

Un decalogo anti invecchiamento

Dieci utili suggerimenti da seguire per il raggiungimento di una buona salute e ritardare gli effetti negativi prodotti dall'inesorabile scorrere del tempo

Come già nel numero precedente della rivista, mi permetto di consigliare ai lettori avanti con gli anni **dieci regole per rallentare il processo di invecchiamento** e anche stavolta tengo a precisare che i punti seguenti intendono essere semplici suggerimenti. Qualora volesse utilizzare gli integratori consigliati consultatevi con il vostro medico di fiducia. Resta inteso che rimangono validi i dieci consigli per la salute già pubblicati nel numero di gennaio – febbraio.

1 - Regolare attività fisica

Effettuate una regolare attività fisica, che comprenda esercizi con sovraccarichi, attività aerobica e stretching. Questo è l'unico punto che riprendo dall'articolo precedente, perché **ritengo di importanza fondamentale l'attività fisica per mantenere efficiente l'organismo**, grazie alla stimolazione che induce sugli ormoni endogeni, al controllo della glicemia, della pressione sanguigna e al mantenimento di una buona massa muscolare, la quale permette di avere un metabolismo più attivo. A tale proposito colgo l'occasione per riportare i dati di una ricerca, condotta per 9 anni dall'Istituto di Medicina dello Sport di Torino, pubblicati sulla stampa di venerdì 11 dicembre 2009: 160 anziani tra i 63 e i 75 anni di età, suddivisi in due gruppi, sono stati seguiti in palestra per 4 anni e per 3 ore a settimana da laureati in scienze motorie. Il primo gruppo seguiva la classica ginnastica dolce indicata per la terza età, il secondo gruppo un programma di allenamento duro con 4 serie da 8 ripetizioni, aumentando gradualmente il carico fino al 70% del massimale; entrambi i gruppi effettuavano anche lavoro aerobico, stretching e Core Training per equilibrio e postura. Dopo 4 anni i gruppi si sono invertiti, eseguendo il nuovo tipo di attività per ulteriori 4 anni. I risultati sono stati positivi per entrambi i tipi di attività, ma **è dall'allenamento duro che sono arrivati riscontri eccezionali, con involuzione del processo di invecchiamento**. Penso sinceramente che chi, come me, arriva dal bodybuilding, sa queste cose da sempre perché abbiamo continui riscontri di atleti o amatori anziani che sembrano aver bloccato il processo di invecchiamento ma, finalmente, uno studio serio lo dimostra scientificamente. Poiché gli anziani possono presentare patologie croniche e maggior facilità agli infortuni, è necessario che l'attività sia seguita da personale qualificato, in collaborazione con il medico curante.

2 - Ricorso agli Omega 3

Utilizzate un integratore di acidi grassi Omega 3. Gli acidi grassi polinsaturi omega 3, influenzando la produzione di buoni eicosanoidi, portano

ad una corretta informazione ormonale tra le cellule, creando un positivo effetto a cascata, che mette l'organismo in condizioni di benessere. In pratica tutti i fenomeni infiammatori e di conseguenza le malattie, sono provocati da uno squilibrio tra gli eicosanoidi. Poiché quello della difficoltà di mantenere un corretto assetto ormonale è un problema tipico dell'invecchiamento, ritengo l'integrazione con gli omega 3 indispensabile per la salute e la prevenzione di problemi anche gravi.

3 - Sì ai polifenoli

Garantite al vostro organismo un apporto giornaliero di polifenoli. I polifenoli sono antiossidanti naturali presenti nelle piante, per le quali rappresentano un mezzo di difesa dagli agenti esterni e sono molto utili come "scavenger" dei radicali liberi: in particolare possono prevenire l'ossidazione delle lipoproteine. Inoltre sono accertati effetti positivi a livello cardiovascolare, in malattie legate alla senescenza e di arresto della crescita tumorale. Un polifenolo interessante per i suoi effetti anti invecchiamento è il **resveratrolo**, contenuto in particolare nell'uva, nei frutti rossi e in altri vegetali, che darebbe gli stessi utili risultati della riduzione calorica, senza gli effetti collaterali tipo letargia, fame, rallentamento del metabolismo, riduzione della libido ecc. in termini di attivazione delle sirtuine, una famiglia di proteine che mantengono l'integrità delle membrane cellulari. Esperimenti condotti dal dott. Sinclair con il resveratrolo hanno permesso di allungare la vita dei pesci rossi del 50%. Potrebbe essere buona norma l'utilizzo di un integratore di questo polifenolo.

