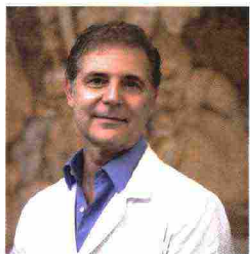


giovani diventa migliorare con gli anni

a cura di Annaleni Pozzoli



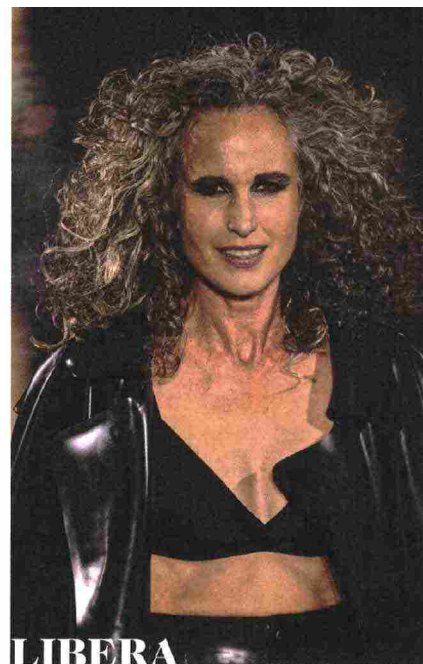
di Paolo Mariconti
anestesista, esperto
in medicina
del dolore e antiaging

I NUOVI FARMACI CHE FERMANO LE LANCETTE DEL TEMPO

HO LETTO CHE CI SONO FARMACI chiamati *senolitici* capaci di rallentare il processo di invecchiamento. È vero? Sono già disponibili? E quando bisognerebbe assumerli?

Stefania

MIA CARA STEFANIA, i senolitici sono l'ultima frontiera della medicina antiaging. Si tratta di una classe di farmaci che mirano a eliminare le cellule senescenti, ovvero quelle che hanno smesso di dividersi e che non funzionano più correttamente. Con l'invecchiamento, infatti, il nostro corpo accumula queste cellule, che possono contribuire allo sviluppo e alla progressione di una serie di malattie legate all'età tra cui l'osteoartrite, l'Alzheimer e i problemi cardiovascolari. Sebbene siano ancora nelle fasi iniziali della ricerca, una delle applicazioni più promettenti di questi medicinali è proprio la prevenzione e il trattamento di patologie del genere. Eliminando le cellule senescenti, i senolitici possono contribuire a rallentare o addirittura invertire la progressione, allungando la vita. Uno di questi farmaci è la metformina, già utilizzata per il diabete di tipo 2: si è visto che chi la assume per un periodo prolungato vive più a lungo e sviluppa meno malattie rispetto a chi non lo assume. La metformina ha infatti la capacità di bloccare l'infiammazione causata dalle cellule che invecchiano e provvede al loro rifornimento energetico. Esistono poi sostanze naturali con un'azione simile. La quercetina, un flavonoide che si trova in diversi vegetali come mele, uva, cipolle, e la fisetina, contenuta nelle fragole. Oppure il resveratrolo, presente nell'uva e nel vino rosso, che sembra in grado di invertire la senescenza cellulare. Sono tutti prodotti già disponibili ma prima di assumerli è sempre meglio sentire il parere di un esperto.



LIBERA di invecchiare

Andie MacDowell ha scelto di diventare grigia perché le sembra che fingersi i capelli sia un modo per sforzarsi di rimanere giovane a tutti i costi. Lei invece vuole sentirsi libera di invecchiare come più le piace, di abbracciare i suoi 65 anni senza condizionamenti, anche lasciandosi crescere la chioma argenta. Una decisione condivisa anche da altre star. Quante di voi sono tentate di farlo?

LE FONTI (TERMALI) DELLA GIOVINEZZA

Gli Etruschi e i Romani lo sapevano bene: le acque termali aiutano a vivere meglio e più lungo. Ispirandosi alla loro eredità è nato il [Turismo Archeologico](#) Termale Sanitario TATS®, candidato per le buone pratiche del Patrimonio Immateriale Unesco, che promuove itinerari con alta vocazione archeologica, mirati alla prevenzione dell'invecchiamento attraverso il bio aging termale, come ci hanno tramandato le antiche civiltà. Ne parlano medici e esperti del settore il 3 novembre alla Borsa Mediterranea del [turismo archeologico](#) (www.borsaturismoarcheologico.it) che si tiene dal 2 al 5 novembre in Campania, a Paestum.

Dottore ho un problema



PEDELS / SHUTTERSTOCK / ANDREA ADMINILAUICHMETRICS.COM / S'OCKSY

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

046770