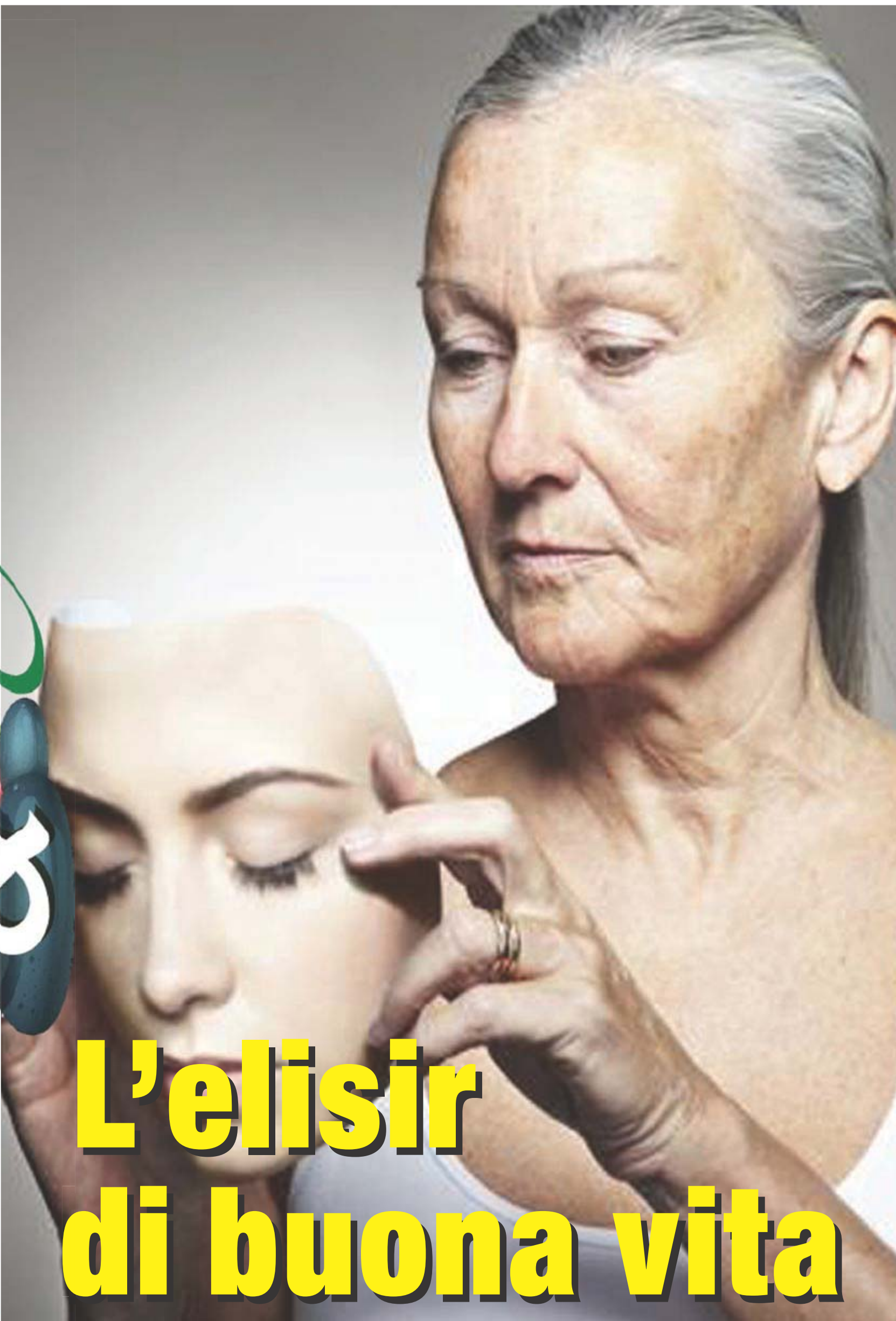


Salute & Benessere



L'elisir di buona vita

MARIOLINA DE ANGELIS



Il DNA, il nostro acido deossiribonucleico, continua in sequenza tutte le nostre informazioni genetiche.

