

ISEGRETI PER UN BUON INVECCHIAMENTO E PER PREVENIRE IL DECLINO COGNITIVO

Una regolare attività fisica, un sobrio stile alimentare, una intensa vita sociale e familiare, serenità e curiosità sono il passaporto per una vecchiaia efficiente e gradevole

*Dott. Mauro Antoniazzi
geriatra*



RESTARE GIOVANI, BELLI E PRESTANTI NONOSTANTE IL
PASSARE DEL TEMPO E' IL NOSTRO PIU' GRANDE DESIDERIO
MA....QUANTO MITO E QUANTA REALTA'?

Nella mitologia greca Ebe, figlia di Zeus e di Era, era **la dea dell'eterna giovinezza**. Da ancella e coppiera degli dei, aveva il compito di servire alle divinità **l'ambrosia e il nettare**, vale a dire il cibo e la bevanda con cui questi ultimi si mantenevano giovani e immortali

Nella mitologia **l'ambrosia** (ambrosía in greco) è **a volte il cibo, a volte la bevanda degli dei**. La parola deriva dal greco am- (non) e brotós (mortale) **ovvero il cibo o la bevanda degli immortali**. Era il cibo degli dei, che aveva il potere di **donare giovinezza e immortalità** ed era profumato e più dolce del miele





*quadratura alchemica del cerchio
simbolo geometrico della **pietra filosofale***

La **pietra filosofale** sarebbe dotata di tre proprietà straordinarie:

1. Fornire un elisir di lunga vita in grado di conferire l'immortalità, costituendo la panacea universale per qualsiasi malattia;

2. Far acquisire l'*onniscienza*, ovvero la conoscenza assoluta del passato e del futuro, del bene e del male, secondo un'accezione che contribuisce a spiegare l'attributo di "filosofale";

3. La possibilità infine di trasmutare in oro i metalli vili, proprietà che ha colpito maggiormente l'avidità popolare.

**ISEGRETI PER UN BUON INVECCHIAMENTO
E PER PREVENIRE IL DECLINO COGNITIVO**

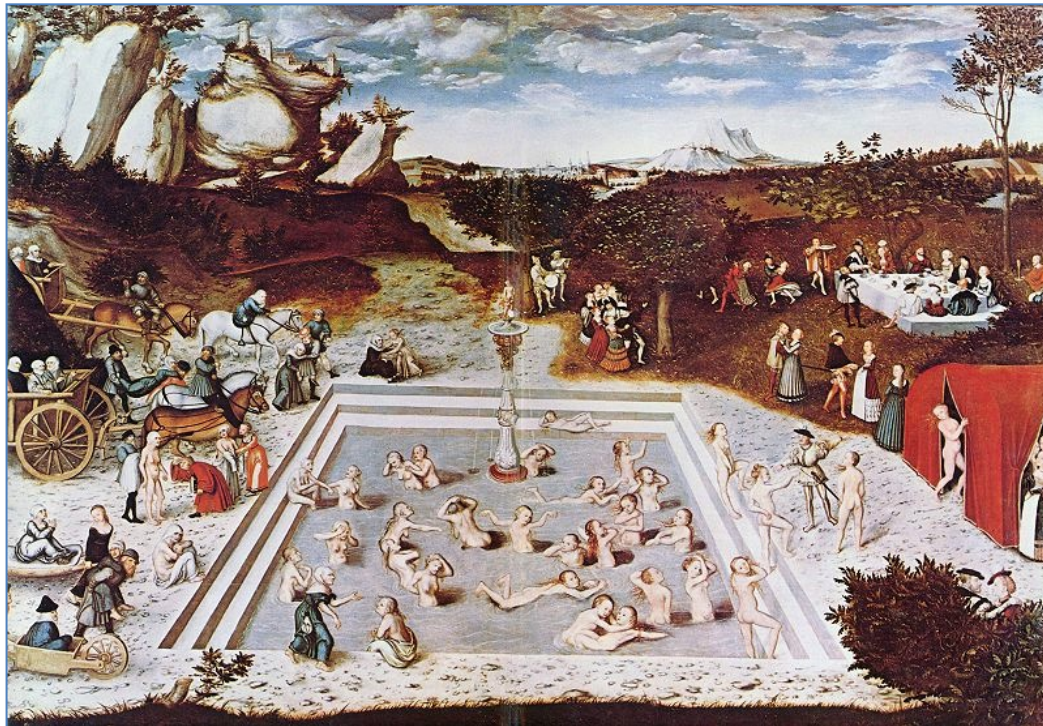


Ermete Trismegisto

La fonte dell'eterna giovinezza

dipinta da Lucas Cranach il vecchio, pittore bavarese del 1500.

La **Fonte della giovinezza** è una leggendaria sorgente simbolo d'immortalità e di eterna gioventù che appare nella mitologia medievale e classica di molte culture. Secondo la leggenda l'acqua della fonte, le cui sorgenti si troverebbero nel giardino dell'Eden, guarisce dalla malattia e ringiovanisce chi ci si bagna.



Dott. Mauro Antoniazzi - geriatra



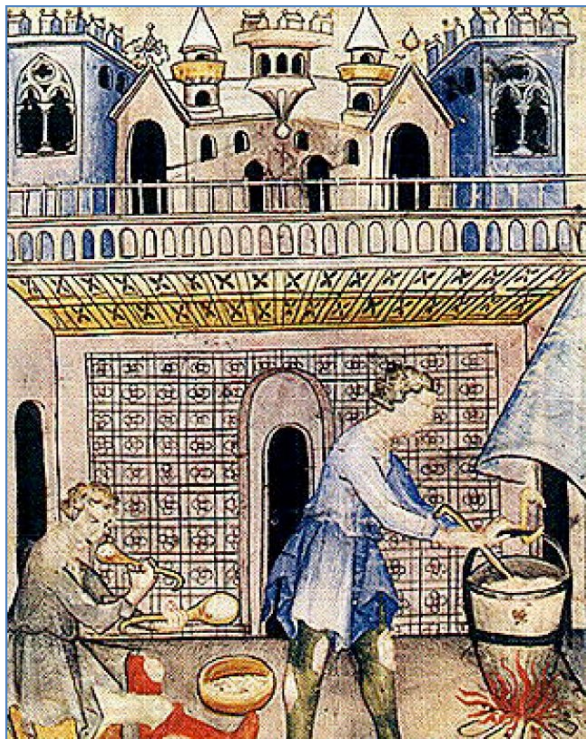
TACCUINISTORICI.IT

rivista multimediale di alimentazione e tradizioni

ELISIR DELL'ETERNA GIOVINEZZA

Prendere una parte di vino bianco e una parte di vino rosso e riscaldarli a bassa fiamma. Aggiungere poi del miele, cannella, chiodi di garofano, spicchi di arancia e limone. Lasciare riposare il tutto ancora sul fuoco, per il giro di una piccola clessidra (pochi minuti). Versare su una coppa l'elisir ben caldo, ed assumerlo immediatamente.

(P.S. secondo il consiglio dell'alchimista, l'Elisir dovrebbe essere bevuto almeno una volta al mese).



Il ritratto di Dorian Gray (1890)

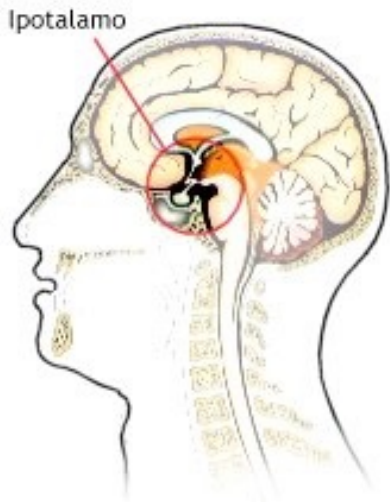
Oscar Wilde (16/11/1854 – 30/11/1900)





Il segreto dell'eterna giovinezza è qui

02/05/2013 - Un'equipe di ricercatori americani ha scoperto il ruolo di un **elemento chimico situato nell'ipotalamo** in grado di allungare o accorciare la vita di una cavia



*ISEGRETI PER UN BUON INVECCHIAMENTO
E PER PREVENIRE IL DECLINO COGNITIVO*

03/05/2016 - Scoperto il primo gene responsabile dell'eterna giovinezza

E' lo stesso recettore che gioca un ruolo chiave nello sviluppo di caratteristiche fisiche come la pelle chiara, i capelli rossi e le lentiggini



Un'equipe di ricercatori dell'[Erasmus Rotterdam University](#), guidata dal professor [Manfred Kayser](#), ha identificato il gene responsabile dell'eterna giovinezza. Si tratta dello stesso che regola e dà origine ai capelli rossi e alla pelle chiara.

Ma esiste veramente il gene della longevità' ?

Non sembra esistere alcun gene della longevità o, più precisamente, alcuna singola variante genica che favorisca una estrema longevità. **E' questa la conclusione a cui sono giunti i ricercatori della Stanford University e dell'Università della California a Los Angeles dopo aver analizzato il genoma di un gruppo di 17 supercentenari**, ossia di persone che hanno superato i 110 anni di età.

Al momento del prelievo dei campioni, erano **registrate** come sicuramente supercentenarie solamente 74 persone al mondo. La ricerca è illustrata in un articolo pubblicato su “PLoS One”.

Dall'analisi dei dati è emerso che nessuna singola variante genica è correlata a una estrema longevità. Anzi, Gierman e colleghi hanno scoperto **che uno dei loro longevi vecchietti era portatore di una variante genica associata con una patologia cardiaca – la cardiomiopatia ventricolare destra aritmogena** – che nei giovani rappresenta la **principale causa di morte cardiaca improvvisa**, ma che evidentemente non ha avuto alcun effetto sulla sua salute

L'invecchiamento è caratterizzato da una progressiva perdita dell'integrità fisiologica, che porta a una compromissione della funzionalità e ad una maggiore vulnerabilità alla morte.

