un test genetico, effettuato attraverso le feci, grazie al quale è possibile scoprire quali specifici batteri protettivi vanno reintegrati per ripristinare l'equilibrio (si chiama gut-screening e costa intorno ai 150 €)», conclude l'esperto.



**CONSULTA GRATIS
IL NOSTRO ESPERTO**
dott. Ascanio Polimeni
neuroendocrinologo,
direttore di Regenera
Research Group.
Tel. 02-70300159
12 agosto, ore 11-13

SCIOGLI LE ARTICOLAZIONI PEDALANDO

«Invecchiando, le cartilagini si assottigliano e i capi articolari "frizionano" tra loro, scatenando rigidità e dolore», spiega il dottor Andrea Grasso, responsabile del servizio di ortopedia e traumatologia della Casa di Cura Villa Valeria di Roma. «Per rallentare questo processo, mantieni il peso forma e vai in bicicletta o a nuotare: stimoli le articolazioni in assenza di carico e quindi senza stressarle. **Utili anche cicli di cura di due mesi con integratori a base di glucosamina e condroitin solfato che "nutrono" le cartilagini.** In caso di dolore, oggi ci sono le infiltrazioni intrarticolari di acido ialuronico, sostanza con le stesse caratteristiche di quello naturalmente contenuto nel liquido sinoviale, che con il tempo tende a ridursi». Bastano da 1 a 3 iniezioni, a seconda del prodotto utilizzato, da effettuare a distanza di circa una settimana. Le infiltrazioni vengono eseguite in ambulatorio, al costo di 300 euro circa l'una, senza anestesia perché non provocano dolore.

COMBATTI LA SECCHENZA VAGINALE CON IL LASER

Dopo la menopausa, le pareti della vagina diventano più sottili e meno elastiche (i medici parlano di atrofia) e anche la naturale lubrificazione va in tilt. «Risultato: irritazioni, dolori durante i rapporti e secchezza vaginale, che coinvolgono oltre il 20% delle donne over 50», spiega Fiammetta Trallo, specialista in ginecologia e ostetricia. «Le soluzioni non mancano: creme e ovuli a base di acido ialuronico, o gel a base di policarbofil, ad azione più prolungata, per migliorare l'idratazione. Oppure, ovuli, compresse o gel vaginali a base di estrogeni che contrastano atrofia e ridotta lubrificazione». **Per chi desidera una soluzione duratura e non vuole ricorrere agli ormoni, oggi c'è la laserterapia intravaginale, metodica ambulatoriale sicura e indolore (non è necessaria alcuna anestesia),** consigliata anche dall'Associazione ostetrici e ginecologi ospedalieri italiani. «Il laser utilizzato è quello a CO₂ frazionato: attraverso una sonda intravaginale, emana un particolare raggio che stimola la mucosa a produrre nuovi fibroblasti, le cellule responsabili della produzione di collagene che in menopausa "vanno in letargo". Così, le parti intime recuperano gran parte del loro spessore, e il turgore e l'idratazione ritornano ad essere quelli della gioventù, riducendo il rischio di infezioni vaginali e di cistiti, soprattutto post coitali». Sedute necessarie: 3 a distanza di un mese l'una dall'altra, al costo di 250-350 euro l'una. L'effetto del trattamento dura più di un anno e può essere ripetuto.

40% gli italiani
che soffrono
di disturbi
intestinali

EVITA LE GAMBE GONFIE CON I BIOFLAVONOIDI

Il modo migliore per prevenire ristagni e senso di pesantezza o gonfiori è fare movimento: l'attività fisica tonifica le pareti venose, evitando così le dilatazioni che rallentano la circolazione. «Cammina almeno 20 minuti al giorno, di cui 5, quando possibile, a piedi a nudi, un po' sulle punte, un po' sui talloni», suggerisce il professor Giovanni B. Agus, presidente d'onore del Collegio italiano di flebologia. «**Un paio di volte l'anno, ricorri a nutraceutici a base di bioflavonoidi,** sostanze vegetali come diosmina, esperidina, oxerutina, o antocianosidi: migliorano la tenuta e l'elasticità dei piccoli vasi sanguigni delle gambe, contrastando edema e accumulo dei liquidi. Evitano anche l'adesione di sostanze estranee alle valvole delle vene che, se ben funzionanti, garantiscono un perfetto ritorno del sangue al cuore. Assumili per periodi di due mesi».

55%
le donne che manifestano
sintomi dovuti a una cattiva
circolazione venosa

RINFORZA I CAPELLI CON OMEGA 3 E MELATONINA

«Piccoli squilibri ormonali o l'arrivo della menopausa tolgono smalto alla capigliatura. **Per ridarle nuovo vigore, ricorri a fiale rinforzanti e assumi integratori che danno più corpo ai capelli**», suggerisce il dottor Polimeni, neuroendocrinologo. «Quelli ideali: a base di Omega 3, antiossidanti, vitamina C, zinco, selenio; oppure con melatonina (1 mg da assumere la sera), biotina o altre vitamine del gruppo B, da prendere per 2-3 mesi. Se sei in menopausa, puoi associarli alla terapia ormonale sostitutiva, utilizzando ormoni bioidentici di origine naturale (estrogeni e progesterone derivati dalla patata dolce)». In questo modo bilanci anche l'aumento relativo di testosterone, nemico numero uno dei capelli.

PROTEGGI LA VISTA CON LA VERDURA IN FOGLIA

«Per salvaguardare la salute degli occhi, metti in tavola ogni giorno alimenti che riducono i danni indotti dalla luce blu: presente nello spettro solare, ma emessa anche da tablet, pc e smartphone di ultima generazione, ha come bersaglio la macula, la parte più sensibile della retina», spiega il professor Luigi Marino, docente di chirurgia refrattiva all'Università di Milano. «Ok ai vegetali a foglia verde (broccoli, spinaci, bietole, per esempio): sono ricchi di luteina e zeaxantina, pigmenti che funzionano come filtro protettivo naturale». **Se vuoi un aiuto extra, in commercio trovi integratori specifici che contengono un perfetto mix di queste due sostanze:** da assumere per cicli della durata di due mesi, seguiti da uno di sospensione. «Prezioso anche lo zafferano, che fornisce un pull di sostanze con un'azione positiva sulle funzioni della retina e la microcircolazione oculare. Benefica anche la frutta, ricca di pigmenti salutari per la retina. In particolare, l'avocado è un concentrato di glutathione, il più potente antiradicalet libero presente in natura», conclude il professore.

DAI "SMALTO" ALLE UNGHIE CON AMINOACIDI E SALI

«Per mantenerle giovani, evita i piccoli traumi che danneggiano la matrice, la parte che ne garantisce la ricrescita: non roscicchiarle, non strappare le pellicine», suggerisce Magda Belmontesi, dermatologa, docente al Master di medicina estetica dell'Università di Pavia. «Durante le pulizie di casa, indossa guanti protettivi in lattice. Se le lamine sono fragili, passa al contrattacco con smalti o lozioni rinforzanti. **Se la loro crescita è molto lenta o si sfaldano, ricorri ad integratori a base di aminoacidi solforati, arricchiti di sali minerali che ridanno struttura all'unghia: assumili per cicli di 3 mesi**, seguiti da uno di sospensione, mettendo in conto che gli effetti non sono immediati. Prima delle cure, parlane con il tuo medico: questi prodotti sono controindicati se soffri di calcoli biliari o problemi epatici».