La sua struttura primaria, ossia la successione delle basi azotate che lo compongono è virtualmente immutabile a meno di mutazioni, che possono avvenire dopo la fecondazione che

sono relativamente rare.

Invece il DNA ha una espressione epigenetica che descrive come cioè i geni vengono attivati e inattivati. Questa espressione cambia continuamente e ciò dipende sia dalla nostra età anagrafica che dall'ambiente che ci circonda. Per questo se la genetica è una disciplina da considerare statica, l'epigenetica è multifattoriale ed è dinamica.

L'epigenetica è praticamente la nostra agenda molecolare che registra tutto ciò che facciamo incluso do-

ve viviamo, cosa mangiamo, quanto dormiamo, quanto esercizio fisico facciamo.

Naturalmente ricorda tutto e non dice bugie. Tutto, proprio tutto, quanti bicchieri di vino beviamo, quante sigarette fumiamo, praticamente registra le ore di riposo e di fatica. Non importa ciò che raccontiamo noi agli altri o a noi stessi. Il DNA registra la nostra salute reale a livello molecolare e restituisce la nostra età biologica vera che è quella che ci sorprende quando noi constatiamo per esempio di

poter parlare con degli ultranovantenni che dimostrano di avere vent'anni essendo ancora lucidi oppure com dei cinquantenni che dimostrano vent'anni più della loro età anagrafica.

Ma allora che età abbiamo veramente?

Per sapere ciò dovremmo sottoporsi a dei test di epigenetica.

Ma cosa che invece è determinante è sapere cosa fare e quale stile di vita adottare per rimanere giovani.

Se siamo in soprappeso o peggio, obesi, se viviamo da

soli, se fumiamo, se mangiamo male e non esercitiamo nessuna attività fisica di certo la nostra età epigenetica sarà maggiore rispetto a quella fisiologica.

La nostra agenda molecolare è scritta "solo con 5 milioni di caratteri" su tutto il genoma che ci codifica ma ha un potenziale di miliardi.

Il messaggio che sembra sopravvivere è che la conoscenza di se stessi è alla base della capacità del fare scelte consapevoli e di cambiarle.

*Farmacista

**► STILE DI VITA.** L'alimentazione è importantissima per mantenere un aspetto giovanile e una pelle liscia

Nel Dna la fonte della giovinezza

Se si parla di rughe generalmente si pensa al fatto che esse dipendano solo dal passare del tempo e che a influenzare la loro comparsa sia soprattutto la genetica.

Ma non è così.

Studi scientifici hanno dimostrato che il DNA ha un ruolo di relativa importanza alla precocità dell'invecchiamento e che invece molto, dal 70 all'80% dipende dallo stile di vita.

Evitando eccessive esposizioni al sole, il fumo di sigaretta, la sedentarietà e adottando uno stile di vita con un'alimentazione corretta, sicuramente riusciremo a mantenere un aspetto giovanile e una pelle liscia.

Curiosiamo a questo punto al di sotto della nostra cute per scoprire perché quello che

ni momenti particolari. Ad esempio, la comparsa degli AGE è legata strettamente alla produzione di zuccheri. Quando nel sangue il valore del glucosio è maggiore di 120 mg/dl, il nostro organismo entra in allarme perché può produrre danni e, non potendolo fare entrare in poco tempo nelle cellule, esso viene "parcheeggiato" sulle proteine, sia quelle del sangue come l'emoglobina sia in quelle tessutali come il collagene. Questi zuccheri saranno smaltiti successivamente, ma se continueremo a mangiare troppo e male, avremo quindi picchi molti picchi glicemici e gli AGE rimarranno legati alle proteine.

Gli AGE quindi sono il grado, attraverso la formazione di radicali liberi, di danneggiare i tessuti cutanei, le cartilagini i reni e altri organi rendendo la nostra vita meno semplice e piacevole.

Gli AGE sono contenuti in molti, cibi per cui se ne ingeriamo grandi quantità il nostro corpo, già in difficoltà per smaltire quelli che stazionano all'interno, subiranno danni e compariranno le rughe.