I segni distintivi dell'Invecchiamento:

- Instabilità genomica
- Accorciamento dei Telomeri
- Alterazioni epigenetiche
- Perdita di proteostasi
- Disregolazione del sensing per i nutrienti
- Disfunzione mitocondriale
- Invecchiamento cellulare
- Esaurimento delle cellule staminali
- Alterata comunicazione intercellulare

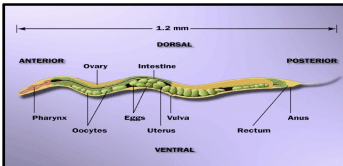


The Hallmark of aging - <http://dx.doi.org/10.1016/j.cell.2013.05.039>

CERVISIAE (lievito)
 + 75%



Caenorhabditis
 Elegans (verme)
 + 46%



Drosophila
 Melanogaster
 Mosca della frutta
 + 28%



Ceratitis Capitata
 Mosca della frutta
 + 22%



GRASSHOPPERS
 (cavalletta)
 + 40%



R E S T R I Z I O N E C A L O R I C A

Ragni
 + 212%



Crostacei
 + 69%



Microscopici
 animaletti di
 acqua dolce
 + 60%



Criceti
 + 30%



Cani
 + 16%



Questo è il risultato dopo 7 anni di

*ISEGRETÌ PER UN BUON INVECCHIAMENTO
 E PER PREVENIRE IL DECLINO COGNITIVO*

RESTRIZIONE CALORICA



**Indice di
 massa
 corporea =**
 peso in
 Kg/altezza² in

Altezza di
 questo signore
 1,63 m.



PESO CORPOREO	81,6 KG
COL- TOT. e LDL	247 e 176 mg/dl
GLICEMIA a digiuno	87 mg/dl
PRESSIONE ARTER.	145/85 mmHg

PESO CORPOREO	60,8 KG
COL- TOT. E LDL	165 e 97 mg/dl
GLICEMIA A DIG.	74 mg/dl
PRESSIONE ARTER.	95/60 mmHg

Così agisce la malattia

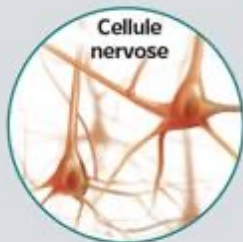
UNA SEZIONE DEL CERVELLO
IN UN SOGGETTO SANO:
LA MASSA È REGOLARE

Corteccia cerebrale

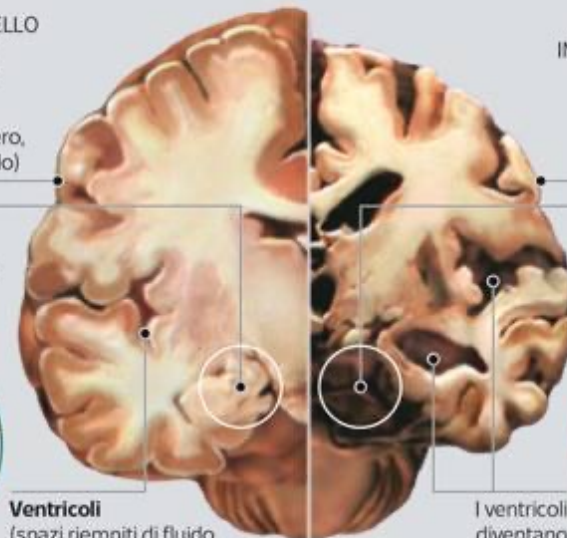
(aree coinvolte nel pensiero,
la pianificazione e il ricordo)

Ippocampo

(area della corteccia
deputata alla formazione
di nuovi ricordi)



Fonte: Alzheimer's Association



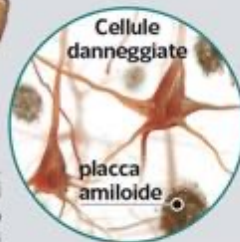
Ventricoli
(spazi riempiti di fluido
cerebrospinale)

I ventricoli
diventano
più ampi

LA STESSA SEZIONE
IN UN SOGGETTO MALATO:
LA MASSA È RIDOTTA

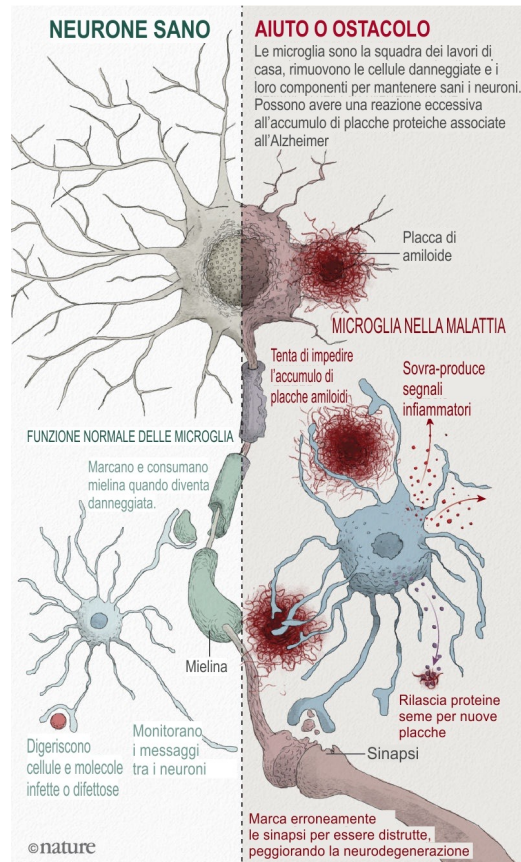
La corteccia
si "accartoccia"

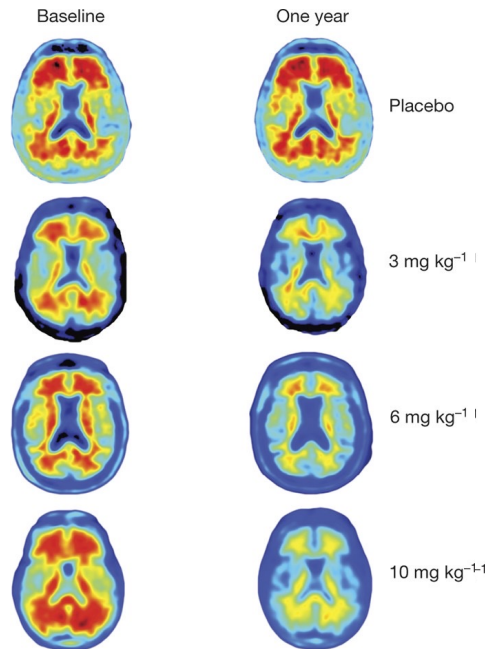
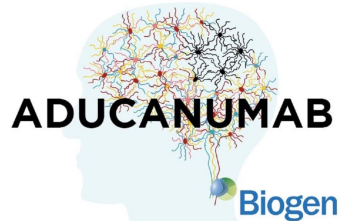
Nell'ippocampo
la riduzione
è particolarmente
grave



Corriere della Sera

ISEGRETÌ PER UN BUON INVECCHIAMENTO E PER PREVENIRE IL DECLINO COGNITIVO





MENU CERCA

la Repubblica

ABBONATI GEDI SMILE ACCEDI

Seguici su: f i

SALUTE

FESTIVAL DI SALUTE 2021 COVID SPORTELLI CUORE TUMORI PSICOLOGIA ALIMENTAZIONE LONGFORM VIDEO PODCAST SCRIVICI

CONTENUTO PER GLI ABBONATI

Alzheimer, il farmaco aducanumab passa un altro esame. "Rallenta il declino cognitivo"

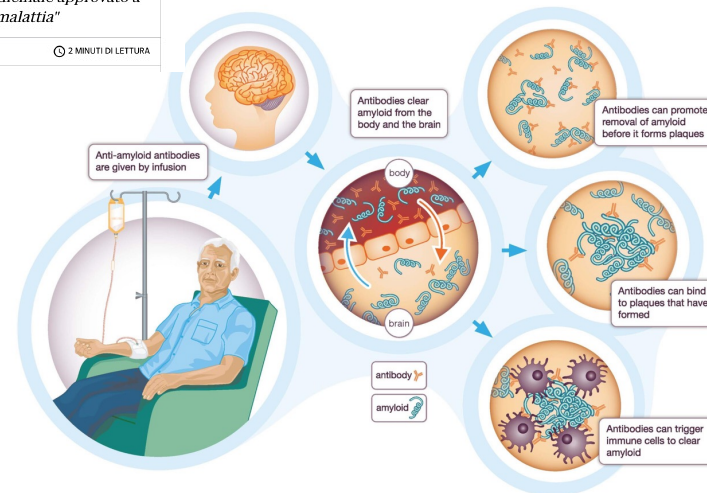
di Valeria Pini

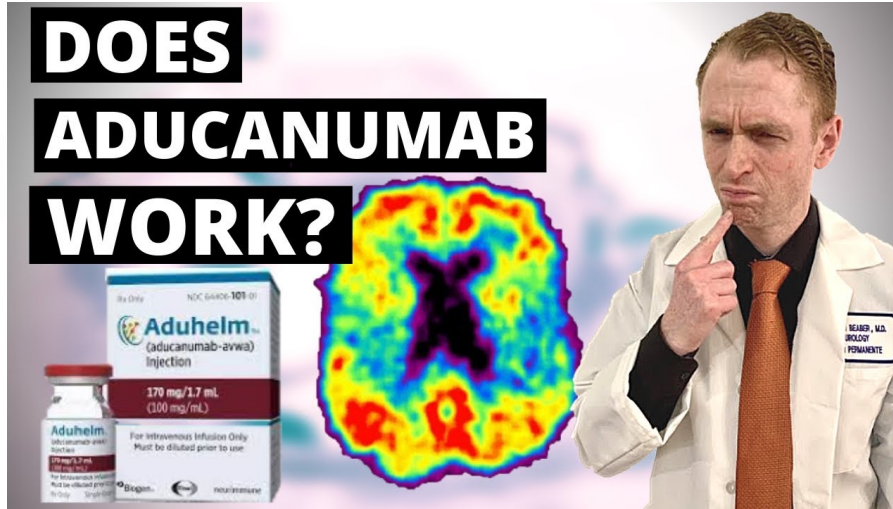
Alzheimer, cosa sappiamo di cause e terapie e come fare prevenzione

