

LA DOMUS
MEDICA
DEL TERZO
MILLENNIO

L'AMBULATORIO MEDICO

ANNO XXVI - periodico di informazione scientifica a diffusione mirata

76

IN QUESTO ESTRATTO

- ▼ **Medicina Integrata
della longevità:
la salute e il benessere
psico-fisico del domani**

ESTRATTO

dal periodico quadrimestrale "L'Ambulatorio Medico".
SE NON RICEVI LA RIVISTA puoi abbonarti GRATUITAMENTE:
VALET: Tel 051 63.88.334
www.ambulatoriomedico.eu • info@valet.it • www.valet.it

MEDICINA INTEGRATA DELLA LONGEVITÀ: LA SALUTE E IL BENESSERE PSICO-FISICO DEL DOMANI

È ormai evidente la necessità di rivedere l'attuale approccio biomedico alla salute. Si stanno sempre più affermando approcci diagnostico-terapeutici complementari, se non alternativi: scopriamoli insieme

MEDICINA DELLA LONGEVITÀ



Dr. Attilio Cavezzi
Spec. in Chirurgia Vascolare
Docente CPMA VALET - Bologna
con **Dr.ssa Giulia Donzelli, Simone Cameli,**
Sara Cavezzi e Roberto Colucci
Eurocenter Venalinfia - San Benedetto del Tronto (AP)

In virtù dell'oggettiva difficoltà della medicina odierna a gestire la complessità delle patologie cronic-degenerative e del processo di senescenza, si stanno sempre più affermando approcci diagnostico-terapeutici complementari, se non alternativi, alla salute umana. Nuove idee e opzioni permettono e soprattutto permetteranno di gestire la salute e il benessere psico-fisico del domani in modo significativamente diverso rispetto a quello attuale.

L'invecchiamento degli esseri umani sta comportando problematiche crescenti dal punto di vista socio-economico-sanitario, in virtù dell'incremento esponenziale delle patologie più comuni nell'età media e avanzata, quali ad esempio cancro, malattie autoimmunitarie, neurodegenerazione, malattie cardio-cerebro-vascolari, obesità, diabete.

Parallelamente, i processi di aging comportano un mutamento (para-) fisiologico del profilo estetico dell'essere umano, il che porta la scienza biomedica a proposte sempre più innovative, pur se non sempre basate su congrui criteri scientifici e poco mirate in modo olistico alla fisiopatologia di base. Questa impennata di patologie croniche, fondamentalmente inguaribili dalla scienza biomedica dei nostri giorni, richiede una costante e crescente attenzione da parte del paziente e delle figure professionali sanitarie, ma soprattutto comporta un elevatissimo consumo di risorse sanitarie (farmaci, procedure diagnostico-terapeutiche, ecc.); è d'altronde ampiamente dimostrato che la stragrande maggioranza delle persone over 70 presenta un'incidenza notevole di disabilità, assumendo un numero molto elevato di farmaci, accedendo con frequenza sempre maggiore alle strutture sanitarie: purtroppo abbiamo allungato la vita media, ma non la salute media.

La scienza medica ci ha definitivamente 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.

Fondamentalmente, questi ambiti (gestione dello stress in primis) con-

dizionano la salute dei nostri cromosomi e la loro espressione in RNA e proteine, ed è proprio su questi stessi fattori epigenetici che sarà fondata la ricerca del benessere psico-fisico del domani e la Medicina Estetica del futuro.

FUNZIONALITÀ MITOCONDRIALE

Nel complesso, attraverso molteplici interventi non solo farmacologici, la medicina integrata della longevità si ripropone quindi 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), il tutto con un occhio di riguardo soprattutto alla funzionalità mitocondriale: la letteratura scientifica sta infatti chiarendo sempre più il ruolo fondamentale di questi organelli nella salute umana e nel processo degenerativo cellulare in generale. Se è vero che l'infiammazione cellulare cronica di basso grado è il cardine dell'invecchiamento cellulare, e quindi anche degli inestetismi legati alla senescenza cellulare, può così immaginarsi una sorta di strategia che possiamo definire antiinfiammatoria, composta da alcuni cardini comuni alla medicina integrata della longevità e alla Medicina Estetica.

