

IL TUO CORPO



LONGEVITÀ FEMMINILE

# L'attività fisica, la dieta e gli integratori di lunga vita

Le donne vivono più a lungo degli uomini, ma si ammalano di più in età avanzata per motivi ormonali e metabolici. I consigli per rallentare il tempo in modo naturale



• Testo di Fiammetta Bonazzi

**I**l rapporto Istat 2023 sul Benessere equo e sostenibile ancora una volta colloca sul podio della longevità le donne, con un'aspettativa di vita di 85,2 anni contro gli 81,1 degli uomini. Ma quanti di questi anni si trascorrono in buona salute? Sempre in base alle stime Istat, in Italia si arriva a 57,9 anni per le femmine e a 60,5 per i maschi: un dato che conferma come l'invecchiamento in rose presenti delle criticità specifiche legate sia a fattori ormonali (in primis la menopausa) che

metabolici. E, in un'ottica di medicina di genere, suggerisce di agire con un approccio modellato in chiave "femgevity" a livello ginecologico, neurologico, immunologico e nutrizionale.

### **Dopo i 40 anni, integratori a base di piante ed erbe**

«La menopausa può essere considerata come uno stato di iposurrenalismo in quanto, già con le prime avvisaglie del climaterio, **le ghiandole surrenali, che sono le nostre batterie energetiche, cominciano a produrre meno Dhea, o deidroepiandrosterone, uno steroide che viene convertito in estrogeni e androgeni, e ha effetti sull'organismo simili a quelli del testosterone**», osserva Stefania Piloni, medico specialista in Ostetricia e ginecologia, docente all'Università degli Studi di Milano e autrice del saggio *Le piante ci parlano* (Vallardi). «Quando i suoi livelli calano, compaiono stanchezza, dolori diffusi, ansia, risvegli precoci, e il metabolismo inizia a rallentare».

È possibile ritardare questo processo? «In genere già dopo i 40 anni il ritmo della funzione surrenale si altera fisiologicamente, ma anche lo stress, l'eccesso di lavoro e la scarsa attività fisica peggiorano la sintesi di Dhea. La si può ripristinare con la *Dioscorea villosa*: una pianta ricca di ormoni vegetali che stimola il surrene e la secrezione di progesterone e, se è ancora presente il ciclo, regolarizza e prolunga l'ovulazione, oltre ad avere ottimi effetti antinfiammatori, analgesici e antiossidanti». Nella fase iniziale del climaterio ma anche in seguito, se si sceglie di non optare per la terapia sostitutiva «è utile l'integrazione con le erbe che forniscono fitoestrogeni, come

il luppolo e il trifoglio rosso, e con le fonti naturali di resveratrolo, in particolare il *Polygonum cuspidatum*, un antiossidante che migliora la tonicità dei tessuti, previene gli squilibri glicemici e, in associazione con la vitamina C, presente in abbondanza per esempio nell'acerola, sostiene la memoria e le performance cerebrali».

### **Trekking e nordic walking per attività fisica e socialità**

La fragilità neurologica si manifesta in maniera differente nelle donne rispetto agli uomini e, nel sesso femminile in particolare, si associa sovente ad alterazioni del tono dell'umore e a forme depressive. La depressione, che colpisce il 46,5% dei soggetti anziani fragili «è a sua volta un fattore di rischio anche per altre problematiche, come disturbi del sonno, deterioramento cognitivo e rallentamento neuropsichico», aggiunge Francesca Baglio, neurologa e vicedirettore scientifico dell'Irccs S. Maria Nascente-Fondazione Don Carlo Gnocchi onlus di Milano. Se per lui il processo di senescenza riguarda in maniera più marcata l'indebolimento fisico e le difficoltà legate

*Le donne hanno un'aspettativa di vita di 85,2 anni, ma in media rimangono in buona salute solo fino ai 57,9 anni*

alla sfera del linguaggio, per lei «servono azioni di contrasto alla perdita di memoria e soprattutto alla depressione, da mettere in campo attraverso terapie farmacologiche, quando necessarie, ma anche tramite la promozione di attività che facilitino la socialità», continua Baglio, che è tra gli autori di uno studio sul tema, pubblicato sulla rivista scientifica *Brain Science*.

«A tale scopo sono indicati gli sport da praticare all'aria aperta, meglio se in compagnia, come il trekking o il nordic

## IL TUO CORPO

walking, ma soprattutto stimolazioni multidimensionali come la danza, perché è un'attività fisica ma anche socializzante, che ha un impatto importante sul recupero cognitivo: nelle pazienti affette da malattie neurodegenerative, si è infatti visto che la danza abbinata alla musica consente di attivare molte vie neurali e - in aggiunta - garantisce un valido esercizio motorio, ideale per il rinforzo della funzione muscolare, l'equilibrio e la coordinazione. Nelle donne, inoltre, è bene puntare su percorsi di potenziamento della memoria a supporto delle abilità residue e in grado di favorire la neuroplasticità: sempre più spesso si ricorre anche alle tecniche di neurostimolazione elettrica, ben tollerate in quanto prive di gravi effetti avversi e con un effetto sul lungo termine».

