

ALIMENTAZIONE

MANTENERSI GIOVANI: LA RICETTA PER NON INVECCHIARE È A PORTATA DI TUTTI



Molte persone pensano che dieci chili in più non siano un problema, che alcolici e fumo non facciano poi così male, che l'attività sportiva sia roba da fanatici. Molti di coloro che la pensano così sanno che uno stile di vita come quello descritto fa invecchiare precocemente, ma spesso sono anche convinti di avere la "ricetta" per riparare ogni danno provocato al loro organismo: una crema o un integratore miracolosi! Ma non è così! Eppure la ricetta contro l'invecchiamento precoce è conosciuta da tempo: si chiama **corretto stile di vita**. Ma andiamo per gradi.

Quanti anni credi di avere?

Cominciamo col dire che esistono due diverse età: **l'anagrafica e la biologica**. L'età anagrafica è quella che abbiamo realmente; l'età biologica è invece quella che "dimostriamo" o, meglio, che dimostrano i nostri organi e i nostri apparati.

Per rendere meglio l'idea, prendiamo come esempio una donna di 50 anni. I suoi organi e apparati possono essere:

- **in linea con la sua età anagrafica;**
- **in condizioni migliori, più funzionali, e quindi simili a quelli di una donna anagraficamente più giovane;**
- **in condizioni peggiori, meno funzionali, e quindi paragonabili a quelli di una donna più anziana.**

Ognuno di noi, quindi, può invecchiare precocemente, oppure al contrario rallentare questo processo, guadagnando un'età biologica inferiore a quella anagrafica.

Come rallentare l'invecchiamento precoce

La vita di oggi mette a dura prova il nostro organismo: troppo stress, alimentazione squilibrata, inquinamento atmosferico, sedentarietà, eccesso di alcol e farmaci, fumo, poco riposo...

Questi fattori contribuiscono a danneggiare il nostro corpo, facendoci perdere salute e bellezza, e portandoci ad avere un'età biologica più alta di quella che fisiologicamente avremmo "se ci trattassimo bene". L'aspetto esteriore (forma fisica, rughe ecc.) è solo la conseguenza più evidente dell'invecchiamento precoce, che aumenta anche il rischio di contrarre alcune importanti malattie e peggiora, in generale, la qualità della vita.

Per restare in forma, mantenerci il più possibile in salute e quindi **rallentare l'invecchiamento** è bene invertire la rotta e adottare un corretto stile di vita, eliminando tutto ciò che ci fa male.

Il nostro obiettivo deve essere **soprattutto la salute. Se c'è la salute, la bellezza ne diventa una piacevole conseguenza**, migliorando anche il buon umore e la qualità della vita.

Radicali liberi: sai cosa sono?

Se ne parla spesso, ma li conosciamo veramente? Queste molecole, nemiche delle cellule, sono scarti che si formano principalmente durante la produzione di energia, ma possono avere anche altre cause (esposizione al sole, inquinamento atmosferico, fumo ecc.). Un'elevata quantità di radicali liberi danneggia le nostre cellule fino a distruggerle innescando reazioni pericolose come:

- **accelerare i processi d'invecchiamento cellulare;**
- **favorire l'arteriosclerosi;**
- **provocare l'indebolimento del sistema immunitario** (fino ad avere effetti cancerogeni).

Se non possiamo eliminare queste "scorie" del metabolismo perché l'energia ci serve per vivere, possiamo però fare in modo che non si moltiplichino mangiando nelle giuste quantità e adottando un corretto stile di vita. La produzione di radicali liberi è infatti accelerata da: **fumo, alcol**, utilizzo smodato di farmaci, assunzione di sostanze tossiche, inquinamento, lunghe esposizioni al sole, **eccessiva attività fisica**. Fortunatamente il nostro organismo elabora sistemi di protezione dagli effetti dei radicali liberi.

Il potere degli antiossidanti

La funzione degli **antiossidanti** è quella di combattere i radicali liberi perché non danneggino le nostre cellule. Il processo biochimico è molto complesso, ma a noi basta sapere che gli antiossidanti sono amici delle nostre cellule, del nostro benessere e aiutano a rallentare l'invecchiamento del nostro organismo. Sono antiossidanti alcune **vitamine e minerali, flavonoidi e altri oligoelementi**. Li troviamo in moltissimi alimenti, sia nel mondo vegetale (come frutta, verdura, legumi), sia in quello animale (come latte e derivati, fegato, pesce, uova, ecc). Il modo migliore, e anche il più semplice, per assumere tutti gli antiossidanti di cui il nostro organismo ha bisogno è seguire un'**equilibrata alimentazione**, che ci porta a consumare numerosi **alimenti** particolarmente **ricchi di sostanze protettive**.

