

OGGI IN FAMIGLIA SALUTE E BENESSERE

COMINCIATE DA ADESSO A TORNARE GIOVANI

L'INVECCHIAMENTO È UN PROCESSO NATURALE. CHE PERÒ SI PUÒ INFLUENZARE, A QUALSIASI ETÀ. PER RIDURRE RUGHE E CHILI, RITROVARE ENERGIA, ARGINARE LE MALATTIE. LO DICE LUC MONTAGNIER IN UN LIBRO DI SUCCESSO. I CONSIGLI? STOP AL FUMO, UN PO' DI MOTO, MENO CIBI GRASSI, PIÙ CONCERTI. E UN COCKTAIL ANTI-ETÀ SU MISURA

di Mariateresa Truncellito

Milano, agosto
Per ognuno di noi c'è un invecchiamento programmato e naturale. «Ma anche un invecchiamento accelerato che dipende dal nostro comportamento». Parola di Luc Montagnier, il premio Nobel che ha scoperto il virus dell'Aids e che da anni dà la caccia ai fattori infettivi che potrebbero essere la causa di malattie come il Parkinson o l'Alzheimer. Perché se l'allungamento della vita è una conquista che sembra inarrestabile (inciso: nel 1900 la prospettiva era di campare più o meno una cinquantina d'anni, oggi siamo attorno agli 80 e i bimbi che nascono adesso potranno arrivare a 100), ciò che invece appare "fermo" è un altro fronte: la qualità della vita degli anni guadagnati. Montagnier, però, è ottimista. «Rafforzando le difese immunitarie e antiossidanti, riequilibrando il sistema ormonale, riducendo i fattori di rischio causati da ambiente e

alimentazione, riusciremo a proteggerci da tante patologie. La prevenzione è semplice: vita attiva, sport senza eccessi, dieta con pesce, frutta, verdura, olio d'oliva e qualche integratore selezionato. **Dobbiamo imparare a curare la salute e non la malattia.**»

I preziosi consigli di Luc Montagnier vengono illustrati nel dettaglio da Margherita Enrico, giornalista e collaboratrice del professore, che ha raccolto i risultati delle ricerche più recenti e li ha "tradotti" in decine di suggerimenti *antiage* alla portata di tutti nel libro *La scienza della giovinezza* (Sperling & Kupfer). «L'invecchiamento, lo confermano molti studi, può essere invertito, a qualsiasi età: anche a 90 anni ci si può sentire meglio, essere lucidi e in forma», afferma l'autrice. Che cosa dovremmo fare, allora? «Innanzitutto interrogarci: prendete la macchina per poche centinaia di metri? Fumate? Mangiate troppi dolci o grassi? Fate poca attività

fisica? Da anni non andate più a un concerto o in un museo? Se vogliamo migliorare la nostra aspettativa di vita, dobbiamo cambiare noi stessi, lavorando sulle personali convinzioni e sulle abitudini errate». Però anche la genetica ha un suo peso. Già: le predisposizioni ereditate dai nostri genitori influenzano la salute. «Certo: un sistema di previsione della durata media della propria vita è basato sull'età di almeno 7 antenati», spiega Margherita Enrico. «**Ma ci sono fattori con un ruolo determinante: l'alimentazione fin dall'infanzia, la professione, le abitudini, i "vizi", come le sigarette e l'alcol, ma anche la sedentarietà spesa dinanzi alla tv.**» «Il cambiamento più vantaggioso è lo stop al fumo. Seguono l'aumento del consumo di frutta e verdura fresche, il bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno e restare fisicamente attivi».

