Una vita lunga e sana: i tre fondamentali da conoscere

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Qual è l'unico ormone che aumenta con l'età? Il cortisolo. L'ormone principe delle emergenze è un'arma biologica a doppio taglio. Nelle situazioni acute di pericolo o danno, è un salvavita. Attenzione tuttavia: se la minaccia o la situazione di stress o danno persistono, diventa un poderoso nemico della salute e della longevità. Più i suoi livelli sono elevati, più il nostro sistema di difesa viene distorto nei suoi meccanismi fondamentali. L'infiammazione, il micro-incendio biologico con cui l'organismo risponde ai danni di vario tipo, è amica se è finalizzata a eliminare il nemico, in caso di infezione, o a riparare il danno, in caso di trauma. Quando persegue un raffinato progetto riparativo, ben concertato e coordinato da un sistema immunitario efficiente, l'infiammazione sana è di breve durata e di intensità limitata a chiudere il cerchio della risposta infiammatoria. Nelle situazioni ottimali, la perfetta ricostruzione anatomica e funzionale porta a quel capolavoro riparativo che è la "restitutio ad integrum", così ben descritta dagli antichi medici, con termine ben più appropriato dello "scarless" (senza lasciare cicatrice) anglosassone. Il ritorno alla perfetta integrità dei tessuti e degli organi riconsegna il corpo guarito alla vita. Siamo vivi e più longevi perché abbiamo superato miliardi di infiammazioni, in modo più o meno ottimale. Di converso, l'infiammazione persistente, il prolungarsi del microincendio biologico che inesorabile divora tessuti e organi, è il primo fattore di invecchiamento patologico fino alla morte prematura. Inutile liftarsi la faccia o il corpo, se non perseguiamo un serio anti-age diffuso, che interessi ogni cellula e ogni tessuto del corpo. Aiutare il corpo a usare saggiamente il cortisolo è dunque il primo anti-age.

Quali fattori aumentano l'infiammazione? La squadra degli incendiari, nemici della vita e della longevità, perché aumentano (anche) il cortisolo, è numerosa e insidiosa. Per amor di sintesi, possiamo distinguerli in fattori non modificabili e modificabili. Tra i primi, il più inesorabile è l'età. Il più complesso è il patrimonio genetico: include i geni difettosi, che ci predispongono a malattie anche gravi, come il diabete, il cancro, le malattie neurologiche o autoimmuni, e i geni che potenziano la nostra capacità ottimale di sopravvivenza. Attenzione: i geni ereditati sono imm modificabili, ma possiamo modificare molto la loro penetranza ed espressività, con ottimi stili di vita. Una buona anamnesi, ossia la storia accurata delle malattie nella famiglia, ci dà informazioni preziose per orientarci anche nelle scelte comportamentali, per agire decisi sui fattori modificabili, sui quali il nostro spazio d'azione è straordinario. Per esempio, se l'anamnesi indica diabetici in famiglia, significa che i figli ereditano molti geni che predispongono alla malattia. Azioni: limitare il glucosio, il saccarosio e l'alcol, tossici potenti perché pro-infiammatori, cercando di restare normopeso. Zero fumo, pro-infiammatorio e ipertossico per vasi e nervi. Necessaria una camminata veloce mattutina, per ottimizzare l'utilizzo periferico dell'insulina da parte dei muscoli, così da tenere la glicemia nei limiti di norma e alzare il metabolismo nelle 12 ore successive. Questo aiuterebbe ad abbassare l'infiammazione sistemica persistente che è il vero fattore distruttivo del diabete: in particolare, su vasi, nervi, retina e rene.

Il secondo fattore anti-age richiede dunque un'azione decisa e costante per ridurre i fattori pro-

infiammatori e potenziare quelli antinfiammatori, con stili di vita sani e ben scelti. Questo dovrebbe essere l'obiettivo primario delle strategie di salute pubblica. Con rare eccezioni, la regia su questo fronte è latitante.

E qual è il terzo fattore modificabile antinfiammatorio e anti-age, più potente e trascurato? L'istruzione, signori, l'istruzione. Più siamo istruiti, più possiamo accedere a informazioni di qualità e distinguerle dalle fake; e più possiamo condividere con medici preparati le strategie per restare in forma, perché condividiamo le parole, la sintassi, i pensieri e la visione per andare a fondo su contenuti e progetti. La prova: più è basso il livello di istruzione, più aumenta il peso corporeo, fin dalla nascita, e più aumentano le patologie correlate, infarti, ictus e tumori inclusi. In Italia, negli uomini, il titolo di studio elementare correla con una vita più breve di oltre 1000 giorni (3,1 anni), e con più anni di malattie gravi, rispetto agli uomini con diploma superiore o laurea (dati ISTAT).

«Istruitevi – diceva Antonio Gramsci – perché avremo bisogno di tutta la vostra intelligenza». Istruitevi, aggiungo, perché il buon uso della vostra intelligenza sia il primo regista di un consapevole progetto di vita luminosa e longeva, in grande salute.