

Con il sostegno di:



Invecchiamento da un lato, ricerca di anti-aging dall'altro

Attualmente la speranza di vita alla nascita in Svizzera è tra le più elevate al mondo, conseguenza di un forte aumento avvenuto nel corso del ventesimo secolo: 85,4 anni per le donne, 81,6 per gli uomini. Tuttavia ora si sta registrando un progressivo rallentamento. Anche il Ticino conferma questo fenomeno e mostra addirittura una speranza di vita alla nascita superiore alla media nazionale.

Ma le notizie sono buone anche per quello che riguarda la qualità di vita durante questi anni aggiuntivi. Le prestazioni cognitive migliorano e quelle di un 50enne nel 2004 corrispondevano a quelle di un 58enne nel 2013. Questi "guadagni" cognitivi e fisici si traducono con una riduzione impressionante del numero di persone anziane dipendenti nelle loro attività di vita quotidiana. Secondo un recente studio danese anche la maggioranza dei centenari rimane indipendente nelle loro attività della vita di base.

Sodisfacente è anche il fatto che conosciamo sempre meglio quali sono i fattori che contribuiscono a questi cambiamenti: le abitudini protettive sono il non fumo, il consumo moderato d'alcol, l'assenza di sovrappeso, un'alimentazione di buona qualità (dieta mediterranea) e un'attività fisica regolare e moderata.

Ma cosa si intende con invecchiamento? Si tratta di un processo fisiologico non ancora completamente compreso dal punto di vista scientifico. La spiegazione più comune oggi è che durante ogni divisione cellulare succedono delle piccole imprecisioni. Per capire meglio, immaginiamoci la fotocopia: fotocopiare l'originale, poi fotocopiare la prima, poi la seconda, poi la terza fotocopia. A poco a poco l'immagine perderà della sua nitidezza. Ma oggi sappiamo ancora di più: durante ogni divisione, i telomeri, che sono le estremità dei cromosomi, si accorciano. Questi telomeri composti di DNA non codificante, quindi che non interviene nella sintesi di proteine, sono l'elemento di protezione dei cromosomi e più sono lunghi meglio protetto è il braccio funzionale del cromosoma. Oggi è già possibile utilizzare queste conoscenze per misurare lo stadio d'invecchiamento di una persona. Vi è da aggiungere che questo fenomeno di raccorciamento sembra essere irreversibile. Infine si sa che l'attività fisica, a dipendenza della sua intensità, contribuisce a rallentare, attraverso un meccanismo conosciuto (TERRA), il raccorciamento deleterio. Si tratta dunque chiaramente di un fenomeno che si sviluppa a livello dell'informazione genetica che può iniziare già in età basse: indagini su un collettivo di giocatori di 142.000 partite di tennis hanno rivelato una prestazione massima verso l'età di 21.5 anni per le donne e di 23.66 anni per i maschi, dopodiché si osservava un calo delle performance. Ovviamente ci sono delle variazioni tra discipline, ma dai 30 anni in avanti non si può più contare sui progressi dei massimi risultati. Questi cali della condizione fisica sono una delle caratteristiche principali dell'invecchiamento. Si stima una perdita dal 10 al 15 % della resistenza aerobica ogni 10 anni a partire dai 30 anni e una diminuzione dell'1% per anno della forza muscolare. Anche le facoltà di coordinamento conoscono una regres-

sione. È però importante sapere che in persone ben allenate, questi cali partono da un livello più alto ed inoltre avvengono più lentamente. Molto positivo è anche il fatto che tutti questi fattori possono essere allenati a qualunque età, anche molto avanzata!

La moda "anti-aging" potrebbe a prima vista sembrare una contraddizione paradossale, a meno che non si voglia proprio unicamente vivere a lungo. Ma non si tratta di allungare solo la vita, bensì di migliorarne la qualità. Dato il numero di anziani si tratta di un mercato allettante. Non è quindi sorprendente la moltiplicazione di cliniche, di attrezzi e di sostanze "anti-aging" di tutti i tipi. Particolarmente numerosi sono i nutrimenti e gli integratori con la facoltà di "addolcire" gli stimmi indesiderati dell'invecchiamento. In primo luogo, vengono proposti gli antiossidanti (Beta-carotene, vitamine C e E, Seleno, Zinco, polifenoli, fitoestrogeni e sulfidi) che si trovano nella frutta e nei legumi, cereali, caffè, tè verde, cacao e cioccolato e vino rosso. Ma invero è tutto molto più semplice, come è stato dimostrato in un importante progetto scientifico (NU-AGE, Claudio Franceschi). È stato infatti dimostrato come la ben nota dieta mediterranea sia in grado di ridurre gli stati infiammatori cronici e subliminali responsabili per una parte del fenomeno dell'invecchiamento. Dato il ruolo determinante della muscolatura, base di ogni autonomia per invecchiare bene e mantenere un'ottima funzionalità, e sapendo che la muscolatura tende seriamente a sciogliersi come neve al sole con il passare anni, è importante "supplementare" l'alimentazione. 1,5 grammi per chilo di peso corporeo deve essere fornito all'organismo ogni giorno. Gli 0,8 grammi spesso consigliati sono insufficienti per una persona che sta invecchiando. Ma a questo punto è fondamentale ricordare che il metodo più efficiente per praticare l'anti-aging, ed anche sostenuto da argomenti scientifici, è la pratica regolare e ragionevole di una attività fisica, qualunque essa sia. 150 minuti a settimana, 20 minuti al giorno, non è una esigenza esagerata! Vale veramente la pena impegnarsi in questo modo sano a tutti i livelli, anche se dietro le quinte si sviluppa un'intensa ricerca già promettente... dai topi! (Growth Differentiation Faktor 11, AMP-Elemento-proteine leganti CREB).

Una cosa è chiara: il classico stereotipo sulla vecchiaia non esiste più. Basta dare un'occhiata in giro. Pimpanti pensionati che hanno ancora voglia di tutto. E al di là dell'immagine, conta come ci si sente. Quanti anni ci si dà. E il valore aggiunto è l'ottimismo, pensare positivo. Questa sì che è una ricetta miracolosa! (P.Guenzi).

*Dr. med. Peter Jenoure,
Ars Ortopedica, Clinica Ars Medica, Gravesano*