Quante persone colpisce in Italia all'anno, quali sono i sintomi, a che punto sono le terapie. E come fare prevenzione. Il punto sull'Alzheimer - Testi di Valeria Pini, video a cura di Rostia Gangi

I ricercatori ottimisti dopo la Fase 3 della sperimentazione sul primo medicinale approvato a giugno: "Incidono sulle cause e funziona sui pazienti nelle prime fasi della malattia"

12 NOVEMBRE 2021 2 MINUTI DI LETTURA





ISEGRETÌ PER UN BUON INVECCHIAMENTO
E PER PREVENIRE IL DECLINO COGNITIVO



17/12/2021: No dell'EMA all'autorizzazione della terapia anti-Alzheimer aducanumab.
«Aducanumab (Aduhelm) *riduce chiaramente i livelli di beta amiloide nel cervello*, ma i risultati dei due studi presentati da Biogen a sostegno della domanda **“erano contrastanti e non mostravano nel complesso che aducanumab fosse efficace nel trattamento degli adulti con Alzheimer in fase iniziale”**.

Infine l'Ema ha anche messo in dubbio la sicurezza del farmaco, concludendo che gli studi **“non hanno dimostrato che il medicinale fosse sufficientemente sicuro”**



22 aprile 2022

EMA/225498/2022

EMA/H/C/005558

Biogen Netherlands B.V. ha ritirato la domanda di autorizzazione all'immissione in commercio per Aduhelm (**aducanumab**), per il trattamento della malattia di Alzheimer.

La ditta ha ritirato la domanda il 20 aprile 2022.



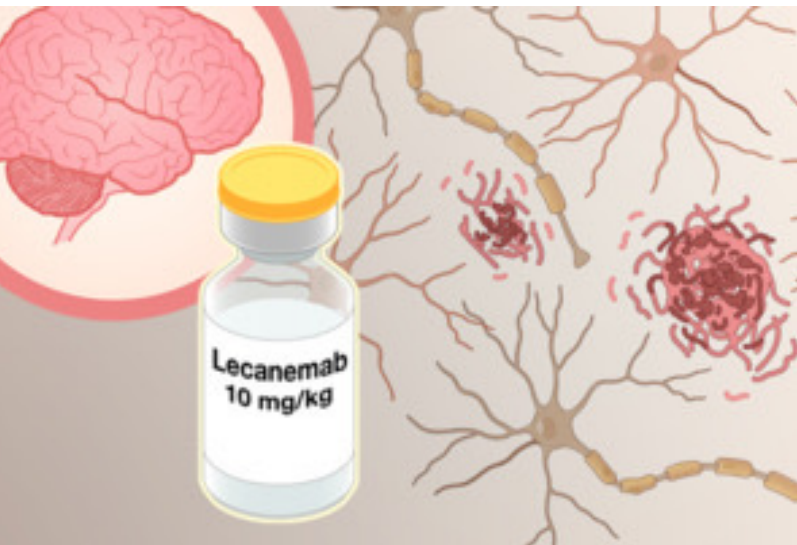
EUROPEAN MEDICINES AGENCY
SCIENCE MEDICINES HEALTH



Biogen



ISEGRETÌ PER UN BUON INVECCHIAMENTO
E PER PREVENIRE IL DECLINO COGNITIVO



Venerdì 6 Gennaio 2023

L'FDA concede a **lecanemab** l'approvazione accelerata per il trattamento della malattia di Alzheimer

Una ricerca (pubblicata nel 2014 su [Alzheimer's Research & Therapy](#)) ha analizzato il destino di 244 nuove molecole in 413 sperimentazioni cliniche effettuate in dieci anni di studi, fra il 2002 e il 2012: di tutte, **solo una è stata approvata!** Una su 244, che tradotto in percentuale significa un tasso di fallimento fra i più alti: 99,6%, contro - per esempio - l'81% delle terapie anti tumorali sotto esame in quegli anni.

le prospettive per malati e familiari

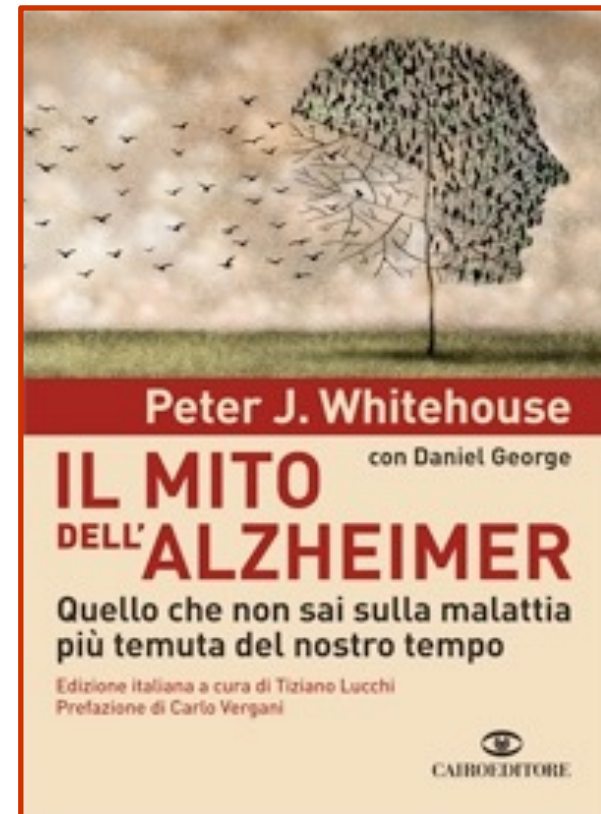
Perché Pfizer abbandona la ricerca su Alzheimer, e quali sono gli sviluppi in corso

—di [Rosanna Magnano](#)

08 gennaio 2018

Il Sole **24 ORE**

**ISEGRETI PER UN BUON INVECCHIAMENTO
E PER PREVENIRE IL DECLINO COGNITIVO**



Alzheimer: le farmaceutiche rinunciano alla ricerca



MERCK



Dopo i risultati negativi degli ultimi trattamenti sperimentali, alcune tra le principali case farmaceutiche hanno sospeso la ricerca sulla malattia. Troppo **lunga e costosa**. Questa sembra essere la motivazione che sta spingendo **le principali case farmaceutiche del mondo a spendere la ricerca sulla cura del morbo di Alzheimer**

