

CHECK UP ANTI-AGING

Volendo rappresentare l'invecchiamento come un edificio, le sue fondamenta risulterebbero costituite dai geni (fattore genetico o costituzionale), mentre l'altezza dello stabile deriverebbe dalla combinazione causale dei cofattori (positivi o negativi) dipendenti dal proprio stile di vita (scelte nutrizionali, interazione con l'ambiente, attività fisica, comportamenti voluttuari). Così se i piani non si succedono correttamente l'uno all'altro, l'edificio resta basso anche se dotato di fondamenta formidabili.

L'invecchiamento deve pertanto essere inquadrato come un processo dinamico, costituito da eventi sui quali è possibile intervenire, una volta identificate le cause.

Cosa significa invecchiare?

L'aging (o invecchiamento) è un fenomeno naturale che inizia già dopo i 35 anni. E' la somma di tutte le modificazioni biologiche e psicologiche che accompagnano ciascun individuo lungo il cammino della propria vita, caratterizzato dal progressivo deterioramento delle capacità di adattamento all'ambiente, in relazione al passare degli anni.

"Panta Rei", sosteneva Eraclito e così anche gli anni della nostra vita scorrono incessantemente e con il passare del tempo crescono la paura di invecchiare e i tentativi per restare giovani. Ma è solo una questione legata alla "carta di identità"? In realtà no. L' **età cronologica** altro non è che la mera età dettata dal calendario. In questo contesto ciascun individuo risulta classificato secondo la sua data di nascita. Tuttavia l'età cronologica non esprime necessariamente l'età biologica di una persona. L' **età biologica** è un patrimonio personale tipico di ciascun individuo: ognuno ha la propria età biologica, inquadrabile come l'età che una persona esprime in rapporto alla qualità biologica dei propri tessuti, organi e apparati, comparati a valori standard ("normali") di riferimento. E' un concetto di età "dinamico", espressione di *processi di maturazione biologica e di influenze ambientali esterne su fondamenta geneticamente determinate*.

Il check-up anti-aging.

Premessa. E' possibile stabilire quando si sta realmente invecchiando e quale sia la corrispondenza tra la propria età anagrafica e la propria età biologica? E' possibile misurare, e quindi scoprire, la vera età del proprio corpo?

E' in quest'ottica che "nasce" il check-up anti-aging, un test preventivo, che si rivolge innanzitutto alle persone sane che vogliono conoscere la velocità del proprio orologio biologico, così da poter provvedere per tempo e in modo corretto, a frenare l'invecchiamento.

Questo test permette, tra l'altro, di ottenere informazioni precise ed affidabili non solo sugli "aggressori" (i radicali liberi: d-ROMs test), ma anche sulle proprie capacità di difesa (il potere antiossidante plasmatico, altro non è che l'espressione delle sostanze in esso presenti in grado di svolgere un'azione contro i radicali liberi, in pratica un indice delle armi di difesa del proprio organismo). E' quindi possibile stabilire in tempo reale se ciò che logora l'organismo è dovuto ad un'aumentata produzione o ad una ridotta capacità di eliminazione dei radicali liberi. In questo modo eventuali interventi, come la modifica delle abitudini di vita (dalla pratica di attività sportive alla riduzione dello stress fino alla modifica delle abitudini nutrizionali) e l'assunzione di specifici integratori, possono essere fatti in maniera mirata. Inoltre, la possibilità di monitorare nel tempo l'andamento delle "cure" eventualmente intraprese, grazie alla ripetibilità

del check up, permette di poter concretamente verificare se ci siano stati effettivi miglioramenti e la loro intrinseca entità.

Un check-up quindi volto a mettere a fuoco il reale grado di invecchiamento del corpo nella sua globalità. Determinata poi l'età biologica del paziente, verrà elaborato un programma terapeutico personalizzato, che consentirà di migliorare la funzionalità dei sistemi dell'organismo e di rallentare, entro certi limiti, alcuni processi degenerativi legati all'invecchiamento.

