

I precursori della buona salute

L'Ormone Somatotropo o GH (growth hormone) è un ormone secreto dall'ipofisi, una ghiandola localizzata alla base del cervello. Si tratta di una proteina semplice formata da 191 aminoacidi. La sua produzione è indotta dalla stimolazione del GHRF o growth hormone releasing factor, sostanza prodotta dall'ipotalamo, uno dei centri nevralgici del nostro sistema nervoso. La produzione di GH avviene principalmente durante le fasi profonde del sonno, comunque ha delle oscillazioni assai varie nel corso della giornata.

Lo stimolo alla sua produzione è fondamentalmente legato all'ipoglicemia (ridotta presenza di zuccheri nel sangue circolante), ma può essere aumentato dall'esercizio fisico, dal sonno profondo, da una dieta proteica, da condizioni iperpiretiche (febbri), da una sana e regolare attività fisica soprattutto di carattere aerobico, dalla somministrazione di precursori, detti "secretagoghi".

Viene prodotto per tutto il decorso della propria vita, ma superati i 30 anni i suoi livelli iniziano a calare di circa il 15 per cento ogni decennio. Questo graduale declino della produzione del GH da parte della ghiandola ipofisaria adulta è noto con il termine di "somatopausa", in analogia con la "menopausa".

Ripristinare ottimali livelli comporta molteplici vantaggi per l'organismo umano. Quando si suggerisce di ripristinare soddisfacenti livelli di GH, si vuole semplicemente sottintendere di riportare questi valori più prossimi a quelli giovanili (intorno ai 30-35 anni), ma sempre rimanendo nel range fisiologico (minimo-massimo), caratterizzante la presenza di questo ormone nell'organismo umano.

Il dottor Daniel Rudman per primo descrisse i benefici del GH nel rallentare l'invecchiamento degli adulti. Lo studio fu pubblicato nel 1990 sul New England Journal of Medicine e evidenziava come uomini sani in fase di invecchiamento, trattati con GH per sei mesi, erano in grado di diminuire il grasso corporeo del 14,4%, di aumentare la massa muscolare dell'8,8 per cento, di incrementare lo spessore cutaneo del 7,1 per cento e la densità ossea dell'1,6 per cento.

Rallentando la somatopausa si consentirebbe al soggetto adulto:

- *un effetto rigenerante su molteplici organi: cuore, reni, fegato, ecc...;*
- *un potenziamento del sistema immunitario;*
- *una miglior qualità del riposo notturno;*
- *la diminuzione del sovrappeso e della cellulite: circa il 15 per cento della massa grassa diminuirebbe di per sé anche senza l'accostamento di una dieta fortemente ipocalorica;*
- *la diminuzione delle rughe e un'attiva prevenzione delle stesse con un'ottimizzazione dell'idratazione della pelle e una rimineralizzazione ossea;*
- *l'incremento della massa magra: il 10 per cento circa della massa muscolare aumenterebbe grazie a una sua implementazione produttiva senza l'abbinamento di alcun esercizio fisico;*
- *una maggior energia fisica e il mantenimento o l'incremento della forma sessuale;*
- *un incremento della forma psichica: migliori capacità mnemoniche, maggior reattività verso gli stimoli esterni, migliori riflessi;*
- *un lieve effetto ipotensivo (riduzione della pressione arteriosa);*

In genere si consiglia di favorire la sintesi di GH endogeno (cioè quello prodotto da nostro stesso organismo) grazie all'apporto di molecole, prevalentemente di tipo aminoacidico (arginina, lisina, glutamina, ornitina, glicina), la cui azione stimolante è favorita dalla concomitante assunzione di alcune particolari vitamine (B3, B6, B5, C), nonché di melatonina.

Si tratta di una tipica applicazione della cosiddetta endofarmacologia: non si somministra la sostanza mancante (ad esempio un ormone), ma i suoi precursori, attraverso i quali è lo stesso organismo a produrre ciò che effettivamente gli serve.

Scopo fondamentale diviene quello di cercare di migliorare lo stato di salute psico-fisica di un individuo, senza causare effetti collaterali o indesiderati. In fondo, invecchiare lentamente e bene consente di mantenere massima efficienza fino alla tarda età, godendo di una qualità di vita migliore.