

STRATEGIA ANTI-AGING PER UN INVECCHIAMENTO DI SUCCESSO

Posted on [gennaio 22, 2018](#)



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!



[Dott.ssa Simona Nichetti](#)