Nel dettaglio, tra le opzioni salutogene collegate alla nutrizione e alla nutraceutica avanzata ricordiamo:

- 1. una nutrizione antinfiammatoria** basata su una dieta equilibrata, ipocalorica, a basso contenuto di carboidrati e di omega 6 raffinati e ricca di grassi "buoni"; la dieta inoltre può comprendere l'introito adeguato di polifenoli come curcuma, maqui, idrossitirosolo, oppure vitamine (C in primis);
- 2. digiuno intermittente**, come da letteratura scientifica, si dimostra in grado di ridurre non solo il rischio cardiovascolare e il rischio di neoplasia, ma anche migliorare l'immunità, incrementare la sensibilità all'insulina, ridurre l'infiammazione e migliorare le funzioni cognitive;
- 3. l'utilizzo di composti biochimici dalle note proprietà anti-aging** sotto forma di nutraceutici a base di polifenoli, vitamina C e D (vedi sopra), molecole anti-glicazione quale la carnosina, che riduce l'invecchiamento soprattutto di cute e mucose, acido alfa-lipoico, coenzima Q10 e soprattutto melatonina (in dosi congrue, per esempio sotto forma di gocce sublinguali), con le sue rinomate e fondamentali proprietà regolatrici del sonno e del sistema psico-neuro-endocrino-immunitario (PNEI);
- 4. la fruizione di molecole biochimicamente "avanzate"** che si stanno dimostrando estremamente interessanti in ambito di medicina anti-aging, quali il PQQ (pirrolochinolinachinone) e il blu di metilene, attivatori delle funzio-



MEDICINA DELLA LONGEVITÀ AL CONGRESSO SIES

Al Congresso SIES, le sessioni dedicate alla Medicina della Longevità, guidate dal Dr. Attilio Cavezzi, approfondiscono il ruolo sempre più centrale degli approcci integrati nella medicina e chirurgia estetica. In particolare, verranno esplorati l'impiego strategico dei nutraceutici come supporto ai trattamenti estetici e anti-aging, e le applicazioni della terapia endovenosa come strumento avanzato per ottimizzare il benessere cellulare, la performance metabolica e i risultati clinici. Due sessioni pensate per offrire una visione scientifica, pratica e orientata al futuro della Medicina Estetica moderna.

- **INUTRACEUTICI NELLA MEDICINA E CHIRURGIA ESTETICA**
- **TERAPIA INTRAVENOSA E MEDICINA ESTETICA**

siescongress.eu

nalità mitocondriali, il diossido di cloro estremamente pleiotropico e la procaina, che regola finemente la funzione del sistema nervoso autonomo e quindi ad azione antiinfiammatoria e vasoregolatrice.

Giova qui ricordare che la gran parte delle molecole menzionate sopra sono utilizzabili anche per via endovenosa, con un ovvio miglioramento della biodisponibilità delle stesse. Così, ad esempio, una miscela per uso intravenoso a base di glutathione, vitamina C e altri composti (anche omeopatici), specificamente scelti secondo le varie indicazioni, può risultare estremamente interessante per potenziare l'azione anti-infiammatoria, anti-ossidante e soprattutto modulatrice del metabolismo e della funzionalità mitocondriale.

La significativa diffusione della **terapia intravenosa** in ambito di medicina integrata e in Medicina Estetica trova giustificazione sicuramente nella rapidità di azione, efficacia e sicurezza di questa tipologia di trattamento, ma anche nelle sue potenzialità di ottimizzare la compliance del/la paziente verso un protocollo olistico alla base della strategia anti-aging.

Potendo bypassare le eventuali problematiche gastro-intestinali del soggetto, le molecole iniettate per via endovenosa appaiono molto promettenti anche in ambito di medicina anti-aging, proprio per le oggettive e

documentate proprietà rigenerative di cute, mucose e cuoio capelluto, ancor più quando alla terapia infusione si affianca la fotobiomodulazione (come sotto meglio specificato).

LO STILE DI VITA

Lo stile di vita costituisce un cardine fondamentale nella gestione della salute del singolo individuo. I noti fattori negativi rappresentati da fumo, eccesso di alcool, sedentarietà e ridotta esposizione al sole vengono sempre più evidenziati e combattuti nell'ambito della medicina preventiva e della longevità.

