

PER NOI GLI ANNI NON PASSANO

Come ringiovanire invecchiando

IL METODO ANTI AGE
SCIENTIFICAMENTE
PROVATO (SU DI SÉ) DA
UN NEUROBIOLOGO

DI GAIA GIORGETTI

Gli AGE (Advanced Glycation End products) sono residui degli zuccheri, causano lento metabolismo, perdita di muscolatura e altri disturbi legati all'età. Ecco come agiscono e come neutralizzarli: cibi giusti, piante amiche, movimento, amore e affetti



Enzo Soresi, medico e scrittore. Il suo ultimo libro è *Come ringiovanire invecchiando* (Utet).

La pillola della giovinezza esiste davvero ed esiste il cibo che ci fa invecchiare o ci fa ringiovanire, così come un bel pensiero e una sana passeggiata sono farmaci super potenti: *Come ringiovanire invecchiando* (Utet), l'ultimo saggio di Enzo Soresi – medico specializzato in malattie polmonari, ex primario al Niguarda di Milano, neurobiologo, esperto di medicina integrata – ci spiega i segreti per vivere più a lungo, in salute e, soprattutto, limitando non solo le malattie, ma “gli effetti collaterali” del tempo che passa. Anche a sessanta, settanta e oltre, è possibile favorire il ringiovanimento di corpo e mente, perché le cellule e i neuroni si rigenerano continuamente e possono tornare a essere “puliti” come quelli di un ragazzo. Il libro di Soresi, che ha passato gli ottanta ma ne dimostra venti di meno, ci spiega come seguire un percorso integrato: prevenzione, farmaci giusti, fitoterapici, alimentazione attenta, movimento costante, medici di riferimento empatici e preparati, vita attiva e relazioni affettive importanti. È un ►

Sara Wilson / Trunk Archive



sistema di vita da adottare che lo scienziato ha provato innanzitutto su se stesso, come testimonia nel libro, dove racconta la sua storia personale di signore attempato con la pancetta e una serie di piccoli acciacchi, che in poco tempo e in poche mosse ha ribaltato i dati delle sue analisi cliniche: sono diventate quelle di un quarantenne. Come ha fatto? E quali consigli per tutte noi? In questa conversazione ci ha svelato i passi fondamentali per invecchiare restando giovani.

COME TENERE D'OCCHIO LA CHIMICA DEGLI ZUCCHERI

Al centro del suo trattato ci sono gli AGE e la sua vicenda personale. Cosa sono e perché hanno cambiato la sua vita? Quanto sono importanti per non invecchiare?

«Otto anni fa sono andato a trovare una mia amica dietologa che stava sperimentando un apparecchio olandese all'avanguardia per testare la glicazione (l'attacco che il nostro organismo subisce quando mangiamo zuccheri). Ho appoggiato il braccio nudo su un bilancino e una luce ultravioletta ha letto la mia quantità di AGE (acronimo inglese di Advanced Glycation End products), che sono i prodotti finali della glicazione. Avevo 73 anni, il risultato era un valore di 2,7 di AGE, che equivaleva a un rischio di diabete o di malattie cardiovascolari nell'arco di 4 o 5 anni. Ero in sovrappeso, e lo sapevo. Ora avevo la prova che ero vecchio. A quel punto ho misurato l'insulina, pur avendo una glicemia normale e ho scoperto che il mio valore era alto. Questo è dovuto al fatto che, invecchiando, continuiamo a pompare ormoni-insulina per controllare gli zuccheri, ma il meccanismo è perverso, perché più si è vecchi meno si ha sensibilità ai ricettori di insulina, che quindi aumenta innescando un processo continuo. Gli AGE sono un indicatore fondamentale di tutto questo: alti livelli di glucosio nel sangue creano glicoproteine che successivamente si trasformano in prodotti finali avanzati di glicazione, gli AGE appunto. Questi, dopo un pasto, creano "precipitati" nelle nostre cellule, rendendole pesanti e infiammate, si attaccano ai nostri recettori e alterano le proprietà chimiche delle proteine, dei lipidi e del DNA, irrigidendo le fibre e inibendo la produzione di elastina e collagene. Ma soprattutto il processo degenerativo della glicazione danneggia ossa, muscoli e sistema cardiovascolare. La ricerca sugli AGE si è abbastanza sviluppata in questi anni, ma la clinica è rimasta indietro, ed è difficile trovare centri o specialisti che sappiano

fare l'esame per misurarli, un test sierologico molto complesso e molto costoso».

Perché misurare l'indice di zuccheri è fondamentale passata una certa età? Che ruolo ha l'insulina nell'invecchiamento?

«L'insulina è l'ormone che controlla gli zuccheri, è prodotto dalle cellule pancreatiche. Invecchiando si perde sensibilità ai recettori dell'insulina e il nostro corpo continua ad aumentare l'ormone per controllare gli zuccheri: è la sindrome metabolica, anticamera del diabete».