Obiettivo di un protocollo anti-aging:

1. *Conoscere la propria età biologica*
2. *Ovviare ai fattori di rischio*
3. *Prevenire i danni ossidativi cellulari*
4. *Migliorare il rendimento psico-fisico*
5. *Effetto rigenerante su molteplici organi, apparati e sistemi: cuore, reni, fegato, sistema nervoso, ecc*
6. *Potenziamento del sistema immunitario*
7. *Miglior qualità del riposo notturno*
8. *Riequilibrio tra massa grassa e massa magra*
9. *Mantenimento o incremento della forma sessuale*
10. *Diminuzione delle rughe e prevenzione delle stesse*
11. *Ottimizzazione dell'idratazione della cute*
12. *Protezione delle ossa dai processi di osteoporosi*
13. *Benessere e benessere*

Fase diagnostica:

1. *visita medica con valutazione della composizione corporea: massa magra e massa grassa;*
2. *valutazione dell'età cerebrale per mezzo di specifici tests neuropsicologici;*
3. *analisi del profilo dello stress ossidativo (d-ROMs test), cioè di ciò che logora l'organismo;*
4. *analisi della capacità di difesa attiva grazie alla valutazione della barriera antiossidante (BAP test), cioè delle armi che contrastano la deleteria e subdola azione dei radicali liberi;*
5. *valutazione del sistema ormonale relativamente ai livelli degli ormoni coinvolti nel processo di invecchiamento;*
6. *eventuale valutazione della funzionalità del sistema immunitario;*
7. *eventuale analisi del profilo energetico cellulare;*
8. *tests cutanei: sebometria, phmetria, ecc...;*
9. *test di capacità aerobica per la valutazione dello stato di forma.*

Fase terapeutica:

1. *refertazione al paziente con interpretazione globale dei tests effettuati;*
2. *interventi di carattere nutrizionale e relativi allo stile di vita individuale;*
3. *miglioramento della condizione motoria del paziente;*
4. *protocolli e tecniche di rilassamento, laddove necessario, ad azione antistress;*
5. *provvedimenti con specifici integratori, precursori e/o ormoni naturali in grado di agire a livello dei più sottili meccanismi biologici che regolano l'efficienza degli ingranaggi del nostro organismo*

nonché del grande sistema di difesa dal cui squilibrio derivano i fenomeni degenerativi peculiari dell'invecchiamento;

- 6. endofarmacologia: non la somministrazione necessariamente della sostanza mancante, ma quella relativa ai suoi precursori o secretagoghi, grazie ai quali è poi lo stesso organismo a produrre ciò che effettivamente gli serve.*

Monitoraggio temporale:

- 1. verifica dello stress ossidativo e della barriera antiossidante dopo due-tre mesi e riadeguamento dell'impostazione terapeutica (da un trattamento d'urto ad uno di mantenimento)*
- 2. valutazione periodica dello stato di forma e dei miglioramenti a livello estetico-cutaneo;*
- 3. verifica dei parametri correlati all'invecchiamento (età biologica) dopo sei mesi con il fine di verificare l'andamento della cura e quindi il riequilibrio degli indicatori biologici dell'invecchiamento.*

Indicazioni.

Teoricamente tutti, in particolare dai 30-35 anni in avanti, possono sottoporsi a questo check-up. Infatti, fino a questa età il profilo biumorale e bioendocrino di una persona tende prevalentemente a mantenersi a un discreto livello. Dopo questa "età-soglia" ecco che invece il decadimento comincia ad attuarsi in concreto.

In particolare dovrebbero sottoporsi al test, in quanto soggetti più esposti:

1. fumatori;
2. donne che assumono estroprogestinici a scopo anticoncezionale;
3. donne in trattamento ormonale sostitutivo;
4. soggetti in forte surplus ponderale;
5. coloro che vivono o lavorano in un ambiente inquinato;
6. in caso di familiarità positiva per: ipertensione, allergie, diabete, dislipidemie, disturbi cardiovascolari;
7. in caso di malattie auto-immunitarie, disturbi cronici delle ghiandole intestinali, patologie cardiovascolari conclamate, patologie a carico del sistema immunitario, malattie del sistema neuroendocrino, malattie a carico del sistema nervoso (esempi: Alzheimer, Parkinson, ecc...)
8. sportivi a livello agonistico o simil-agonistico (esempio: body-building).

Conclusione.

La scienza ha oramai dimostrato quello che l'esperienza e la tradizione ci avevano fatto intuire: l'età anagrafica ha solo un valore burocratico; l'età più veritiera, e specchio fedele del processo di invecchiamento, è rappresentata dall'età biologica. Il check-up antiaging ci consente di scoprire "l'età delle nostre cellule", conseguenza di come stanno invecchiando primariamente i tre sistemi cardine dell'organismo: il sistema nervoso, il sistema endocrino e quello immunitario, tutti intimamente correlati tra loro.