

IL SEGRETO DEI CENTENARI È EREDITARIO MA DIPENDE ANCHE DALLA DIETA QUOTIDIANA. UN CONVEGNO



Strategia anti invecchiamento

di Giorgio Cavazzini

Basta con l'uso indiscriminato di integratori e sostanze dall'azione quanto meno dubbia per ritardare l'invecchiamento. Oggi è possibile affrontarlo in modo scientifico verificando il reale stato di salute della membrana cellulare dei globuli rossi trasportati nel sangue, «l'integrità della quale», spiega Adriana Albini, responsabile della ricerca oncologica all'Ircs Policlinico MultiMedica di Milano e coordinatrice del convegno "Alimentazione e be-

nessere" che ha da poco chiuso i battenti a Sesto San Giovanni, «può risultare compromessa da uno stile di vita scorretto, da un'alimentazione non equilibrata, da stress ed esposizione ad agenti chimici e fisici, quali inquinanti atmosferici, radicali liberi, stati infiammatori e malattie».

Una strategia che nasce, in realtà, da una banale constatazione: la velocità con cui invecchiamo non è uguale per tutti. Che cosa differenzia, allora, la stragrande maggioranza della popolazione generale dall'esiguo numero di individui destinati a vivere molto a lungo? «Per esempio», suggerisce il genetista Annibale Puca, che in MultiMedica studia i meccanismi molecolari dell'invecchiamento, «il profilo lipidico della membrana eritrocitaria, che nei centenari è caratterizzato da bassi livelli di acido arachidonico e linoleico (acidi grassi polin-

saturi proinfiammatori), alti livelli di acido palmitoleico e bassi livelli di acidi grassi trans, prodotti dall'organismo in risposta al danno causato dai radicali liberi, le sostanze tossiche che si accumulano dentro le cellule accelerandone la fine. Un vero e proprio pacemaker d'invecchiamento cellulare».

Senza dimenticare però che tale profilo lipidico riflette, oltre al patrimonio genetico ereditato dai progenitori, anche i cibi che consumiamo tutti i giorni, in grado di modificare la struttura delle cellule. «Particolarmente importante da questo punto di vista», sottolinea il ricercatore milanese, «è proprio il ruolo dell'acido palmitoleico, un metabolita con la struttura di un acido grasso monoinsaturo prodotto dalle cellule adipose dal quale dipenderebbe la sensibilità all'insulina di fegato e muscoli». Cosa vuol dire in termini pratici? Che il tessuto adi-

posito si serve di questa "lipokina", come la definiscono gli scienziati, alla stregua di un ormone in grado di comunicare con organi e apparati distanti e regolare in questo modo l'equilibrio metabolico dell'intero organismo, diminuendo il rischio di diabete e obesità. In questa molecola, insomma, risiederebbe in parte il segreto di una vita lunga e in salute.

«Purtroppo», conclude Puca, «i livelli di acido palmitoleico eritrocitario nella popolazione sono piuttosto bassi. Un aumento si ottiene con le noci di Macadamia (in vendita nei supermercati), ma non senza aver prima effettuato un profilo lipidico completo». Un esame sofisticato che la Lipinutragen di Bologna (area ricerca Cnr), unica a titolare gascromatograficamente i livelli di acido palmitoleico, mette a disposizione del pubblico al costo di 150 euro (www.lipinutragen.it). ♦