

Medicina E Ricerca

HOME

ALIMENTAZIONE E FITNESS

MEDICINA E RICERCA

SALUTE SENO

ONCOLINE

"Vi spiego come ringiovanire invecchiando"

Un libro con un titolo che sembra promettere l'elisir di eterna gioventù. Ma in realtà spinge chi sta bene a lavorare oggi per prevenire le malattie di domani

di VALERIA PINI

OGGI SU Rep:

Johnson, da bulldozer a re: il trionfo del leader che parla al cuore della gente

Goodbye Corbyn, l'idealista ostinato che ha commesso troppi errori

Elezioni Gb, Bruxelles chiede un "ritiro ordinato". Ma il divorzio fa male a tutti

Alle urne due milioni di giovani in più: "Un terremoto"

Una vittoria lunga 50 anni

ABBONATI A Rep:

13 dicembre 2019



IL TITOLO è provocatorio: *Come ringiovanire invecchiando* (edizioni Utet). Una scelta per un libro che sembra promettere l'elisir di eterna gioventù, cosa che nella pratica è impossibile: fermare lo scorrere degli anni. Ma il titolo accattivante è solo un pretesto per parlare di prevenzione e di come si possa vivere a lungo bene, lavorando però per proteggere la nostra salute nel tempo.

L'autore di questo saggio è **Enzo Soresi**, medico chirurgo, è specializzato in anatomia patologica, malattie dell'apparato respiratorio e oncologia clinica. È stato membro della IASLC (International Association for the Study of Lung Cancer) e della EORTC (European Organisation for Research and Treatment of Cancer).

Professore perché è importante curare le persone sane?

"Il concetto di "curare le persone sane" sembra un paradosso, ma in realtà è già nella antica Cina i medici venivano pagati dai pazienti finché questi stavano bene ed il pagamento cessava non appena si ammalavano. Come pneumoncologo richiedo nei fumatori a rischio di tumore polmonare: la Tac torace senza contrasto in grado di identificare tumori polmonari di piccole dimensioni e quindi guaribili con intervento chirurgico. Il nostro sistema sanitario però non prevede questo esame a scopo preventivo, mentre si esborsa cifre medie di 9.000 euro per ciclo di chemioterapia per pazienti affetti da tumore polmonare in fase avanzata".

Quale sarebbe la migliore prevenzione?

"La vera prevenzione della salute si basa sullo stile di vita che vorrebbe dire

la Repubblica

ILMIO LIBRO



Promozioni

Servizi editoriali

semplicemente alimentazione sana impostata sulla dieta mediterranea, attività fisica moderata tipo 40 minuti di camminata veloce 3 volte alla settimana e controllo dello stress emotivo con tecniche di rilassamento o di autoipnosi o di meditazione tipo *mindfulness*. Personalmente in realtà, avendo avuto la fortuna di praticare regolarmente il tennis, ritengo con questo di avere avuto un ottimo controllo dei danni biologici da stress proprio per questa attività".

Quanto ha cambiato le cose la "target therapy, nei tumori?

"Questa medicina attualmente in evoluzione differisce dalla chemioterapia tradizionale che fa uso di farmaci tossici per bloccare la proliferazione delle cellule tumorali. E' una terapia mirata che agisce prendendo di mira i geni, le proteine o l'ambiente dei tessuti specifici del cancro che contribuiscono alla sua crescita e sopravvivenza. I tumori ancora trattabili con questa tecnica sono ancora pochi ma le potenzialità di questa terapia selettiva e non tossica sempre maggiori".

Una delle terapie del futuro agisce sul microbiota intestinale.

"Come clinico sono venuto a conoscenza del microbiota intestinale qualche anno fa ascoltando una lezione magistrale del professor Antonio Gasbarrini, gastroenterologo del Policlinico Gemelli di Roma. Dal momento della nascita, già nel canale del parto ci contaminiamo fino all'età di 5 anni con una quantità di germi il cui genoma è cento volte superiore al nostro. È come se si fosse scoperto un nuovo organo del peso di circa 250 grammi, il cui metabolismo può condizionare, se alterato, una serie di patologie del nostro organismo. Negli ultimi anni i lavori scientifici pubblicati su questo argomento, interessando patologie che vanno dal morbo di Parkinson, all'obesità, alla depressione, allo stress e molto altro".

