

ABBONATI



MENU CERCA

la Repubblica

ABBONATI

GEDI SMILE



Società e Sviluppo

contenuto sponsorizzato

HOME



Medicina integrata della longevità, per vivere a lungo e in salute



Attilio Cavezzi Medico Chirurgo, specialista in chirurgia vascolare Eurocenter Venalinf, San Benedetto del Tronto (AP)

25 GENNAIO 2024 ALLE 00:00

🕒 4 MINUTI DI LETTURA





Nel corso della loro vita gli esseri umani vanno incontro ad una somma progressiva di una serie di modificazioni psico-organiche che compromettono i processi fisiologici, causando quella che si definisce senescenza cellulare. L'individuo subisce dunque delle ripercussioni inevitabili sulla omeodinamica dei processi di adattamento psicologici ed organici, riducendo progressivamente le proprie riserve funzionali per fronteggiare i vari eventi stressogeni (malattie, eventi psico-sociali ed ambientali avversi, ecc.).

Purtroppo l'invecchiamento degli esseri umani sta comportando problematiche crescenti dal punto di vista socio-economico-sanitario, in virtù dell'incremento esponenziale delle patologie croniche degenerative nell'età avanzata, quali ad esempio: cancro, malattie autoimmunitarie, neurodegenerazione, malattia cardio-cerebro-vascolari, obesità, diabete. Questa impennata di malattie richiede una costante e crescente attenzione da parte del paziente e delle figure professionali sanitarie, il che comporta un elevatissimo consumo di risorse sanitarie (farmaci, procedure diagnostico-terapeutiche ecc.) e una incidenza notevole di disabilità, in una popolazione sempre più anziana che ha purtroppo delegato la propria salute esclusivamente al medico, alle aziende farmaceutiche ed alla biotecnologia.

Sappiamo che la durata massima della vita umana è rimasta la stessa nei vari millenni, mentre è invece aumentata la durata della vita media (processo peraltro alterato dal COVID-19). Purtroppo non si è avuto un corrispettivo aumento della "salute media", e questa frattura evidente sta comportando problemi crescenti economici e logistici per la nostra civiltà.

E' stato ampiamente dimostrato che il processo di invecchiamento e le malattie croniche degenerative dipendono orientativamente per il 25% dal patrimonio cromosomiale e per un predominante 75% dalla nutrizione, dallo stile di vita, dall'ambiente e dalla gestione dello stress, quindi in definitiva dalle scelte di vita dell'individuo che caratterizzano l'epigenetica. Attraverso molteplici interventi non solo farmacologici, la medicina integrata della longevità si ripropone quindi in primis di migliorare nei pazienti la nutrizione, lo stile di vita, l'interferenza

negativa dei fattori ambientali e soprattutto l'adattabilità allo stress cronico (la resilienza psico-fisica).

Questo approccio comprensivo, non riduzionistico bensì centrato sul paziente, è dunque basato su una visione più olistica della medicina, che mira alla fisiopatologia delle malattie, molto più che ai segni e ai sintomi delle stesse. Il tutto contribuisce a portare il paziente verso una nuova consapevolezza circa le sue possibilità di vivere a lungo e in salute.

Nella vecchia accezione la medicina "anti-aging" mirava precipuamente all'aspetto estetico di un tale approccio, che effettivamente impatta anche il benessere e l'aspetto esteriore dell'individuo. Oggigiorno, il medico che si occupa dei processi dell'invecchiamento si ripropone in realtà di intervenire sull'insieme psico-fisico del soggetto, al fine di rallentarne la senescenza.

Tra i principali processi biochimici/cellulari causali dell'invecchiamento, e quindi del cosiddetto "inflammaging" (invecchiamento causato da una infiammazione cronica cellulare di basso grado), quelli maggiormente riconosciuti sono: a) la produzione di radicali liberi in eccesso (stress ossidativo), soprattutto a livello mitocondriale, b) l'eccesso di AGE e altri simili prodotti di glicazione), c) le alterazioni nei cromosomi, d) la progressiva degenerazione mitocondriale in termini di riduzione numerica e di funzionalità, e) le alterazioni dei processi di autofagia ed apoptosi che regolano il ciclo di vita della cellula.

La scienza biomedica ha sempre più evidenziato come per qualsiasi patologia cronica degenerativa (e quindi per l'invecchiamento) sia necessario un approccio diagnostico e terapeutico verso la totalità dell'essere umano, visto come mente e corpo in costante relazione bidirezionale. La disciplina della psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) è divenuta così un cardine paradigmatico su cui basare diagnosi e terapia nei nostri pazienti, i cui processi metabolici cellulari dipendono, sin dai primi mesi di vita intrauterina (i famosi "primi 1000 giorni di vita" che danno l'imprinting alla salute dell'adulto), dalla attività della rete psico-neuro-biologica.

Accanto al concetto di PNEI, sta vieppiù entrando in gioco quello della resilienza psico-fisica, che si sta dimostrando il fattore chiave per la longevità umana; l'adattabilità e la tolleranza dell'individuo ai cambiamenti stressogeni sembrano

quindi avere una importanza massima nel mosaico della fisiopatologia dell'invecchiamento umano, importanza verosimilmente superiore rispetto a quella di nutrizione e stile di vita che notoriamente restano comunque fattori di rilievo.