10 buone regole per contrastare l'invecchiamento con l'alimentazione

1. **Mantieni "vivo" il metabolismo:** consuma 5 pasti al giorno, 3 principali (colazione, pranzo e cena) e 2 spuntini (uno a metà mattina e uno nel pomeriggio).
2. **Proteggi le tue cellule:** introduci il pesce (fresco o surgelato), almeno 3 volte a settimana. Dai la preferenza al pesce azzurro (alici, sardine, sgombri), al salmone e al merluzzo, perché ricchi di acidi grassi polinsaturi Omega 3 (w3), che, tra i vari benefici, abbassano il colesterolo, prevengono l'arteriosclerosi, riducono il rischio di trombosi, ictus e altre malattie cardiovascolari. Gli Omega 3 sono presenti anche in altri alimenti come la frutta secca (noci, mandorle, semi, ecc.).
3. **Contrasta i radicali liberi:** consuma quotidianamente 2 **porzioni** di verdura preferendo le verdure crude a quelle cotte, ricordando che queste ultime mantengono meglio le loro proprietà benefiche contro i radicali liberi se vengono cotte al vapore o alla griglia.
4. **Difendi il tuo corpo:** consuma almeno 3 frutti al giorno durante i pasti principali o negli spuntini. La vitamina C contenuta in molta frutta (agrumi, ciliegie, fragole, kiwi ecc.) stimola il sistema immunitario e riduce il rischio di infezioni.
5. **Assumi tutti gli antiossidanti:** varia i colori della verdura e della frutta nell'arco della settimana o meglio ancora tutti i giorni. Ad ogni colore corrispondono diverse sostanze antiossidanti.
6. **Fortifica il tuo organismo:** consuma tutti i giorni uno yogurt parzialmente scremato, o latte scremato, o

Grana Padano DOP, che è un concentrato di latte fresco ma parzialmente decremato durante la lavorazione. Questi latticini apportano buone quantità di Vitamina A, E, Zinco, Selenio e di altri importanti minerali, soprattutto calcio, che difendono e fortificano l'organismo.

7. **Migliora la tua salute:** usa olio extravergine di oliva, preferibilmente a crudo, perché ricco in acidi grassi monoinsaturi, **vitamina E e polifenoli**. Questi nutrienti migliorano la salute delle cellule e dell'organismo, prevenendo da alcuni tipi di cancro e altre malattie.
8. **Aumenta le proprietà antiossidanti dei cibi:** sfrutta le proprietà antiossidanti di erbe aromatiche e spezie per insaporire il pesce, le verdure e tutti i piatti che desideri. Riduci invece l'introito di [sale](#).
9. **Idrata il tuo corpo:** bevi almeno 8-10 bicchieri d'acqua durante la giornata. Sono indicati anche infusi e tisane.
10. **Allontana ciò che ti fa male:** bevi solo molto raramente bevande zuccherate. Limita il vino a 1-2 bicchieri al giorno se sei donna e 2-3 se sei uomo. Non bere superalcolici. Cerca di non bere più di 2-3 caffè al giorno o in alternativa non più di 2-3 tazze di tè.

Cosa mangi e quanti antiossidanti assumi?

Per sapere **se assumi regolarmente una buona dose di antiossidanti e nutrienti protettivi antinvecchiamento** puoi fare il **“Test Anti-Age”**. Il punteggio che otterrai, subito e gratuitamente, ti dirà se la tua alimentazione e il tuo stile di vita sono corretti o ti fanno invecchiare precocemente. Con i risultati del test riceverai via e-mail consigli personalizzati e l'opuscolo Guadagnare salute e rallentare l'invecchiamento con l'alimentazione. Ti invieremo, inoltre, 2 guide per ogni stagione (8 in 12 mesi) che contengono l'elenco degli alimenti del periodo ricchi di antiossidanti e consigli su come cucinarli in modo gustoso.

Fai il test e ricevi tutto il materiale utile a rallentare l'invecchiamento con l'alimentazione!