

IL LIBRO

Quello che si deve sapere (e fare) per ringiovanire

TUTTO è partito con un'analisi, racconta l'oncologo Enzo Soresi, già primario pneumologo all'Ospedale Niguarda, nel suo libro *Come ringiovanire invecchiando* (Utet, pp. 408, euro 18) scritto con Pierangelo Garzia e con contributi di numerosi esperti. «Decisi di misurare gli Advanced Glycation End Products (AGEs), prodotti della combinazione di zuccheri con proteine o grassi che possono accumularsi fuori e dentro le cellule favorendo infiammazione, patologie cardiache e metaboliche.

Vengono anche dal cibo, soprattutto se cotto alla brace o a elevate temperature. I miei AGEs si rivelarono troppo elevati (per l'analisi, non invasiva, serve un dispositivo che misura la fluorescenza cutanea, ndr), rischiavo diabete e problemi cardiovascolari. Cambiai dieta, presi un farmaco antidiabetico, e dopo otto anni i valori tornarono normali. Il mio corpo era ringiovanito». Spostare indietro le lancette dell'orologio biologico, quindi, si può.

Basta mangiare poco privilegiando frutta, verdura e cereali integrali; preferire cotture a vapore, stufatura e bollitura; e fare moderata attività fisica per attivare i mitocondri, le centrali energetiche delle cellule. Questo fa bene a noi e ai nostri ospiti, «miliardi di batteri di cui dovremmo prenderci cura perché condizionano la nostra salute. Solo negli ultimi due anni sono usciti oltre quindicimila studi che hanno evidenziato relazioni tra microbioma e Parkinson, depressione,

autismo e altre patologie».

Un aiuto arriva anche dai fitoterapici, che Soresi usa da tempo in oncologia. «La novità è la micoterapia: gli estratti fungini aumentano la tolleranza ai trattamenti e rallentano il decorso dei tumori». Senza dimenticare la coltivazione

dei pensieri positivi. «Con il cervello si può anche fare prevenzione: controllare le emozioni con tecniche di rilassamento o meditazione mindfulness può ridurre i danni da stress». (martina saporiti)



La copertina di **Come ringiovanire invecchiando** (Utet) di Enzo Soresi, con Pierangelo Garzia