

IDEE PER LE FESTE

CORPO

Il piacere dell'olio vellutante

LA CALDA profumazione dell'Ambraliquida si sposa perfettamente ai rituali del massaggio, ritenuto da sempre uno dei piaceri più rigeneranti per il corpo e l'umore. Ambraliquida Olio vellutante è stato formulato con ingredienti sebosimili, leggeri e molto attivi come l'olio di pistacchio, l'olio di sesamo e l'olio di crusca di riso oltre all'estratto oleoso di Liquidambar e l'immane Vitamina E che garantisce un'azione antiossidante e antiage. Prezzo: **13,50 euro** (vaso in vetro da 125 ml).



PELLE

Da Coin il check up gratuito

FINO al 21 dicembre nella 'beauty room' di alcuni negozi Coin, sarà possibile effettuare un check up gratuito della pelle grazie a 'ilift', l'apparecchiatura ultra tecnologica realizzata dalla Laser.com, che permette con il sofisticato sistema 'SkinTester' di individuare rughe e inestetismi con precisione. Info: www.coin.it oppure 848869188. Per acquistare ilift, il costo parte da **120 euro** per la versione mini.



SENO

Più elasticità e tono con una crema speciale

UNA CREMA specifica indicata per un massaggio benefico che stimola il ringiovanimento del seno: si chiama Brc15 di 5 Senses System. La sua formula, a base di olio di mandorle dolci ed estratti di luppolo, echinacea, arnica, centella e ginseng, è mirata a conferire tono, elasticità e compattezza alla pelle del seno. Grazie alla sinergia degli attivi presenti svolge un effetto estremamente rassodante. 5 Senses System è la linea utilizzata nei protocolli e nel metodo dottor Franceschini, dermatologo direttore di VillaSalus Medical skin & antiaging center e di Assisi wellness. Prezzo: **70 euro** (la confezione da 150 ml).



GIOVINEZZA

L'elisir di lunga vita? Nel Dna

Come mantenersi in forma modificando lo stile di vita in base ai geni

di ROSALBA CARBUTTI

L'ELISIR di lunga vita? Si trova nel Dna. Una leggenda? Non proprio. Secondo il dottor Ascanio Polimeni — uno dei pionieri della medicina *anti-aging* in Europa — dopo la mappatura del genoma umano si è cominciato a studiare i geni dell'invecchiamento e da qui è nata la necessità di pensare ad alcuni accorgimenti *ad personam* per vivere più a lungo. Quali? Il dottor Polimeni, autore con Vincent C. Giampapa — chirurgo plastico Usa e presidente dell'*American board of anti-aging medicine* — del libro *Il fattore genetico* edito da Sperling & Kupfer, non ha dubbi: «A livello di Dna ogni individuo è identico all'altro per il 99,9 per cento; ergo il responsabile delle differenze è il rimanente 0,1 per cento. Sembra una percentuale irrilevante, ma in realtà è responsabile di alcune differenze più o meno visibili: dal colore della pelle e dei capelli, fino alla predisposizione a determinate malattie». Dunque si capisce l'utilità del 'Programma genetico personalizzato' introdotto da Giampapa e Polimeni per mantenerci giovani e in forma più a lungo. Ma attenzione: per agire sui processi cellulari chiave correlati all'invecchiamento, limitare o ridurre i livelli di radicali liberi, incrementare la riparazione del Dna stimolando anche il funzionamento dei geni

positivi — come prescrive il 'programma' — il semplice test genetico, per quanto oggi di moda, da solo non basta.

«**PUÒ ESSERE** un utilissimo punto di partenza, una sorta di guida per centrare l'obiettivo, cioè vivere più a lungo e in buona salute, ma poi urge dare un'aggiustatina al proprio stile di vita per adattarlo ai nostri geni», spiega l'eperto. Che aggiunge: «Diversi studi hanno dimostrato che ridurre l'apporto calorico rallenta gli effetti dell'invecchiamento, inibendo i geni 'cattivi' a favore di quelli buoni. Ma chi riesce a mantenere costantemente una tale restrizione calorica? Ci sono le cene di lavoro, le feste natalizie che incombono e tante tentazioni dietro l'angolo che

