

Anti-età

Molti i progressi della ricerca medica in questo campo, **sempre di più le molecole per cure avanzate**. Ma gli esperti ricordano che per contrastare lo stress ossidativo responsabile dell'invecchiamento **è indispensabile prima di tutto uno stile di vita sano**

Splendide a 45 anni? “Merito dell'aging”

CLAUDIA BORTOLATO

JENNIFER Lopez, splendida quarantaduenne, è la più bella del mondo secondo *People*, voce autorevole in fatto di volti (e corpi) da primato. Ma tra i primi 15 più belli del 2011 eletti dal magazine compare anche Sandra Bullock, 47 anni. Il messaggio è chiaro: gli ideali di bellezza e di carisma femminili non coincidono più, esclusivamente, con la giovane età, ma si sono estesi agli «anta». E, senz'ombra di dubbio, oggi quarantenni e cinquantenni hanno i muscoli più tonici, una linea più asciutta e una pelle più luminosa rispetto alle coetanee di un decennio fa. Al «rallentamento» dell'orologio biologico hanno contribuito i progressi della ricerca medica inclusa, ovviamente, quella dell'aging, nonché la cosmesi e la medicina estetica, con l'offerta sempre più articolata di tecniche di ringiovanimento mini-invasive, studiate per rendere naturale il risultato.

Ma cosa offre, attualmente, il

panorama delle strategie anti-invecchiamento? «Tra le soluzioni più avanzate ci sono i piani di cura/prevenzione personalizzati, che includono diete antietà e test anti-aging volti ad analizzare i maggiori markers dell'invecchiamento, come la glicazione, processo nel quale gli zuccheri in circolo nel sangue formano delle glicotossine (AGEs) che, incentivando l'infiammazione dell'organismo, alterano le fibre collagene e favoriscono la comparsa delle rughe», spiega Ascanio Polimeni, medico esperto in psiconeuroendocrinoimmunologia e condirettore di Regenera Research Group, associazione medica che si occupa di prevenzione dell'invecchiamento.

Altro processo che favorisce la formazione dei segni dell'età nella donna è la progressiva «caduta» ormonale, che inizia mediamente dopo i quarant'anni per culminare con la menopausa. «Con gli ormoni bioidentici, sostanze che derivano da molecole vegetali (come i fitosteroli della patata dolce e della soia), ben tollerati perché del tutto si-

mili a quelli prodotti dal corpo umano, si può mantenere un buon equilibrio ormonale, con benefiche ricadute su tutto l'organismo, pelle compresa. Ma naturalmente vanno assunti sotto controllo medico», dice Polimeni. Il sorvegliato speciale, però, continua ad essere lo stress ossidativo, tra i maggiori responsabili della formazione di rughe, macchie cutanee e perdita di tonicità. Per contrastarlo valgono anche e soprattutto le cure self help: stile di vita sano, movimento, no al fumo, dieta moderata ma completa e bilanciata e con un corretto apporto di Omega 3 e Omega 6 (che mantengono integra e attiva la costituzione delle membrane cellulari) e cure cosmetiche avanzate.

«Nei prodotti anti-età continuano ad essere protagoniste le molecole antiossidanti, come vitamina E e C nella sua forma più attiva, quella dell'acido L-ascorbico. E poi la floretina estratta dalla mela, i polifenoli come l'acido ferulico, ottenuto dal pigmento verde delle foglie, e l'acido lipoico, antiossidante

ad ampio spettro perché attivo sia contro i radicali liberi lipofili (quelli che aggrediscono le membrane cellulari) sia idrofili (che intaccano i compartimenti intra ed extracellulari)», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**, docente al master di medicina estetica dell'università di Pavia. Altre molecole «star» sono gli oligopeptidi, delle catene di aminoacidi, ovvero di «mattoni» di cui sono costituite le proteine, che sembrano favorire gli scambi intercellulari. «Sono molecole, come la carnosina e l'argirelina, che mantengono turgore e tensione nella pelle stimolando la produzione di collagene ed elastina e calmierando gli enzimi che degradano, danneggiandole, queste sostanze», aggiunge Carla Scesa, docente di Chimica dei prodotti cosmetici alla Cattolica di Roma. Nell'ottica di prevenzione dell'aging non possono mancare interventi basic, come proteggere la pelle dal photoaging preferendo creme giorno con filtri UV e assicurare costantemente una corretta idratazione.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Diete e test per analizzare i markers degli anni, come la glicazione

Le vitamine E e C sono ancora protagoniste. Gli oligopeptidi molecole star



LO STILE DI VITA

Movimento, niente fumo, dieta bilanciata con un corretto apporto di Omega 3 e 6 che proteggono le membrane cellulari

IL BUSINESS
Volume di vendita delle creme antietà e antirughe nel 2010: 465,20 milioni di euro, +3,1% rispetto al 2009 (fonte Unipro)



IL NUOVO TEST

Un test sulla saliva (California university) per stabilire l'età biologica (approssimativa) in base a modificazioni del Dna (PloS One)

LA DIFESA DAGLI UV
Molecole anti raggi Uv (prima causa di invecchiamento della pelle) prodotte dai coralli: ricerca del King's College (Gb)

