

Levarsi gli anni di dosso? Non è un trucco, è un'arte

La medicina «antiaging» individua le funzioni organiche più deteriorate e le cura. Risultato: si invecchia più tardi e si vive meglio. Magari più a lungo

di Annarita Torsello
Milano, febbraio.

L'età che è scritta sulla carta di identità è sempre quella reale, che ci meritiamo? La risposta è no: l'età anagrafica e l'età biologica, e cioè lo stato di usura del nostro organismo, spesso non coincidono. Un esempio? Chi ha passato i 50, ma ha cuore, cervello e polmoni

in perfetta salute, peso, pressione e colesterolo nei limiti, ormoni che funzionano e si-

stema immunitario efficiente, può tranquillamente togliere dieci anni dalla sua età anagrafica. Al contrario, può aggiungerne dieci se alcuni di questi parametri sono alterati.

«L'età biologica è lo specchio dell'efficienza delle cellule dell'organismo, e nello stesso tempo l'indice del loro invecchiamento», afferma il dottor Ascanio Polimeni, specialista in neuroendocrinologia e presidente del Comitato scientifico dell'Associazione dei medici antiaging. «È un concetto di età diverso rispetto a quello anagrafico, ed è un patrimonio personale, perché ognuno di noi invecchia in modo diverso».

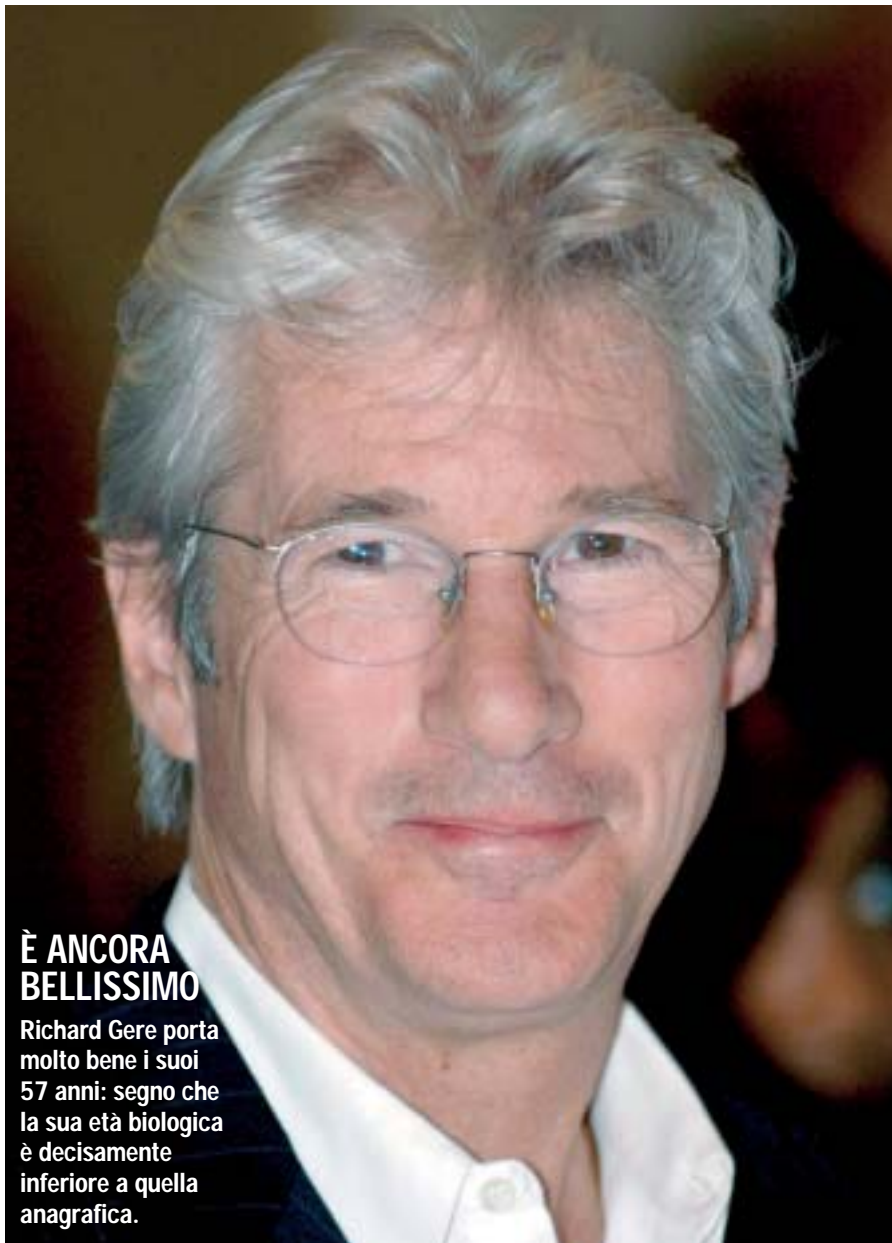
Ma a che cosa serve conoscere la nostra vera età? Analizzare le caratteristiche biologiche, genetiche e psicologiche della persona e quindi definire la sua

età reale, è il primo passo della medicina antiaging (o antinvecchiamento), una nuova disciplina medica largamente sperimentata e consolidata negli Usa (dove esiste una struttura apposita, il National Institute of Aging), e che si sta diffondendo anche da noi. Il secondo passo è quello di riportare il più possibile indietro le lancette dell'orologio biolo-

Ciascuno di noi invecchia in un modo diverso

gico, correggendo gli squilibri interni e di stile di vita di chi vuole vivere meglio, oltre che più a lungo. Con l'obiettivo di raggiungere ciò che gli scienziati americani chiamano «successful aging», e cioè un invecchiamento «di successo», positivo.