INTEGRATORI PER LUI E PER LEI

In questa strategia globale si colloca anche l'industria farmaceutica, che ci propone sostanze anti-età in pillole, integratori che, come dice la parola, dovrebbero aiutarci a tamponare le carenze di un'alimentazione sovrabbondante sì, ma troppo spesso ricca di calorie e povera di nutrienti. Quindi, non proprio la migliore per mantenerci giovani a lungo. Ma sono utili? «Sì, se usati in modo corretto», risponde il dottor Damiano Galimberti, specializzato in Scienza dell'alimentazione e Dietetica e presidente dell'Associazione Medici Italiani Antiaging (www.medicinaantiage.com), che, a braccetto con l'Università di Palermo, ha dedicato una serie di studi e sperimentazioni proprio allo sviluppo di un prodotto nutraceutico *ad hoc*



DAMIANO GALIMBERTI

UN PREMIO NOBEL PER IL MANUALE DELLA LONGEVITÀ

Agire il prima possibile, senza aspettare che i segni del deterioramento si accumulino. Alla luce di questo imperativo, la giornalista Margherita Enrico ha raccolto nel libro *La scienza della giovinezza* (Sperling & Kupfer) le strategie più sondate dalla ricerca scientifica mondiale. Firma la prefazione il premio Nobel per la Medicina Luc Montagnier (a sinistra, con l'autrice).



● Sono oltre 16 mila i centenari nel nostro Paese



IL "MATUSALESTO"

Roma. In basso, a sinistra, un'autentica leggenda vivente: Ugo Sansonetti, 94, soprannominato "Matusalesto". Recordman mondiale nella categoria Master di atletica leggera, si allena nel Complesso natatorio del Foro Itálico. (Foto Antonio Faccilongo/Parallelozero).

(per la cronaca, «Prolongevity»). «Molte ricerche hanno mostrato come oligoelementi, vitamine o estratti fitoterapici esercitino effetti positivi sulla salute. Con una visita, eventuali esami e il consiglio di un medico nutrizionista, alla dieta corretta e al moto si aggiunge oggi una possibilità: apportare le sostanze utili (in base ai propri "punti deboli") per prevenire le condizioni patologiche che compromettono la longevità».

Le ultime novità nel campo degli *antiage*? «I cocktail sinergici, cioè le miscele di sostanze antiossidanti che, tutte assieme, potenziano gli effetti di ciascuna e quello globale. Un

esempio classico è la combinazione che vede il selenio (coprotagonista di molte attività enzimatiche) abbinato alle vitamine A, C, ed E. Più recenti sono invece i prodotti che al selenio sommano molecole "antiruggine" come resveratrolo e quercetina, caffeina e xantina ad azione tonico-energetica: assieme alle bioperine estratte dal pepe nero, migliorano anche l'assorbimento gastrico dei principi attivi. Gli integratori, poi, possono essere pure "su misura", per donne o uomini: con l'aggiunta di soia (ossia fitoestrogeni) per lei, e di fieno greco (la fenuside favorisce la sintesi del testosterone) per lui».

UN MEETING A VENEZIA PER PARLARE DI FUTURO

9ª CONFERENZA MONDIALE
THE FUTURE OF SCIENCE™



I segreti della Longevità
VENEZIA, 19-21 SETTEMBRE 2013

1 «È provato che mangiare meno ha effetti molto positivi sulla salute, e riduce il numero e la gravità delle patologie tipiche dell'invecchiamento: diabete, malattie cardiovascolari o neurodegenerative e, non ultimo, il cancro». Paolo Veronesi, senologo e presidente della **Fondazione Umberto Veronesi**, non ha dubbi: «La longevità è il nuovo patrimonio del nostro tempo, ma l'obiettivo della medicina non è solo allungare la durata della vita, ma anche migliorarne la qualità».

2 A questi temi sarà dedicata la nona Conferenza mondiale sul Futuro della Scienza: «I segreti della Longevità», promossa a Venezia dal **19 al 21 settembre** da Fondazione Umberto Veronesi, Fondazione Giorgio Cini e Fondazione Silvio Tronchetti Provera (www.thefutureofscience.org). «La longevità è desiderio e paura per l'uomo», sottolinea Umberto Veronesi, presidente della Conferenza. «Il desiderio di vivere a lungo è insito nella nostra natura e si unisce al sogno d'immortalità; la paura riguarda l'invecchiamento e la dubbia qualità di una vita più lunga. Io penso che la longevità sia un patrimonio da valorizzare, ora che la scienza sta fornendo le chiavi d'accesso per scoprirne meccanismi e misteri. A Venezia presenteremo le sfide più urgenti nei vari ambiti: culturale, economico e sanitario».