Quali sono i cibi da evitare?

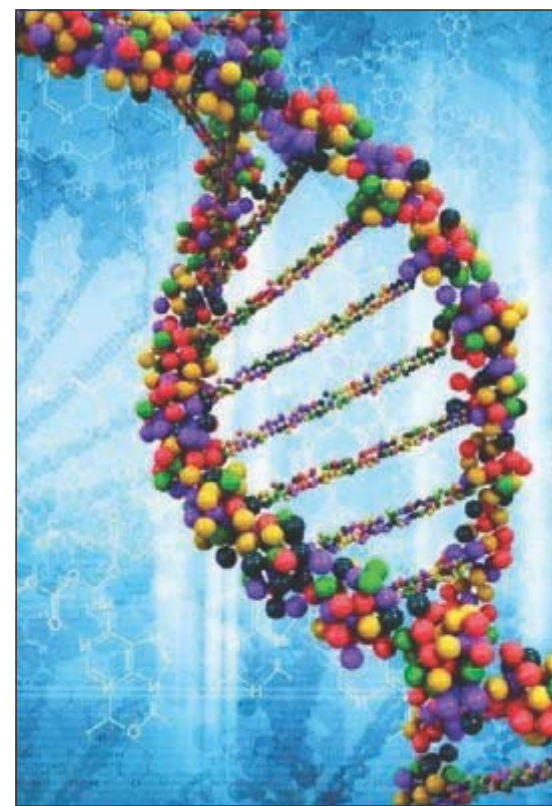
Gli alimenti che contengono molti AGE sono i dolci, la carne e i formaggi. Per dare un'idea più chiara, una fetta di torta, una bistecca alla griglia, contengono ciascuno poco meno di un milione di AGE. Una banana, invece, benché dolce solo nove, e una volta ingerita ed elaborata dal nostro apparato digerente non darà vita ad altri AGE, bensì aiuterà a smaltire quelli "parcheeggiati".

Quali allora i trattamenti di bellezza?

Diamo molto spazio alla frutta e verdura cruda, ricche di fibre che rallentano il rilascio di zuccheri e che evitano i picchi glicemici, per cui apportano pochi AGE e aiutano lo smaltimento di quelli presenti.

Le abbuffate quindi nemiche della pelle liscia e della salute. Sostituiamo le proteine animali con quelle vegetali, come legumi e cereali integrali. Mangiare senza esagerare solo grassi sani come l'olio di oliva. Evitiamo l'uso di

grassi animali che oltre agli AGE producono anche gli ALE (advanced lipid peroxidation end products) sostanze ossidanti promotrici dell'invecchiamento anch'esse. Solo così la nostra pelle ci ringrazia. Ovviamente è necessario sottolineare che la quantità di AGE dipende anche dal tipo di cottura usata: sono da preferirsi cotture a vapore, bolliture e stufate, tenendo conto che le altre temperature (fritture, grigliate, soffritti) producono elevata quantità di metaboliti invecchiamenti.



man-
giamo
può rallentare lo scorrere del tempo per il nostro corpo.

Al di sotto della cute c'è il derma, che è uno strato spesso a stratificato costituito da un reticolo di fibre. Un impalcatura vera e propria costituita da collagene. Fino a quando questo è intatto, la nostra pelle appare fresca e turgida.

Quando inizierà a subire danni, il sostegno si affloscherà e compariranno rughe e cedimenti. Un ruolo decisivo in questo processo lo svolge l'alimentazione. Essa determinerà se l'impalcatura verrà protetta o sarà deteriorata. I cosiddetti AGE (Advanced Glucation End Products) sono sostanze che vengono prodotte dal nostro organismo in alcu-

L'invecchiamento della pelle

La comparsa di rughe non è una patologia

Silvia Amodeo*



Osservando da vicino la cute, risulta evidente la presenza di linee che, intrecciandosi l'un l'altra, ne suddividono la superficie in migliaia di piccole aree geometriche.

Perché si componga questa trama non è del tutto chiaro.