Come si determina l'età biologica? «La valutazione deve tenere conto dello stato di invecchia-



È ANCORA BELLISSIMO

Richard Gere porta molto bene i suoi 57 anni: segno che la sua età biologica è decisamente inferiore a quella anagrafica.

Fate il test per l'equilibrio e i riflessi

Tra i test per la determinazione dell'età biologica ci sono anche quelli che riguardano l'equilibrio e la prontezza dei riflessi. Sono test semplici che si possono fare anche a casa. Ecco come.

EQUILIBRIO Mettetevi in piedi solo sulla gamba sinistra con la destra piegata all'indietro di 45 gradi, le mani sui fianchi e gli occhi chiusi. Cronometrate quanto riuscite a stare in piedi senza perdere l'equilibrio, tenendo conto che a vent'anni si può rimanere in posizione fino a 70 secondi e oltre, mentre a 60 anni si cede dopo 30 secondi. Il test va ripetuto per tre

volte, prendendo il risultato migliore.

RIFLESSI Chiedete a un amico di tenere una riga di 45 centimetri in verticale sopra la vostra mano tesa. Quando la riga viene lasciata cadere (senza preavviso), afferratela con le dita il più vicino possibile all'inizio. Poi verificate i centimetri segnati nel punto dove l'avete presa. Ripetete il test 3 volte e poi fate la media dei risultati. Per valutare i vostri riflessi, ricordate che a 20-30 anni si acchiappa la riga quasi all'inizio, sui 5 centimetri, mentre dopo i 60 la presa arriva tra i 38 e i 45 centimetri e cioè quasi alla fine dell'asta.

L'età della nostra pelle

L'età biologica della pelle può essere accertata mediante il test *Spyderming (tm)*, elaborato dalla dermatologa Adele Sparavigna, insieme all'istituto Derming di Monza, e particolarmente indicato per i fumatori (perché individua i guasti alla pelle provocati dal fumo). Il test raffronta le caratteristiche della pelle con quelle della popolazione media, in modo da fornire indicazioni terapeutiche.



mento di ciascun organo o sistema: la compromissione delle strutture e delle funzioni, infatti, non avviene contemporaneamente», precisa il dottor Polimeni. «L'invecchiamento procede a macchia di leopardo: quindi io posso avere un sistema immunitario da trentenne e un cervello da sessantenne, o viceversa. Anche all'interno del singolo organo, alcune funzioni possono essere più o meno compromesse di altre. La valutazione di tutti questi elementi dà l'indicazione dell'età biologica».

Alla base della diagnosi c'è un'approfondita indagine sulla storia personale del paziente: l'alimentazione, le abitudini, i «vizi», lo stile di vita, le patologie proprie e della famiglia d'origine. I

test sono numerosi e comprendono, oltre ad un check up completo, altre indagini particolari, che riguardano il sistema immunitario, il sistema ormonale e il sistema nervoso. «Noi siamo più giovani quando le nostre difese immunitarie sono brillanti e quando i nostri ormoni sono in equilibrio. La valutazione sul sistema immunitario prevede, tra gli altri, dei test sui livelli di alcune vitamine e oligoelementi come le vitamine B6 e B12, l'acido folico e il selenio», spiega Polimeni. «Altrettanto importante è l'assetto ormonale, che dopo i 45 anni tende a squilibrarsi. Con

l'età, infatti, i livelli di alcuni ormoni salgono (insulina, cortisolo, prolattina) mentre tutti gli altri calano: con i dosaggi ormonali noi possiamo sapere se il sistema ormonale è ancora giovane o ha bisogno di essere rinvigorito da una terapia. Per valutare le funzioni cerebrali si usano questionari ad hoc che ci dicono a che punto è la memoria, la qualità del sonno, il tono dell'umore, la sessualità e così via».

Nel pacchetto degli esami ci sono anche test in grado di individuare lo stress ossidativo, che mostra come l'organismo si difende dai micidiali radicali liberi, e il profilo degli

Con i test genetici le cure diventano ancora più mirate

acidi grassi Omega 3 e Omega 6 per valutare se l'apporto nutrizionale è in grado di garantire un equilibrio ottimale di questi preziosi componenti della dieta. «A tutto questo si possono affiancare i nuovissimi test genetici, che permettono non solo di identificare l'età dei nostri geni, e quindi di valutare meglio il grado di invecchiamento dell'organismo, ma anche di mettere in atto con precisione le misure nutrizionali, dietetiche e le cure per migliorare l'età biologica e per contrastare la predisposizione individuale verso alcune patologie».

Annarita Torsello