19 settembre 2012

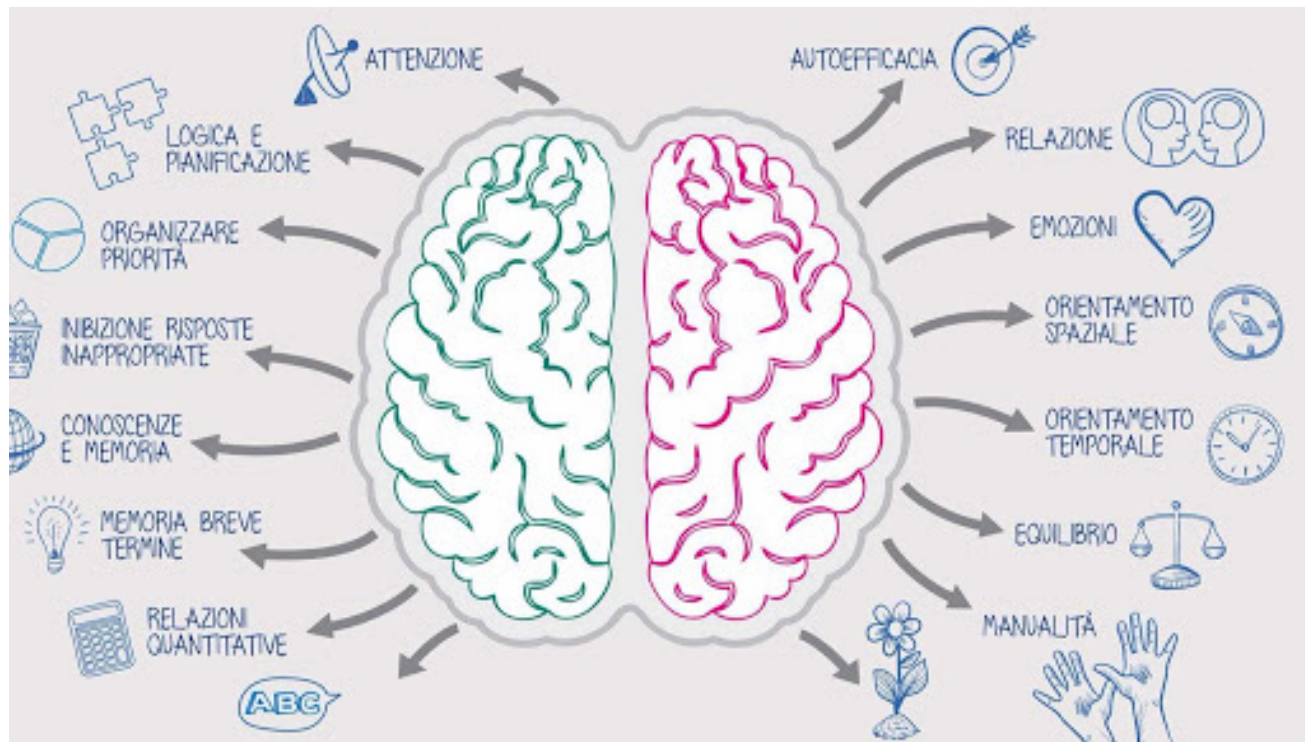


Alzheimer e Parkinson, Pfizer rinuncia alla ricerca e licenzierà 300 lavoratori



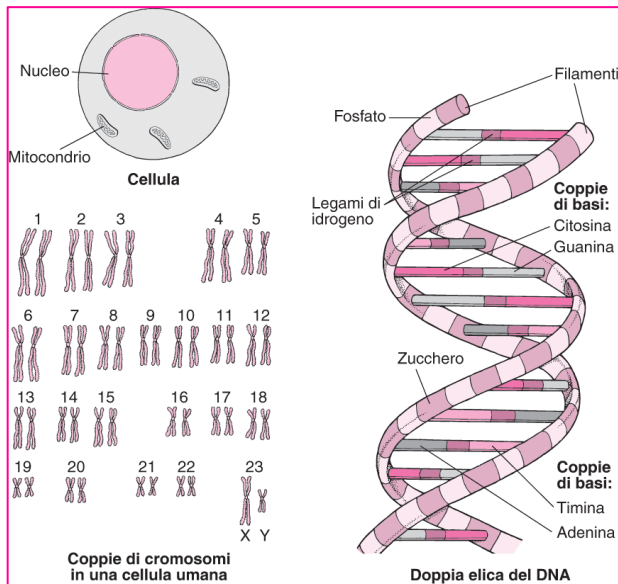
Gli investimenti profusi ***non sono stati sufficienti per entrambe le patologie a ottenere risultati degni di nota***. Per questo la società farmaceutica americana ha deciso di deviare altrove, su altri campi di ricerca, le proprie risorse. ***Ma sono in corso altri studi***

F. Q. | 8 gennaio 2018





Prof. Daniela Mari
Geriatra al
Policlinico di
Milano
Università di
Milano



25%  75% 

Dott. Mauro Antoniazzi - geriatra

ISEGRETÌ PER UN BUON INVECCHIAMENTO E PER PREVENIRE IL DECLINO COGNITIVO

«Avere buoni geni certamente aiuta, **ma sulla longevità la genetica pesa per il 25% circa. L'epigenetica**, scienza che studia i cambiamenti dell'attività dei geni che non comportano variazioni nel DNA, ma che possano essere ereditati anche dalle generazioni successive, **ci insegna che fattori ambientali come l'alimentazione, l'inquinamento e lo stress, l'attività fisica, possono attivare o silenziare alcune sequenze di geni.**»



Jeanne Louise Calment Arles, 21 febbraio 1875 – Arles, 4 agosto 1997) è l'essere umano più longevo di cui si abbia avuto notizia certa.



Nel 1888 incontra **Vincent van Gogh** che visita il negozio di suo padre e lo descrive come "sporco, mal vestito e sgradevole" e trovandolo "brutto, scortese e malato".

Visse 122 anni e 164 giorni.

Confermata dall'atto di nascita, tale longevità fu accuratissimamente documentata dagli studi scientifici sul suo caso, e la verifica richiese un dispiegamento di mezzi senza precedenti. Condusse una vita estremamente attiva, tanto che **cominciò a praticare la scherma a 85 anni**, e a 100 anni andava ancora in bicicletta; **inoltre fumò fino a 118 anni.**

Maria Branyas Morera ([San Francisco](#), [4 marzo 1907](#)) è una supercentenaria spagnola di **116 anni e 24 giorni**. Con origini messicane e nata negli Stati Uniti, *Decana di Spagna* dal 2019; è internazionalmente nota per essere una delle più anziane guarite dal [COVID-19](#) al mondo. È attualmente la decana dell'Europa e dell'umanità

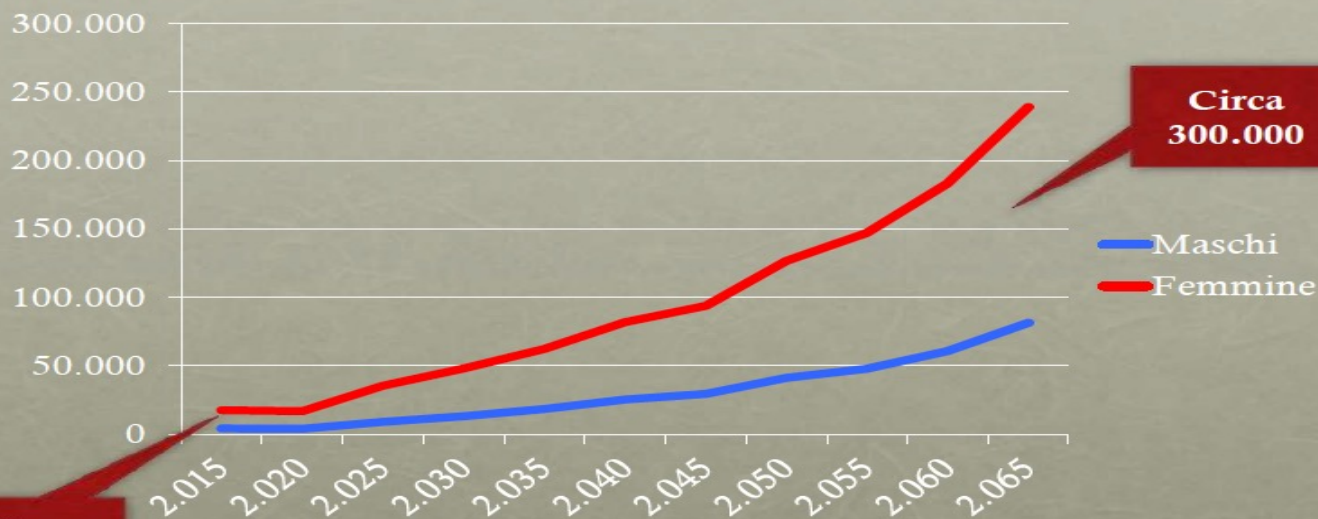


dott. Mauro Antoniazzi

Risiede da 20 anni nella casa di riposo Santa Maria del Tura nella città di Olot, nel nord-est della Spagna.

"Ho sempre mangiato poco, ma di tutto, senza seguire alcun regime particolare. Non sono mai stata operata e non ho mai sofferto di nessuna malattia. Il segreto, secondo me, rimane una buona alimentazione e dallo stile di vita che conduciamo: l'ordine e la tranquillità sono fondamentali, così come una buona connessione con famiglia e amici, il contatto con la natura e la stabilità emotiva. Bisogna vivere con tanta positività, senza preoccupazioni e senza rimpianti, tenendo a distanza le persone tossiche".

EVOLUZIONE CENTENARI (ITALIA)



Previsione ISTAT, scenario centrale

I Centenari sono una popolazione particolarmente interessante perché:

Vivono mediamente dai 20 ai 30 anni in più
rispetto ai loro coetanei;

Molti di loro evitano o posticipano di più di
20 anni la comparsa delle principali malattie
legate all'età;

Muoiono nel giro di pochi giorni



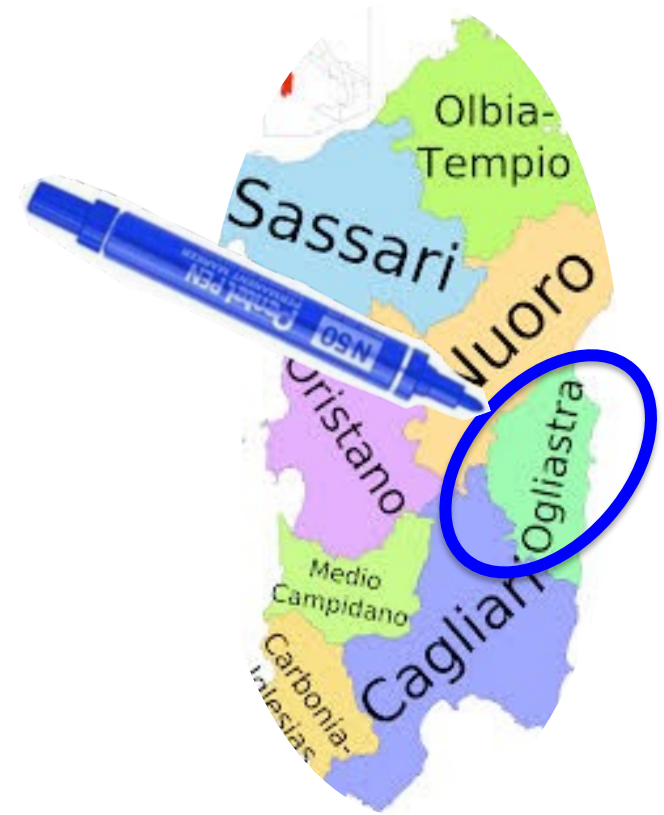
Prof. Claudio Franceschi

Oggi i centenari in buona salute non sono molti. Abbiamo cominciato a cercarli e ne abbiamo trovati in numero maggiore in Sardegna rispetto al resto dell'Italia. Nel lavoro di ricerca abbiamo cominciato a cerchiare con il **pennarello blu** le zone dove si concentravano. Da allora le località con una particolare concentrazione di centenari sani sono conosciute come **“zone blu”**



Prof. Claudio Franceschi

- **Ogliastra** (Italia)
- **Okinawa** (Giappone)
- **Ikaria** (Grecia)
- **Nicoja** (Costa Rica)
- **Loma Linda** (California)



LE ZONE BLU:

*ISEGRETÌ PER UN BUON INVECCHIAMENTO
E PER PREVENIRE IL DECLINO COGNITIVO*

I LUOGHI NEL MONDO DOVE SI VIVE PIU' A LUNGO



Il “**progetto zone blu**” nasce nel 2004 quando gruppo di studio della rivista “**National Geographic**” guidato da Dan Buettner studiando i luoghi dove si vive più a lungo individua alcune caratteristiche che chiama “**regola del 9**”

SARDEGNA Ogliastra

Una dieta e stile di vita si è evoluta su quest'isola mediterranea fin dai tempi di Cristo. Questi paesi di montagna hanno prodotto **maschi centenari** più che da qualsiasi altra parte del mondo!



