

*Il concetto di **LONGEVITÀ** è recente e ha un significato preciso: migliorare il processo di INVECCHIAMENTO. Per farlo ci vuole una predisposizione **GENETICA** (e di genere) ma anche **BUONE** abitudini. Di ALICE ROSATI*

S

e nell'antichità si attingeva al mito per superare la finitudine umana, oggi si ripone la stessa fiducia negli studi sulla **longevità** che aprono a prospettive importanti non solo per allungare la vita, ma per migliorarne la qualità anche in età avanzata. È ormai assodato che il processo di aging è influenzato dal codice genetico e dall'esposoma, cioè l'insieme degli stimoli ambientali che interagiscono con il nostro corpo. Tra questi sono coinvolti l'inquinamento, i raggi Uv, l'alimentazione, il fumo, l'attività fisica e fattori interni come lo stress ossidativo, l'infiammazione sistemica, l'equilibrio ormonale e il microbioma. Tutte queste variabili interagiscono con i nostri geni determinando la propensione allo sviluppo di malattie lungo il corso della vita. L'obiettivo della scienza è mettere in relazione questi dati per formulare strategie di prevenzione e di predizione del rischio. Perché se c'è un aspetto che gli scienziati hanno condiviso durante il recente **Milan Longevity Summit**, il convegno che ha riunito i più importanti esperti mondiali di **longevità**, è proprio la prevenzione, che impone di pensare all'invecchiamento molto prima che inizi. Come ha spiegato **Alberto Beretta**, immunologo e direttore scientifico di **SoLongevity**, realtà scientifica che sviluppa strategie anti-aging e formulazioni nutraceutiche anti invecchiamento, «gli squilibri molecolari possono iniziare dai 30 anni e arrivare a dare i primi sintomi fisiologici dopo i 60 ed è in questo lasso di tempo che la medicina della **longevità** può essere molto efficace». Dalla scienza alla vita quotidiana, oggi abbiamo a disposizione applicazioni e dispositivi indossabili che monitorano la qualità del sonno, lo stress e il movimento, possiamo sottoporci a test genetici, epigenetici e di metabolica per costruire protocolli di benessere su misura che accendono le sirtuine, i geni della **longevità**, e attivano i meccanismi di riparazione cellulare. Inoltre, sono considerati virtuosi il digiuno intermittente e la dieta mediterranea, il movimento quotidiano e la pratica di un'attività fisica che combini forza e lavoro cardiovascolare, e l'assunzione di integratori che proteggono le cellule dallo stress ossidativo come la vitamina B2 e gli stimolatori di Nad, molecole coinvolte nelle reazioni enzimatiche che assicurano il buon funzionamento delle cellule. Senza dimenticare le pratiche di benessere mentale come la respirazione consapevole, la meditazione e la socialità che, infatti, è un elemento sempre presente nelle popolazioni centenarie delle Blue Zone, quei territori in cui l'aspettativa di vita è molto più alta rispetto alla media mondiale. Non sappiamo dove tutto questo ci porterà perché non ci sono ancora prove scientifiche sull'inversione dell'invecchiamento, ma è certo che la scienza della **longevità** ci sta offrendo anche un'opportunità culturale: «Abbiamo la possibilità di dare un nuovo significato alla vecchiaia,

