

WINTER ACADEMY OF DERMATOLOGY

L'invecchiamento va combattuto

Dopo i 30 anni evitare l'eccesso di zucchero che porta a rigidità delle strutture dei tessuti. Fritti, bibite, dolci, producono collagene ed elastina (Age) che si accumulano nel sangue

Luigi Cucchi

■ Tra i sogni di molte donne vi è quello di avere come amico un chirurgo plastico. Grazie ai suoi interventi ritengono di poter combattere il passare degli anni e raggiungere l'eterna giovinezza o quasi. Combattere la sedentarietà e cercare di non intossicare le nostre cellule non ci assicura di poter raggiungere i 120 anni, ma, tutti i nutrizionisti sono d'accordo, ci allunga la vita e ne migliora la qualità. Nei giorni scorsi sono stati presentati in Engadina a Saint Moritz, alla riunione della *Winter Academy of dermatology and oncology*, i risultati di numerosi studi che confermano in parte le conoscenze già acquisite e sorprendono per i gravi danni che ci procuriamo con le nostre errate scelte alimentari. Siamo proprio noi che acceleriamo l'invecchiamento cellulare che si manifesta sulla nostra pelle, ma anche in tutti gli organi interni: dal cuore al fegato al rene. Non solo non difendiamo il nostro organismo, ma ne aumentiamo l'attività e l'usura dovendo eliminare le crescenti quantità di tossine che produciamo. Il metabolismo cellulare va difeso e, soprattutto quando necessario, va supportato, come da sempre dichiara **Claudio Cavazza**, presidente **Sigma-Tau**. Una sostanza fisiologica come la **L-acetilcarnitina** è oggi riconosciuta come utile dal mondo accademico. Recenti studi internazionali hanno dimostrato che una carenza di **L-acetilcarnitina** determina nei bambini come negli adulti difficoltà al mitocondrio, la nostra centrale energetica cellulare.

Bevande e zuccheri raffinati ed alimenti cotti ad alte temperature sono ricchissimi di Age (Advanced Glycosylated End Products), complessi di zuccheri e proteine che aumentano

di 50 volte la produzione di radicali liberi presenti nella pelle e provocano l'irrigidimento dei tessuti cutanei, rendendoli più fragili e più esposti all'invecchiamento.

«Gli Age sono prodotti della glicazione, una reazione chimica che porta gli zuccheri in circolo nel sangue a legarsi alle proteine formando delle tossine. Oggi sappiamo che questo processo è alla base dell'invecchiamento, assieme all'ossidazione. Questa reazione sembra favorire anche malattie come il diabete e l'aterosclerosi», afferma **Torollo Lotti**, presidente della Società italiana di dermatologia (Sidemast). Introducendo

un milione di unità di Age al giorno, cioè l'equivalente di una fetta di torta di 120 grammi con una bibita light o 150 grammi di frittura o 250 grammi di carni alla brace, si contribuisce all'invecchiamento della nostra pelle e si aumentano le rughe del 13%. Gli arrostiti cotti a fuoco lento e la bollitura mantengono invece bassi i livelli di Age con micor danno delle fibre dermiche e ridotta perdita dell'elasticità dei tessuti. A conferma degli studi italiani una ricerca dell'università della California pubblicata su *Annals of nutrition and metabolism* dimostra che una alimentazione corretta per due mesi riduce del 7% la quantità di Age in circolazione, diminuendo la quantità di rughe. Alimenti con proprietà antiossidanti come cereali

integrali, verdure fresche, frutta e bevande come il succo d'uva riducono i processi di glicazione. Il pesce azzurro contribuisce a migliorare l'ossigenazione cellulare. Le alte temperature aumentano la velocità con cui gli zuccheri vengono legati alle proteine. Secondo una ricerca condotta dal Centro interuniversitario di dermatologia biologica e psicosomatica dell'università di Firenze, Milano

e Siena, per arginare gli effetti negativi degli Age è efficace una dieta che preveda un consumo moderato di cibi cotti ad alte temperature e dolci. La ricerca, condotta su 120 persone suddivise in gruppi di diversa età (media 45 anni) ha dimostrato che la dieta può minimizzare le discromie cutanee e migliorare la texture della pelle. Questi risultati si ottengono pur considerando la presenza di fattori che influenzano l'aspetto cutaneo: dal fumo all'alcol, dalle ore di sonno alla foto esposizione, all'uso di farmaci a livello di idratazione.

«I dolcificanti impiegati per i prodotti diet sono più raffinati del semplice zucchero e favoriscono ancor più i danni della glicosilazione», precisa **Norma Cameli**, responsabile del servizio di dermatologia estetica dell'Istituto San Gallicano di Roma. «Gli zuccheri naturali - aggiunge - come il fruttosio e il glucosio, presenti anche nella pasta, nei cereali, nel riso e nel miele, sono invece ben assorbiti dall'organismo». I cibi vanno conditi con spezie ricche di sostanze anti-glicazione come ginger, curcuma, origano, cannella, chiodi di garofano, rosmarino e timo. Bere molta acqua e spremute (di uva e di arancia) non confezionate, prive di zuccheri aggiunti. L'eccezione si può sempre fare, ma deve rimanere tale.



CAVAZZA

Le cellule vanno aiutate sostiene il presidente di Sigma-Tau