potrebbero minare la nostra dieta. Per questi motivi entrano in gioco alcuni integratori che 'mimano' gli effetti del regime alimentare di cui sopra». Ma mangiare in modo corretto non è che un singolo aspetto da 'rivoluzionare'. «L'ambiente in cui viviamo, ad esempio, è molto importante. Ed è dimostrato — continua Polimeni — da uno studio effettuato su due gemelli identici (cioè con lo stesso Dna) cresciuti in due ambienti diversi: uno a Wall Street, a contatto con l'inquinamento e lo stress newyorkese, l'altro nell'Idaho immerso nella natura. Il risultato? Il primo dimostrava vent'anni in più del secondo. Un esempio che evidenzia come, a parità di potenziale genetico, i fattori ambientali, la dieta, l'attività fisica e

lo stress incidono parecchio sulla nostra forma». Senza dimenticare, il 'potere della mente'. «Perché — come ricorda Polimeni — anche pensare positivo 'aiuta' a mantenerci più giovani». Un ulteriore incentivo per chi ancora vede il test del Dna come una sorta di 'condanna a morte': «Non si deve perdere di vista — conclude lo specialista — la concretezza dei dati: chi ha ottimi geni è certamente favorito, ma l'influenza sul livello di invecchiamento è pari al 30/40 per cento». Insomma, la giovinezza pare essere alla portata di tutti (o quasi).

IL TEST

PER INIZIARE il 'programma genetico personalizzato', il primo passo è il test del Dna così da valutare il livello di invecchiamento. Si preleva un piccolo campione di cellule dalla guancia con uno spatolino di cotone (l'operazione è semplice e si può eseguire autonomamente) e si inviano a un laboratorio per le analisi. Il costo? Sui 300 euro. Ma il prezzo può arrivare anche a 1000 euro in casi di analisi genetiche più complesse. Per informazioni più dettagliate basta rivolgersi al proprio medico curante.

CHI È



IL DOTTOR Ascanio Polimeni (nella foto) è psiconeuroendocrinologo e membro del comitato scientifico della *World society of antiaging medicine* e dell'*International hormone society*. Dirige, inoltre, i centri della menopausa e dell'invecchiamento cellulare di Roma e Milano.

LONGEVITÀ

LE DONNE italiane hanno più probabilità di spegnere 100 candeline rispetto ai maschi. Secondo il professor Claudio Franceschi, docente di immunologia dell'Università di Bologna e specializzato in centenari, tra i super nonni di casa nostra il rapporto è di 4 donne per ogni maschio, per un totale di 11 mila 'matusalemme'. Anche se in Sardegna guidano la classifica della longevità gli uomini e più si va al Sud più il fenomeno è evidente. «C'è da notare — dice Franceschi — che gli uomini hanno geni più 'forti', ma le donne si adattano di più superando piccole malattie. E neutralizzando i danni, diventano più 'robuste'».



IL BENESSERE COMINCIA CON UN CLICK

www.dietclub.it

LA LEZIONE DELLA SETTIMANA

Le qualità degli ingredienti 'sconosciuti'

VI È CAPITATO di leggere gli ingredienti indicati in un prodotto e non capire di cosa si tratta? Ad esempio, la carruba è il frutto commestibile del carrubo. La

polpa zuccherina viene utilizzata come alternativa al cioccolato, dai semi si estrae la 'gomma di carruba' usata come additivo emulsionante, stabilizzante e

come agente gelificante (E410) in pasticceria, bevande e prodotti da forno. La carruba è un legume atipico poiché contiene in prevalenza carboidrati (222 Kcal/100g a differenza del cacao amaro in polvere che consta di 355Kcal/100g). Un altro ingrediente molto utilizzato è la gomma di Guar, polisaccaride estratto dalla pianta di Guar,

utilizzata nei prodotti alimentari come additivo addensante e stabilizzante (E412) e lo ritroviamo nelle gelatine e nei gelati. Confermate da numerosi studi le sue qualità ipoglicemicizzanti, cioè capacità di regolarizzare l'indice glicemico del pasto, rallentando l'assorbimento dei glucidi. Nel nostro intestino forma composti gelatinosi, che

favoriscono la sensazione di pienezza gastrica. Per saperne di più su questo argomento e avere la risposta ai vostri quesiti (ad esempio: 'Bere tanta acqua. Perché?') potete visitare il sito: www.dietclub.it.

Dottor Lisa Ingresso

Inviare i vostri quesiti a info@dietclub.it