

Oggi si sente parlare sempre più spesso di skin

longevity. Di cosa si tratta? «La longevità della pelle è una delle dimensioni della longevità dell'organismo, e forse quella che ci influenza maggiormente. I meccanismi biologici che determinano l'invecchiamento cellulare sono sostanzialmente gli stessi in tutti i nostri sistemi e organi, pelle compresa. Ma l'epidermide, che è l'organo più esteso, è anche lo specchio del nostro corpo e del nostro stato di salute. Ecco perché si parla di skin longevity».

Com'è possibile contrastare i fattori di invecchiamento e rallentare il nostro orologio

biologico? «Grazie agli studi degli ultimi 20 anni siamo riusciti a evidenziare 12 meccanismi che determinano l'invecchiamento cellulare. La buona notizia è che sono tutti connessi fra di loro: basta correggerne uno o due per rimettere il sistema in equilibrio. Inoltre, per nostra fortuna,

l'organismo possiede dei meccanismi capaci di riparare molto rapidamente il DNA danneggiato».

Quali sono i processi fisiologici da tenere sotto

controllo? «Al primo posto c'è l'infiammazione cronica silente dei tessuti, risultato di stili di vita sconetti, per esempio un'alimentazione non equilibrata. Poi c'è la perdita di stabilità del nostro DNA, legata all'esposizione a radiazioni e agenti chimici. Nel primo caso, curando l'infiammazione cronica silente possiamo ristabilire l'equilibrio cellulare. Per quanto riguarda la stabilità del DNA, anche solo evitare l'esposizione esagerata al sole può agevolare i meccanismi di riparazione. Un altro processo fisiologico molto importante per l'invecchiamento cellulare è quello della glicazione, intesa come una sorta di deformazione delle proteine dovuta a un eccesso di zuccheri presenti nella dieta».

Lo stile di vita, dunque, conta molto: qualche

consiglio pratico? «Oggi conosciamo una sola "pillola" capace di correggere in un colpo solo tutti e 12 i meccanismi dell'invecchiamento: l'attività fisica. L'alimentazione è ovviamente l'altro grande asso nella manica, anche perché negli alimenti esistono numerose sostanze che sono alleate della longevità. Ma ogni persona è un caso a sé e per questo è sempre meglio rivolgersi a un medico o a un nutrizionista esperti in longevity medicine per impostare un programma su misura».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



1. Concentrato antiossidante e antinfiammatorio, Age Reverse Ampoules di **Miamo** (10 fiale, 159 euro, in farmacia) è ideale ai cambi di stagione per rinforzare le difese naturali.
2. Poly C Cream di **Bionike** (110 euro, in farmacia), grazie a un resveratrolo ad alta biodisponibilità (la polidattina), contrasta i processi di glicazione.
3. **Bone Promoter Skin Siero Viso Anti-Age** (37 euro) contiene vitamine C ed E e, in più, acido ialuronico.
4. Cocktail di 5 principi attivi antiossidanti tra cui astaxantina e vitamina C, per il siero **Hydra-AOX [5]** di **Filorga** (63,50 euro, in farmacia).

Invecchiare senza fretta: strategie cosmetiche & Co.

OCCHIO AL PHOTOAGING, che è la prima causa di invecchiamento cutaneo. Sì, quindi, a prodotti con i filtri solari, da usare anche durante tutto l'inverno.

COMBINARE COSMETICI E NUTRACEUTICI

è un'altra strategia efficace perché crea una sinergia tra principi attivi che agiscono dall'interno e dall'esterno. Tra gli ingredienti cosmetici con una spiccata azione antiage, ci sono niacinamide (vitamina B3), vitamina C, vitamina E e acido ialuronico. Funzionano bene anche gli integratori a base di potenti antiossidanti come astaxantina e ergotioneina. Quest'ultima, in particolare, è un aminoacido molto efficace in grado di proteggere il collagene e l'elastina dall'aggressione dei radicali liberi.

INFINE ATTENZIONE ALLA DIETA: per contrastare il fenomeno della glicazione occorre limitare gli zuccheri semplici, preferire i carboidrati integrali, ridurre il consumo di carni grasse e aumentare l'apporto di frutta e verdura.