

I MIGLIORI ANNI della nostra VITA



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

NUOVE SCOPERTE

Il concetto di LONGEVITÀ è recente e ha un significato preciso: migliorare il processo di INVECCHIAMENTO. Per farlo ci vuole una predisposizione GENETICA (e di genere) ma anche BUONE abitudini. Di ALICE ROSATI

S

e nell'antichità si attingeva al mito per superare la finitudine umana, oggi si ripone la stessa fiducia negli studi sulla longevità che aprono a prospettive importanti non solo per allungare la vita, ma per migliorarne la qualità anche in età avanzata. È ormai assodato che il processo di aging è influenzato dal codice genetico e dall'esposoma, cioè l'insieme degli stimoli ambientali che interagiscono con il nostro corpo. Tra questi sono coinvolti l'inquinamento, i raggi Uv, l'alimentazione, il fumo, l'attività fisica e fattori interni come lo stress ossidativo, l'infiammazione sistemica, l'equilibrio ormonale e il microbioma. Tutte queste variabili interagiscono con i nostri geni determinando la propensione allo sviluppo di malattie lungo il corso della vita. L'obiettivo della scienza è mettere in relazione questi dati per formulare strategie di prevenzione e di predizione del rischio. Perché se c'è un aspetto che gli scienziati hanno condiviso durante il recente Milan Longevity Summit, il convegno che ha riunito i più importanti esperti mondiali di longevità, è proprio la prevenzione, che impone di pensare all'invecchiamento molto prima che inizi. Come ha spiegato Alberto Beretta, immunologo e direttore scientifico di SoLongevity, realtà scientifica che sviluppa strategie anti-aging e formulazioni nutraceutiche anti invecchiamento, «gli squilibri molecolari possono iniziare dai 30 anni e arrivare a dare i primi sintomi fisiologici dopo i 60 ed è in questo lasso di tempo che la medicina della longevità può essere molto efficace». Dalla scienza alla vita quotidiana, oggi abbiamo a disposizione applicazioni e dispositivi indossabili che monitorano la qualità del sonno, lo stress e il movimento, possiamo sottoporci a test genetici, epigenetici e di metabolomica per costruire protocolli di benessere su misura che accendono le sirtuine, i geni della longevità, e attivano i meccanismi di riparazione cellulare. Inoltre, sono considerati virtuosi il digiuno intermittente e la dieta mediterranea, il movimento quotidiano e la pratica di un'attività fisica che combini forza e lavoro cardiovascolare, e l'assunzione di integratori che proteggono le cellule dallo stress ossidativo come la vitamina B2 e gli stimolatori di Nad, molecole coinvolte nelle reazioni enzimatiche che assicurano il buon funzionamento delle cellule. Senza dimenticare le pratiche di benessere mentale come la respirazione consapevole, la meditazione e la socialità che, infatti, è un elemento sempre presente nelle popolazioni centenarie delle Blue Zone, quei territori in cui l'aspettativa di vita è molto più alta rispetto alla media mondiale. Non sappiamo dove tutto questo ci porterà perché non ci sono ancora prove scientifiche sull'inversione dell'invecchiamento, ma è certo che la scienza della longevità ci sta offrendo anche un'opportunità culturale: «Abbiamo la possibilità di dare un nuovo significato alla vecchiaia,

che non è solo un costrutto biologico ma riguarda anche la società. Le differenti fasi della vita e il senso che attribuiamo alle relative età non sono univoci. Questo ci consente di rinegoziare i parametri e gli standard di riferimento affinché invecchiare bene non sia più appannaggio esclusivo di una certa categoria sociale o di un genere, ma diventi un diritto universale», afferma Cristina Cassese, antropologa culturale, opinion leader di Filorga. Il mondo della bellezza si accinge a un cambio di narrazione attraverso parole nuove. Anti-aging è stato sostituito da termini dall'accezione positiva, che guardano al futuro e non più al passato. Sono entrati nel vocabolario i termini "well ageing", invecchiare bene, "skin longevity", longevità della pelle, "aging gracefully", che indica un approccio gentile per portare al meglio la propria età, e "intelligent ageing", utilizzato per indicare la cosmetica che protegge la pelle più che correggerla. È lecito chiedersi se siano solo parole oppure se sia in atto una rivoluzione per cambiare il peso che l'invecchiamento ha sulle persone e in modo particolare sulle donne il cui vero capitale sociale resta ad oggi ancorato alla giovinezza e quindi alla capacità riproduttiva e all'aspetto estetico. «È proprio il concetto di cura di sé che deve cambiare perché il desiderio innato di bellezza non sia un dovere sociale», aggiunge Cassese. Per le donne invecchiare rappresenta un doppio problema, oltre a dover sopportare il peso del pregiudizio sociale, sono più inclini a sviluppare malattie croniche rispetto agli uomini. Anche la struttura del collagene è diversa e questo implica che il rilassamento cutaneo e i segni del tempo compaiano precocemente. Per molto tempo, gli studi clinici si sono concentrati soprattutto sul corpo maschile ignorando le differenze biologiche. Come sostiene la neuroscienziata Antonella Santucci Chadha, la differenza di genere negli studi non è rappresentata. Per esempio, le donne non caucasiche raramente sono incluse. Eppure potrebbe sembrare un paradosso, perché da sempre le donne sono più inclini alla cura e sono più consapevoli della salute e del benessere. Per Francesca Baglio, neurologa del Centro Irccs S. Maria Nascente - Fondazione Don Gnocchi di Milano: «Sappiamo che le donne sono più fragili rispetto agli uomini, ma allo stesso tempo sono più longeve, hanno una forza maggiore e più resilienza nei confronti della mortalità. Questi aspetti vanno studiati per proporre degli interventi specifici durante l'arco della vita». Come è emerso durante la tavola rotonda dedicata alla medicina di genere organizzata dalla Fondazione SoLongevity al summit milanese, c'è una parola importante con cui la scienza può iniziare a scrivere il futuro: "femgevity", da "feminine longevity", che indica la longevità al femminile, dal punto di vista medico, psicologico, economico e antropologico.