4 - Tè verde e curcuma

Utilizzate una bevanda a base di tè verde e curcuma. Un altro polifenolo interessante è l'**epigallocatechin 3 gallato (EGCG)**, appartenente alla famiglia delle catechine, contenuto in particolare nel tè verde, protettivo per il cervello, potente antitumorale in quanto inibisce l'azione delle proteasi, enzimi adibiti alla distruzione delle proteine, prodotti in maniera massiccia dalle cellule tumorali in fase metastatica. **La Curcuma longa**, ed il suo principio attivo, la curcumina, possiedono un'interessante azione a carico tanto del sistema delle lipo-ossigenasi che di quello delle ciclo-ossigenasi. È dotata inoltre di attività antimutagenica, antiossidante e chemopreventiva. Attualmente è uno dei più importanti agenti chemopreventivi in fase di studio per la prevenzione delle neoplasie. La curcumina potrebbe anche essere efficace nella prevenzione e nel trattamento del morbo di Alzheimer. Alcuni studi hanno effettivamente dimostrato che può legarsi alla proteina beta-amiloide, impedendo così la formazione di placche senili. È interessante rilevare che il tè verde, addizionato di curcuma, è la bevanda tipica degli abitanti di Okinawa, isola che presenta una incredibile percentuale di ultracentenari.

5 - Cibi ricchi di fibre

Con l'invecchiamento anche le cellule dell'apparato digerente perdono di efficacia e quindi un regolare apporto di fibre alimentari, oltre a regolarizzare la peristalsi intestinale, rallenta l'entrata in circolo dei nutrienti, abbassando l'indice glicemico dei pasti e quindi garantendo una minor secrezione di insulina.

6 - Potassio e magnesio

Nell'articolo precedente raccomandavo un consumo di acqua pari a 30 mm per kg di peso corporeo e a 40 mm per kg di massa magra; questo a maggior ragione è valido per l'anziano, nel quale la disidratazione rappresenta uno dei problemi più evidenti. Non è sufficiente bere, è necessario convogliare l'acqua nel comparto intracellulare, quindi potrebbe essere utile un'integrazione leggera con potassio e magnesio.

7 - Integrare con glutammina

È l'aminoacido presente in maggior quantità nei muscoli e nel plasma, utilizzato dalle cellule dell'intestino e dal sistema immunitario, che lo sottrae ai muscoli in condizioni di necessità, quali malattie, febbre, stress, traumi, interventi chirurgici. Viceversa allenamenti molto intensi impoveriscono il sistema immunitario di glutammina, rendendolo più sensibile a malattie, infezioni ecc. Quindi la glutammina ha un effetto anticatabolico e di rinforzo del sistema immunitario e svolge un ruolo di importanza fondamentale per il mantenimento dell'equilibrio acido-basico. Se assunta a stomaco vuoto (ad esempio mattina e sera) può produrre un incremento della secrezione di Gh; dopo l'allenamento ha un marcato effetto anticatabolico. Considerato che con l'invecchiamento il sistema immunitario tende ad indebolirsi, contribuendo al catabolismo muscolare e all'insorgenza di malattie anche gravi, ritengo l'integrazione con glutammina, fatta con criterio, indispensabile per la forma fisica e la salute.

8 - Integrare con ossido nitrico

L'azione di vasodilatazione dell'ossido nitrico favorisce il lavoro

dell'apparato cardiovascolare, l'erezione nel maschio e l'ossigenazione dei tessuti. Essendo liposolubile, può diffondersi con facilità nei tessuti grassi e questo è un grosso vantaggio per il cervello, formato prevalentemente da grassi, nel quale contribuisce a formare nuove giunzioni sinaptiche tra i neuroni. Il soggetto anziano tende a perdere la memoria a breve termine e l'ossido nitrico può essere un aiuto per questo spiacevole problema.

9 - Equilibrio acido basico

Questo argomento meriterebbe un articolo a parte: l'equilibrio acido basico è indispensabile per la sopravvivenza e per la buona salute. Affinché la vita sia possibile il nostro organismo deve mantenere costante il pH sanguigno ad un valore 7,35. Ogni giorno noi acidifichiamo il sangue con stress, allenamento, alimentazione, stili di vita scorretti, ma l'organismo è in grado di rimediare; quando però l'acidosi diventa eccessiva e protratta nel tempo, la situazione diventa cronica. Va evidenziato il fatto che l'acidosi eccessiva è quasi sempre dovuta a cattiva alimentazione, quindi dovremmo consumare quotidianamente cibi alcalini, quali frutta, verdura, semi oleosi e sarebbe buona norma ricorrere ad un integratore di minerali alcalinizzanti.

10 - Entusiasmo per la vita

È fondamentale avere entusiasmo nelle cose che si fanno, coltivare interessi, frequentare ambienti che diano stimoli positivi, in modo tale da contrastare l'azione del cortisolo, ormone che favorisce il processo di invecchiamento, dovuto a stress e depressione.

Roberto Calcagno