SARDEGNA Ogliastra

Dieta e stile di vita su quest'isola mediterranea hanno radici che risalgono ai tempi di Cristo. **Questi paesi di montagna hanno prodotto più centenari maschi che da qualche altra parte.**

Partimmo per la Sardegna dopo aver sentito voci di una stranezza genetica rara. I sardi portano il **marcatore M26**, legato alla longevità eccezionale, a tassi molto più alti rispetto alle altre popolazioni. A causa del loro isolamento geografico, questi geni sono rimasti in gran parte 'puri', il che aiuta a spiegare perché **l'isola vanta quasi 10 volte più centenari rispetto agli Stati Uniti**

Un certo grado di isolamento culturale ha aiutato i sardi a mantenere uno stile di vita molto tradizionale. Molti anziani sardi ancora oggi cacciano, pescano e raccolgono il loro cibo. Mantengono stretti legami con amici e familiari per tutta la vita, dedicando tutto il tempo per stare insieme, divertirsi e bere vino. Si muovono con naturalezza, si concedono regolarmente un pisolino e assumono un sacco di antiossidanti attraverso tè alle erbe e una dieta mediterranea tradizionale.

Mentre i buoni geni possono spiegare alcuni di loro longevità, abbiamo scoperto che lo stile di vita svolge un ruolo ancora più grande. Altre prove che le abitudini e l'ambiente, non solo l'ereditarietà, sono la chiave per una lunga vita.

Insegnamenti dall'Ogliastro

1. Mangiare una dieta a base vegetale con saltuari inserimenti di carne magra. La dieta classica sarda è costituita da pane integrale, fagioli, ortaggi, frutta, e olio extravergine di oliva. I sardi tradizionalmente mangiano formaggio pecorino ottenuto da animali nutriti con erba il cui formaggio è ricco di acidi grassi omega-3. La carne è in gran parte riservata per le domeniche e le occasioni speciali.

2. Prima la famiglia nella scala dei valori. I forti valori familiari della Sardegna contribuiscono ad assicurare che ogni membro della famiglia sia considerato. Le persone che vivono in famiglie forti e sane subiscono una minore incidenza di depressione, stress e suicidio.

3. Bere latte di capra. Un bicchiere di latte di capra contiene componenti che potrebbero aiutare a proteggere contro le malattie infiammatorie tipiche dell'invecchiamento, come le malattie cardiovascolari e il morbo di Alzheimer.

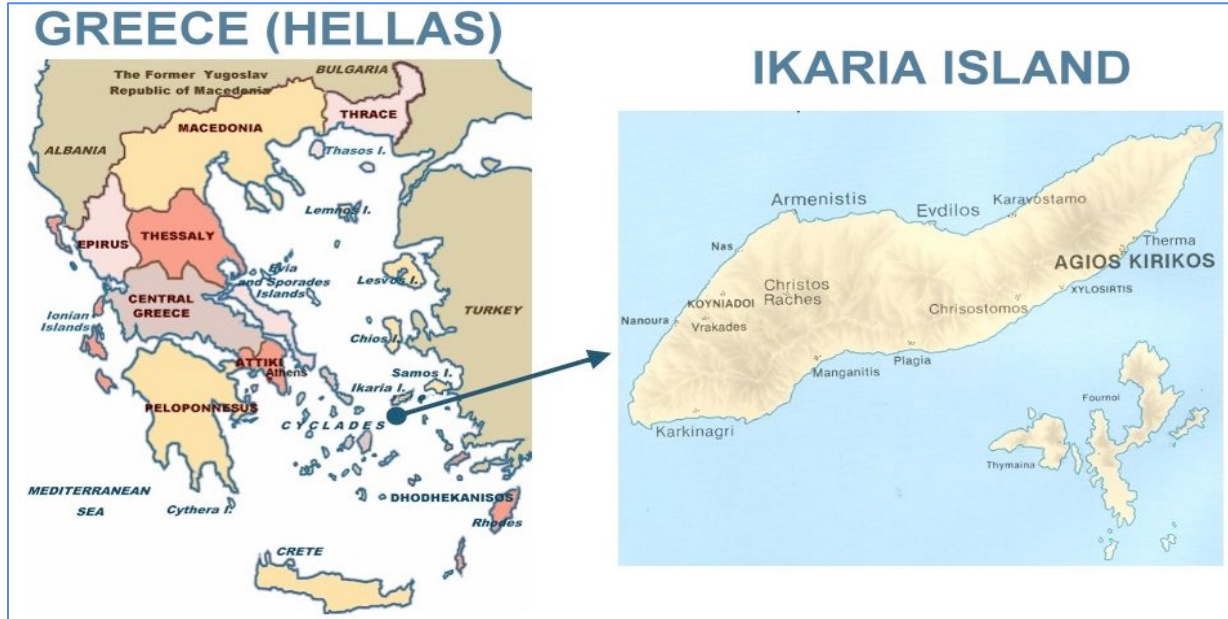
4. Un grande rispetto per gli anziani. I nonni sono una fonte inesauribile di amore, seguono i nipotini, possono aiutare finanziariamente, danno consigli, aiutano a perpetuare le tradizioni e possono essere di stimolo positivo e di esempio per la crescita dei ragazzi.

Insegnamenti dall'Ogliastro

- 5. Camminare.** Una camminata di 6-8 Km o più al giorno, come fanno o facevano i **pastori sardi**, fanno produrre benefici oltre a un effetto positivo sul metabolismo osseo e muscolare senza i traumatismi del fare jogging, prepararsi alle maratone o alle gare di triathlon.
- 6. Bere un bicchiere o due di vino rosso al giorno.** I sardi bevono vino con moderazione. Il vino Cannonau ha due o tre volte il livello di flavonoidi (spazzini degli arterie). Inoltre, un consumo moderato di vino può spiegare i bassi livelli di stress tra gli uomini.
- 7. Ridere con gli amici.** Gli uomini in questa zona blu sono famosi per il loro senso dell'umorismo e per il sarcasmo. Si riuniscono in strada ogni pomeriggio a ridere l'uno con l'altro. In questo modo si riduce lo stress e, conseguentemente, il rischio di malattie cardiovascolari.

IKARIA - Grecia

Le persone su questa piccola isola dell'Egeo vivono **otto anni più** degli americani. **Hanno il 20% in meno di tumori**, la metà del tasso di malattie cardiache, e **quasi nessuno** sviluppa **demenza**.



IKARIA - Grecia

Le persone su questa piccola isola dell'Egeo vivono otto anni più di americani. Hanno il 20% in meno di tumori, la metà del tasso di malattie cardiache, e quasi nessuno sviluppa demenza.

La spedizione ha avuto inizio quando il nostro capo demografo è venuto accidentalmente in possesso dei dati del censimento che suggerivano la presenza in questa piccola isola del Mediterraneo di un **filone di centenari sani**. Abbiamo scoperto una popolazione quasi totalmente priva di demenza e di malattie croniche, grazie ad una tempesta perfetta di fattori di longevità.

Ikaria è stata oggetto di ripetute invasioni da parte dei persiani, romani e turchi, provocando lo spostamento della popolazione dal mare alla zona centrale dell'isola. Questo ha creato una cultura isolata ricca di **tradizioni**, valori della **famiglia**, la salute e lunga vita. Gli abitanti di Ikaria conoscono i loro vicini e dedicano molto tempo per **socializzare**. Essi godono di **un buon bicchiere di vino**, giocano a domino fino a tarda sera con ritmi di vita tranquilli. L'aria pulita, clima caldo e terreno accidentato/ondulato obbliga i residenti a mantenere una vita attiva e all'aria aperta.

Ikaria dimostra come non un unico elemento spiega la longevità. I centenari dell'isola devono la loro lunga vita a una combinazione di geografia, cultura, dieta, stile di vita, e obiettivi e prospettive di vita.

