

Il progresso della scienza e le condizioni di vita migliori hanno aumentato le aspettative di vita di almeno 20 anni. L'Italia è il paese al mondo con il tasso di invecchiamento più veloce, con una media di 80 anni per gli uomini e 85 anni per le donne

# Come trovare la qualità per vivere nella terza età

## LA TERAPIA

**N**egli ultimi cinquant'anni il progresso della scienza, ma anche le condizioni di vita migliori, hanno aumentato le aspettative di vita di almeno 20 anni. Secondo i dati del ministero della salute l'Italia è il paese al mondo con il tasso di invecchiamento più intenso e veloce, la speranza di vita alla nascita si attesta a circa 80 anni per gli uomini e 85 anni per le donne. Gli anziani over 65 sono 14 milioni e la metà, circa 7 milioni sono over 75. Se prendiamo in esame le stime delle Nazioni Unite sui centenari vediamo che nel 1990 c'erano nel mondo circa 95.000 centenari, nel 2015 erano più di 450mila. Entro il 2100 saranno 25 milioni. Riescono ad arrivare ai 100 anni di vita 2,5 persone ogni 10.000 abitanti.

In Italia oggi sono 17 mila circa gli ultracentenari, ben pochi comunque vanno oltre i 110 anni, ma è comunque il segmento della popolazione italiana più rapidamente in crescita. Questo ha fatto sì che ci sia stato un aumento della popolazione anziana con un conseguente aumento dei costi sanitari in quanto le persone anziane vanno più frequentemente incontro a disabilità e a malattie degenerative e croniche legate all'invecchiamento.

L'aspettativa di vita non è però sinonimo di qualità di vita, perché un sempre maggior numero di anziani prolunga la propria vita in condizioni di disabilità permanenti. Lo stile di vita occidentale legato sempre di

più all'utilizzo di prodotti alimentari raffinati e lavorati, la diminuzione dell'attività fisica, l'aumento di elementi stressogeni, l'uso e l'abuso di fumo e alcool fanno sì che si arrivi a sviluppare uno stato cronico di infiammazione che può essere silente anche per molti anni ma che inevitabilmente può sfociare in una condizione di patologia più o meno grave.

In questo contesto si colloca la medicina anti-aging il cui obiettivo non è quello di allungare la vita a tutti i costi ma di migliorarne la qualità e si propone di prevenire precocemente le malattie e prolungare gli anni di salute ed efficienza fisica. È prima di tutto una medicina preventiva e personalizzata che ha origine da settori della medicina come quella sportiva o spaziale il cui obiettivo principale è il miglioramento della prestazione e della funzionalità. Ogni individuo invecchia in maniera diversa a seconda di vari fattori, l'azione dei radicali liberi, l'invecchiamento dei telomeri (le parti terminali dei cromosomi deputati alla loro protezione), l'usura dell'organismo a causa dello stile di vita, l'abbassamento delle difese immunitarie, processi biochimici di ossidazione, glicazione e metilazione, l'infiammazione cronica e gli squilibri ormonali.

In particolare, lo stress ossidativo causato dai radicali liberi e l'infiammazione cronica sono i due fattori più importanti che influenzano l'insorgere delle malattie. I radicali liberi o sostanze ossidanti, sono prodotti di scarto che si formano all'interno della cellula e che entro

determinati limiti hanno una produzione normale e sono bilanciati da un meccanismo di difese antiossidanti che l'organismo è in grado di gestire. Quando però la produzione dei radicali liberi aumenta in modo significativo ed eccede il numero di cellule antiossidanti si crea uno squilibrio, che famigliarmente si chiama stress ossidativo, che può portare allo sviluppo o all'accelerazione di malattie come Alzheimer, Parkinson, diabete, fibromialgia, sindrome da fatica cronica, long-covid, malattie cardiovascolari e all'aumento del rischio di cancro.

