

# STRATEGIA ANTI-AGING PER UN INVECCHIAMENTO DI SUCCESSO



Se volessimo paragonare l'invecchiamento ad un edificio, le **fondamenta** corrisponderebbero al **patrimonio genetico**, l'altezza corrisponderebbe all'interazione positiva o negativa fra **individuo, ambiente e stile di vita**.

## L'invecchiamento è dinamico

L'invecchiamento è, quindi, un processo **dinamico** rappresentato da eventi (che con il tempo deteriorano le nostre capacità **omeostatiche** e di **adattamento** all'ambiente) sui quali è possibile intervenire una volta conosciute cause e concause.

Ne consegue che l'invecchiamento è "**individuale**" ed è la "**summa**" di fattori biologici, comportamentali ed ambientali che riguardano quella specifica persona.

## L'invecchiamento può essere condizionato

Il processo di senescenza **non può essere bloccato**, ma può essere condizionato intervenendo sui suoi meccanismi regolatori, cercando così di ottenere la migliore interazione possibile fra genetica e proprio stile di vita, al fine di modificare l'espressione del **fenotipo** che rappresenta il frutto di questa interazione.

Esistono quindi modificazioni di tipo involutivo legate al **trascorrere** del tempo, comunque condizionabili, così da poterne rallentare il grado di evoluzione e la tempistica di comparsa.

## Il ruolo della medicina antiaging

La **medicina antiaging** ha il compito di monitorare tutti quei fattori di rischio (sia costituzionali ovvero legati al nostro patrimonio genetico, sia dinamici ovvero dipendenti dal legame tra ambiente/stile di vita) correlati ad una vasta serie di patologie a livello cutaneo (invecchiamento), cardiologico, ginecologico, metabolico ed endocrinologico.

# Le due età

Da quanto detto fin qui, si evince che esistono due età:

1. **CRONOLOGICA**: sancita dalla data di nascita;
2. **BIOLOGICA**: patrimonio personale di ogni individuo inquadrabile come l'età che ogni persona esprime in rapporto alla qualità biologica dei suoi tessuti/organi, capacità cognitive ed assetto ormonale, comparati a dei valori standard di riferimento.

**Per quanto riguarda il concetto di salute**, grazie ai progressi compiuti nel controllo delle malattie infettive, difficilmente, in futuro, tali patologie si trasformeranno in epidemie come in passato.

## Le epidemie invisibili

Ciò che ora minaccia la nostra società sono le “**epidemie invisibili**” di cardiopatie, ictus, diabete, malattie degenerative e croniche degenerative.

Migliorando il controllo ed investendo nella **prevenzione**, si potrebbero accrescere la qualità della vita ed il benessere sia a livello individuale che globale.

Occorre intervenire per tempo sulle condizioni **borderline**, con lo scopo di prevenire, rallentare od invertire un invecchiamento precoce o troppo veloce.

L'obiettivo della medicina antiaging deve consistere nel migliorare sempre di più la “pagella” della vita, per preservare il più possibile lo **stato di salute** e consentire la libertà dalla malattia.

Il buon medico dovrebbe essere considerato come il “custode” della salute, in grado di mantenere il più possibile l'**efficienza e la giovinezza** dei nostri organi per prevenire ed evitare le malattie cronicodegenerative legate alla senescenza.

## La genetica ed i test finalizzati

Il rischio personale di sviluppare una malattia dipende dall'interazione fra **ambiente/stile di vita/suscettibilità individuale** (genetica).

A questo proposito negli ultimi anni si sono sviluppati sempre più **test finalizzati** ad individuare la predisposizione genetica verso le patologie più comuni.

Tale metodica consente di identificare i soggetti **ad alto rischio**, attuando così interventi più precoci e mirati, da effettuarsi prima della comparsa dei sintomi o per sottoporre a tali test gli **individui sintomatici**, così da consentire precocemente la diagnosi ed offrire una terapia ad hoc.

## La strategia antiaging deve considerare passato, presente e futuro

In conclusione, nell'ambito di un programma antiaging, l'approccio più innovativo è dato dall'incrocio di due tipologie di informazioni: quelle che riguardano l'**oggi**, legate ai risultati ematochimici, strumentali ed alla interpretazione anamnestica, e quelle che riguardano il nostro **ieri-oggi-domani**, cioè il nostro **DNA** (attraverso i test).

La **prevenzione** è un'**arma** ancora più potente della diagnosi precoce, a nostra disposizione, per ottimizzare negli anni il nostro stato di salute.

## Conoscere il proprio DNA per agire di conseguenza

Nel DNA non c'è scritto un fato ineluttabile, bensì “solo” una indicazione **della suscettibilità personale** verso particolari tematiche patologiche.

Conoscere la variazioni genetiche ed il loro effetto sull'organismo può essere molto utile per individuare queste **predisposizioni personali**, al fine di mantenere e migliorare il nostro stato di benessere.

La **GENETICA** e l'**EPIGENETICA** sottolineano come gli “stili di vita” interagendo con i geni possano **modificarne l'espressione**.

Ecco alcuni punti **chiave** e **cardine** adottati dal medico antiaging nella sua strategia terapeutica:

1. **NUTRIGENOMICA**: ossia la possibilità di condizionare l'espressione genica attraverso particolari cibi (**superfood**);
2. **NUTRACEUTICI**: nutrienti la cui azione di **endomodulazione** sui nostri geni è in grado di interagire con il Dna sia direttamente che indirettamente;
3. **EPIGENETICA**: ossia l'interazione risultante tra ambiente, stile di vita e personali predisposizioni genetiche. Essa condiziona l'espressione dei geni e agisce sul nostro processo di senescenza per un 70% (la genetica per un 30%).

# Invecchiamento fisiologico e non patologico

Il medico antiaging guida, attraverso gli anni, il proprio paziente verso un *invecchiamento di successo*, che gli permetta, attraverso un invecchiamento **fisiologico** e non patologico, di mantenere il proprio organismo in uno stato di **equilibrio psicofisico** ottimale, secondo il moderno concetto di “*wellness*” e non di semplice assenza di malattia.

Lo scopo del medico che pratica la medicina antiaging si può riassumere in questa frase:

Diamo VITA agli ANNI più che ANNI alla VITA!