che non è solo un costrutto biologico ma riguarda anche la società. Le differenti fasi della vita e il senso che attribuiamo alle relative età non sono univoci. Questo ci consente di rinegoziare i parametri e gli standard di riferimento affinché invecchiare bene non sia più appannaggio esclusivo di una certa categoria sociale o di un genere, ma diventi un diritto universale», afferma Cristina Cassese, antropologa culturale, opinion leader di Filorga. Il mondo della bellezza si accinge a un cambio di narrazione attraverso parole nuove. Anti-aging è stato sostituito da termini dall'accezione positiva, che guardano al futuro e non più al passato. Sono entrati nel vocabolario i termini "well ageing", invecchiare bene, "skin longevity", **longevità** della pelle, "aging gracefully", che indica un approccio gentile per portare al meglio la propria età, e "intelligent ageing", utilizzato per indicare la cosmetica che protegge la pelle più che correggerla. È lecito chiedersi se siano solo parole oppure se sia in atto una rivoluzione per cambiare il peso che l'invecchiamento ha sulle persone e in modo particolare sulle donne il cui vero capitale sociale resta ad oggi ancorato alla giovinezza e quindi alla capacità riproduttiva e all'aspetto estetico. «È proprio il concetto di cura di sé che deve cambiare perché il desiderio innato di bellezza non sia un dovere sociale», aggiunge Cassese. Per le donne invecchiare rappresenta un doppio problema, oltre a dover sopportare il peso del pregiudizio sociale, sono più inclini a sviluppare malattie croniche rispetto agli uomini. Anche la struttura del collagene è diversa e questo implica che il rilassamento cutaneo e i segni del tempo compaiano precocemente. Per molto tempo, gli studi clinici si sono concentrati soprattutto sul corpo maschile ignorando le differenze biologiche. Come sostiene la neuroscienziata Antonella Santucci Chadha, la differenza di genere negli studi non è rappresentata. Per esempio, le donne non caucasiche raramente sono incluse. Eppure potrebbe sembrare un paradosso, perché da sempre le donne sono più inclini alla cura e sono più consapevoli della salute e del benessere. Per Francesca Baglio, neurologa del Centro Irccs S. Maria Nascente - Fondazione Don Gnocchi di Milano: «Sappiamo che le donne sono più fragili rispetto agli uomini, ma allo stesso tempo sono più longeve, hanno una forza maggiore e più resilienza nei confronti della mortalità. Questi aspetti vanno studiati per proporre degli interventi specifici durante l'arco della vita». Come è emerso durante la tavola rotonda dedicata alla medicina di genere organizzata dalla Fondazione **SoLongevity** al summit milanese, c'è una parola importante con cui la scienza può iniziare a scrivere il futuro: "femgevity", da "feminine longevity", che indica la **longevità** al femminile, dal punto di vista medico, psicologico, economico e antropologico.



IL BOTTONE DELLA LONGEVITÀ

La CAPACITÀ di autoriparazione del nostro ORGANISMO diminuisce con il passare del TEMPO. Ma esiste un enzima in grado di CONTRASTARE l'invecchiamento. Attivarlo è la nuova missione di Lancôme.
Di ALICE ROSATI

In basso. Absolue Soft Cream di LANCÔME. Della stessa linea fanno parte anche siero, crema ricca e contorno occhi. Tutti contengono l'Absolue Perpetual Rose, ingrediente che attiva la molecola della giovinezza.



In biologia si chiama principio di autopoiesi la capacità dei sistemi viventi di rinnovare se stessi attraverso dei processi interni, e la forza rigenerativa della natura, sempre animata da una spiccata abilità di adattamento e resilienza, lo dimostra. Virando da una prospettiva macroscopica a una più microscopica, anche la pelle è regolata da meccanismi precisi di rigenerazione e autoriparazione che consentono di mantenere l'equilibrio interno, detto omeostasi. Nel corso del tempo, però, questa capacità di autoriparazione diminuisce con un conseguente aumento del danno cumulativo, l'inizio del declino funzionale e la comparsa dei segni del tempo. Un processo irreversibile che grazie alle scoperte messe in campo dalla scienza della longevità applicata alla pelle, può essere rallentato. I laboratori Lancôme si sono concentrati sullo studio dell'enzima Ampk (Adenosina monofosfato - protein - chinasi attivata): «Questa molecola esistente in ogni cellula è nota agli scienziati come l'interruttore della longevità e presiede a tre funzioni che contrastano l'invecchiamento: l'energia cellulare, la rigenerazione

cellulare e la difesa cellulare», spiega Veronica Bignamini, Lancôme Education Manager. «Con l'età i livelli di Ampk diminuiscono portando a un accelerato aging cutaneo». Per questo un approccio efficace al fine di mantenere la pelle più giovane a lungo è quello di sostenere la funzione regolatrice di questo enzima. Ispirandosi alla forza vitale insita nella natura, Lancôme si è avvalsa di una particolare rosa rifiorante, coltivata a Plateau de Valensole nel Sud della Francia, per estrarre l'Absolue Perpetual Rose. Questo ingrediente attiva la molecola della giovinezza, decisiva per il rinnovamento epidermico, per la funzionalità della barriera cutanea e per l'aumento della produzione naturale di antiossidanti. «Gli studi in vitro hanno dimostrato l'efficacia dell'estratto Absolue Perpetual Rose per sostenere l'azione della molecola Ampk favorendo la giovinezza cellulare», precisa Bignamini. La forza di questa rosa è infusa nella Crema anti-età Absolue Soft Cream che rigenera e nutre la pelle. Un gesto di bellezza che insieme allo stile di vita influisce positivamente sulla nostra longevità.

PHOTO BY FELICITY INGRAM / TRUNK ARCHIVE