

Alimentazione, longevità e salute

"Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la longevità e la salute" *Ippocrate IV secolo a.C.*

La fase dell'invecchiamento, ineluttabile ed inesorabile, viene 'subita' dalla maggior parte degli individui come una malattia.

Gli anziani si rassegnano e, deprimendosi, invecchiano mentalmente prima ancora che fisicamente, vivendo male una tappa della vita che, invece, presenta molti lati positivi. Spesso si dà per scontato che l'età biologica debba coincidere con quella anagrafica: ma è veramente così? Conosco molte persone che dimostrano 10-15 anni di meno, come conosco dei trentenni che sembrano dei cinquantenni; ciò significa che l'età biologica può non coincidere affatto con quella cronologica e che noi possiamo fare molto per rallentare le lancette del nostro orologio biologico. Paradossalmente, una volta si viveva molti meno anni, ma l'efficienza fisica e mentale era preservata fino alla fine, mentre oggi, nei paesi industrializzati, si vive più a lungo con una vecchiaia, nella maggioranza dei casi, contraddistinta da scarsa autosufficienza.

"Una efficace produzione endogena e una corretta informazione tra gli ormoni rallentano l'invecchiamento"

Perché invecchiamo?

Si tratta di una domanda estremamente semplice alla quale, finora, non è stata data una risposta univoca e soddisfacente; sono state invece formulate numerose teorie (ben 300!), che si possono radunare in quattro grandi filoni:

1) Teorie basate sull'usura del tempo

L'invecchiamento è visto come una serie di alterazioni, causate dall'usura, che si accumulano nel tempo e danneggiano soprattutto il DNA.

2) Teorie da danno da agenti tossici



Roberto Calcagno, autore dell'articolo, all'età di 54 anni

Tra le quali la più importante è quella dei radicali liberi e del danno ossidativo a carico dei mitocondri.

3) Teorie genetiche

Ogni specie vivente ha un tempo massimo di vita geneticamente programmato.

4) Teorie evolutive

La più nota delle quali vede la vita nell'ottica utilitaristica della riproduzione: quando il corpo non è più utile per l'evoluzione della specie intervengono l'invecchiamento e la morte.

Personalmente sono convinto che ci sia del vero in tutte queste affermazioni; comunque rimane il fatto che, con il tempo, il corpo e la mente deteriorano ed è quindi di importanza fondamentale trovare dei rimedi per ritardare il processo di degenerazione e, soprattutto, è importante invecchiare in salute ed autosufficienza. Perché è abbastanza facile trovare un anziano allenato che dimostri molti anni di meno rispetto ad una persona non allenata?

La risposta è data dagli ormoni

Una corretta ed efficace produzione ormonale endogena e soprattutto una corretta informazione tra gli ormoni sono il segreto per rallentare l'invecchiamento. Secondo il Dott. Sears, ideatore della dieta a zona, 4 sono i pilastri che accelerano il processo dell'invecchiamento.

I 4 pilastri dell'invecchiamento secondo Barry Sears

- Eccesso di insulina (iperinsulinemia).
- Eccesso di zuccheri nel sangue (iperglicemia).
- Eccesso di radicali liberi.
- Eccesso di cortisolo.

È interessante notare che, con l'invecchiamento, si verifica una diminuzione di secrezione di alcuni ormoni quali il testosterone negli uomini, gli estrogeni nelle donne, gh, dhea e melatonina in entrambi i sessi, mentre Barry Sears parla di eccesso di produzione di altri ormoni, quali l'insulina ed il cortisolo. In realtà le due cose sono strettamente correlate: con l'età diminuisce la tolleranza al glucosio, aumenta cioè la resistenza all'insulina, vale a dire che l'organismo produce ancora insulina, ma le cellule non hanno più la capacità di captarla, quindi di ricevere i nutrienti che l'insulina porta all'interno della cellula stessa, primo fra tutti il glucosio. L'organismo, recependo una mancanza di nutrienti, produce altra insulina, creando un circolo vizioso e portando all'**iperinsulinemia**, cioè un livello troppo alto di insulina in circolo, situazione che conduce quasi inevitabilmente, nel tempo, a sviluppare il diabete di tipo II (che rappresenta addirittura il 95% delle forme di diabete, mentre quello di tipo I, nel quale il soggetto non produce insulina, quindi deve utilizzare quella esogena, rappresenta appena il 5% del totale).

