

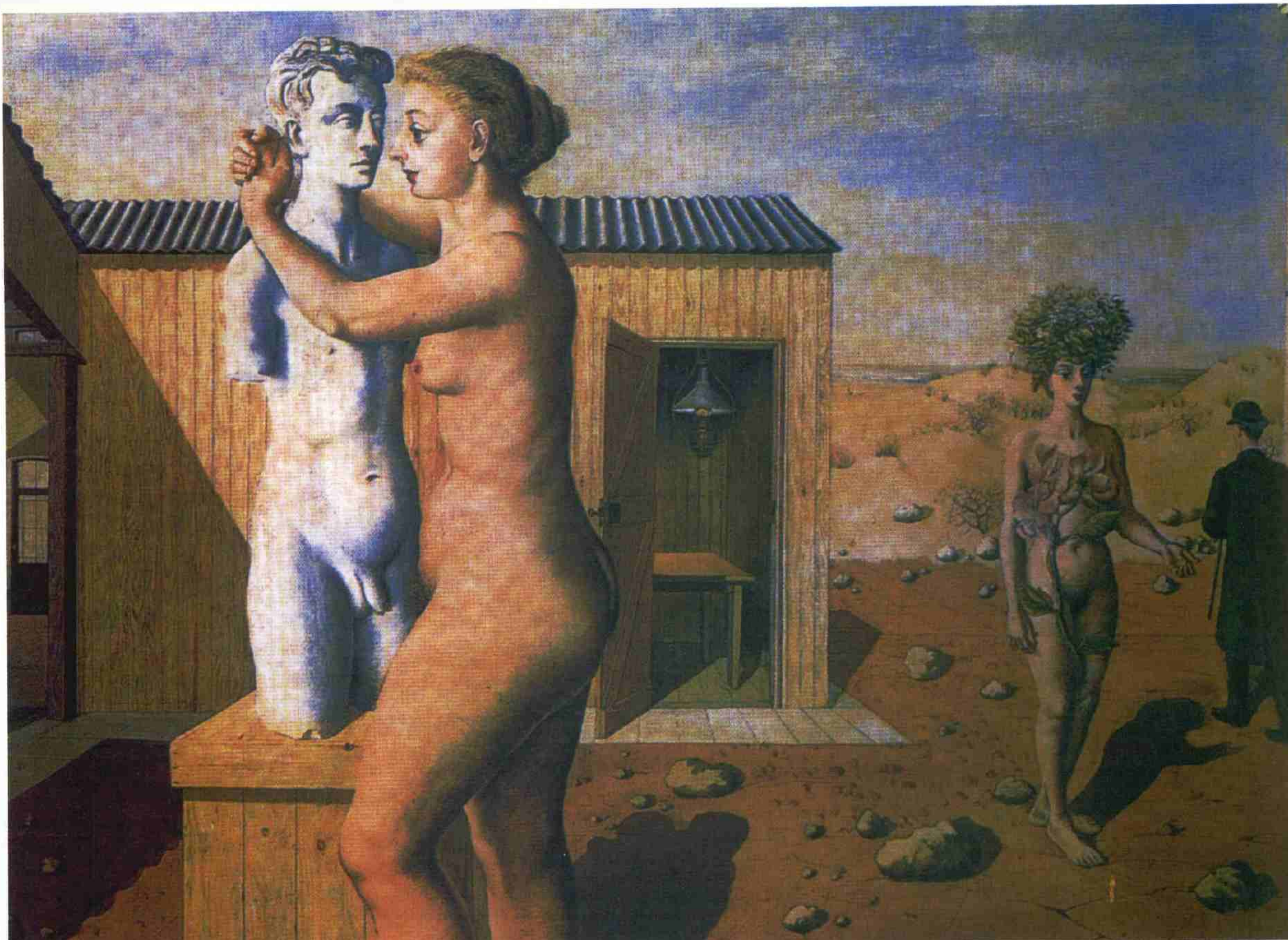


L'Orologio della Vita

Healthy Aging:
rallentare l'invecchiamento
per vivere meglio

Damiano Galimberti

L'invecchiamento oggi può essere davvero ritardato! Recenti studi lo confermano senza incertezze e in base a tali confortanti ricerche esiste finalmente la possibilità di seguire un protocollo ben impostato in grado di rallentare significativamente le lancette del nostro orologio biologico...