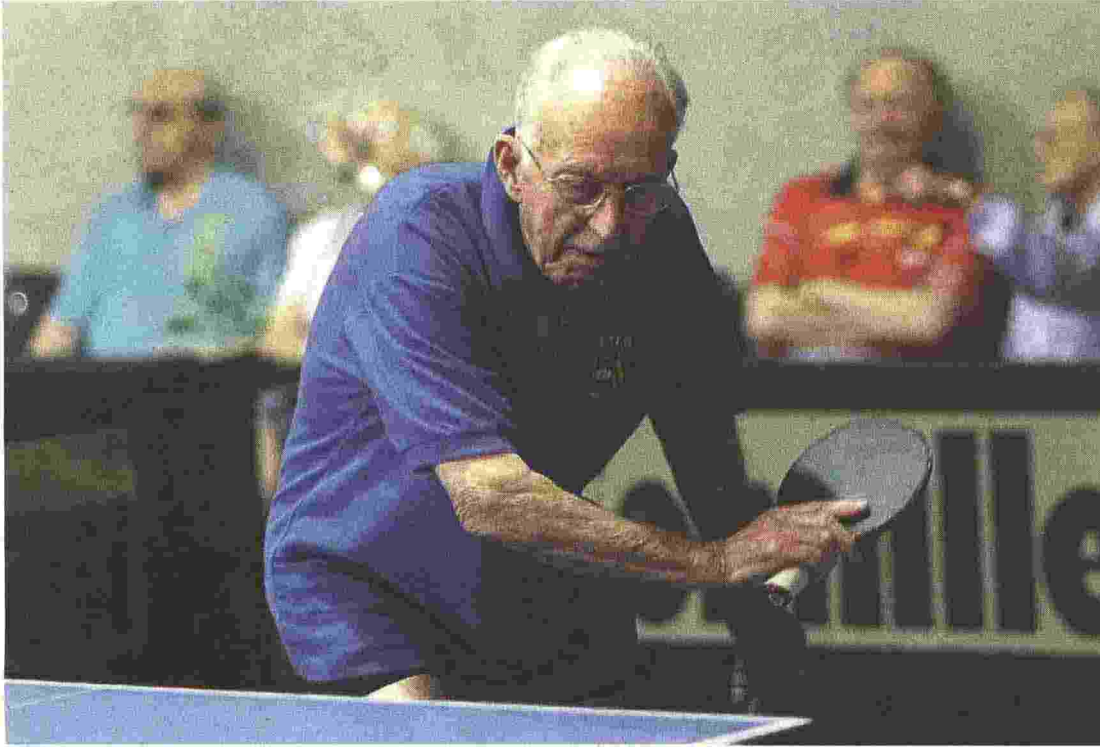
L'infiammazione cronica è invece una condizione nella quale i processi infiammatori normalmente deputati alla difesa dell'organismo sono cronicamente stimolati a bassi livelli, in questo modo per lungo tempo possono non comparire sintomi ma avvengono alterazioni a livello metabolico, immunitario ed endocrino e tali alterazioni alla fine possono portare allo sviluppo di patologie più importanti ed invalidanti. I trattamenti che riducono lo stress ossidativo e l'infiammazione cronica possono essere utilizzati in cocktail di farmaci antiossidanti e/o antinfiammatori che includono per esempio l'ossigeno-ozonoterapia che applichiamo alla clinica Tirelli Medical a Pordenone.

La medicina anti-aging richiede quindi un intervento in fase precoce quando la malattia ancora non si è manifestata ma ci possono già essere delle alterazioni. Tali alterazioni sono riscontrabili ed individuabili at-

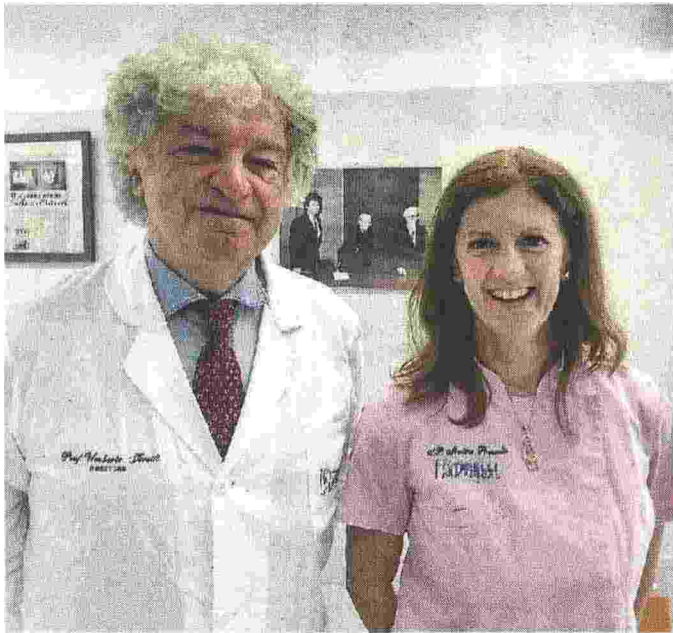
traverso l'esecuzione di esami ed interventi mirati. All'interno della clinica si eseguono queste valutazioni che comprendono l'esecuzione di esami biomolecolari specifici, la valutazione del livello di stress ossidativo che misura il livello di radicali liberi, l'uso di test genetici che sono in grado di evidenziare la predisposizione genetica ai meccanismi di infiammazione, glicazione e metilazione, la valutazione del distretto intestinale, in particolare il microbiota - l'insieme di miliardi di virus, batteri, funghi spesso buoni ma anche cattivi e che misuriamo presso la clinica Tirelli Medical con un normale esame delle feci - al cui benessere è legato il funzionamento del sistema immunitario e di tutta una serie di altri organi e distretti.

Gli interventi si basano sulla correzione dei valori attraverso la promozione di corretti stili di vita, sull'utilizzo di sostanze nutraceutiche (derivati da piante, agenti microbici e alimenti che possono essere integrati in una dieta o in compresse o capsule) e di integratori, sull'uso di una corretta alimentazione e sulla promozione di una corretta attività fisica e sull'utilizzo dell'ossigeno ozono terapia per la sua capacità di ridurre il processo ossidativo alzando la barriera antiossidante. Sono già stati trattati in clinica centinaia di pazienti con buoni riscontri sul lungo periodo in termini di rientro dei parametri ematochimici alterati e con un miglioramento sulla sensazione di benessere generale.

**I.P. Martina Pavanello**  
**Prof. Umberto Tirelli**  
Clinica Tirelli Medical Group  
di Pordenone



Lo sport non è impossibile anche a 90 anni. Sotto, il professor **Umberto Tirelli** con Martina Pavanello



**LA MEDICINA  
ANTI-AGING CONSENTE  
DI ELIMINARE GLI  
ELEMENTI NOCIVI  
E MIGLIORARE IL  
BENESSERE GENERALE**



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

099116