Così, l'abolizione del fumo, anche in età avanzata, apporta benefici tangibili sull'allungamento della vita media, come analoghi risultati derivano da un'attività fisica regolare, che può ridurre il rischio di mortalità globale del 14%. Ancor più importante in termini di mortalità globale e di incidenza di patologie neoplastiche, cardio-cerebrovascolari, neurodegenerative e disimmunitarie, appare un'adeguata durata (7-8 ore) e regolarità del **sonno**, che regola la secrezione della fondamentale melatonina. In generale, un riposo notturno congruo, al riparo da interferenze elettromagnetiche e con un corretto rispetto dei ritmi circadiani, garantisce una migliore funzione del sistema nervoso autonomo (attivazione del nervo vago in primis), dell'immunità e degli stessi mitocondri, favorendo una migliore gestione dello stress cronico.

FOTOBIMODULAZIONE

Nell'ambito della **biofisica** applicata alla medicina, stanno emergendo evidenze scientifiche molto importanti sul ruolo della **fotobiomodulazione** e quindi della esposizione alla luce solare. In quest'ottica, trovano sempre più giustificazione sia l'utilizzo di lampade a luce rossa/infrarossa o di altre lunghezze d'onda, che della sauna come agente ormetico e in quanto generatrice appunto di radiazioni infrarosse ed acqua EZ (l'acqua salutogena di cui G. Pollack ha esposto l'enorme importanza nella fisiologia umana). La letteratura mostra con "disarmante" veridicità come 2-7 sedute settimanali di sauna riducano del 17-40% il rischio di mortalità per ogni causa e del 29-77% il rischio di mortalità cardiovascolare. Ugualmente interessanti i molti e sempre più numerosi studi sulla fotobiomodulazione che documentano un'importante

azione favorente i mitocondri e il metabolismo a livello di moltissimi organi e tessuti, inclusi cute, mucose e sottocute, di interesse in Medicina Estetica. In ambito di stile di vita, da ultimo, è utile ricordare l'importanza del grounding, che prevede il contatto del corpo diretto o indiretto (mediato da dispositivi specifici) con la terra; questa semplice procedura determina un miglioramento dell'equilibrio psiconeurobiologico con un interscambio di cariche elettromagnetiche tra organismo umano e terra, generando un'azione regolatrice dello stress ossidativo e riducente drasticamente l'infiammazione cellulare.

PSICONEUROBIOLOGIA

Un ultimo, fondamentale aspetto della strategia integrata anti-aging concerne il mondo della **psiconeurobiologia o PNEI**.

La psiconeurobiologia studia il collegamento bidirezionale esistente tra psiche e biologia umana (sistema nervoso, endocrino e immunitario in primis) ed evidenzia l'influenza profonda degli stati emotivi sulla realtà biologica.

Fondamentalmente, centinaia, se non migliaia, studi scientifici di alto livello (su milioni di pazienti, a volte...) confermano la strettissima relazione tra la gestione dello stress, la resilienza psico-fisica (e quindi la consapevolezza) e la maggiore o minore longevità in salute.

La resilienza psico-fisica si è dimostrata il fattore probabilmente più importante, in termini di magnitudine dell'effetto (più di nutrizione, attività fisica, ecc.), nel determinismo della salute o della malattia nell'essere umano.

La letteratura più recente documenta come i soggetti con una resilienza psico-fisica maggiore sia associata, indipendentemente dagli altri fattori quali BMI, sesso, obesità, a un rischio ridotto del 26% di mortalità per qualunque causa o per malattia cardiovascolare e addirittura a un rischio ridotto del 37% e del 31% di mortalità per malattie respiratorie e altre cause rispettivamente.

Altrettanto interessante e importante dal punto di vista epidemiologico e clinico è il riscontro, in una review sistematica e metanalisi su 165 (!) studi, di un aumento del 125% e del 56% del rischio di sviluppare una neoplasia in presenza di una ridotta resilienza o di uno stress cronico: si potrebbe con-

cludere che è l'asse mente-corpo che governa probabilmente la gran parte delle patologie croniche degenerative e dell'invecchiamento... Nell'ambito della scienza PNEI si è vieppiù sviluppata la ricerca sull'importanza degli eventi psico-organici che caratterizzano la vita dell'essere umano nei suoi primi 1.000 giorni di vita.

