

Proaging: prendiamoci il dei nostri an

di Giorgia Nardelli

L'invecchiamento non è più un processo da ostacolare ma un percorso naturale. Da accompagnare con la scienza e di una nuova, profonda conoscenza d

«N

on voglio essere una bellezza senza età, ma una donna al meglio della sua età». Sharon Stone è stata la prima a dirlo, quando ancora nessuna over 50 dello star system aveva il coraggio di sottrarsi al bisturi e la parola proaging la conoscevano veramente in poche.

Ma oggi sono sempre di più le donne che seguono questa strada: basta vedere il bell'esempio di icone come Jamie Lee Curtis o Sigourney Weaver. E guardare le risposte al nostro sondaggio. Il proaging è già una tendenza popolare: il 29% delle donne l'ha adottata e ben il 34% intende farlo nel prossimo futuro. Insomma, sempre più persone hanno iniziato a vedere l'invecchiamento per quello che è, un percorso naturale da affrontare al meglio. A spiegare la filosofia proage, dopotutto, basta quel prefisso, "pro", che guarda caso è il contrario di contro, e che non si traduce nello smettere di prendersi cura di sé, ma nel farlo con più consapevolezza. Non vuol dire negare il tempo che passa, ma lavorare per renderlo migliore, questo tempo, e per stare bene adesso e subito oltre che in futuro. Lo ha spiegato bene Paul Jarrod Frank, dermatologo che negli Usa viene considerato un guru della bellezza, autore di *The Pro-Aging Playbook* (Post Hill press), manuale per imparare a prendersi cura di sé in modo proattivo. Vivere proaging, sostiene, non ha a che fare solo con la cosmesi, ma con la qualità dell'esistenza e implica un cambio di prospettiva che interessa salute, stile di vita e percezione di sé. «Le persone» scrive nel suo libro «sono convinte che saranno i trattamenti estetici o le creme più innovative a renderle magnifiche. La mia risposta è diversa: servono buon sonno, esercizio fisico, un reset delle

proprie abitudini alimentari». E poi passa agli esercizi e riposa abbastanza» dice le sue calorie in modo differenziato mangiare altrettanto bene

Una medicina dello stile benessere e alla salute che il medico che si è guadagnato dell'antiaging in Italia, e *e sfide* (Sperling & Kupfer) è il come che conta» per genitori raggiungere un'e molti malanni, e oggi in il meglio da ogni fase del gli strumenti avanzati de ma dobbiamo agire sulla di uscire dagli automatismi "Intossicano"». Tutti sar passeggiate nel verde, la n quello su cui ci si sta foca che accompagna le nostramente in allerta e ci fa inv mo check up proaging ch sono i gesti o le situazioni la tensione: scrollare in c esempio, ci tiene sempre garo. «Le popolazioni no meglio, dalla Barbaglia a C una cosa in comune, non



zione di sostanze antiossidanti, che combattono le infiammazioni». Le indagini fatte su alcune specie di pipistrelli molto longeve mostrano che questi animali vivono in condizioni dove le variazioni di temperatura sono molto forti. E lo stesso principio, quello degli shock di breve durata, può essere applicato nella nostra routine antiaging. «Fare un'ora di camminata di prima mattina, meglio se a stomaco vuoto, o brevi docce fredde, partendo dal basso, sempre al mattino, sono modi facili per avviare un'opera di "cleaning" delle nostre cellule» continua il professor Pollmen. Anche la tecnica del digiuno intermittente, messa a punto dal neuroscienziato Mark Mattson, ha effetti analoghi. «Si può praticare fino a tre o quattro volte a settimana, ed è basata sul ciclo delle 8/16 ore. Significa che per otto è possibile consumare alimenti, ma nelle restanti si evita di mangiare. Ciascuno di noi può scegliere quale pasto saltare, o può tenerli tutti, ritardando la colazione e anticipando la cena. Si è visto che in questo modo vengono stimulate le cellule a eliminare le parti danneggiate o invecchiate». Ancora una volta sono le stesse cellule quindi che degradano e riciclano la loro "spazzatura", attraverso un processo definito di autofagia, la cui scoperta pochi anni fa è valsa addirittura il premio Nobel per la medicina allo studioso giapponese Yoshinori Osumi.

Anche la medicina personalizzata ha fatto passi da gigante in questa direzione. Sì, perché capire quali sono i punti di forza ma anche le fragilità di ogni singolo individuo permette di studiare trattamenti su misura ed è una delle nuove frontiere più interessanti. La scienza ha dimostrato che l'età anagrafica conta fino a un certo punto, la più verticosa, quella che rappresenta fedelmente il nostro processo di invecchiamento, è la biologica. Per questo sono stati messi a punto test ed esami di ultima generazione che permettono di scattare una foto precisa delle nostre condizioni di salute in ogni momento della vita e da lì correggere ciò che non va con percorsi dietetici su misura. Lo spiega ancora il professor Pollmen: «Attraverso semplici test di sangue, saliva o urine che indagano le cellule e il Dna, possiamo definire non solo se siamo predisposti a sviluppare alcune

LA MEDICINA RELAZIONI AI

Anche la qualità
impatto sulla sal
invecchiare. «Lo
studio condotto
avanti da circa 8
gruppi più longev
racconta il dotto
altre cose, è eme
sulla salute migli
a 50 aveva una b
Non significa che
necessariamente
malato. Anzi. È u
quanto sia fonda
relazioni appaga
L'uomo è un esse
l'invecchiamento
parametro cellul
sue membrane».

biologici legati al processo
dal grado di infiammazione
livello di glicazione, un test
presente nel sangue si leg
fici recettori, rendendoli i
non è coinvolta solo nell'
all'insorgere di malattie c
pire a che punto ci si trova
permette di correre al ripa
di vitamine se emerge un
minerali, coenzimi e altri
esami costa 500-600 euro
le nel periodo della meno
come quella sui livelli de
nché hanno il compito