

Raccomandazioni per una vita salutare e longeva

Nel 1900 le principali cause di morte (tubercolosi, polmonite, enterite) riflettevano l'insufficienza della sanità e del controllo delle malattie infettive; l'aspettativa di vita in quegli anni era pari a 47,3 anni! Nel 1997 il modificarsi delle principali cause di morte (cancro e malattie cardiovascolari) ha portato l'aspettativa di vita a 79 anni per il sesso femminile e a 74 anni per quello maschile. Prospettare ad un soggetto che viveva nel primo novecento la possibilità di vedere raddoppiata la propria aspettativa di vita, avrebbe fatto definire "folle" l'interlocutore... E invece è stato così!

Il Department of Health and Human Services degli Stati Uniti stima l'aspettativa di vita individuale **nel 2050 pari a 84,3 anni per le donne e a 79,7 per gli uomini** [*"Healthy People 2010", U.S. Department of Health and Human Services. Washington DC: January 2000*].

Le principali associazioni internazionali di medicina anti-aging credono fermamente che **altri 10 anni** possano essere aggiunti all'aspettativa di vita soggettiva, grazie alle continue scoperte e applicazioni biotecnologiche, nonché all'applicazione costante di metodologie preventive riguardanti il proprio stile di vita.

Un recente studio pubblicato sul periodico "Science" ha sottolineato come l'incremento corrente dell'aspettativa di vita dell'essere umano moderno possa farlo arrivare all'età di 99,4 anni.

L'invecchiamento rappresenta pertanto, dal punto di vista medico, un processo dinamico di perdita progressiva di qualità mentali, motorie ed estetiche: può avvenire in maniera lenta e equilibrata o risultare rapido e precoce. In conclusione, nella maggior parte degli individui, l'età anagrafica non corrisponde a quella che viene definita età biologica, e di quest'ultima ne siamo noi i corresponsabili, nel bene (se ci siamo difesi) o nel male (se ci siamo lasciati andare). L'età cronologica altro non è quindi che la mera età dettata dal calendario: ciascun individuo risulta classificato secondo la sua data di nascita. L'età biologica è invece una specie di patrimonio personale: l'età che una persona esprime in rapporto alla qualità biologica dei propri tessuti, organi e apparati, comparati a valori standards di riferimento. E' un concetto di età "dinamico", espressione di processi di maturazione biologica e di influenze ambientali esterne su fondamenta geneticamente determinate.

Queste alcune raccomandazioni per una vita più salutare e più longeva:

