

STILE DI VITA

RALLENTARE L'INVECCHIAMENTO CON L'ATTIVITÀ FISICA



In commercio esistono una serie di prodotti di bellezza, integratori miracolosi e creme di vario tipo che promettono giovinezza e bellezza. La scienza è generalmente scettica nei confronti di questi prodotti, mentre è piuttosto decisa nel sostenere che uno dei metodi più efficaci per rallentare l'invecchiamento è praticare della regolare attività fisica. Essa, infatti, è in grado di influire sul nostro DNA.

L'attività fisica rallenta l'orologio biologico

Diversi studi hanno dimostrato che l'attività fisica è in grado di rallentare l'invecchiamento dell'organismo, tra i quali uno studio pilota condotto da un gruppo di ricercatori dell'Università della California di San Francisco ha osservato come un'alimentazione ricca di frutta e verdura e un esercizio fisico costante determinasse un allungamento dei telomeri. I **telomeri** sono i "cappucci protettivi" del DNA che hanno un ruolo chiave nei meccanismi d'invecchiamento dell'organismo. Con l'avanzare del tempo, infatti, questi "cappucci", necessari alla cellula per potersi duplicare, via via si accorciano rendendo le molecole del DNA **sempre più sensibili a mutazioni** e quindi più inclini a contrarre diverse patologie legate all'età, tra cui tumori, ictus, demenza senile, malattie cardiovascolari, obesità e diabete. Anche se sono necessari ulteriori approfondimenti in questa direzione, possiamo dire che i telomeri possono essere considerati i nostri "orologi biologici" che scandiscono l'avanzare dell'età. Fattori negativi come la sedentarietà, alcool, fumo ecc. aumentano lo "scoccare" delle lancette, mentre fattori positivi, tra cui l'attività fisica regolare e l'alimentazione, migliorano la condizione di salute e rallentano l'invecchiamento.

Quale attività fisica per rallentare l'invecchiamento

Se si è giovani, in buona salute e si ha la volontà di fare qualcosa per "investire" sul proprio futuro, è importante iniziare e seguire un programma di allenamento graduale che porti a praticare attività fisica regolarmente e quindi a rallentare l'invecchiamento, oltre che a guadagnare forma fisica e salute in tutti i sensi.

Innanzitutto per ottenere realmente tutti i benefici è importante che l'attività fisica venga praticata **regolarmente nel corso della vita** . Ciò non toglie che anche iniziando da adulti si ottengano sempre dei benefici. Per farlo scegliete innanzitutto un'attività fisica che vi piaccia, che possa diventare una sana abitudine quotidiana. Questo perché le modificazioni nel nostro organismo richiedono tempo per potersi attuare e la discontinuità rischia di non essere produttiva. L' **attività aerobica** (attività a bassa e media intensità e lunga durata come **camminare** o **andare in bicicletta**) migliora la salute in generale, agisce sulla lunghezza dei telomeri e può essere praticata per tutta la vita.

Ecco perché:

- **Non presenta particolari controindicazioni** e quindi è adatta a chiunque si trovi in uno stato di buona salute.
- **Non comporta eccessivo sforzo o fatica** .
- **Non richiede particolari costi** : si può camminare all'aria aperta, fare jogging o andare in bicicletta senza spendere nulla.
- **È flessibile** : una camminata, una corsa, una pedalata può essere facilmente inserita nelle abitudini di vita quotidiane di una persona, visto che è praticabile tanto la mattina quanto la sera, in qualsiasi giorno della settimana e secondo gli orari più consoni a ognuno;

Regole e consigli per la tua attività fisica

- Fate una **visita medica** prima di intraprendere qualsiasi tipo di attività fisica, in particolare se siete sedentari.
- Scegliete un' **attività fisica adeguata** al vostro stato di salute, preferibilmente di tipo aerobico (pedalare, andare in bicicletta, fare **acquagym** , ecc.)
- Praticatela regolarmente. Nello studio californiano l'allungamento dei telomeri si è riscontrato su soggetti che praticavano attività aerobica circa **30 minuti 6 volte a settimana** , ma anche 3 volte da già benefici. Se siete sufficientemente allenati potete scegliere sessioni da 50/60 minuti 3/4 volte alla settimana. Se invece siete sedentari iniziate con una durata più breve per poi aumentare gradualmente: ad esempio iniziate la prima settimana con sedute da 10 minuti, poi passate a 20 minuti, e via dicendo.
- Scegliete **un'intensità adatta al vostro stato di salute e allenamento** , che non sia né troppo faticosa né troppo blanda e che possa essere incrementata nel tempo. Potete misurare ogni volta l'intensità adatta a voi con il talk test: se riuscirete a parlare, anche se con un po' di fiatone, durante l'allenamento vuol dire che l'andatura che state mantenendo è corretta. Man mano che il vostro fisico sarà più allenato migliorerà il vostro apparato cardio-respiratorio e riuscirete a mantenere, a parità di sforzo, una sempre maggiore intensità, senza **mai cercare di spingersi oltre a quanto il proprio fisico possa sopportare**.
- Siate **costanti nella durata e nel numero delle sedute dall'allenamento**. Camminare o andare in bicicletta per 5 minuti poi fermarsi per 10 e riprendere per altri 5 non da risultati. Occorre che l'esercizio diventi via via duraturo fino a 30 minuti continui, non meno, per poi arrivare anche a 60 o 120 dipende d'allenamento che avrete acquisito. Fare attività fisica solo alla domenica è poco produttivo, la frequenza costante delle sedute d'allenamento settimanale sono il segreto per avere il massimo dei risultati.

