

RINGIOVANIRE A TAVOLA

LA DIETA ANTI-AGE È UNA STRATEGIA PER LA QUALITÀ DELLA VITA. FOCUS: MODIFICAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA, RIDUZIONE DEGLI SQUILIBRI BIOCHIMICI E DELLO STRESS OSSIDATIVO, CON MACRO E MICRO-NUTRIENTI.



Quali sono le peculiarità di un regime alimentare anti-età?

Il primo obiettivo mira a ridurre la massa grassa e aumentare quella magra. Il secondo mira a diminuire i processi biochimici che portano a un eccessivo aumento dei livelli di insulina nel sangue e, al contempo, favoriscono un aumento del glucagone, ossia di quegli ormoni che controllano l'assimilazione e l'utilizzo degli zuccheri, derivati dagli alimenti, che circolano all'interno dei vasi sanguigni. C'è, poi, il contrasto dell'ossidazione provocata dall'azione dei radicali liberi e, infine, la capacità di ristabilire una condizione ottimale di alcalinità. Di giorno, infatti, il nostro organismo tende ad abbassare il pH a valori acidi, in quanto si carica di tossine metaboliche che, poi, elimina nelle ore notturne.

Che accorgimenti è opportuno adottare per ottenere tali traguardi?

Si deve assumere carboidrati a basso indice glicemico (frutta, verdure, cereali, pasta e riso integrale, legumi, tuberi) a colazione e pranzo. Proteine

(soprattutto pesce, carni bianche e soia) a cena, non superando il 45% delle calorie giornaliere per i primi e il 25% per i secondi. Tra i lipidi, sono da privilegiare gli acidi grassi insaturi, più ricchi di Omega3, presenti in massima parte nei derivati della pesca o reperibili in integratori specifici. Per favorire la detossificazione si possono assumere alimenti alcalini, come i vegetali, oppure preparati ad azione basica, come il classico bicarbonato di sodio.

E, comunque, limitare il consumo di quelli acidificanti: insaccati, latticini e carni rosse. Infine, tra i micronutrienti che agiscono come fattori protettivi, ci sono vitamina C ed E, abbondanti tra l'altro in agrumi, fragole, pomodori e broccoli; e oligoelementi, come selenio, zinco e cromo. Infine, rilevanti sono i carotenoidi, con vitamina A, presenti nelle verdure e nella frutta rossa; e i flavonoidi, nel tè verde, vino rosso e frutti di bosco, che proteggono anche il sistema cardiovascolare.

Quando pensa che sia auspicabile adottare una dieta anti-aging?

Dai 35 anni in poi, secondo la curva di declino dell'organismo. Poi, per calibrare gli interventi, si può fare l'esame del dosaggio dello stress ossidativo. Si tratta di un test ambulatoriale che, attraverso la puntura di un capillare di un polpastrello, permette di dosare quanti radicali liberi si hanno in corpo e misurare la qualità della barriera anti-ossidante, ossia il livello delle difese dato dalle risorse endogene (prodotte dal fisico in autonomia) ed esogene (frutto dell'alimentazione). Tale esame permette di stabilire il genere d'intervento da intraprendere, da un'alimentazione calibrata a un'integrazione mirata. Le informazioni sui check up anti-age si possono ottenere all'AMIA, società non profit che si occupa di problemi legati all'invecchiamento (numero verde 800-135472).

Risponde Damiano Galimberti, specialista in scienza dell'alimentazione, presidente A.M.I.A. (Associazione Medici Italiani Anti-aging).

IN LABORATORIO - IN LABORATORIO