- 1. Diagnosi precoce.** La diagnosi precoce offre opportunità per prevenire o curare per tempo svariate patologie: malattia di Alzheimer, morbo di Parkinson, infarto, ictus, osteoporosi, neoplasie (prostata, mammella, utero, intestino, apparato respiratorio, fegato), ecc...
- 2. Dormire un sonno riposante.** Sottolinea l'importanza del ritmo sonno-veglia; chi dorme poco, invecchia precocemente: è durante le ore notturne che l'organismo attua in misura maggiore i processi depurativi e di rigenerazione/rinnovamento cellulare, modulando la produzione stessa della melatonina e dell'ormone della crescita (GH).
- 3. Mantenere e controllare il proprio peso corporeo.** Tanto più una persona pesa e tanto meno vive, l'obesità è infatti un concentrato di fattori di rischio (ipertensione, malattie cardiovascolari, insufficienza venosa con conseguenti varici, dismetabolismi quali diabete e dislipidemie, artrosi, disfunzionalità a carico dell'apparato respiratorio, neoplasie...).
- 4. Evitare il fumo.** L'abitudine voluttuaria al fumo di sigaretta espone l'individuo a maggiori rischi di patologie a carico dell'apparato respiratorio e di ordine cardiovascolare, riducendo drasticamente la propria aspettativa di longevità. Un fumatore su due muore a causa dei danni procurati dalle sigarette; il 50 per cento nella fascia di età compresa tra i 35 e i 65 anni e la restante metà in età più tarda. E' oramai accertato che questa abitudine, vera e propria dipendenza, abbrevia l'aspettativa di vita di 8-12 anni, a seconda degli studi medico-scientifici effettuati.
- 5. Fare attività fisica regolarmente.** Rinforza l'apparato muscolare e mantiene la massa magra; previene dell'osteoporosi; mantiene la funzionalità articolare; brucia i grassi, riducendo anche il colesterolo "cattivo" (LDL), a favore di quello "buono" (HDL); fluidifica il sangue, favorendo la circolazione nel suo complesso; esercita un'azione ipotensiva, riducendo i rischi di infarto, ictus, ecc.
- 6. Mantenere ottimale la propria vita sessuale.** Uno studio effettuato da ricercatori scozzesi, condotto su un intervallo temporale di diciotto anni, ha evidenziato come una frequenza di almeno tre rapporti sessuali alla settimana porti ad una immagine esteriore di circa dodici anni inferiore rispetto a quella meramente anagrafica (il razionale sarebbe dato da un incremento della produzione dell'ormone della crescita, favorito dallo stimolo correlato all'attività sessuale, con conseguente riequilibrio del rapporto tra massa magra e massa grassa, aumento del film lipidico sottocutaneo, nonché prevenzione e riduzione delle rughe).
- 7. Stimolare la propria funzione cognitiva.** Il cervello è una sorta di muscolo e come tale deve essere mantenuto in esercizio. Stimolarlo, tenendolo allenato grazie a hobbies, volontariato, ecc...
- 8. Ovviare allo stress.** Il nostro organismo reagisce allo stress aumentando la secrezione di alcuni ormoni e fattori bio-umoral e provvedendo a inibirne il rilascio di altri. La stessa sensazione di fatica,

di ansietà, di abulia o di iperdinamicità, di cattivo umore sono indotti da interferenze sulle attività biochimiche all'interno del nostro sistema nervoso e neurotrasmettitori come la serotonina, la noradrenalina e la dopamina incominciano a malfunzionare.

- 9. Seguire una dieta qualitativamente corretta:** ridotto apporto calorico, consumo di elevate quantità di ortaggi e frutta, incremento dell'apporto di bioflavonoidi e cucurbitaceae, ottimale apporto di fibra alimentare, maggior apporto di acidi grassi "buoni" (omega-3 e mono-insaturi), modulazione della propria omeostasi glicemica, ridotto apporto di sale.
- 10. Moderare il consumo delle bevande alcoliche.** Bere uno o due bicchieri di vino al giorno quotidianamente può aiutare a prevenire la demenza senile e a contrastare le malattie cardiovascolari. Al contrario un apporto di alcool superiore ai livelli indicati comporta un danno per l'organismo e un suo più precoce deterioramento.
- 11. Contrastare l'azione dei radicali liberi.** L'interrelazione dei radicali liberi, venutisi a formare in seguito a molteplici fattori causali e concausali, con le strutture proteiche (cattivo funzionamento degli enzimi), lipidiche (alterazioni delle membrane cellulari) e glucidiche (alterazione dell'equilibrio glicemico) e con lo stesso DNA (effetti mutageni) finirebbe col provocare danni ossidativi spesso irreversibili con conseguente invecchiamento. In proposito, uno studio effettuato nel 1976 ebbe ad evidenziare come un razionale impiego di sostanze ad azione antiossidante induceva un innalzamento del 25-30 per cento della vita media nei ratti di laboratorio.
- 12. Modulare e ottimizzare le secrezioni ormonali del proprio organismo.** L'abbassamento di livello del GH con la somatopausa è accompagnato dal decadimento della struttura e delle capacità funzionali del nostro organismo. Anche la produzione di DHEA si riduce col passare degli anni. I loro dosaggi spesso sono usati come "marcatori" bio-umoral di dell'età fisiologica di una persona.
- 13. Mantenimento di un buon profilo immunitario.** Aiuta a contrastare la mortalità e la morbilità legate alle malattie infettive e alle loro conseguenze. Inoltre l'organismo umano perderebbe la propria capacità auto-immunitaria col passare degli anni.