

■ NON AVERE PAURA DI INVECCHIARE

Check up anti-aging

Età anagrafica e biologica a confronto

IL SOGNO di ESSERE IN FORMA

Correre, alimentarsi correttamente, riposare, condurre una vita salutare, sogni quasi impossibili nella nostra vita quotidiana.

Nella realtà invece, la gente, giovani e meno giovani, uomini o donne, frequentano con maggiore continuità, palestre, corsi di ballo, di yoga, curano la propria alimentazione, cercano di condurre una vita scandita da orari più regolari e meno stressanti.

Forse sognano, travolti dallo scorrere frenetico delle nostre giornate quotidiane, ne abbiamo parlato con il Dottor **Damiano Galimberti**, specialista in scienza dell'alimentazione, per capire se possiamo continuare a coltivare il nostro sogno comune "ESSERE IN FORMA" e invecchiare bene, lentamente e in salute.

■■■ Gli anni della nostra vita scorrono incessantemente e con il passare del tempo crescono la paura di invecchiare e i tentativi per restare giovani. Ma è solo una questione legata alla "carta di identità"? In realtà no. L'età anagrafica altro non è che la mera età scandita dal calendario. Tuttavia l'età cronologica non esprime necessariamente la vera età di una persona. L'età biologica è un patrimonio personale tipico di ciascun individuo, espressione di processi di maturazione biologica e di influenze ambientali esterne su fondamenta geneticamente determinate. Volendo rappresentare l'invecchiamento come un edificio, le sue fondamenta risulterebbero costituite dai geni (fattore genetico o costituzionale), mentre l'altezza dello stabile deriverebbe dalla combinazione causale del proprio stile di vita

(scelte nutrizionali, interazione con l'ambiente, attività fisica, comportamenti voluttuari). Così se i piani non si succedono correttamente l'uno all'altro, l'edificio resta basso anche se dotato di fondamenta formidabili.

L'invecchiamento deve pertanto essere inquadrato come un processo dinamico, costituito da eventi sui quali è possibile intervenire, una volta identificate le cause. Non si tratta di non invecchiare ma di invecchiare bene, lentamente ed in salute.

Quanti anni hai?

È possibile stabilire quando si sta realmente invecchiando e quale sia la corrispondenza tra la propria età anagrafica e la propria età biologica? È possibile misurare e quindi scoprire la vera età del proprio corpo?

La risposta è positiva. In quest'otti-

ca "nasce" il check up anti-aging, un test preventivo, che si rivolge innanzitutto alle persone sane, che vogliono conoscere la velocità del proprio orologio biologico, così da poter provvedere per tempo e in modo corretto a frenare l'invecchiamento. Si procede con una serie di semplici teste ad un check up volto a mettere a fuoco il reale grado di invecchiamento del corpo nella sua globalità.

La scienza ha oramai dimostrato quello che l'esperienza e la tradizione ci avevano fatto intuire: l'età anagrafica ha solo un valore burocratico; l'età più veritiera e specchio fedele del processo di invecchiamento è rappresentata dall'età biologica. Il check-up anti-aging ci consente di scoprire "l'età delle nostre cellule", conseguenza di come stanno invecchiando primariamente i tre sistemi cardine dell'organismo: il sistema nervoso, il sistema endocrino e quello immunitario, tutti intimamente correlati tra loro.

SPECIALIZZATA NEL TRATTAMENTO DI CATARATTA, GLAUCOMA, CRISTALLINO, RETINA E STRABISMO

Clinica Oftalmica 'Baviera'. Si parte da Milano

Dopo 25 anni di esperienza e oltre 50 cliniche in Europa il gruppo leader nella chirurgia refrattiva sbarca nel Bel Paese

Comincia da Milano l'espansione in Italia della Clinica Oftalmica Baviera, l'Istituto Oftalmico Europeo leader in Europa nella cura degli occhi, con sedi in Spagna, Olanda e Germania. E ora, appunto, anche in Italia, grazie all'apertura a Milano di due cliniche - una chirurgica nella zona di S. Siro ed una diagnostica in pieno centro, in via Albricci, 5 - con un investimento che, come ci conferma il presidente Julio Baviera «ha superato solo in Italia i 6 milioni di euro». E non si fermerà qui: entro il 2009 Clinica Baviera aprirà due nuovi centri in Italia: uno a Roma e uno a Torino con una previsione stimata intorno a 3500 interventi chirurgici effettuati presso le 4 sedi italiane entro la fine del 2010 ed il raggiungimento per il Gruppo del 2% della quota del mercato nazionale. Fondata 25 anni fa da un gruppo di professionisti guidati dal Dott.

Julio Baviera, il Gruppo dispone oggi di 52 cliniche in Europa (Spagna, Olanda, Germania ed Italia) e detiene una quota di mercato di prestigio: circa il 25% degli interventi di chirurgia refrattiva (pari a più di 150mila pazienti) sono stati effettuati con la tecnica laser. «Siamo l'unica Società Europea nel suo settore quotata in borsa - sottolinea Baviera - e questo ci ha permesso a una maggiore visibilità e credibilità sia a livello nazionale che internazionale, l'apertura di nuove cliniche all'estero, l'investimento nella ricerca scientifica, l'acquisto di nuove ed esclusive apparecchiature e, non ultimo, anche un importante investimento economico per la comunicazione media». Clinica Baviera è specializzata nel trattamento delle più comuni patologie oculari (cataratta, glaucoma, cristallino, retina, strabismo). L'organico di Clinica Baviera in Euro-

pa è formato da più di 100 medici chirurghi oculisti, 20 optometristi e 300 infermieri che danno origine ad un'equipe internazionale di più di 400 professionisti. Ma come sono gli italiani rispetto agli altri paesi, per quanto riguarda i loro occhi? Secondo il dott. Baviera «al primo posto ci sono sicuramente gli americani, molto informati sulle possibilità dell'oftalmologia; poi gli spagnoli e a seguire italiani e inglesi». E fa l'esempio della PRK - o fotoablazione corneale di superficie - che «si è sviluppata molto più in USA e in Spagna più che nel vostro paese - aggiunge Baviera - dove spesso viene ancora effettuata in modo doloroso e tale da costringere il paziente a rimanere con gli occhi bendati per 2/4 giorni. La nostra tecnica è molto simile alla PRK ma lascia sull'ablazione una leggera pellicola di tessuto, senza alcun dolore e in grado di consentire il recupero in un giorno al massimo».



Un momento della serata dell'inaugurazione delle sedi milanesi del Gruppo Baviera





Ogni quanto farlo

Dopo il test iniziale, il successivo check-up va effettuato a due/tre mesi di distanza per verificare l'efficacia del trattamento stesso. Quindi si procede con l'eventuale modifica o il mantenimento dello stesso tipo di "terapia". Dopo altri 3 mesi viene rifatto nuovamente il check-up, così da stabilire la terapia di mantenimento.

Quanto costa...

Il check-up ha un costo medio di 350 euro, che comprende la visita dello specialista e i relativi test, eccetto quelli genomici.

...e dove si fa

Per conoscere i centri a voi più vicini in cui è possibile sottoporsi al check-up antiaging basta contattare l'Associazione Medici Italiani Antiaging (A.M.I.A)

Numero Verde

800.135.472

Numero Verde

800.910.561