Parlando di invecchiamento, cos'è la misurazione degli AGE?

"A 73 anni andai a trovare una dietologa dell'Istituto dei Tumori di Milano. Mi fece appoggiare un braccio su uno strumento che attraverso una luce ultravioletta mi misurò i prodotti finali della glicazione, in inglese si parla di "Advanced glycation end products (AGEs)". Sono sostanze derivanti dalla precipitazione nella cellula di zuccheri e proteine, sia a livello intra che extracellulare. Questi derivati sono molto legati al tipo di cottura degli alimenti".

Quali sono gli alimenti più a rischio?

"I più punitivi sono i cibi cotti alla brace o al forno ad elevate temperature. Dopo l'esame in cui risultavo ad alto rischio di diabete e malattie cardiovascolari, con un radicale cambio di alimentazione e l'aiuto di un farmaco antidiabetico ho potuto, dopo 8 anni, ripetere l'esame rientrando nei valori normali. Il titolo del libro "Come ringiovanire invecchiando" non è un paradosso in quanto tutte le nuove cellule nate nel mio organismo in questi 8 anni sono così povere di AGEs da avermi portato a una media di normalità. In prospettiva quindi mantenendo questo percorso alimentare mi troverò con cellule sempre più pulite e libere da incrostazioni. Tutto questo significa riduzione dell'infiammazione nel mio organismo.

Anche la mente ha un ruolo importante.

"Un libro dello psichiatra britannico Edward Bullmore dal titolo "La mente in fiamme" sviluppa il tema della importanza della infiammazione nel nostro organismo come possibile responsabile della depressione. Nel nostro libro riporto il caso clinico di una donna di media età in terapia con quattro farmaci antidepressivi per una grave condizione di depressione. Gli esami da me richiesti hanno confermato un elevato stato di stress ossidativo e quindi ha affiancato alla terapia con psicofarmaci una alimentazione antiossidante e ho prescritto una moderata attività fisica finalizzata a migliorare le condizioni biologiche di questa donna. Penso che ormai i tempi siano maturi in senso culturale affinché anche gli psichiatri non si limitino a prescrivere psicofarmaci

ma pongano la loro attenzione all'organismo nella sua globalità".

Quanto ci danneggia lo stress?

"Il nostro organismo è organizzato per vivere bene in una condizione di omeostasi, cioè di buon equilibrio biologico. Quando siamo sotto stress, o di tipo emotivo o di tipo ossidativo, ci troviamo in una condizione di allostasi che non può essere sostenuta troppo a lungo in quanto può favorire insorgenza di malattie infiammatorie, autoimmuni, tumorali. Il rientro di conseguenza da una situazione "eroica" di allostasi deve essere abbastanza tempestiva onde evitare danni biologici. Qualche tempo fa notai che il mio giovane maestro di golf sovraccarico di impegni, aveva uno sguardo allucinato. Gli prescrissi pertanto il dosaggio del cortisolo nelle ultime 24 ore che risultò nettamente superiore alla norma. Lo invitai pertanto a rivedere i suoi impegni e con l'aiuto della tintura madre di iperico lo feci tornare in pochi mesi ad una condizione di normalità".

Nel libro parla di metodo Simonton. Di che cosa si tratta?

"Si tratta di una tecnica psicologica messa a punto negli anni Settanta da due coniugi americani, lui oncologo e radioterapista e lei psicologa, con cui venivano potenziati i trattamenti terapeutici con chemio e radioterapia, attraverso tecniche di visualizzazione mentale la cui finalità era di ottenere la massima resa dall'effetto placebo. Personalmente scoprii questa tecnica negli anni Ottanta grazie a uno psicologo che l'aveva applicata al suocero durante i trattamenti chemioterapici che affrontava per un tumore polmonare inoperabile. La sopravvivenza di questo paziente era più del doppio di quella prevista e da allora a numerosi miei pazienti ho proposto di seguire il metodo Simonton oggi diffuso anche in Italia, in particolare all'Istituto dei Tumori di Milano. Nel nostro libro è riportata la testimonianza di una mia giovane paziente che applica questa tecnica durante i trattamenti chemioterapici con buoni risultati".