Insegnamenti da Ikaria

- 1. Bere latte di capra.** L'aggiunta di un po' di latte di capra alla dieta fornisce una grande fonte di calcio, potassio, e di triptofano (nota la sua azione antistress). E' anche ipoallergenico e di solito può essere tollerato da persone che sono intolleranti al lattosio. .
- 2. Lo stile di vita montano.** Gli ikariani più longevi sono solitamente quelli più poveri che vivono in altipiani dell'isola. Fanno esercizio fisico senza sosta coltivando orto e giardino, andando a piedi a trovare i propri vicini di casa o lavorando nella proprio podere. La lezione per noi: inserire più movimento nella nostra vita.
- 3. Dieta mediterranea.** Gli abitanti di Ikaria si alimentano secondo una variante della dieta mediterranea, con molta frutta e verdura, cereali integrali, legumi, patate e olio extravergine d'oliva. La cottura con olio d'oliva, che contiene grassi mono-insaturi aiuta a controllare i valori ematici di colesterolo. .
- 4. L'effetto benefico delle erbe.** Alla gente in Ikaria piace bere tisane con la famiglia e gli amici. I tè di rosmarino, salvia e origano selvatici forniscono grandi scorte di antiossidanti e agiscono anche come un diuretico, aiutando a mantenere la pressione sanguigna sotto controllo liberando il corpo dall'eccesso di sodio e acqua.

Insegnamenti da Ikaria

- 5. Il pisolino pomeridiano.** Prendete spunto dagli abitanti di Ikaria e prendetevi una pausa nel pomeriggio. Le persone che fanno regolarmente un pisolino hanno fino al 35% in meno di probabilità di morire di malattie cardiache. Anche solo 30 minuti di sonno pomeridiano riduce gli ormoni dello stress e fa riposare il cuore.
- 6. Frequenti digiuni.** Gli abitanti di Ikaria sono di religione greca-ortodossa molto osservanti. Il loro calendario religioso frequenti giornate di digiuno. La restrizione calorica - un tipo di digiuno che taglia circa il 30 per cento delle calorie dalla dieta normale - è l'unico modo dimostrato di rallentare il processo di invecchiamento nei mammiferi.
- 7. La famiglia e gli amici prima di tutto.** Le relazioni sociali sono molto sviluppate fra gli Ikariani. E' dimostrato il beneficio che intense relazioni sociali hanno sulla salute in generale e sulla longevità.

LOMA LINDA - California

Una comunità di adventisti del VII giorno in California. La loro aspettativa di vita **supera quella media americana di 10 anni.**



Adventist Studies



LOMA LINDA – California

Loma Linda è abitata da una comunità di avventisti del VII giorno. La loro aspettativa di vita supera quella media americana di un decennio.

Questa soleggiata città della California meridionale è la patria di circa 9.000 avventisti. Anche se la città è stata costituita solo nel 1970, gli avventisti di Loma Linda hanno radici secolari. Formatasi nel 1840, la chiesa e i suoi membri sono cresciuti attraverso il 20 ° secolo. **Questo perché gli Avventisti hanno fondato la loro cultura incentrata sulla salute.**

La **chiesa avventista promuove il vegetarianismo e il regolare esercizio fisico**. I membri della comunità **sorseggiano acqua invece di soda e assumono snack di frutta secca piuttosto che patatine fritte**. Essi si astengono dalle sigarette e dall'alcol. Tengono a bada lo stress osservando un sabato di 24 ore ogni settimana.

In questa comunità affiatata, gli avventisti si sposano principalmente con altri avventisti così si alimentano a vicenda abitudini sane.

Alla Loma Linda University Medical Center studiano gli avventisti da circa 50 anni. Il risultato? Valanghe di prove che lo stile di vita è la chiave per la loro longevità eccezionale.

Insegnamenti da Loma Linda

1. Una rigorosa pausa settimanale. Sacrosanto riposo dalle fatiche vita quotidiana. Le 24 ore del sabato offrono il tempo di concentrarsi sulla famiglia, Dio, gli amici e la natura. Gli avventisti sostengono che questa pratica allevia lo stress, rafforza le reti sociali, e garantisce esercizio fisico costante.

2. Tenere sotto controllo il proprio indice di massa corporeo. Gli avventisti con un normale BMI (nel senso che hanno un peso appropriato per la loro altezza) mangiano carne con parsimonia, o per niente, hanno la pressione sanguigna più bassa, valori più bassi colesterolo nel sangue e malattie cardiovascolari meno di gravi degli americani con indice più alto.

3. Attività fisica moderata. L'Adventist Health Survey (AHS) dimostra che non c'è bisogno di essere un maratoneta per massimizzare l'aspettativa di vita. Esercizi regolari a bassa intensità, come passeggiate tutti i giorni sembrano contribuire a ridurre le probabilità di avere malattie cardiache e alcuni tipi di cancro.

4. Trascorrere il tempo libero con gli amici. Gli avventisti tendono a trascorrere un sacco di tempo con altri avventisti. Trovano il benessere attraverso la condivisione di ogni loro valore e sostenere le rispettive abitudini.

Insegnamenti da Loma Linda

- 5. Frequenti snack di frutta secca.** Gli avventisti che consumano noci almeno cinque volte alla settimana, hanno circa la metà il rischio di malattie cardiovascolari e vivono circa due anni in più rispetto a quelli che non lo fanno. Almeno quattro studi scientifici hanno confermato che mangiare noci ha un impatto sulla speranza di salute e la vita.
- 6. Donare.** Come molte fedi, la Chiesa cristiana avventista del settimo giorno incoraggia e offre opportunità ai propri membri di praticare volontariato. In questo modo rimangono attivi, trovano senso di scopo alla loro vita e combattono la depressione concentrandosi su come aiutare gli altri.
- 7. Mangiare carne con moderazione.** Molti avventisti seguono una dieta vegetariana. Il AHS mostra che il consumo di frutta e verdura e cereali integrali sembra essere protettivo contro una vasta gamma di tumori.
- 8. Mangiare presto e poco alla sera.** "Mangia colazione come un re, il pranzo come un principe e cena come un povero,". Una cena leggera presto la sera evita inondando il corpo con le calorie durante le parti inattive del giorno. Sembra per meglio promuovere il sonno e un BMI più basso.

Insegnamenti da Loma Linda

- 8. Mangiare presto e poco alla sera.** "Mangia colazione come un re, il pranzo come un principe e cena come un povero," . Questa è una comune pratica avventista. Una cena leggera, presto la sera, evita di inondare il corpo con le calorie durante le parti inattive del giorno. Aiuta a migliorare la qualità del sonno e a tenere più basso l'indice di massa corporea.
- 9. Introdurre più vegetali nella dieta.** Gli avventisti non fumatori che mangiano 2 o più porzioni di frutta al giorno hanno circa il 70% in meno di cancro ai polmoni rispetto ai non fumatori che hanno mangiato frutta una o due volte la settimana. Gli avventisti che mangiano legumi 3 volte a settimana riducono del 30-40% il rischio di cancro del colon. Le donne avventiste che consumano pomodori almeno 3 o 4 volte a settimana riducono il rischio di ammalarsi di cancro ovarico del 70% rispetto a quelli che manginano pomodori meno spesso. Mangiare spesso pomodori anche sembra avere protettivo nei confronti del cancro alla prostata negli uomini.
- 10. Bere molta acqua.** Il AHS suggerisce che le persone che bevono 5 o 6 bicchieri al giorno di acqua hanno una sostanziale riduzione del rischio di un attacco di cuore fatale 60 al 70%, rispetto a coloro che bevevano molto meno.

OKINAWA - Giappone

In questa isola vivono **le donne più longeve al mondo**. Queste isole del Sud Pacifico offrono tre cibi che possono aiutare ogni an



OKINAWA - Giappone

In questa isola vivono le donne più longeve al mondo. Queste isole del Sud Pacifico offrono tre alimenti che possono aiutare ogni americano vivere più a lungo.

Okinawa è stata a lungo famosa per la sua longevità. In realtà, l'isola del Pacifico è stata originariamente indicata come la terra degli immortali, anche dopo le ripetute invasioni dei cinesi e dei giapponesi. Vi abitano ancora le persone più longeve del mondo. **I residenti hanno meno di cancro, malattie cardiache e demenza rispetto agli americani, mentre le donne vivono più a lungo a Okinawa che in qualsiasi altro luogo del pianeta.**

La salute è un elemento fondamentale della vita di Okinawa. Qui, abbiamo incontrato persone che hanno una dieta prevalentemente vegetariana modesta e conservano una vita attiva anche in età avanzata. **Ma il loro vero segreto della longevità risiede nella loro dedizione ad amici e parenti e ad avere un forte senso di un significato nella vita.**

Okinawa sta cominciando a cambiare. Dall'invasione di fast food e altri comfort moderni, le aspettative di vita sono crollate. Alcuni genitori ora sopravvivono i loro figli come antiche tradizioni lentamente svaniscono. Okinawa serve a ricordare di quanta possiamo imparare dalle generazioni che ci hanno preceduto.

Nonostante anni di stenti, gli abitanti di Okinawa si sono costruiti uno stile di vita e un ambiente ideale per vivere a lungo e in salute. Seguire queste pratiche centenarie comuni per promuovere la propria longevità.

Insegnamenti da Okinawa

1. Una dieta vegetariana. I Vecchi abitanti di Okinawa praticano una dieta a base vegetale per gran parte della loro vita. Saltano in padella le verdure, le patate dolci e il tofu: alimenti sono ricchi di nutrienti e poveri di calorie. La **goya** o melone amaro, con i suoi antiossidanti e composti che abbassano la glicemia, è un alimento particolarmente interessante. A Okinawa centenari mangiano un po' di maiale solo per le rare occasioni cerimoniali e comunque in piccole quantità.

2. Coltivare l'orto e curare il giardino. Quasi tutti i centenari di Okinawa coltivano orto e curano il giardino. È una fonte di attività fisica quotidiana che esercita il corpo con una vasta gamma di movimento e aiuta a ridurre lo stress. E' anche una fonte quasi costante di verdure fresche.

