

Lo studio, "Cellule più longeve con dieta verde, sport e yoga"

Una ricerca pubblicata su *Lancet Oncology* rivela che stili di vita sani allungano i telomeri, le sequenze di Dna che hanno un ruolo fondamentale nel determinare la lunghezza della vita cellulare. Un tema quello della longevità al centro della tre giorni organizzata dalla Fondazione Veronesi a Venezia. I consigli degli esperti per 'rimanere giovani'

di VALERIA PINI

Lo leggo dopo



MILANO - L'elisir della lunga vita potrebbe nascondersi in una dieta vegetariana, nello sport e anche in un poco di yoga. Una équipe di scienziati americani dell'università della California di San Francisco hanno dimostrato per la prima volta che, scegliendo stili di vita più sani, è possibile 'invertire' i meccanismi alla base dell'invecchiamento cellulare. In uno studio pilota pubblicato su *Lancet Oncology*, i ricercatori sono riusciti ad aumentare di una media del 10% in 5 anni la lunghezza dei telomeri, le sequenze del Dna che si trovano nella parte finale dei cromosomi, che a ogni divisione cellulare si accorciano e che hanno un ruolo centrale nel determinare la lunghezza della vita di una cellula. Per questo sono considerati una specie di 'orologio biologico' cellulare. Secondo Dean Ornish e i suoi colleghi, la soluzione per interferire con questo meccanismo è quella di mangiare 'cibi verdi', fare movimento, yoga e meditazione anti-stress.

INTERATTIVO Lunga vita in salute

[Dieta e movimento così si salva la terza età](#)

La ricerca. Per 5 anni, gli scienziati hanno seguito 35 uomini con tumore alla prostata ai primi stadi, ancora localizzato. Tutti i pazienti sono stati inseriti in un programma di sorveglianza, con monitoraggi periodici sull'evoluzione della malattia. In più, a 10 partecipanti sono stati prescritti cambiamenti dello stile di vita: dieta ad alto contenuto di frutta, verdura e cereali integrali, e a basso tenore di grassi e carboidrati raffinati; attività fisica (30 minuti al giorno di camminata, per 6 giorni a settimana); riduzione dello stress (yoga e stretching, tecniche di respirazione ad hoc, meditazione). Questi pazienti partecipavano inoltre a gruppi di supporto settimanali. La lunghezza dei telomeri è stata misurata a tutti i 35 partecipanti all'inizio dello studio e alla fine. Al termine del quinquennio di osservazione, fra i 10 pazienti che avevano cambiato stili di vita i telomeri si erano allungati in media del 10%, mentre negli altri 25 si erano accorciati mediamente del 3% circa.

"Frenare l'invecchiamento cellulare". "La lunghezza dei telomeri non è stata misurata nel tessuto prostatico, ma nel sangue - spiega Ornish - . Ciò significa che le osservazioni condotte possono essere considerate valide per tutti, non soltanto per gli uomini con cancro alla prostata". Già in precedenza, nel 2008, il team americano aveva condotto uno studio pilota per valutare gli effetti del cambiamento di stili di vita sull'attività della telomerasi, l'enzima di 'manutenzione' che ha il compito di riparare i telomeri e mantenerli abbastanza lunghi per permettere alla cellula di sopravvivere. Ora i nuovi risultati indicano che adottare una vita sana 'frena' l'invecchiamento cellulare. "Una scoperta fondamentale che però dovrà essere confermata da altre ricerche più ampie - spiega ancora il co-autore Peter R. Carroll - . Sappiamo già che l'accorciamento dei telomeri aumenta il rischio di una grande varietà di malattie croniche". Negli ultimi anni una ridotta lunghezza dei telomeri è stata infatti associata a diverse forme di cancro, a ictus, demenza di origine vascolare, malattie cardiovascolari, obesità, osteoporosi e diabete. Crediamo che allungare i telomeri possa aiutarci a prevenire queste condizioni e probabilmente ad allungare anche la vita".

Piccoli segreti per invecchiare bene

A Venezia per parlare di futuro. Numerosi studi recenti prendono in esame il rapporto fra invecchiamento e stili di vita. Un tema che sarà al centro della tre giorni sulla "vecchiaia" organizzata dalla [Fondazione Veronesi](#) nell'ambito del programma "The Future of Science", a Venezia (da giovedì 19 al 21). Secondo il premio Nobel per la Medicina Luc Montagnier "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". Consigli, quelli di Montagnier, che Margherita Enrico ha raccolto in un libro: *La scienza della giovinezza* (Edizioni SperlingKupfler, con la prefazione di Montagnier). "L'invecchiamento dipende in gran parte dalla storia familiare e dalle condizioni, ambientali, sociali, lavorative, in cui ci ritroviamo a vivere e dallo stile di vita - spiega Margherita Enrico - . Ma la possibilità o meno di raggiungere o superare i cent'anni è legata a doppio filo alla genetica. Dunque, anche se l'invecchiamento non può essere fermato, molto può essere fatto per rallentarlo, stimolando i processi di rigenerazione dell'organismo attraverso un approccio olistico mente-corpo".

"Intervenire oggi per tornare giovani". Importante intervenire il prima possibile, anche perché il processo di 'invecchiamento' inizia subito dopo la nascita. "Dai venti ai trent'anni i cambiamenti sono quasi impercettibili, poi tutto si evolve molto rapidamente - dice Enrico - . Dopo i cinquant'anni la menopausa di una donna si può manifestare in meno di due anni e la sessualità di un uomo può totalmente modificarsi nel volgere di pochi mesi, soprattutto dopo i primi insuccessi. Non dobbiamo più aspettare di essere ammalati per curarci, ma attraverso la presa di coscienza del nostro corpo possiamo comprendere il cambiamento prevenendo tutti gli eventi che progressivamente lo indeboliscono".

No alle sigarette. Fra i nemici della salute e della longevità anche il fumo. "Un recente studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Università di Cambridge, ha dimostrato che adottando abitudini di vita più sane si può estendere la durata della vita di 14 anni. Il cambiamento più vantaggioso è causato dall'eliminazione del fumo, che da solo allunga dell'80% la durata della vita - aggiunge Enrico - . Il secondo più significativo è l'aumento del consumo di frutta e verdura fresche. Al terzo posto, il consumo di almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno, e al quarto il rimanere fisicamente attivi".

Non smettere di fare progetti. Ma non basta curare il corpo, per vivere a lungo è necessario anche allenare il cervello. "Per farlo restare in forma va allenato, come tutti gli altri muscoli, La ginnastica mentale, fondamentale per migliorare le prestazioni di questo organo, perché le abitudini e la routine lo addormentano. Anche sognare aiuta la mente e lo spirito, perché è il segreto per non invecchiare . Non smettere mai di fare progetti". Un consiglio per qualche esercizio? "Un esercizio molto efficace è quello di variare il più possibile le abitudini quotidiane, per affrontare nuove prove e incrementare così il numero delle sinapsi, i collegamenti tra i neuroni, e potenziare alcune capacità. come quella di apprendimento e la memoria. Avere un cervello allenato significa avere una buona qualità di vita".

TAG [telomeri](#), [invecchiare](#), [yoga](#), [sport](#), [vegetariana](#), [frutta](#), [verdura](#), [fumo](#), [Università della California](#),
[Luc Montagnier](#)

(18 settembre 2013)

© RIPRODUZIONE RISERVATA