

> i test che svelano la tua vera età

Lo stato di invecchiamento non corrisponde necessariamente all'età anagrafica. «Un test genetico, su cellule prelevate dalla bocca con un tampone, scova eventuali piccole mutazioni (polimorfismi) dei geni che regolano alcuni processi cellulari connessi con l'invecchiamento, per capire se sei predisposta o meno a un loro malfunzionamento e quali sono i tuoi punti deboli», spiega il dottor Polimeni. «Esami del sangue e delle urine, invece, valutano l'eventuale alterazione di alcuni biomarcatori dell'invecchiamento (come omocisteina, citochine infiammatorie, proteina C infiammatoria, fibrinogeno e proteine glicate), segno di un malfunzionamento di questi processi già in atto. In più, permettono di analizzare i livelli degli ormoni, dei radicali liberi, degli acidi grassi, le concentrazioni di vitamine, oligoelementi e metalli pesanti, e individuare squilibri e carenze». Spendi dai 100 ai 300 € per quelli di laboratorio e dai 200 in su (dipende dal numero di esami) per il test.



**CONSULTA GRATIS
IL NOSTRO ESPERTO**

prof. Ascanio Polimeni
psiconeuroendocrinologo
Tel. 02-70300159
18 gennaio
ore 17-18

> gli integratori

In base ai risultati dei test sull'età biologica, ti possono venire in aiuto integratori ad hoc. Non solo vitamine o minerali per correggere eventuali carenze, ma anche geroprotettori: «Sono estratti, soprattutto vegetali, che agiscono positivamente sui processi connessi all'invecchiamento: transresveratolo, quercetina, berberina e curcumina sono i principali. Li trovi in diversi integratori (in farmacia) che puoi assumere secondo le dosi indicate sulle confezioni a cicli di 3 mesi, seguiti da due di pausa», consiglia Polimeni.

> sport e digiuno: elisir di longevità

Come invecchi dipende solo al 30% dai geni: per il resto è tutta questione di stile di vita, quindi è su questo che è fondamentale intervenire. **È scientificamente dimostrato che un ridotto apporto calorico e l'attività fisica permettono di vivere più a lungo in modo sano:** «In entrambi i casi, infatti, si mette a riposo l'enzima mTOR e si attiva l'AMPK, inducendo l'autofagia, un meccanismo di rigenerazione delle cellule del nostro corpo che eliminano le loro parti

la novità: il check quantistico

Si chiama "Bionic scanner" il nuovo test che in modo veloce e indolore fotografa il tuo stato di salute. «Basato sulla fisica quantistica, analizza il modo in cui le cellule comunicano tra loro attraverso deboli segnali elettromagnetici, individuando alterazioni anche minime», spiega Nadia Tamburlin, medico vicepresidente della Società di medicina anti invecchiamento della Svizzera Italiana, tra le prime a utilizzarlo a Milano e alla Medical SPA di Alassio. Mentre sei seduta, con in mano un manipolo, **l'apparecchiatura in 60 secondi rileva 39 diversi parametri**, tra cui i livelli di oligoelementi, minerali, vitamine, aminoacidi, metalli pesanti, livelli ormonali, pH. «Analizzando i risultati, il medico ha una prima diagnosi orientativa in base alla quale può indirizzarti verso esami più specifici, ma anche, in chiave antiaging, prescriverti integratori mirati e personalizzati, da assumere in forme biodisponibili e sublinguali, per riequilibrare eventuali eccessi e carenze». Costa circa 200 euro.

danneggiate, rallentando l'invecchiamento. Così si risincronizzano anche gli orologi biologici cellulari, riequilibrando tutto l'organismo», spiega Polimeni. E infatti, più che di riduzione protratta delle calorie (difficile da gestire) oggi si consiglia il digiuno intermittente o ciclico, il cronofasting integrato, sotto la guida dello specialista: «Gli ultimi studi hanno sperimentato positivamente due opzioni: mangiare per 2 giorni a settimana solo verdure con poco olio e anticipare sempre l'ora della cena in modo da avere un più lungo digiuno notturno, oppure seguire una dieta molto vicina al digiuno per 5 giorni, ogni 3-6 mesi», spiega l'esperto. L'attività fisica deve essere regolare e moderata: ottimi i classici 10mila passi al giorno. «Con il movimento e il digiuno intermittente aumenta anche la proteina BDNF che mantiene giovane il cervello favorendo la formazione di nuovi neuroni», aggiunge l'esperto.

> gli ormoni verdi

Intorno ai 40 anni andrai incontro anche a un calo della produzione di buona parte degli ormoni (in particolare quelli sessuali, i loro precursori come il DHEA e il pregnenolone, la melatonina, quelli tiroidei e l'ormone della crescita) e a un aumento di altri (come il cortisolo) e quindi a uno squilibrio generale. «Puoi ristabilire l'assetto ormonale, tornando a quello giovanile, **assumendo ormoni bioidentici, cioè sintetici ma ottenuti da molecole vegetali e resi uguali a quelli del nostro corpo**, per potenziarne i benefici e ridurne gli effetti collaterali. Non è la terapia sostitutiva: ti viene prescritto un mix personalizzato, a dosi fisiologiche, cioè quelle che l'organismo giovane produce normalmente ogni giorno, per circa 3-6 mesi. Poi ripeti gli esami», dice Polimeni.