

2016

FUTURO PROSSIMO

HANNO COLLABORATO

Raffaella Beltrami: Su misura 52 / Design 53 / Casa 65 • Chiara Cantoni: Dieta 72
Coworking 83 • Maria Teresa Cerretelli: Arte 55 / Fotografia 73
Luigi Chiarello: Food 65 • Roberto Copello: Hotel 81 / Turismo 85
Ilaria Danieli: Gioielli 69 • Emanuele Elli: Tablet 83 • Francesco Elli: E-reading 71
Paco Guarnaccia: Orologi 79 • Mark Perna: Smartwatch 61 • Chiara Romeo: Eros 66
Gianni Sibilla: Social media 64 • Simone Stenti: Golf 71

CON LA PARTECIPAZIONE SPECIALE DI

Giampietro Baudo

Direttore di MF Fashion
Moda 62

Elisabetta Cametti

Scrittrice
Cultura 63

Gabriele Capolino

Direttore di MF
Borse 72

Gaetano Cappelli

Scrittore
Scrivere 61

Luca Conti

Ideatore del blog Pandemia
Salute 54 / Pubblicità 57

Paolo Ferrarini

Docente universitario
Artigianato 70

Marino Longoni

Condirettore ItaliaOggi
Mobilità 56

Andrea Maffei

Architetto
Milano 86

Giorgio Metta

Ingegnere robotico
Robot 58

Luna Orlando

Ideatrice di #TwitSofia
Filosofia 68

Giulia Pessani

Direttore di Gentleman e Ladies
Benessere 60

Luciano Santilli

Consigliere delegato Capital
Business 74

**Enzo Soresi
e Pierangelo Garzia**

Medici e divulgatori
Medicina 59



MITOCONDRIO MON AMOUR



Non molto tempo fa, un articolo scientifico colpì la mia attenzione, in quanto si trattava di uno studio sviluppato su 20 sessantenni sedentari, comparati a 20 diciottenni sportivi. La biopsia del muscolo quadricipite, eseguita su questa popolazione di volontari, aveva evidenziato che l'espressione genica del mitocondrio degli anziani era ridotta di oltre 400 volte rispetto a quella dei giovani. Minore espressione genica vuol dire sostanzialmente minore attività del mitocondrio legata al fisiologico invecchiamento. Dopo un allenamento dei sessantenni, su pedana per 40 minuti tre volte alla settimana per complessivi sei mesi, il controllo biotico evidenziava una normalizzazione dell'espressione genica del mitocondrio delle cellule muscolari, che era diventata uguale a quella espressa dai diciottenni. A spiegazione di questo brillante risultato, vi è una molecola trovata dai ricercatori della Harvard Medical School, che hanno pubblicato lo studio sulla rivista *Cell* del dicembre 2013. Le ricerche si sono concentrate su una sostanza chimica (un coenzima) denominata Nad (Nicotinamide adenina nucleotide), i cui livelli diminuiscono con l'avanzare dell'età. Gli esperimenti eseguiti sui topi hanno evidenziato che, aumentando i livelli di Nad (in particolare dando ai topolini un precursore del Nad), in una settimana di cura i topolini di due anni

MEDICINA

Un bicchiere di buon vino rosso fa davvero bene

sono stati riportati a un'età di circa sei mesi. Leader di questo studio è stato il professor David Sinclair della University of New South Wales, studioso dell'invecchiamento cellulare da oltre 20 anni, rimasto lui stesso sorpreso da questi risultati. La chiave alla base di questo processo è la respirazione muscolare che avviene attraverso il mitocondrio. I mitocondri si trovano ovunque ci sia da compiere un duro lavoro. I geni implicati nella longevità sono i geni sirtuin, in particolare il gene Sirt1 che potrebbe essere attivato anche dal resveratrolo, sostanza naturale di cui è ricco il vino rosso, in particolare quello francese. Sul resveratrolo si sono concentrate molte ricerche volte a trovare sostanze che proteggano il nostro organismo dagli insulti del tempo. Il contenuto maggiore di resveratrolo si trova all'origine nella buccia dell'uva. È un polifenolo, cioè una molecola naturale tra quelle con caratteristiche protettive per il nostro organismo, i cui numerosi effetti benefici sono stati segnalati come anti-invecchiamento, anti-ossidanti e anti-infiammatori, oltre all'inibizione dell'aggregazione piastrinica e all'inibizione della crescita di una varietà di cellule tumorali. L'esercizio fisico moderato e la restrizione calorica sono alle basi di questo processo di ringiovanimento del mitocondrio.

Questo testo è tratto da *Mitocondrio Mon Amour. Strategie di un medico per vivere meglio e più a lungo* di Enzo Soresi e Pierangelo Garzia (Utet, 2015).