

1/Neuroscienze

Si può rincorrere l'eterna giovinezza? Stando ai 60 studiosi da tutto il mondo che fino al 27 marzo partecipano al **Milan Longevity Summit**, la risposta è sì. La scienza è dalla nostra parte. Vero è che il "quanto", cioè l'aspettativa di vita, conta ben poco senza il "come", la qualità del tempo supplementare che ci viene concessa. Una riflessione cui non sfugge la pelle, banca dati di emozioni e pensieri. Due le scommesse da vincere su questo fronte: salvaguardare il suo compito di barriera e di dialogo con l'esterno e rendere meno visibili i segni dell'aging. La skin longevity passa (anche) da qui.

Stessa origine

Le connessioni tra il più esteso dei nostri organi e il cervello sono evidenti. Si pensi, ad esempio, al rossore associato a una forte emozione o al pallore collegato invece alla paura. Il legame è profondo e arriva da molto lontano. «L'embrione umano si sviluppa a partire da tre foglietti e uno di questi, il più esterno, l'ectoderma, dà origine sia alla pelle sia al sistema nervoso» spiega Erica Poli, psichiatra e psicoterapeuta. Ecco il perché del suo ruolo sociale. «L'epidermide è un grande sistema di relazione in costante dialogo con l'esterno e dotato di recettori del tatto che, attraverso il tocco, ci consentono anche di entrare in contatto con gli altri» prosegue Poli. Recettori così potenti da sostituirsi, nel caso degli ipovedenti, alla vista.

Con le mani

Il massaggio è il tocco elevato ad arte. È di questi giorni la presentazione della ricerca *The Mindful Touch* del marchio di skincare Natura Bissé, che si è servita delle neuroscienze e dell'intelligenza artificiale (con sofisticati tool diagnostici) per validare il potere "terapeutico" di sfioramenti e pressioni. Partita nel 2016, ha incrociato e mappato dati legati a battito cardiaco, onde cerebrali e 400 diversi indicatori biologici, tra cui cortisolo e ossitocina, rispettivamente ormone dello stress e della felicità. Tra le evidenze emerse dopo un'ora di trattamento in cabina, un'impennata della sensazione di benessere (+67 per cento), unita a una più positiva percezione di sé e alla capacità di raggiungere un obiettivo, così come un aumento delle onde alfa, emesse dal cervello quando siamo in uno stato di relax. Il tutto anche a beneficio dell'epidermide, che risultava ringiovanita, come evidenziato da test strumentali.

Coscienza del sé

«Al di là del distanziamento sociale del Covid e di tutta la tematica dei social, il contatto rimane vitale per l'uomo, richiamando in forma inconscia il tocco dell'infanzia, la sensazione di essere accolti e di sentirsi al sicuro, che sopravvive anche nella vecchiaia» sottolinea Poli. Non da meno è l'automassaggio. «Altrettanto importante e usato anche in psicoterapia per rafforzare la consapevolezza di se stessi» chiude l'e-

sperta. D'altro canto in ogni centimetro quadrato di cute ci sono 130 recettori tattili, tanti sensori che la aiutano a dialogare con l'esterno e su cui si concentra anche la skincare anti-aging. È con loro che "dialogano" le neuromolecole cosmetiche.

Attivi tuttofare

Queste molecole, molte delle quali presenti in natura, sono intelligenti e intuitive. Ci sono peptidi biomimetici che, regolando l'azione dei recettori cutanei, distendono il viso e minimizzano le rughe, oltre ad attivi che stimolano la produzione di collagene, oliando la comunicazione tra neuroni e fibroblasti, o che riducono lo stress nemico del collagene abbassando i livelli di cortisolo. Una grande categoria, poi, agisce sull'infiammazione cronica dei tessuti. «Insieme con la perdita di stabilità del nostro Dna, questa condizione è tra le principali cause dell'invecchiamento» puntualizza il dottor **Alberto Beretta**, immunologo, ricercatore e ambassador di Filorga, tra gli sponsor del **Milan Longevity Summit**. «In realtà, i meccanismi che fanno invecchiare le cellule sono più di dieci, ma essendo tutti connessi tra loro basta correggerne uno o due perché il sistema torni in equilibrio» riprende l'esperto.

La spinta che viene da dentro

Il Dna entra in crisi per colpa del Nad. «È una molecola che ripara efficacemente il patrimonio genetico, ma con gli anni tende a diminuire, tanto che una persona di 60 anni arriva ad averne il 70 per cento in meno rispetto a una di venti» chiarisce il dottor Beretta, che ha fondato l'italiana **So Longevity**, start up dove la tematica di "lunga vita" viene studiata da diverse angolazioni. Che fare se il Nad scarseggia? «Un aiuto importante arriva dall'integrazione tra cosmetica e nutraceutica. Il confine sottile tra epidermide e derma è punto di incontro della **longevità** cutanea e di quella di tutto l'organismo, è qui che le due componenti si potenziano» conclude l'esperto. Non a caso il tema degli integratori è tra i più indagati. **io**

© RIPRODUZIONE RISERVATA