Quanto conta l'alimentazione?

"Anche se siamo bombardati da chef stellati, libri di medici, nutrizionisti, oncologi, neurologi e altri, in realtà la sindrome metabolica è una epidemia che si sta diffondendo nel mondo occidentale. Poiché i diabetici in Italia sono oltre 3 milioni, il significato del nostro libro è quello di intervenire sulla sindrome metabolica, che vuole dire essere in largo sovrappeso, evitando di aspettare che tutti questi soggetti diventino diabetici".

E l'esercizio fisico quanto conta?

"Lo sport è stato fondamentale nella mia vita per difendermi dallo stress e mantenermi in buona salute. In un mio libro scritto con Pierangelo Garzia, "Mitocondrio mon amour", parliamo dell'importanza di questo batterio intracellulare nel mantenerci in buona salute. La sua funzione è quella di fornire ossigeno e nutrimento alla cellula e più noi manteniamo una buona attività fisica, più questi batteri diffusi in quasi tutti gli organi ma in particolare nel cervello e nei muscoli, sono "felici", si ringiovaniscono e producono "mitochine" cioè sostanze antinfiammatorie".

Cosa accade se siamo invece sedentari?

"Se invece rimaniamo inattivi, già dall'età di 40 anni inizia la sarcopenia che significa perdita di cellule muscolari ed infiammazione indotta dal Dna mitocondriale che entra in circolo. Ecco quindi che la vecchiaia sottintende perdita di muscolo e infiammazione che può essere contrastata da una moderata attività fisica".

Per chi fa prevenzione la vecchiaia sarà un ricordo?

"Già nel mio libro "Il cervello anarchico" concludevo con un monito per il lettore in cui scrivevo: se siete fumatori buttate via le sigarette, camminate mezz'ora al giorno e lasciate un buon ricordo di voi morendo il più tardi possibile e in buona salute. Con questo nuovo libro posso solo aggiungere l'importanza della

restrizione calorica per una longevità qualitativamente ottimale. Il fondo il piacere di sfruttare la saggezza dell'esperienza per avere una vita ancora più ricca di stimoli e conoscenze è il privilegio che il vecchio ha se rimane efficiente sia a livello fisico che cognitivo. Se come ho dimostrato su di me esiste un ricambio cellulare, è evidente che se noi manteniamo queste nuove cellule libere da infiammazione potremo in prospettiva sconfiggere la vecchiaia".

"La Repubblica si batterà sempre in difesa della libertà di informazione, per i suoi lettori e per tutti coloro che hanno a cuore i principi della democrazia e della convivenza civile"

Carlo Verdelli

ABBONATI A REPUBBLICA

[longevità](#) [prevenzione](#) [vecchiaia](#) [invecchiare](#)

© Riproduzione riservata

13 dicembre 2019

ARTICOLI CORRELATI



Iris Apfel e non solo: l'invasione degli ultrannonni

DI FILIPPO BRUNAMONTI



Mangiare sano preserva l'udito: così la dieta mediterranea allontana la sordità

DI SIMONE VALESINI



Tumori, uno su tre viene scoperto per caso

DI IRMA D'ARIA

IL NETWORK

Espandi ▾

[Fai di Repubblica la tua homepage](#) [Mappa del sito](#) [Redazione](#) [Scriveteci](#) [Per inviare foto e video](#) [Servizio Clienti](#) [Pubblicità](#) [Privacy](#) [Codice Etico e Best Practices](#)

Divisione Stampa Nazionale - [GEDi Gruppo Editoriale S.p.A.](#) - P.Iva 00906801006 - Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di CIR SpA - ISSN 2499-0817