

Dieta e invecchiamento

Parlare di alimentazione e invecchiamento è come affacciarsi ad un mondo variegato e complesso, in quanto i cibi interagiscono direttamente con i meccanismi biochimici che sottostanno alla vita stessa del nostro organismo. Non è sbagliato affermare che “noi siamo quello che mangiamo”... Infatti il nostro organismo deve forzatamente utilizzare le molecole, i substrati energetici, i micro e i macronutrienti che gli andiamo a fornire, così da poter far fronte a tutte le proprie necessità metaboliche. L'alimentazione è vita. Come tale può contribuire ad una vita qualitativamente migliore e più longeva o, viceversa, favorire un più precoce decadimento della propria salute sia fisica che psichica.

Sviluppare una nutrizione antiaging è quindi un ambito di lavoro affascinante e al tempo stesso complicato, che richiede continue ricerche e periodici aggiornamenti, essendo in continuo divenire (“Panta rei” affermava fin dall'antichità Eraclito...).

La dieta a zona nasce come dieta anti-invecchiamento ed è una dieta ricalcata sulla popolazione nordamericana. A sua volta la dieta mediterranea ha svariati punti a suo favore. Infine esiste la necessità di bilanciare al meglio il rapporto tra Omega-3 e Omega-6, come elemento essenziale per una garanzia di miglior salute e maggior longevità. L'insieme di questi tre fattori conduce ad una rivisitazione di ciascuna di queste impostazioni nutrizionali, al fine di poterle rendere più concretamente praticabili in relazione allo stile alimentare della nostra popolazione.

In questo contesto veniamo quindi a riportare le linee guida, approvate dal comitato scientifico dell'A.M.I.A. Associazione Medici Italiani Anti-Aging, così da fissare delle “regole” e una “cornice” di valenza nutrizionale nel contesto di una corretta strategia anti invecchiamento.

Una corretta impostazione nutrizionale anti-aging verte sulle seguenti considerazioni di base:

- ricercare di attivare al meglio la propria potenzialità genetica, influenzando positivamente l'espressione genica;
- cattive abitudini alimentari hanno come conseguenza una “limitata” espressione della propria potenzialità genetica ed è come se “accendessero”, stimolandoli, i geni coinvolti nei processi di invecchiamento;
- una dieta dimagrante è completamente differente da una dieta anti-aging: l'unico elemento in comune è dato dal fatto che una restrizione calorica, e quindi il controllo del proprio peso corporeo, è un fattore chiave in direzione anti-aging;
- occorre ottenere una modificazione nella composizione corporea individuale, riequilibrando FAT (massa grassa) e FFM (massa magra), ovviamente a favore di quest'ultima;
- un incremento della FFM aumenta la capacità dell'organismo di consumare con maggior efficacia le calorie, così come accade nelle persone giovani;
- un incremento della FFM e una parallela riduzione della FAT mantiene o incrementa in modo ottimale la produzione, e quindi i livelli, degli ormoni e delle sostanze bioumorali chiave dell'invecchiamento (GH, IGF-1, insulina, glucagone, cortisolo, Dhea);
- proteggere dai danni ossidativi (stress ossidativo) il proprio DNA, proteggendo in tal modo le potenzialità relative alla propria espressione genetica;

- mantenere ideali i valori del pH sia a livello intra che extra-cellulare: un'acidificazione dei fluidi cellulari si riscontra nelle condizioni di invecchiamento precoce; inoltre si evidenzia un aumento della fragilità verso le aggressioni batteriche, virali e perfino neoplastiche laddove il terreno biologico di ciascun individuo risulta a tutti gli effetti sovraccaricato.

In tale ottica impostare un'alimentazione che cerchi di adeguarsi ai concetti di base relativi all'anti-aging dovrebbe procedere per step, che hanno come scopo finale quello di incrementare la percezione del proprio benessere psico-fisico e la qualità di vita, nonché della salute:

