

Ricominciare? È ringiovanire

Un trauma può essere un'occasione di rinascita. Lo dicono gli esperti che suggeriscono qualche trucco

di Momi Giancolombo per "A"

Il sesso inganna l'orologio biologico

«Continuare a fare sesso anche dopo i 50 è la miglior cura anti età perché l'organismo in questo modo viene "ingannato" e crede di essere ancora in età riproduttiva, quindi forte ed efficiente», spiega la neurobiologa francese Lucy Vincent del Centre National de la Recherche Scientifique. Aumenta anche la produzione dell'ormone della crescita e del testosterone che danno forza e tonicità ai muscoli. Libera nell'organismo endorfine euforizzanti e ossitocina, detta l'ormone riparatore. Mantiene giovane il corpo e la mente.

Sorridere non costa nulla

Il sorriso è il sistema più economico per farsi del bene. Infatti mette in moto ben 16 muscoli del viso e favorisce la produzione di endorfine, il più naturale degli analgesici. Una bella risata poi brucia calorie, tonifica gli addominali, riduce il livello di cortisolo e rinforza il sistema immunitario. È il risultato di una ricerca presentata al congresso American Physiological Society.

Attenti alle aggressioni

«La prima indicazione, per essere e apparire a lungo giovani» spiega Nicholas Perricone, dermatologo americano esperto di anti aging, «è di limitare tutte le aggressioni infiammatorie, sia quelle esterne causate da raggi Uv, allergie, infezioni, sia quelle interne procurate da fumo, alcool e soprattutto da una scorretta alimentazione. Sono da evitare glucosio, fritti, conservanti, coloranti, che producono nell'organismo enzimi killer del collagene e radicali liberi».

Più giovani a tavola

Cinque porzioni al giorno di vegetali. È il vero segreto per invecchiare tardi e in salute. Fare il pieno quotidiano di antiossidanti, in particolare selenio e vitamine A, E e C, serve infatti a combattere i radicali liberi. In tavola non dovrebbero mancare: agrumi, alghe, cavoli e broccoli, frutti di bosco, germogli, melone, anguria, lattuga, pomodori, carciofi, cipolle, peperoni, sedano. Altra sostanza preziosa è il potassio: arricchire la dieta con banane, mandorle, albicocche, datteri serve a guadagnare energia, a bruciare gli zuccheri e a espellere l'acqua, al contrario del sale (sodio) che la trattiene. Per condire, via libera a curry, peperoncino e cannella.

Lifting sì, ma naturale

«Quattro giorni dopo l'intervento, la paziente era perfetta», dice soddisfatto il chirurgo plastico Roberto Scalco, che ha eseguito il primo lifting alle staminali in Europa, oltre a una mastoplastica additiva con la stessa tecnica, senza tagli e suture. «È iniziata l'era della chirurgia estetica naturale, cioè di interventi minimamente invasivi: pochissimi e piccoli i tagli per il lifting, nessuna incisione per aumentare il seno di una taglia. Si opera in sedazione e non serve degenza. I risultati? Naturali, insospettabili e permanenti, senza rischi di rigetto o cicatrici evidenti». Tutto ciò è possibile grazie a un esclusivo dispositivo americano (Celution System) che, dopo il prelievo di grasso della paziente, separa il nucleo delle cellule staminali che vengono reinserite dove serve "rimpolpare" i volumi.

Dormiamoci su

Un cuscino con fibre di rame pare sia l'ultima moda negli Stati Uniti per sconfiggere le rughe durante il sonno. Secondo i ricercatori che l'hanno studiato e testato, il merito va all'emissione di ioni di rame che stimolano la produzione di collagene.

C'è filler e filler

Sempre più specializzati, i filler - sostanze iniettabili che spianano le rughe e riempiono le zone «svuotate» del viso - vanno scelti in funzione della zona da trattare. Il botulino è indicato per la fronte e i lati degli occhi. L'acido ialuronico ha diverse densità, più fluido per rughe sottili, per il contorno labbra o per un'idratazione rivitalizzante diffusa, e più denso per ridare volume a zigomi, mento o tempie. L'acido polilattico è ideale per riempire i solchi profondi come le pieghe ai lati delle labbra. Il più nuovo arriva dalla Francia e si chiama Stylage: oltre a rimodellare i volumi, ha un'azione antiossidante che contrasta l'attività dei radicali liberi e stimola la produzione di nuovo collagene ed elastina.

Tre trattamenti per un risultato

A volte la somma di tre trattamenti dà risultati superiori rispetto alle singole aspettative. Ne è convinto il **chirurgo plastico e medico estetico Raoul Novelli** che ha messo a punto un protocollo anti età per viso e décolleté che combina l'azione di luce pulsata (irradiazione luminosa che va in profondità per stimolare elastina e collagene), radiofrequenza (potente azione antiaging di ristrutturazione cutanea) ed elettroporazione (sistema per far assorbire in profondità alcuni principi attivi idratanti e nutrienti senza aghi).

Non fermarsi mai

Per dimostrare da 5 a 8 anni di meno non basta la manutenzione dal dermatologo, ci vuole anche l'attività fisica. È dimostrato infatti che l'allenamento regolare (da una camminata a un corso in palestra) può aumentare la differenza fra età cronologica ed età funzionale, rallentando il ritmo di declino fisico (di norma dell'8-9% ogni 10 anni). I benefici coinvolgono metabolismo, funzionalità ormonale, sistema cardiocircolatorio, mobilizzazione del grasso corporeo, resistenza e tonicità.

Idea spaziale

Un astronauta nello spazio invecchia in sei mesi quanto una persona sulla terra in 10 anni. Da questa considerazione Filippo Ongaro e Sonja Grevenitz, medico e psicologa dell'Agenzia Spaziale Europea, hanno dato vita al primo centro di diagnosi, cura e prevenzione degli effetti dell'invecchiamento attraverso tecniche sperimentate in medicina spaziale. L'obiettivo allo Ismerian di Treviso è migliorare la qualità della vita e allungarla con terapie anti aging e rigenerative derivate da studi di genomica, biochimica molecolare.