3. Mangiare più soia. La dieta di Okinawa è ricca di cibi a base di soia, come il **tofu e zuppa di miso**. I flavonoidi del tofu possono aiutare a proteggere il cuore e prevengono il cancro al seno. Gli alimenti a base di soia fermentata contribuiscono a una sana ecologia intestinale e offrono ancora migliori benefici nutrizionali.

4. Godersi il sole. La vitamina D, prodotta dal corpo quando è esposto regolarmente alla luce solare, promuove ossa più forti e corpi sani. Trascorrere del tempo all'aria aperta ogni giorno permette anche agli anziani di Okinawa di avere **livelli ottimali di vitamina D** per tutto l'anno.

Insegnamenti da Okinawa

- 5. Restare in attività. I vecchi abitanti di Okinawa sono camminatori e giardinieri.** La classica famiglia di Okinawa ha molti pochi mobili in casa. Si mangia in modo rilassato seduti sul tatami sul pavimento. Il fatto che gli anziani ottenere su e giù dal pavimento diverse decine di volte ogni giorno potenzia la forza muscolare delle gambe, migliora l'equilibrio e le cadute pericolose.
- 6. Partecipare a un moai (cassa peota).** La tradizione di Okinawa di formare un moai offre sicure le reti sociali. Queste reti di sicurezza prestano sostegno finanziario ed emotivo nei momenti di bisogno.
- 7. Coltivare piante medicinali.** le piante di artemisia, zenzero, curcuma sono caratteristiche dei un giardini di Okinawa. Tutte hanno dimostrate qualità medicinali. Consumando queste piante ogni giorno gli abitanti di Okinawa aumentano la protezione nei confronti delle malattie.
- 8. Essere ottimisti.** Gli abitanti di Okinawa sono dotati di un carattere forte ma allo stesso tempo affabile. Dimenticano facilmente le difficoltà del passato e sanno godere dei semplici piaceri quotidiani. Hanno imparato a essere simpatici e riuscendo a stare allegramente con i giovani.



Goya o melone amaro



Zuppa di miso (pasta di soia fermentata)



NICOJA - Costa Rica

La gente in questa regione dell'America centrale ha più del doppio delle probabilità rispetto agli americani per raggiungere i 90 anni in buona salute



NICOJA - Costa Rica

Costa Rica gode di un'aspettativa di vita superiore a molti paesi sviluppati, nonostante la spesa sanitaria sia solo il 15% di ciò che l'America fa per l'assistenza sanitaria. La nazione caraibica deve parte della sua longevità alla sua sicurezza economica e l'eccellente assistenza sanitaria. Ma una regione della Costa Rica vanta soprattutto lunghe durate di vita.

Nicoya, penisola a sud del confine con il Nicaragua, è un'eccezione all'interno di un paese eccezionale. L'obiettivo della nostra spedizione: determinare che cosa dà Nicoyani quella spinta in più per raggiungere il 100 a tassi ancora più elevati rispetto al resto della Costa Rica. **La fede e la famiglia hanno un ruolo forte nella cultura Nicoyai.** Così fa plan de vida, o ragione di vita, che aiuta gli anziani Nicoyai mantenere un atteggiamento positivo e stile di vita attivo. Nicoyani mangiano poco o nessun alimenti trasformati, ma un sacco di frutta tropicale ricco di antiossidanti. Ma hanno anche un unico segreto: calcio e acqua ricca di magnesio, che scongiura malattia sentito e promuove le ossa forti.

Insegnamenti da Nocoja

- 1. Avere uno scopo nella vita.** I centenari di successo hanno un forte senso dello scopo. Si sentono necessari e vogliono contribuire a un bene più grande.
- 2. Bere acqua ricca di calcio.** L'acqua di Nicoya ha la concentrazione di calcio più alta del paese. Questo forse, può spiegare i tassi più bassi della malattia di cuore, così come le ossa più forti e il minor rischio fratture del femore e del bacino.
- 3. Prima di tutto la famiglia.** I centenari di Nicoya tendono a vivere con le loro famiglie. Figli o nipoti forniscono loro un adeguato supporto e un senso di scopo e di appartenenza.
- 4. Una cena leggera.** Mangiare meno calorie sembra essere uno dei modi più sicuri per aggiungere anni alla vostra vita. A Nicoya si cena presto con poco cibo.
- 5. Un'intensa vita sociale.** I centenari di Nicoya ricevono frequenti visite da parte dei vicini. Sanno ascoltare, ridere, e apprezzare ciò che hanno.

Insegnamenti da Nicoja

6. **Mantenersi attivi.** I centenari godono del lavoro fisico di tutta la loro vita. Trovano gioia in faccende fisiche di tutti i giorni.
7. **Godere del sole.** Gli abitanti di Noicoja prendono regolarmente il sole, che aiuta i loro corpi a produrre la vitamina D che irrobustisce le ossa e potenzia la salute. La carenza di vitamina D è associata a una serie di problemi, come l'osteoporosi e le malattie cardiache, ma regolare, esposizione al sole "intelligente" (circa 15 minuti sulle gambe e braccia) può contribuire a completare la dieta.
8. **Coltivare le proprie tradizioni.** Gli attuali abitanti di Nicoja hanno le loro radici negli indigeni Chorotega. Le loro tradizioni hanno garantito loro una vita relativamente priva di stress. La loro dieta tradizionale a base di di granturco e fagioli sembra essere un'ottima combinazione nutrizionale per la longevità.

- 1. NATURALMENTE MOVIMENTO:** le persone più longeve del mondo non corrono maratone. Invece, vivono in movimento senza pensarci.
- 2. AVERE UNO SCOPO:** se si riesce a dare uno scopo alla propria vita si possono guadagnare fino a sette anni di speranza di vita in più.
- 3. SERENITA':** lo stress causa infiammazione cronica, associata a tutti i principali malattie correlate all'età
- 4. LA REGOLA DELL 80%:** "Hara Hachi bu" – (alzarsi da tavola con appetito) dicono gli abitanti di Okinawa questo mantra prima dei pasti, come un promemoria per smettere di mangiare quando il loro stomaco è pieno all'80 per cento.
- 5. DIETA RICCA DI FRUTTA E VERDURA:** La pietra angolare della maggior parte delle diete centenari. Di norma, mangiano carne una sola volta alla settimana
- 6. VINO:** I bevitori moderati vivono di più rispetto ai non bevitori, soprattutto se condividono il bere con gli amici.
- 7. ESSERE RELIGIOSI:** Appartenere a una comunità di fedeli aggiunge fino a 14 anni di aspettativa di vita.
- 8. LA FAMIGLIA:** i centenari hanno la famiglia al primo posto. Restano per tutta la vita vicino ai loro cari e continuano per tutta la vita ad investire nei propri figli e nipoti.
- 9. AVERE UNA RICCA VITA SOCIALE:** le persone longeve mantengono a lungo intensi rapporti sociali

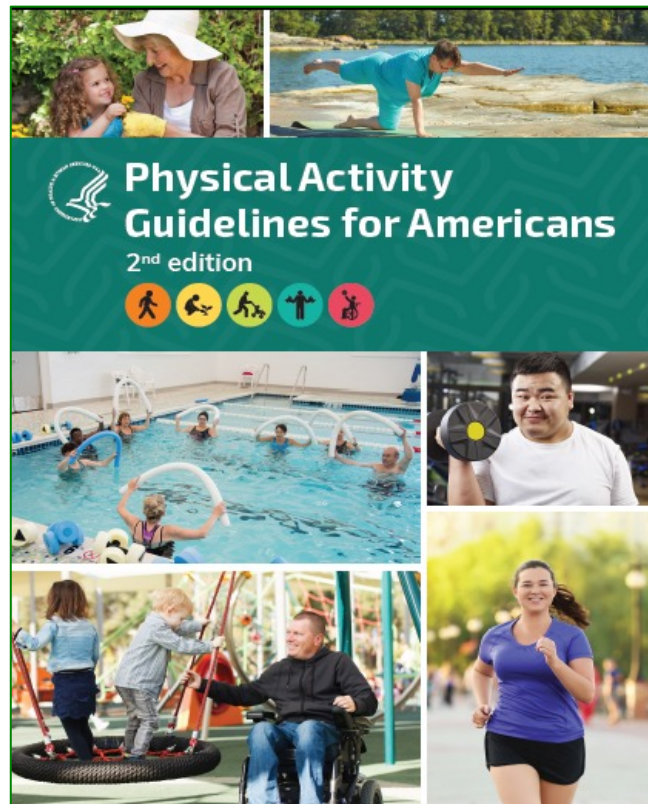
Regola del 9

La piramide della longevità



- 1. Stare in movimento**
- 2. Avere un scopo**
- 3. Essere sereni**
- 4. Mangiare poco**
- 5. Frutta e verdura**
- 6. Poco vino**
- 7. Prima la famiglia**
- 8. Essere religiosi**
- 9. Fare vita sociale**

Linee Guida Americane per l'Attività Fisica II edizione Nov. 2018



I SEGRETI PER UN BUON INVECCHIAMENTO
 E PER PREVENIRE IL DECLINO COGNITIVO



Il comitato scientifico nominato nel 2016 dall'HHS (Dipartimento di Salute e servizi alla persona) ha analizzato la letteratura scientifica sull'argomento e ha concluso che:



la ricerca mostra che praticamente tutti beneficiano di una regolare attività fisica: uomini e donne di tutte le razze ed etnie, giovani, **adulti, anziani**, donne in gravidanza o dopo il parto, persone che vivono con una o più malattie croniche o disabilità, o persone che vogliono ridurre il loro rischio di malattia

Benefici dell'attività fisica per Adulti e Anziani

- ✓ Minor rischio di mortalità per tutte le cause
- ✓ Minor rischio di malattia e mortalità per malattie cardiovascolari (inclusi Infarto e Ictus)
- ✓ Minor rischio di ipertensione
- ✓ Minor rischio di diabete di tipo 2
- ✓ Minori livelli di colesterolo e trigliceridi;
- ✓ Minor rischio di tumori della vescica, della mammella, del colon, dell'endometrio, esofago, rene, polmone e stomaco;
- ✓ Migliori capacità cognitive (memoria, concentrazione, attenzione ecc.