Di fatto, gli eventi avversi nei primi 1.000 giorni di vita, quindi gli eventi psico-biologici che si verificano in gravidanza, il tipo di parto (vaginale o cesareo) e di allattamento (materno o artificiale), e soprattutto gli eventi familiari nei primi 2-3 anni di vita e la tipologia di attaccamento fra neonato/infante e madre (o caregiver), sembrano condizionare in modo fondamentale la resilienza del soggetto adulto, la sua gestione dello stress e quindi la sua psiconeurobiologia, in definitiva dando un imprinting epigenetico fondamentale per tutta la vita. Andando più nel dettaglio, si può asserire che i **primi 1.000 giorni di vita** (intra-extragravidica) di un essere umano condizionano quella che è considerata un'iperattivazione dell'asse dello stress, causato da fattori fisici ambientali, fattori endogeni, fattori emozionali e cognitivi.

Il tutto si traduce in una aumentata produzione di cortisolo, iperattivazione del sistema ortosimpatico e iperproduzione di catecolamine e altri mediatori chimici, con uno stato di iperinflammation cellulare a un eccesso di stress ossidativo, il che comporta tutte le ricadute cliniche descritte sopra.

NUOVO APPROCCIO

Da quanto sin qui enunciato, deriva la necessità di un nuovo approccio da parte del professionista della salute e dell'estetica, più olistico e comprensivo, sia verso le patologie croniche degenerative che verso gli inestetismi derivati dall'aging; accanto a questa nuova visione si rende inoltre necessaria una nuova consapevolezza da parte del/la paziente, più motivato/a a riappropriarsi delle proprie potenzialità salutogene.

In definitiva, da questa multidisciplinarietà basata su nutrizione, stile di vita, biochimica e biofisica "*sublimate*", con una cura attenta della psiconeurobiologia del paziente, potrà scaturire una nuova, più efficace e sicura gestione della salute e dell'estetica dei nostri pazienti. ▼

RIFERIMENTI

1. Howick J, Koletsis D, Ioannidis JPA, et al. Most healthcare interventions tested in Cochrane Reviews are not effective according to high quality evidence: a systematic review and meta-analysis. *J Clin Epidemiol.* 2022 Aug;148:160-69.
2. Cavezzi A, d'Errico G, Colucci R. Biomedical science limitations and flaws: why not choose wisely?. *JTA-VR* 2022;07(3).
3. Cavezzi A. La scienza della longevità https://issuu.com/ambulatorio-medico/docs/am_maggio_21/s/12304672
4. Know L. Mitochondria and the future of medicine. Chelsea Green Publishing; 2018.
5. Zeng Y, Shen K. Resilience significantly contributes to exceptional longevity. *Curr Gerontol Geriatr Res.* 2010;2010:525693.
6. Zhang A, Zhou L, Meng Y et al. Association between psychological resilience and all-cause mortality in the Health and Retirement Study. *BMJ Ment Health.* 2024 Sep 3;27(1):e301064.
7. Cappuccio FP, D'Elia L, Strazzullo P et al. Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Sleep.* 2010 May;33(5):585-92.
8. Laakkonen T, Kunutsor SK, Khan H et al. Sauna bathing is associated with reduced cardiovascular mortality and improves risk prediction in men and women: a prospective cohort study. *BMC Med.* 2018 Nov 29;16(1):219.
9. Chida Y, Hamer M, Wardle J et al. Do stress-related psychosocial factors contribute to cancer incidence and survival? *Nat Clin Pract Oncol.* 2008 Aug;5(8):466-75.
10. Brown DW, Anda RF, Tiemeier H et al. Adverse childhood experiences and the risk of premature mortality. *Am J Prev Med.* 2009 Nov;37(5):389-96.
11. Cavezzi A. La terapia endovenosa nella medicina della longevità https://roma.repubblica.it/dossier-adv/eccellenze-lazio/2024/06/07/news/la_terapia_endovenosa_nella_medicina_della_longevita-423171174/
12. Cavezzi A., Cameli S, Cavezzi S, Colucci R. Terapie biofisiche e longevità https://issuu.com/ambulatorio-medico/docs/am_maggio_25 pagg 34-37.