### Le conseguenze del calo degli estrogeni

Del calo degli estrogeni «risentono anche le cellule del sistema immunitario», avverte Alberto Beretta, immunologo, presidente e direttore a Milano della health clinic SoLongevity. «Ne abbiamo avuto conferma durante la pandemia di Covid, con i dati epidemiologici che mostravano una ridotta suscettibilità della donna rispetto all'uomo alla malattia in forma grave prima della menopausa, ma un'aumentata suscettibilità nella fase successiva. Le donne in età fertile sono più esposte al rischio di sviluppare patologie autoimmuni o infiammatorie, come l'artrite reumatoide, il lupus o la fibromialgia: è l'effetto paradossale di un sistema immune molto o, in alcuni casi, troppo efficiente; con la menopausa, invece, si riduce il rischio autoimmune ma aumenta l'incidenza delle malattie virali spesso banali ma debilitanti, come il raffreddore. Anche il diabete di tipo 2 o l'obesità diventano più frequenti dopo la menopausa, generando squilibri nella produzione di



citochine, molecole che regolano l'insieme dei sistemi di difesa».

### I controlli consigliati in menopausa

Per questo in menopausa, a maggior ragione se ci si ammala spesso a causa di infezioni ricorrenti e recidivanti, «occorre controllare periodicamente l'assetto ormonale con appositi esami che valutano i livelli delle citochine infiammatorie nel sangue», consiglia Beretta. «In alcuni casi si può ricorrere allo screening delle varie sottopopolazioni delle cellule immunitarie, ma anche un semplice emocromo può rilevare uno squilibrio fra le due componenti del sistema immune, quella innata (cellule mieloidi) e quella adattativa (cellule linfoidi): con l'invecchiamento si assiste a un aumento delle cellule mieloidi che favorisce i fenomeni infiammatori. Da non trascurare la misurazione della massa grassa e magra, che si può fare con un esame chiamato DEXA o con una più semplice impedenziometria, che rivela anche lo

stato di idratazione generale. Senza mai dimenticare che l'esercizio fisico di forza/resistenza è indispensabile per potenziare i muscoli e rafforzare anche gli anticorpi».

### La tavola della longevità

L'integrazione nutrizionale con principi attivi che lavorano sui meccanismi

## Ricerca scientifica di genere

Le donne sono state tradizionalmente sotto rappresentate negli studi scientifici. Per una serie di ragioni storiche: «Nella fase preclinica della ricerca, e mi riferisco ai modelli animali, si è sempre preferito ricorrere ai maschi - topi, per esempio - basandosi sul preconcetto che la femmina subisce delle variazioni fisiologiche nel corso sia della giornata, legate ai ritmi circadiani, e nell'arco del



*Sono indicati gli sport da praticare all'aria aperta, meglio se in compagnia, come il trekking e il nordic walking, ma soprattutto la danza, perché è un'attività fisica socializzante, che ha un impatto importante sul recupero cognitivo*

fisiologici fondamentali, come l'attività dei mitocondri, la catena energetica e i processi ossidativi/infiammatori, è cruciale nella pre-menopausa e nelle fasi successive. «Sono periodi critici in cui il corpo femminile subisce cambiamenti significativi, che possono essere mitigati con una dieta bilanciata e un'adeguata supplementazione per pro-

muovere la salute e rallentare l'invecchiamento», conferma Hellas Cena, prorettore alla Terza Missione dell'Università di Pavia, professore di Dietetica e nutrizione clinica all'Università di Pavia. «Per la salute ossea, servono calcio e vitamina D, presenti in abbondanza non solo in latticini ma anche nei pesci grassi come sardine e salmone, legu-

mi e alcune verdure a foglia verde. Gli acidi grassi omega 3, presenti nel pesce azzurro, nei semi di lino e di chia, sono essenziali per mantenere l'elasticità delle membrane cellulari e supportare la funzione del cuore. **Gli alimenti ricchi di fitoestrogeni, quali la soia e i suoi derivati, sono alleati preziosi che possono aiutare a mitigare alcuni sintomi della menopausa, come le vampate**». Non ultimo, un intestino in salute, con un microbiota vario e in equilibrio, contribuisce a modulare la risposta infiammatoria e migliora anche l'assetto ormonale. «Probiotici e prebiotici, da assumere attraverso una dieta ricca di fibre, verdura e frutta di stagione e alimenti fermentati, come il kefir, sono preziosi per garantire l'equilibrio della flora intestinale: un'altra variabile decisiva per rallentare i processi di invecchiamento», sottolinea Cena. «È inoltre importante includere nella dieta fonti proteiche più volte al giorno, e assicurarsi l'apporto di nutrienti come la vitamina B12, i folati, i minerali e le vitamine antiossidanti».

me, a causa del ciclo ormonale: a lungo si è ritenuto che queste condizioni potessero rendere difficile l'interpretazione dei risultati, circostanza che - di fatto - non corrisponde al vero», spiega l'immunologo Alberto Beretta. «Ancora oggi, per esempio, anche i trial clinici su farmaci cardiovascolari vedono una predominanza del genere maschile, mentre è la donna ad avere una più forte incidenza di questo tipo di malattie dopo la menopausa. Uno dei motivi per cui si tende a preferire i maschi è legato a considerazioni pratiche, come la

difficoltà ad arruolare madri che hanno impegni familiari e affrontano difficoltà logistiche maggiori rispetto agli uomini. Tutto questo ha però portato a risultati fuorvianti, perché molti farmaci vengono metabolizzati in modo differente nei due generi e i loro effetti, inclusi quelli collaterali, possono essere molto diversi. La normativa recente sui trial clinici ha comunque recepito queste eccezioni, e oggi», conclude l'esperto, «la pianificazione delle sperimentazioni cliniche impone un equilibrio fra maschi e femmine».