

La salute nella terza età: approccio multidisciplinare



Con il procedere degli anni l'organismo subisce notevoli cambiamenti e le terapie non convenzionali se ben utilizzate possono rivelarsi un prezioso aiuto

Le età della vita assumono significato diverso nelle varie epoche e nelle varie culture. Ogni età ha una sua peculiare organizzazione anatomico-funzionale delle strutture cerebrali e dell'elaborazione di informazioni e rappresentazione della realtà. Le modificazioni comportamentali corrispondono a modificazioni della configurazione delle strutture cerebrali, in quanto l'esperienza modifica continuamente il cervello. A quest'attitudine del sistema nervoso è stato dato il nome di plasticità che altro non è se non una proprietà intrinseca del sistema nervoso. Subendo variazioni continue il cervello si evolve. I geni hanno fornito al cervello la capacità di modellarsi in base all'esperienza. Per mantenersi efficienti le reti neuronali devono mantenersi

in esercizio e per questo scopo è fondamentale un fitness della mente che induca il cervello a creare sempre nuove connessioni.

Vivere nel presente

Nell'epoca attuale l'invecchiamento senza deterioramento cognitivo non costituisce più un evento eccezionale. I fisiologi infatti distinguono un invecchiamento fisiologico da un invecchiamento patologico. Cosa si intende quindi per salute? Secondo l'OMS si deve definire la salute "non solo come assenza di malattia ma come uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale".

La longevità senza malattie croniche associate all'invecchiamento sembra essere diventata una meta realistica.

L'obiettivo che l'uomo deve quindi cercare di conseguire è la conciliazione tra durata e qualità della vita.

Essere giovani è una questione mentale. Chi è naturalmente in forma, fa movimento e cura il proprio corpo, si mantiene giovane all'interno e impara ad accettarsi sempre anche se invecchia. Occorre quindi vivere costantemente nel presente senza giudicarsi e giudicare.

La medicina antiaging ha come obiettivo tenere in considerazione le particolarità di ciascun individuo.

I markers biologici dell'invecchiamento sono la massa magra e la forza muscolare che inesorabilmente diminuiscono con il passare degli anni e il metabolismo basale che diminuisce del 2% ogni decade di vita. La semplice misurazione della temperatura corporea può essere utile per monitorare questo biomarker dell'invecchiamento. Con l'età il peso globale rimane spesso uguale ma la massa grassa si accresce indicando un aumento del rischio per le malattie cardio-cerebrovascolari.

La tolleranza ai carboidrati è strettamente connessa ai processi d'invecchiamento così come la diminuzione

della capacità di regolare il metabolismo glicidico è uno dei punti più significativi nella valutazione dei processi involutivi. Oltre allo stress ossidativo con la produzione degli ormai noti radicali liberi si deve considerare l'insulina, molecola di segnale, che controlla molti processi cellulari legati all'invecchiamento. È necessario valutare l'età cerebrale, l'età del sistema endocrino e del sistema immunitario. È fondamentale altresì fare un'analisi del profilo dello stress ossidativo e la misurazione dell'indice di glicazione connessi entrambi con i fenomeni degenerativi cellulari.

Programma individuale

L'invecchiamento è infatti associato a infiammazioni croniche multiple di basso grado. L'assetto genetico costituzionale e l'infiammazione cronica sistemica interagiscono nel provocare danni tissutali permanenti a lungo termine. In particolare, le variazioni geniche correlate alla produzione delle citochine influenzano il rischio di mortalità e di patologie legate alla senescenza.

Attraverso la valutazione dei valori ormonali individuali, la genetica mole-

colare e il sistema PNEI è possibile sviluppare un programma individuale, mediante un approccio olistico che si avvalga dell'uso combinato a secondo i casi della medicina chimica, dell'omeopatia, dell'agopuntura e della fitoterapia.

Nella strategia terapeutica antiaging hanno un ruolo fondamentale tre elementi: l'attivazione cellulare attraverso il sostegno della funzione mitocondriale, lo stimolo endocrino e quello organico.

Per realizzare tutto questo è fondamentale impiegare la quantità minima di rimedi per conseguire un effetto terapeutico massimo. Con il procedere degli anni infatti i ritmi biologici di alcuni importanti sistemi ormonali e neurotrasmettitoriali mostrano un diverso andamento: alcuni hanno una diminuzione di ampiezza, altri invece un aumento, si alterano inoltre i rapporti tra i principali ritmi biologici, avviene cioè una desincronizzazione interna.

Molte sostanze vitali sono contenute nel nostro organismo in dosi infinitesimali, il che giustifica sempre più l'utilizzo di dosi omeopatiche per riportare la giusta omeostasi e prevenire