1. Ottimizzare il valore del pH e i livelli degli ormoni coinvolti nei processi di invecchiamento dell'organismo, stabilizzandoli su valori tipici dei soggetti giovani.
2. Ottimizzare il proprio profilo metabolico, riequilibrando massa magra e massa grassa.
3. Aiutare l'organismo ad eliminare l'insieme di tossine frutto dei processi metabolici e dell'esposizione ambientale, accumulatesi negli anni, incrementando le capacità di detossificazione del proprio fegato e contrastando lo stress ossidativo.
4. Ottimizzare i livelli di insulina e di utilizzazione del glucosio: quest'ultimo, infatti, gioca un ruolo fondamentale nel controllo indiretto dell'azione di molti ormoni anti-aging, quali la stessa insulina, il cortisolo e il Dhea.
5. Contrastare i processi di glicazione, che riducono l'efficienza degli ormoni e delle sostanze bioumoriali coinvolte nei processi di invecchiamento dell'organismo.
6. Ripristinare un'omeostasi glicemica: iperglicemia e iperinsulinemia aumentano la glicazione, aumentano i radicali liberi (per ossidazione lipidica), alterano il trasporto degli elettroliti a livello delle membrane cellulari, alterano la corretta produzione e funzione del Dhea; tutto questo significa: invecchiamento.
7. Apportare correttamente e in modo bilanciato i macronutrienti e i micronutrienti, in particolare questi ultimi contribuiscono a limitare il danno al DNA, favoriscono la sua riparazione e diminuiscono il livello dei radicali liberi e quindi contrastano al meglio il cosiddetto stress ossidativo.
8. Aumentare l'assorbimento di acidi grassi omega-3, equilibrandolo con quello degli acidi grassi omega-6, così da favorire il controllo dell'infiammazione, grazie al controllo della produzione degli ormoni eicosanoidi.

Alla luce di tutte queste considerazioni biochimiche ed endocrine il ratio dell'apporto glucidico, protidico e lipidico dovrebbe seguire il seguente rapporto: 40/30/30 o 45/25/30.

A sua volta il rapporto tra omega-6 e omega-3 dovrebbe vedere un riequilibrio a favore di questi ultimi, passando dal vecchio ratio di 5:1 all'attuale, che si colloca in un range tra il 2:1 e il 4:1.

L'apporto dei carboidrati dovrebbe vedere privilegiati quelli ricchi in fibra, a basso contenuto in amido, a ridotto contenuto in zuccheri semplici e a basso indice glicemico.

L'apporto protidico dovrebbe essere preferibilmente garantito dalle carni bianche e dai prodotti della pesca, così come dalle proteine vegetali, proprio per ridurre l'apporto proteico derivato dalle carni rosse, che potrebbe altrimenti svolgere un ruolo acidificante, con accelerazione del processo di invecchiamento anziché una sua fisiologica decelerazione.

In tale ottica diventa estremamente importante incrementare l'apporto degli alimenti alcalinizzanti, impostando la propria alimentazione in modo tale che questi rappresentino circa il 70-75 per cento del consumo giornaliero. Molti alimenti, pur essendo acidificanti, sono indispensabili per altre ragioni e quindi non devono assolutamente essere eliminati, pertanto il loro apporto acidificante deve essere imprescindibilmente compensato con un'aumentata assunzione di cibi a contenuto alcalinizzante.

Per quanto concerne l'apporto lipidico, è importante l'assunzione prevalentemente di acidi grassi insaturi, bilanciando i mono e i poliinsaturi, affinché il ratio omega-3 e omega-6 sia mantenuto corretto. In caso contrario, uno sbilanciamento eccessivamente a favore degli acidi grassi omega-6, favorirebbe l'attivazione dei "cattivi" eicosanoidi, incrementando quei fattori dell'infiammazione imputati nel processo di invecchiamento dell'organismo.

Il quadro variopinto descritto può dar vita a delle vere e proprie linee guida per un'alimentazione anti-aging:

- Assumere una quantità inferiore di cibo (indicativamente per la popolazione italiana circa il 20%/die) e modulare l'apporto percentuale dei macronutrienti.
- Spezzettare l'alimentazione in piccoli pasti: data la fisiologica riduzione dell'eubiosi intestinale col passare degli anni, oltre al vantaggio sull'omeostasi glicemica si ottiene anche un miglior assorbimento dei micronutrienti.
- Assumere carboidrati a basso indice glicemico, che aiutano a ridurre l'insulina e a aumentare i livelli di glucagone, privilegiandone l'assunzione nelle prime fasce orarie della giornata, evitando assolutamente un abbondante apporto glucidico a cena.
- Aumentare l'apporto dei protidi, in particolare di fonte vegetale, così da favorire la produzione degli ormoni dell'invecchiamento, in particolare del HGH, da cui il consiglio di un pasto più fortemente protidico a cena.
- Bere moderatamente durante i pasti e più abbondantemente fuori pasto, soprattutto al mattino e alla sera; inoltre ridurre drasticamente l'apporto di acqua e bibite gassate durante i pasti, evitando un'eccessiva acidificazione dei fluidi intracellulari, che è causa diretta della riduzione dell'efficienza funzionale cellulare.
- Far precedere l'assunzione delle proteine a quella dei carboidrati, così da massimizzare l'azione del glucagone.
- Controllare l'apporto di bevande alcoliche, contenendolo in un bicchiere di vino a pasto, privilegiando quello rosso, che vede una maggior presenza di tannini, catechine e antiossidanti.