Una volta scoperto che aveva l'indice di AGE alto, cosa ha fatto?

«Per prima cosa ho modificato l'alimentazione riducendo i carboidrati al 10 per cento della mia dieta e curando molto la cottura. Le alte temperature sono deleterie, per questo vanno evitati griglia, rosolature e frittture, a vantaggio di stufatura, bollitura e cottura al vapore. Oggi sono molto attento alla scelta e preparazione degli alimenti (vedi box a pag. 112), responsabili in grandissima parte dello sviluppo degli AGE. Esempio: una pizza ha dentro 16mila AGE, un carpaccio di vitello ne ha solo 200».

METFORMINA: LA PILLOLA DELLA GIOVINEZZA

Perché cottura alla brace, rosolatura e fritto fanno invecchiare?

«La carne alla brace è pesantissima da questo punto di vista: la cottura favorisce la precipitazione dei prodotti finali della glicazione. Più ne ingurgitiamo e più le nostre cellule diventano pesanti e infiammate».

Cosa mangiare, allora?

«Pochi carboidrati, preferibilmente integrali, e tutto al vapore, bollito o stufato, con cotture che non superino i 100 gradi, acidificando i cibi con limone o aceto, che riducono l'indice glicemico. Ci sono tanti trucchi da adottare e c'è anche una app, da scaricare su Internet (www.drchef.it), che suggerisce diversi percorsi individuali di corretta alimentazione».

Prima ha modificato la dieta, poi ha scoperto la pillola della salute o "pillola della giovinezza". Esiste davvero?

«Sì, è la metformina, un farmaco antidiabetico di derivazione organica, scoperto negli anni Settanta, che viene usato dai nutrizionisti su pazienti obesi o in sovrappeso per farli dimagrire. In realtà, molti studi internazionali ancora in corso usano questo farmaco come prevenzione su pazienti che, superati i 55 anni, hanno chili di trop- ▶

A TAVOLA

Ecco gli AGE nei nostri cibi



Nel libro di Enzo Soresi *Come ringiovanire invecchiando* (Utet, 18 euro) c'è anche una tabella (a cura di Silvio Spinelli,

psichiatra esperto di nutrizione) sulla quantità di AGE per alimento (espressa su 100 grammi). Qualche valore: banana 87; bistecca alla griglia 7.764; cipolla cruda 358; cracker 2.176; formaggio stagionato 16.900; pane bianco 107,5; pane integrale 53,6; pasta cotta per 12 minuti 2.420; pasta cotta per 8 minuti 1.123; pesce crudo 0,557; pollo bollito con limone 957; pollo alla griglia 56.634,8; riso bianco 88; roastbeef 6.070,8; toast 43.327; uovo fritto 1.240; uovo strapazzato 75; patate bianche fritte in casa 6.939; patate fritte fast food 15.219; pizza sottile 16.000.

L'ESPERIMENTO

Come ti ringiovanisco i mitocondri

In uno studio americano, venti sessantenni sono stati comparati ad altrettanti diciottenni attraverso la biopsia del muscolo che misurava i mitocondri (le 'centrali energetiche' delle cellule): si è osservato che i mitocondri delle cellule muscolari degli anziani erano vecchi. Dopo un allenamento di 30 minuti di camminata cinque volte alla settimana per sei mesi, è stata ripetuta la biopsia sui soggetti anziani. Le loro cellule erano rimaste vecchie, ma con mitocondri uguali a quelli dei diciottenni.

po, maschi con un girovita che supera i 105 centimetri, che diventano 95 centimetri per le donne. C'è un progetto all'Istituto dei Tumori di Milano, diretto dal professor Franco Berrino, che si chiama MeMeMe, dove le tre "Me" stanno per Sindrome Metabolica, Dieta Mediterranea e Metformina. Si può entrare a far parte di questo studio contattando il centro (www.istitutotumori.mi.it/progetto-me.me.me). Un gruppo di pazienti è trattato con la metformina e l'altro con placebo, per dimostrare, da qui al 2023, che questo farmaco previene il diabete e le malattie cardiovascolari perché abbatta gli zuccheri e la glicazione».

PRESERVARE I NEURONI E RAFFORZARE I MUSCOLI

È una pillola che si trova in farmacia con questo nome?

«Si trova in farmacia e costa pochissimo, ma ovviamente serve la prescrizione del medico. Sette anni fa ho iniziato ad assumerla due volte al giorno e, in un anno, la mia insulina era scesa dal valore di 20 a quello normale di 5: avevo ridato vita ai recettori di questo ormone. Funzionavo e funziono come un giovane».

Chiunque può prenderla?

«Deve indicarlo il medico, ma chi ha più di 50 anni può parlare con il proprio curante e chiedergliela. Chi è più giovane e non è in sovrappeso può assumere fitoterapici in alternativa (vedi box a pag. 116): hanno buoni effetti sulla riduzione degli zuccheri».