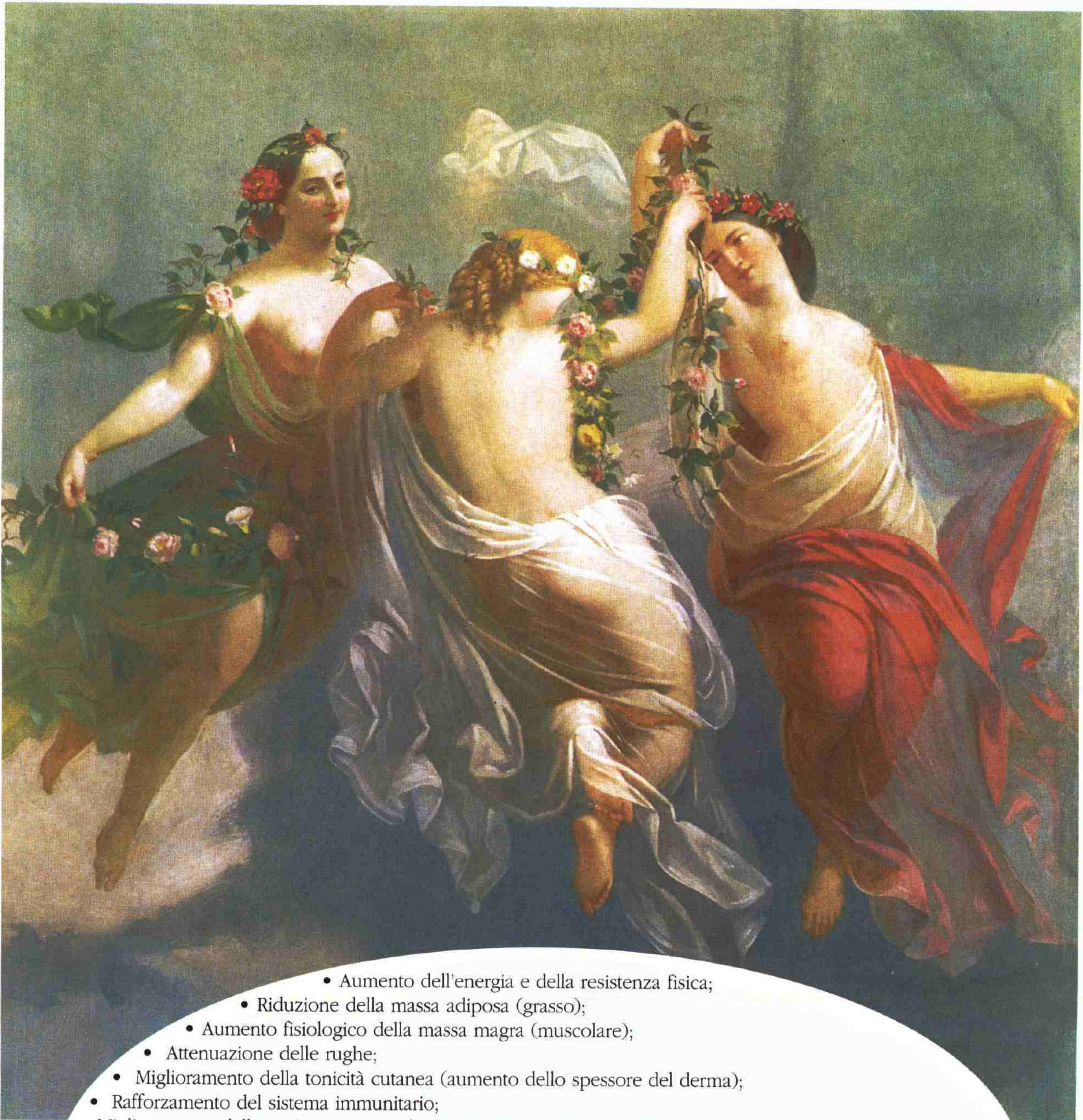
Rallentare l'invecchiamento per vivere meglio. Questo è il principio cui si ispira l'*Healthy Aging* (invecchiare in salute): test diagnostici preliminari e interventi fisiologici e naturali contro i radicali liberi da un lato e il declino della nostra produzione di ormoni dall'altro. Il ruolo della medicina di *Healthy Aging* è preventivo: non trattamento della malattia, bensì supporto dello stato di benessere (*No treating illness but supporting wellness*, affermano gli americani).

Il ruolo preventivo di questa medicina non si limita, quindi, ad eseguire un semplice dosaggio del colesterolo o ad effettuare una ecografia mammaria di tanto in tanto. Né tantomeno prevede la somministrazione di qualche compressa di vitamina C...

I programmi anti-aging, da tempo sperimentati con successo negli Stati Uniti, si propongono obiettivi di più ampio respiro:

- conoscere la nostra età funzionale;
- ovviare ai fattori di rischio;
- prevenire i danni cellulari;
- curare i settori danneggiati;
- migliorare il rendimento psico-fisico individuale;
- ottimizzare i nostri ormoni, riportandoli a valori più simili a quelli "giovanili".

A differenza della geriatria che tratta quasi unicamente il soggetto anziano malato, i programmi di *Healthy Aging* si rivolgono al soggetto adulto, dai 35 anni in poi. L'obiettivo consiste nel non fermarsi ad aspettare il gioco occasionale degli eventi e il conseguente decadimento dell'organismo e nel non aspettare l'evidenza dei disturbi e delle malattie conclamate, ma effettuare trattamenti preventivi periodici, volti a conseguire almeno in parte i miglioramenti di seguito evidenziati:



- Aumento dell'energia e della resistenza fisica;
- Riduzione della massa adiposa (grasso);
- Aumento fisiologico della massa magra (muscolare);
- Attenuazione delle rughe;
- Miglioramento della tonicità cutanea (aumento dello spessore del derma);
- Rafforzamento del sistema immunitario;
- Miglioramento dell'acuità visiva e miglioramento delle capacità mnemoniche;
- Miglioramento dell'attività sessuale e della libido.

I PILASTRI DELLA MEDICINA DI HEALTHY AGING

Prima fase: individuare la nostra vera età.

L'età cronologica corrisponde all'età dettata dal calendario. In questo contesto ciascun individuo risulta classificato secondo la sua data di nascita: sono nato nel 1935, siamo nel 2006, ne consegue che la mia età cronologica è pari a 65 anni. Tuttavia l'età cronologica non esprime necessariamente l'età biologica di una persona.

L'*età biologica* è il patrimonio personale di ciascun individuo, espressione di *processi*