Il diabete sta diventando una vera e propria piaga sociale nei paesi industrializzati, nei quali, appare chiaro, ci si alimenta in modo insano ed insensato. L'iperinsulinemia è una mannaia pronta a colpire gli altri sistemi ormonali, poiché elevati livelli di questo ormone portano alla produzione di cattivi eicosanoidi, i quali controllano la comunicazione tra tutte le cellule ed in particolare controllano il sistema immunitario: **una scorretta alimentazione può portare a sviluppare tantissime patologie** (gli scienziati sono ormai concordi nell'affermare che almeno un terzo delle forme tumorali siano causate dal cibo, personalmente penso siano molte di più). Inoltre l'iperinsulinemia è strettamente collegata con elevati livelli di cortisolo ed il tutto porta ad una diminuzione di produzione degli ormoni di cui abbiamo parlato in precedenza. Possiamo mantenere efficiente il sistema ormonale con l'esercizio fisico, l'alimentazione e l'integrazione. L'allenamento con i pesi incrementa in modo incisivo la produzione di due degli ormoni che normalmente calano con l'invecchiamento: il testosterone ed il gh, mentre l'attività aerobica contribuisce a mantenere bassa la glicemia, favorisce la vasodilatazione ed il buon funzionamento degli organi interni.

Il cibo come farmaco antinvecchiamento

Uno dei pochi rimedi scientificamente provati per aumentare le aspettative di vita è la restrizione calorica, da non confondere con la malnutrizione. In definitiva la dieta deve essere povera di calorie ma ricca di nutrienti, dobbiamo cioè mangiare quanto basta per le nostre necessità e per la buona salute e non di più. La dieta a zona, ottimizzando la comunicazione ormonale tramite gli eicosanoidi, rimette in moto i nostri meccanismi endogeni, riducendo la secrezione di insulina e cortisolo a livelli di buona

salute ed incrementando quella degli ormoni che normalmente calano con l'invecchiamento.

Come scegliere i grassi

- Utilizzare prevalentemente grassi insaturi, preferendo, per condire, l'olio extravergine d'oliva, grasso monoinsaturo, neutro dal punto di vista della stimolazione ormonale, ma ricco di antiossidanti.
- Utilizzare sistemi di cottura degli alimenti che evitino la friggitura dei grassi, perché temperature molto elevate ne alterano la struttura chimica rendendoli nocivi per la salute.
- Integrare la dieta con omega 3 per la salute in generale e come terapia antinvecchiamento, in quanto l'epa favorisce la produzione di buoni eicosanoidi e il dha è il grasso presente in maggior quantità nel cervello.

Come scegliere i cibi proteici

- Scegliere proteine ad elevato valore biologico (i vegetariani possono utilizzare la soia).
- Scegliere fonti proteiche povere di grassi saturi, perché induriscono le pareti dei vasi sanguigni ed innalzano i livelli di insulina, portando nel tempo a gravi patologie. Prediligere quindi le carni bianche, il pesce, i tagli magri di carne rossa e gli insaccati magri tipo la bresaola.
- Utilizzare il pesce almeno due volte alla settimana, perché ricco di acidi grassi omega 3 (i vegetariani possono integrare con gli omega 3 di origine vegetale).
- Nell'utilizzo delle uova limitare i tuorli a favore degli albumi, per il problema del colesterolo, ma, soprattutto, perché sono ricchi di acido arachidonico, precursore dei cattivi eicosanoidi.
- Evitare l'eccesso di proteine in un pasto singolo, perché andrà in grasso e sovraffaticherà i sistemi di smaltimento.

Come scegliere i carboidrati

- Prediligere i carboidrati a basso indice glicemico, riservando quelli ad elevato indice glicemico alle situazioni di ipoglicemia, come al mattino a colazione e dopo un intenso workout di tipo anaerobico lattacido.
- Mantenere un minimo di carboidrati ad ogni pasto, evitandoli eventualmente solo nel pasto serale, per non inibire la produzione notturna di gh, questo vi permetterà di mantenere abbastanza stabili i livelli glicemici e di conseguenza di non patire la fame.
- Sì alle fibre! Le fibre abbassano l'indice glicemico di qualsiasi alimento a cui vengano associate, inoltre facilitano il passaggio delle feci nel transito intestinale, cosa che nell'anziano può rappresentare un problema, in quanto l'intestino, con l'età, perde di molto la sua capacità peristaltica; inoltre le fibre facilitano l'eliminazione degli estrogeni in eccesso, altro problema dell'anziano, che porta alla distribuzione del grasso secondo un modello femminile, sul petto e sulle anche, oltre che sul giro vita. Quindi prediligere alimenti ricchi di fibre, che saranno di conseguenza a basso indice glicemico, oppure utilizzare un buon integratore di fibre.
- Tenere sempre a mente che un corretto utilizzo dei carboidrati può rappresentare veramente un'arma vincente per la salute ed il buon invecchiamento.

Roberto Calcagno