Continuiamo con la sua storia: cambia alimentazione, inizia a prendere la pillola della longevità e poi?

«Dopo 8 anni ho rifatto l'esame degli AGE: dal valore di 2,7 ero sceso a 2. Mi ero normalizzato. Questo vuol dire che il mio turn over biologico, nell'arco di otto anni, mi aveva ridato cellule nuove, talmente pulite che, facendo la media con le altre cellule del mio organismo da ottantenne, mi aveva portato alla normalità, ad avere esami di un uomo normale, molto più giovane».

Quindi il titolo "Ringiovanire invecchiando" non è un paradosso, è proprio vero?

«Non è affatto un paradosso: quanto più stiamo attenti all'alimentazione, facciamo attività fisica moderata, controlliamo lo stress, seguiamo un regime alimentare povero di AGE, tanto più tutte le nostre nuove cellule, che continuano a crescere nell'organismo, nasceranno pulite, come quelle dei giovani».

Le cellule si rigenerano continuamente an-

che da anziani?

«Il cervello produce sempre nuovi neuroni. E se riusciamo a liberarci dai processi che portano all'infiammazione, usciamo dalla strada che conduce alle malattie. E la vecchiaia è quella strada. Pensiamo alla sarcopenia, cioè la perdita di muscolo. Inizia a 40 anni. Ogni cellula muscolare che perdiamo, all'interno della quale ci sono migliaia di mitocondri (le centrali energetiche della cellula, ndr), entra nel sangue "morta" e poiché il nostro sistema immunitario non la riconosce reagisce producendo infiammazione: la vecchiaia, quindi, è perdita di muscoli e infiammazione progressiva».

VADEMECUM PER TIRARE INDIETRO LE LANCETTE

Quanto movimento per ringiovanire?

«Quaranta minuti dell'attività fisica preferita tre volte la settimana oppure una camminata veloce di 30 minuti, cinque volte la settimana, cioè quasi tutti i giorni».

Integratori?

«Il più mirato è la berberina, un integratore da anni in commercio che lavora sulla glicazione. Riduce anche il colesterolo e i trigliceridi, si trova in erboristeria pure associata a riso rosso e altri vegetali fitoterapici».

Lei parla anche di danno mitocondriale o stress ossidativo. Cos'è e come si contrasta?

«Lo stress ossidativo è uno stress biologico, per cui tendiamo a infiammarci. Uno dei rischi maggiori che comporta è l'aterosclerosi, ma c'è anche quello del tumore: quando un mitocondrio - un batterio che è dentro di noi da milioni di anni - è in sofferenza attiva la sua strategia per non morire, inizia a moltiplicarsi, regredendo e determinando un cambio di metabolismo cellulare. La malattia nasce da qui: siamo ospiti dei batteri che abbiamo dentro, non il contrario».

In conclusione, le regole d'oro?

«Camminare almeno mezz'ora 5 volte alla settimana, alimentazione povera di carboidrati, attenta agli AGE, controllo dello stress emotivo anche attraverso lo sport che libera il carico emozionale. Buttare via le sigarette e fare attenzione allo stress ossidativo, al mitocondrio e al microbiota (vedi box a pag.116), secondo quanto ci siamo detti fin qui. Infine, cura delle relazioni: amore, parenti, amici e animali sono importantissimi per la nostra salute ed è provata la relazione tra longevità e affetti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

FITOTERAPIA

Le piante anti AGE più efficaci

Curcuma: è in grado di sopprimere un fattore implicato nel processo infiammatorio. Aglio: ha proprietà antiossidanti e antitrombotiche. Cannella: ha proprietà antinfiammatorie e antiossidanti che incrementano la sensibilità all'insulina, riducono il livello dei lipidi, prevengono la sindrome metabolica. Berberina: è un alcaloide isolato da numerose piante, è un antimicrobico, anti diabetico, aiuta a ridurre il peso corporeo e i trigliceridi e aumenta la sensibilità all'insulina. Favorisce il maggior consumo dei grassi depositati e un minore nuovo accumulo di grassi. Olio essenziale di bergamotto: è anticancro, antimicrobico, ansiolitico, antiossidante come il succo di melograno.

SEI IN FORMA?

Chiedi alle tue cellule (e batteri)

Mitocondrio (responsabile della respirazione delle cellule) e microbiota sono con noi da milioni di anni: se li facciamo star bene stiamo bene anche noi, se li facciamo stare male, stiamo male anche noi. Il microbiota è addirittura considerato un nuovo organo: sono germi che iniziano a contaminarci già nel canale del parto, nell'arco di 5 anni abbiamo costruito a livello intestinale un organo che pesa 250 grammi, il cui genoma è 100 volte superiore al nostro, e lo condiziona: questi batteri producono di tutto. Per esempio, si può essere stressati perché l'*Escherichia coli* dell'intestino produce troppa noradrenalina o si può essere allegri perché un altro germe produce molta serotonina.