L'importanza di un corretto stile di vita

Anche la corretta alimentazione è in grado di rallentare l'invecchiamento, grazie ad esempio all'aiuto degli antiossidanti che combattono i radicali liberi e dei nutrienti che proteggono le nostre cellule. Per sapere se assumi una buona dose di antiossidanti e se stai evitando l'invecchiamento precoce anche a tavola, puoi usare il nostro test gratuito **anti-age** . Rispondendo a 10 domande sulle tue abitudini alimentari otterrai un punteggio da 0 a 30 che ti indicherà il tuo grado di efficienza anti-age. Oltre al punteggio, riceverai altre utili informazioni, 8 guide anti-age che ti verranno inviate in pdf per e-mail al ritmo di 2 per ogni stagione e tanti consigli per evitare o rallentare l'invecchiamento precoce del tuo organismo.

5 buone regole alimentari che aiutano a contrastare l'invecchiamento

1. Frutta: introdurre tre porzioni di frutta al giorno, variare i colori e preferire quella di stagione. La frutta può essere utilizzata anche per la prima colazione, insieme allo yogurt, oppure sotto forma di macedonia o frappé. Le

formulazioni frullate, spremute o in mousse possono essere proposte agli anziani che hanno problemi di deglutizione ed anche ai ragazzi che non la mangiano volentieri. La frutta può essere utilizzata anche nelle preparazioni di piatti insoliti come il risotto alle fragole. Il famoso formaggio con le pere, fichi o altri frutti è un ottimo piatto anti-age soprattutto se il formaggio è Grana Padano DOP, ricco di nutrienti del latte: proteine, di alto valore biologico, antiossidanti come la vitamina A, lo zinco, il selenio e minerali importanti come il calcio.

2. Verdura: assumere due porzioni al giorno. Può essere utilizzata come contorno, cotta o cruda, variando i colori e le qualità oppure come piatto unico creando fantasiose “insalatone” condite con limone e pochissimo sale oppure insaporite con qualche scaglia di Grana Padano. Inoltre, si può usare la verdura per guarnire piatti, condire i primi, farcire gli antipasti. Più se ne mangia e meglio è. Può essere centrifugata per essere assunta come minestrone passato oppure tritata cruda, con aggiunta di limone e olio a formare una tartare. Sotto forma di flan può essere una nuova variante gradita anche dai più anziani o da chi fa fatica a masticare o deglutire. Per farla assaggiare ai bambini che rifiutano di mangiarla, si può utilizzare per farcire pizze o torte salate.

3. Cereali e alimenti integrali: assumere cereali ad ogni pasto, alternando i prodotti raffinati con quelli integrali. Per la colazione preferire pane o fette biscottate e marmellata, biscotti secchi e cereali croccanti; a pranzo e a cena pasta, riso (ma anche orzo, farro, kamut) e pane. Per gli anziani che fanno fatica a deglutire preferire semolino o crema di riso, ma anche polenta, oppure purè di patate che non sono cereali ma forniscono una buona fonte di amido. Una volta alla settimana si può cenare con una pizza, anche integrale. Per insaporire pasta, riso, minestrone o passati di verdura evitate di usare il sale, meglio un cucchiaino da cucina (10g) di Grana Padano grattugiato, avrete sapore e nutrienti importanti.

4. Pesce: consumare tutti i tipi di pesce, tre volte alla settimana, variandone la qualità, meglio i pesci azzurri e di piccole dimensioni. Il pesce deve essere mangiato ben cotto anche all’interno, tra le cotture preferire quelle al vapore, al forno, al cartoccio, alla griglia, alla piastra o in padella antiaderente. Limitare la frittura. Il pesce può essere utilizzato anche per preparare sughetti e condire i primi piatti, realizzando così un piatto unico. Anche il pesce in scatola (al naturale) e quello surgelato presentano una buona alternativa per chi non ha tempo di cucinare. Ai bambini si possono proporre filetti di pesce impanato, mentre per gli anziani vanno preferite le cotture in umido che rendono la carne più morbida.

5. Acqua: è fondamentale soddisfare i propri fabbisogni d’idratazione. Chi non beve volentieri acqua naturale può utilizzare anche quella frizzante, se non soffre di gastrite o meteorismo. Inoltre, l’acqua può essere sostituita da altre bevande fresche che possono essere preparate anche a casa, come caffè d’orzo, tisane alla frutta o tè deteinato, senza zuccheri aggiunti. Per gli anziani, si può aggiungere un goccio di vino, di limone o occasionalmente di sciroppo (ad esempio alla menta) per rendere più gradevole il sapore dell’acqua.

5 regole per allenare la mente:

1. Enigmistica o Sudoku e altri giochi di abilità o di memoria come giocare alle carte.
2. Leggere tutti i giorni (quotidiano, libro, ecc., anche sul computer o tablet).
3. Ascoltare musica, la radio, seguire il telegiornale e i programmi culturali.
4. Studiare e non smettere mai di aver voglia d’imparare, scegliere un Hobby che impegni la mente come il collezionismo.
5. Per gli anziani una buona idea è iscriversi all’Università della terza età.