E' chiaro, invece, quanto, con il trascorrere degli anni, queste aree, nell'aumentare disordinatamente, conferiscano alla pelle quell'aspetto che tutti noi identifichiamo come "pelle invecchiata".

La pelle è l'organo che ci separa dall'esterno, è il biglietto da visita che comunica il nostro stato di salute e la nostra età; non è solo la pelle ad essere investita dal processo d'invecchiamento ma ogni singola cellula del nostro corpo.

Cercare di mantenere in buono stato la nostra pelle (e il nostro corpo) significa aver cura di sé.

La comparsa di rughe non è, infatti, una patologia motivo per cui la sua trattazione è di stretto ambito cosmetico.

La ricerca, sempre più orientata al mercato dell'antiaging (antietà), ha fatto sì che termini come acido ialuronico, collagene, vitamina B5, vitamina C, madecassoside, siano diventati di uso e comprensione comune.

Acido cogico, glicolico, malico, della classe degli alfa-idrossiacidi, sono parte dei componenti degli "antipigment" mirati al trattamento delle macchie cutanee che compaiono anch'esse col tempo come conseguenza del danno causa-

to da fattori ormonali, genetici e d'inquinamento ambientale.

L'industria dermocosmetica raggiunge oggi standard qualitativi elevatissimi e le creme antirughe, o antinvecchiamento in generale, rappresentano un valido supporto in dermatologia.

Ma l'efficacia ne è provata? I principi attivi delle creme antiaging riescono a raggiungere lo scopo di ridurre i segni del tempo?



L'elevata tecnologia unita alla purezza e alla ricerca costante di principi sempre più affini al film idrolipidico cutaneo, fanno sì che, effettivamente, un cosmetico anti-età produca un evidente miglioramento dello stato del-

la cute ritardandone il danno prodotto dall'invecchiamento.

E' illusorio pretendere un ringiovanimento da una crema ma il suo impiego su una pelle senile ne migliora la luminosità, l'idratazione e la consistenza riducendone visibilmente i segni.

La convinzione comune circa la necessità di variare ciclicamente tipologia di cosmetico "per non abituare la pelle" trova unicamente riscontro nel fatto che, in realtà, è la stessa cute che cambia esigenze con il cambiare delle stagioni, delle condizioni ormonali ed emozionali.

Quindi, curare al meglio la propria pelle significa seguirne costantemente le sue modificazioni, cercando di preservarla da tutte quelle condizioni che ne indeboliscono le barriere fisiologiche e/o le difese immunitarie.

Quindi, curare al meglio la propria pelle significa

seguirne costantemente le sue modificazioni, cercando di preservarla da tutte quelle condizioni che ne indeboliscono le barriere fisiologiche e/o le difese immunitarie.

* Farmacista

Ambulatorio MAL DI SCHIENA



Avellino Viale Italia 22
Tel. 346 6037883

► **ESERCIZIO FISICO.** *Restare attivi è fondamentale perché col passare degli anni la massa muscolare diminuisce rapidamente*

Francesco Di Grezia*



Alcune piccole regole che ci aiutano ad invecchiare bene.

MANGIARE BENE

L'alimentazione gioca un ruolo chiave nel modo in cui l'organismo invecchia, ecco perché dev'essere bilanciata, con abbondanza di frutta, verdura, cereali integrali e proteine magre, ed equilibrata, ovvero senza pericolose abbuffate

che possono essere causa di problemi cardiovascolari e diabete di tipo 2. E un salutare esempio è senz'altro rappresentato dalla dieta mediterranea che aiuta a invecchiare meglio, tenendo a distanza infarto, ictus e morte prematura. Non solo, i cibi ricchi di acidi grassi Omega-3 aiutano la pelle a produrre gli oli essenziali di cui ha bisogno per proteggersi e a sembrare quindi più giovane. «Al contrario, gli alimenti zuccherati o pieni di carboidrati e grassi possono accelerare il processo d'invecchiamento, quindi meglio stare alla larga da patatine, bevande gassate e pane bianco e preferire, piuttosto, cereali integrali e dolcificanti naturali».