Benefici dell'attività fisica per Adulti e Anziani

- ✓ Ridotto rischio di demenza (compresa la m. di Alzheimer)
- ✓ Miglioramento della qualità della vita;
- ✓ Minori livelli di ansia;
- ✓ Ridotto rischio di depressione;
- ✓ Migliore qualità del sonno;
- ✓ Miglior controllo del peso corporeo;
- ✓ Miglioramento della salute delle ossa;
- ✓ Miglioramento della funzione fisica;
- ✓ Minor rischio di cadute (anziani);
- ✓ Minor rischio di infortuni legati alla caduta (anziani)

Ma quanta attività fisica si deve fare per ottenere questi benefici?



Un'attività fisica sufficiente è definita come **almeno 150 minuti (da 150 a 300; 2,5-5 ore) di attività fisica aerobica di intensità moderata e 2 sedute la settimana di attività di rafforzamento muscolare sia per gli adulti che per gli anziani.**

TIPI DI ATTIVITA' FISICA

Attività aerobica

Nell'attività aerobica (chiamata anche attività di resistenza o cardio), i grandi muscoli si muovono in modo ritmico per un periodo prolungato. L'attività aerobica fa aumentare la frequenza cardiaca e la respirazione diventa più laboriosa.

Aerobico



Anaerobico

VS.

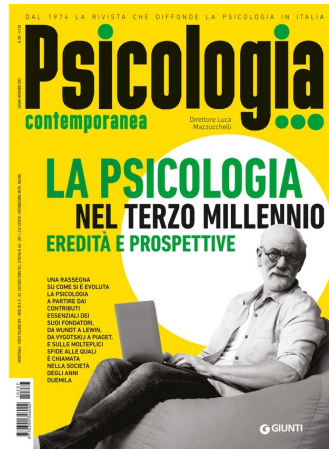


Attività che rinforza il muscolo

Le attività di rafforzamento muscolare, che includono l'allenamento di resistenza e il sollevamento pesi, fanno lavorare i muscoli del corpo o resistono a una forza o un peso applicati. Queste attività spesso comportano il sollevamento di oggetti relativamente pesanti, come pesi, più volte per rafforzare vari gruppi muscolari. L'attività di rafforzamento muscolare può anche comportare l'uso di elastici o peso corporeo per la resistenza.

1. Fare movimento fisico

Un primo elemento che riveste un ruolo di rilievo è l'*esercizio fisico*. Le ricerche sono concordi nel sostenere l'idea che **una regolare attività fisica è in grado proteggere la salute del cervello**, riducendo il rischio di sviluppare demenza e rallentando il declino cognitivo connesso all'età. Non solo: alcuni recenti lavori mostrano come, anche in presenza di una predisposizione genetica alla demenza, l'esercizio fisico regolare sia **in grado di compensare e azzerare il rischio correlato alla familiarità**.

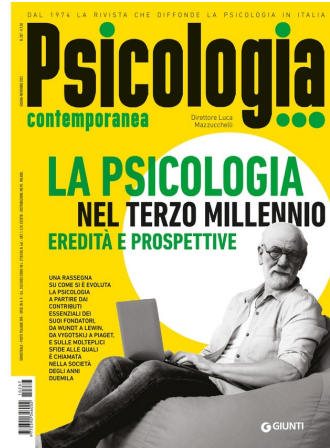


2. Alimentarsi in modo corretto

La seconda variabile con un forte impatto sulla nostra salute cerebrale è rappresentata dall'*alimentazione*. La ricerca in questo campo sottolinea come un **regime alimentare** caratterizzato dal consumo di frutta e verdura, legumi, cereali integrali, olio d'oliva, pesce e pollame si associ a una **funzionalità cognitiva conservata in età avanzata** e a una ridotta possibilità di sviluppare demenza. Al contrario, il consumo frequente di carni rosse o trattate, di dolci, di latticini con alti contenuti di grassi, di fritti e di qualsiasi cibo raffinato sarebbe controproducente per la salute cerebrale. Rispetto agli **alcolici**, alcune ricerche mettono in luce un'**associazione tra un consumo contenuto di vino rosso e la prevenzione della demenza di Alzheimer**, sebbene altri lavori connettano un'assunzione frequente di alcol a un rischio aumentato di decadimento cognitivo.

3. Prendersi cura della propria salute fisica e psicologica

La terza variabile da tener d'occhio riguarda la nostra *salute fisica e psicologica*. Ci sono infatti **alcune condizioni cliniche** - tra cui *diabete, ipertensione e patologie cardiovascolari* - che sono state **associate dalla ricerca a un maggior rischio di sviluppare demenza**. Accanto alla salute fisica, un'altra variabile che va a moderare le condizioni del nostro cervello è la nostra salute psicologica. Soffrire di ansia o depressione (e non prendersene adeguatamente cura) è stato associato a un maggior rischio di sviluppare demenza e, in generale, ad un maggior declino delle funzioni cognitive in età avanzata.

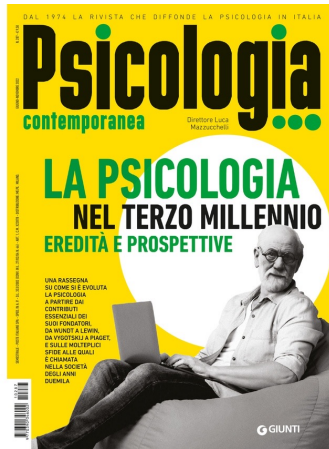


4. Coltivare le relazioni sociali

La quarta variabile che ha rivelato il suo effetto protettivo nei confronti della salute cerebrale in età avanzata è rappresentata dalle *relazioni sociali*: chi si circonda e **mantiene nel tempo una rete sociale solida e significativa** andrebbe incontro, negli anni, a un declino cognitivo minore e più lento. A riprova di ciò, i “super-agers” (ultraottantenni con prestazioni cognitive paragonabili a persone molto più giovani) riportano un maggior **coinvolgimento in rapporti interpersonali di qualità** rispetto ai coetanei, indicando l’impegno deliberato a coltivare relazioni sociali come fattore fondamentale per la salute cerebrale. Al contrario, l’assenza di rapporti interpersonali o il fatto di avere relazioni molto stressanti o di cattiva qualità (dominate, ad esempio, da dinamiche quali l’ambivalenza, l’ipercontrollo o il sentimento di impotenza) esporrebbe al rischio di un maggior declino cognitivo in età avanzata.

5. Mantenere il cervello allenato

Un altro comportamento utile a mantenere il nostro cervello in salute è rappresentato dall'*allenamento cognitivo*. Ciò significa coltivare, durante tutta la vita e anche in età avanzata, quelle **attività che consentono di mantenere il cervello attivo**: **continuare a lavorare o studiare anche dopo il pensionamento, leggere, informarsi, giocare a carte, viaggiare, coltivare un hobby, cimentarsi in nuove esperienze e, in generale, non smettere mai di imparare**. Le abilità mentali possono essere tenute in allenamento anche attraverso *training cognitivi* mirati, che possono riguardare funzioni specifiche. L'allenamento cognitivo si è rivelato utile sia per cercare di **contenere l'impatto di processi degenerativi in atto** (è infatti un intervento svolto dal professionista neuropsicologo che si occupa di pazienti affetti da demenza) sia **per prevenire il declino cognitivo fisiologico e patologico**. La ricerca mostra, ad esempio, come un training cognitivo svolto su persone sane possa diminuire del 30 per cento la probabilità di sviluppare demenza 10 anni dopo.



Dott. Mauro Antoniazzi - geriatra

6. Aumentare la propria “riserva cognitiva”

Negli ultimi tempi, la ricerca si è concentrata su un nuovo costrutto ritenuto in grado di proteggerci dal declino mentale (e che rappresenta un'implicazione del punto precedente): la cosiddetta **riserva cognitiva**. La riserva cognitiva è **una sorta di “dote” che la persona si costruisce nel corso degli anni** e che, una volta giunta all'età avanzata, ha un effetto protettivo contro il declino cognitivo e altre problematiche a carico del cervello. Tale riserva è il risultato dell'accumulo nel tempo di esperienze cognitivamente stimolanti: l'utilizzo regolare delle facoltà cognitive durante la vita permetterebbe di stabilire un **numero elevato di connessioni sinaptiche** tra i neuroni del cervello, le quali saranno a disposizione quando altre si deterioreranno per cause patologiche o connesse all'invecchiamento.

7. Lavorare sul proprio mindset

Infine, anche l'*atteggiamento mentale* ("mindset") che adottiamo nei confronti dell'invecchiamento avrebbe un impatto sul nostro rischio di declino cognitivo e sulla nostra salute cerebrale. La ricerca mostra come **le persone in età avanzata che hanno credenze negative sulla vecchiaia** (percependo questa fase di vita come sinonimo di impotenza, incompetenza, malattia e morte) **hanno una maggior probabilità di sviluppare demenza** rispetto a coloro che ne hanno una visione positiva. **Addirittura, il fatto di avere un atteggiamento mentale positivo dimezzerebbe il rischio di demenza** tra coloro che sono portatori di una variante genetica che costituisce ad oggi il più potente e consolidato fattore predisponente alla malattia.

