



**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.