FARE ESERCIZIO FISICO

Restare attivi è fondamentale per invecchiare bene, perché col passare degli anni la massa muscolare diminuisce rapidamente. «In media la donna perde il 23% di muscolatura fra i 30 e i 70 anni - sottolinea Fabio Comana, specialista in nutrizione sportiva alla National Academy of Sports Medicine - quindi l'esercizio fisico, e in particolare

Le regole per invecchiare bene



quello basato sulla resistenza, può aumentare la massa e la forza muscolare anche fino ai 90 anni». Restare in forma ha conseguenze positive anche sul cervello, perché l'esercizio rafforza l'ippocampo, l'area cerebrale associata all'appren-

dimento, riducendo così la perdita di memoria causata dall'età.

PROTEGGERSI DAL SOLE

Anche se i raggi UV attivano la produzione di vitamina D, che è essenziale per la salute delle ossa, ciò non significa che ci si debba espor-

re ad essi in maniera sconsiderata e senza protezione solare, perché oltre alle rughe, in questo modo il rischio cancro diventa elevatissimo. In realtà, la maggioranza delle persone riceve la giusta dose di vitamina D, ma chi pensa di esserne ca-

rente può provare a integrarla con salmone o uova, tuorlo compreso.

DORMIRE

Il cosiddetto "sonno di bellezza" ha una validità scientifica, perché durante il riposo l'organismo rilascia un ormone che aiuta a ripristinare collagene ed elastina, componenti essenziali per una pelle giovane e sana. Non a caso si raccomanda di dormire fra le 7 e le 9 ore a notte. Non bastasse, alcuni studi hanno evidenziato una correlazione fra l'insonnia e un rischio maggiore di obesità, malattie cardiache e diabete, mentre altri hanno invece sottolineato un legame fra la mancanza cronica di sonno e un'accelerazione nel processo d'invecchiamento del cervello.

ESSERE SOCIALE

Amici e parenti possono aiutare a vivere più a lungo; esiste una correlazione fra relazioni interpersonali e rischio di mortalità, evidenziando come le persone che hanno forti interazioni sociali abbiano il 50% di probabilità in più di vivere più a lungo rispetto a quelle con un minor numero di legami.

PENSARE POSITIVO

Oltre all'esercizio fisico e all'alimentazione, anche un atteggiamento positivo può aiutare a invecchiare bene. In altre parole, si è visto che gli anziani che pensano all'età come a un mezzo per diventare più saggi e avere una maggior soddisfazione generale hanno oltre il 40% di probabilità in più di riprendersi da una disabilità rispetto invece a coloro che vedono la vecchiaia come sinonimo d'incapacità (di fare qualcosa) o inutilità.

* Già direttore di Geriatria dell'Ospedale Moscati di Avellino



Casa di Cura VILLA MARIA



Casa di Cura VILLA MARIA
MIRABELLA ECLANO AV

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI
TEL. 0825 407301

REPARTI
convenzionati col S.S.N.

- CHIRURGIA GENERALE
- ORTOPEDIA
- OCULISTICA
- UROLOGIA
- ONCOLOGIA

www.casadicuravillamaria.it

SERVIZI:

- ANESTESIA E TERAPIA INTENSIVA
- DIAGNOSTICA PER IMMAGINI
TC MULTISTRATO (128) REVOLUTION EVO GE
La TAC con minima esposizione alle radiazioni
RMN SIGNA Explorer GE
La rivoluzionaria Risonanza per tutti i pazienti!

- ENDOSCOPIA
- RADIOTERAPIA AD ALTA SPECIALIZZAZIONE



• SERVIZI SANITARI ALL'AVANGUARDIA • UN TEAM ALTAMENTE SPECIALIZZATO • TEMPI DI ATTESA BREVI PER TUTTE LE PRESTAZIONI

Fare manutenzione
vuol dire prendersi cura

Di te e di chi ami

P&R | pubblierolando.it

manutenzione

/ma·nu·ten·zió·ne/

Il complesso delle operazioni necessarie a conservare la conveniente funzionalità ed efficienza, per garantire la sicurezza delle strutture e delle persone.



Forse non saremo la prima cosa che noterai