Si è visto che una congrua resilienza psicobiologica impatta positivamente sul controllo della infiammazione cronica cellulare di basso grado, che sta alla base dell'aging (l'inflammaging appunto). La letteratura scientifica più recente ci sta fornendo sempre più le basi fisiopatologiche di questi rapporti complessi tra la maggiore o minore adattabilità dell'individuo agli stressor psicologici, fisici, chimici, ambientali e i suoi processi più fini intracellulari, mitocondriali in primis.

La presa in carico del paziente in ambito di medicina della longevità prevede un iter diagnostico basato in primis sugli esami bioumorali (al fine di slatentizzare dismetabolismi e infiammazione sistemica, stress ossidativo, ecc.), ma molti altre metodiche ci vengono incontro per definire al meglio il quadro clinico globale. Tra queste, il test della variabilità della frequenza cardiaca (noto come HRV, heart rate variability) ci quantifica e qualifica la condizione di resilienza e del sistema neurovegetativo; gli altri esami da utilizzare in prima battuta possono essere la bioimpedenziometria e le varie applicazione dell'ecografia e dell'ecocolorDoppler per indagare rispettivamente lo stato metabolico/infiammatorio sistemico e cardio-cerebro-vascolare.

In ambito terapeutico esistono molteplici provvedimenti salutogeni che si sono dimostrati utili per migliorare i processi di invecchiamento. Un elenco, ovviamente non esaustivo, di queste opzioni di trattamento tipiche della medicina della longevità può comprendere: a) restrizione calorica, nutrizione di qualità (ridotto introito dei carboidrati e omega 6 in eccesso, in primis) e digiuno Intermittente, b) attività fisica, c) assunzione di nutraceutici (i polifenoli, il glutathione e la vitamina C, la melatonina, i senolitici e gli attivatori mitocondriali fra le molecole più studiate) ad attività "anti-aging" e regolatori del metabolismo, d) regolazione del sistema PNEI mediante psicoterapia, tecniche specifiche di respirazione, meditazione/mindfulness, yoga, regolazione del sonno, ecc., e) modulazione del microbiota e microbioma (soprattutto intestinale), f) attivazione di processi fisico-biochimici ormetici, g) assunzione di farmaci utili per le

malattie croniche degenerative, h) utilizzo di biotecnologie innovative, quali ad esempio fotobiomodulazione e utilizzo di cellule staminali, i) bioenergetica e le potenzialità legate alla neuroscienza.

Accanto al potere benefico della resilienza psico-biologica, quindi dell'adattabilità dell'individuo allo stress cronico, è emerso da un paio di decenni il concetto dell'ormesi, nato in realtà nel 1800 e che ha trovato più recentemente una sua definitiva consacrazione nel mondo scientifico. L'ormesi è un termine che definisce un fenomeno biologico per cui un effetto benefico (miglioramento della salute, tolleranza allo stress, la longevità..in definitiva) deriva dalla esposizione a basse dosi e per un tempo limitato di un agente che è tossico o letale a dosi elevate e per tempi più lunghi.

Gli agenti ormetici più comunemente utilizzati in medicina della longevità sono: il digiuno intermittente, l'esposizione a basse/alte temperature (sauna ad infrarossi in primis), i polifenoli, l'ipossia controllata, l'attività intellettuale, solo per citarne alcuni. Mediante questi vari tipi di stressor è possibile attivare un insieme di processi biologici ormetici presenti in realtà in tutti gli esseri viventi da milioni di anni, e che hanno permesso e permettono agli organismi di sopravvivere, adattarsi e diventare più resilienti in ambienti stressanti e variabili.

In conclusione, è oggi possibile immaginare un percorso virtuoso medico-paziente che possa condurre quest'ultimo verso una adeguata longevità, per cioè cercare di vivere a lungo e in salute. Infatti, da un lato è possibile consapevolizzare il nostro paziente circa le sue possibilità di "allenare" la sua salute ("health coaching") migliorando le conoscenze su nutrizione, stile di vita, gestione dello stress, dall'altro, il medico può erogare prestazioni diagnostico-terapeutiche in un'ottica nuova e più centrata sulla fisiopatologia delle patologie croniche e dell'invecchiamento.

Utilizzando i principi più aggiornati della medicina integrata, translazionale e dell'epigenetica, la moderna scienza biomedica della longevità si sta in definitiva dirigendo verso un approccio mirato a migliorare la psiconeurobiologia del paziente, il tutto però sulla base di provvedimenti e conoscenze che non siano solo di tipo farmacologico e/o tecnologico.

Alcuni riferimenti consigliati:

- [La medicina dell'aging e dell'antiaging. Galimberti D](#)
- <https://www.venalinfa.eu/invecchiamento/>
- <https://www.venalinfa.eu/nutrizione/>
- <https://www.venalinfa.eu/psiconeurobiologia/>
- [Aging in the Perspective of Integrative Medicine, Psychoneuroendocrineimmunology and Hormesis. Cavezzi A et al.](#)
- [La scienza della longevità Cavezzi. A](#)
- [Psiconeuroendocrinoimmunologia e scienza della medicina integrata. Il manuale Bottaccioli F et al.](#)
- [Ormesi e resilienza, due fattori fondamentali anti-aging. Cavezzi A](#)

Newsletter



[LEGGI I COMMENTI](#)