

La medicina “anti-aging”: come arrivare sani fino a 110 anni

Pubblicato: Venerdì 14 Giugno 2019



Come la nuova medicina nutrizionale contribuisce alla salute di corpo e mente? Come l'alimentazione influisce sui nostri geni? A queste domande ed a molto altro è stato dedicato il **convegno organizzato ieri sera da Humanitas Mater Domini**, che ha ottenuto una partecipazione di **oltre 150 persone**.

Con l'obiettivo di sensibilizzare i cittadini sull'importanza di una corretta alimentazione e dare ampia dimostrazione che la nostra salute dipende anche dal modo in cui ci nutriamo e dal nostro patrimonio genetico, la serata informativa ha dato la possibilità ai cittadini di prendere coscienza di come, **nell'era della genomica**, è possibile intervenire sui geni attraverso la nutrizione, al fine di posticipare l'invecchiamento e tutte le malattie ad esso correlate.

Nonostante l'aiuto della prevenzione abbia permesso un aumento dell'aspettativa di vita, ricerche scientifiche affermano, però, che **si sta tornando ad una riduzione degli anni “guadagnati”**. Entro il 2050, vedremo infatti un **crescente innalzamento del tasso delle cosiddette “non comunicable disease”**, ossia di quelle malattie non trasmissibili, quali: tumori, malattie cardiovascolari, diabete, Alzheimer, Parkinson che, già al giorno d'oggi, rappresentano la prima causa di morte in tutti i paesi industrializzati.

«Per contrastare questa tendenza, a giocare un ruolo importante sono anche la prevenzione ed una sana alimentazione – afferma la dottoressa **Marzia Sucameli**, specialista in Nutrizione di Humanitas Mater Domini e relatrice del convegno – Nuovi studi scientifici, infatti, hanno permesso di dimostrare l'interazione tra alimenti e patrimonio genetico. In particolare, la **Nutrigenetica** ha dato la possibilità di

capire come **alcune varianti genetiche** (Polimorfismi o SNP) siano alle base della **diversa risposta degli individui al cibo**, mentre la Nutrigenomica come il cibo regola l'espressione dei nostri geni. L'obiettivo della nuova medicina, dunque, sarebbe quello di **permettere alle persone di arrivare sani fino a 110 anni** (età per cui siamo geneticamente programmati), soprattutto senza essere costretti a diventare in tarda età una poli farmacia vivente» conclude la specialista.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it