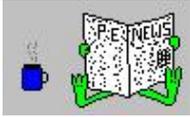


**Vivremo sempre più a lungo - I cibi che possono fermare il tempo - Quali controlli medici, per vivere a lungo**

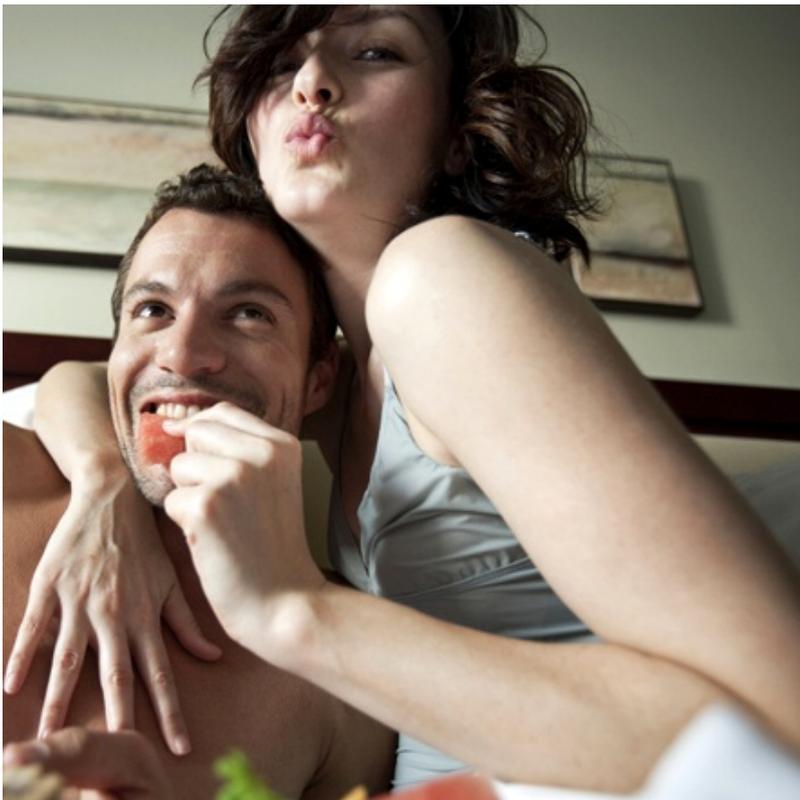
**Salute e Benessere**

Inviato da : Pina Callo

Publicato il : 25/2/2024 10:20:00



Le statistiche più aggiornate dicono che un quarantenne di oggi può vivere fino a più di cento anni. La ricerca, la prevenzione e la chirurgia ci aiutano a doppiare il secolo in buone condizioni, combattendo gravi malattie. Di sicuro, per arrivare ai risultati migliori bisogna osservare regole precise: non impossibili da seguire, ma comunque molto rigide.



Ciascuno di noi è stato programmato per essere invecchiare più o meno in fretta.

Il problema è che ancora non si conoscono i meccanismi che ci rendono diversi gli uni dagli altri. Di conseguenza, le certezze nel campo della lotta all'invecchiamento sono ancora assai meno di quante vorremmo che fossero.

# Vivremo sempre più a lungo - I cibi che possono fermare il tempo - Quali controlli medici

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11375>

---

Quali sono questi punti fermi? Vediamoli.

Adottando stili di vita corretti si riesce a tagliare fino al 65% i rischi di morte per le cause più varie, dall'infarto al cancro. Bisognerebbe però cominciare a utilizzare regole sane (dieta mediterranea associata a un po' di moto ogni giorno, poco alcol e niente fumo) già intorno ai 40-45 anni, l'età in cui comincia a manifestarsi lo stress ossidativo, vale a dire il processo chimico che volgarmente chiamiamo invecchiamento: la formazione di quelle "scorie" dell'organismo detti "radicali liberi".

I cibi che possono fermare il tempo

Il ministero dell'Agricoltura Usa insieme con l'università di Boston ha compilato la classifica ideale dei cibi capaci di rallentare la corsa verso l'invecchiamento. Ecco chi occupa i gradini alti del podio: al primo posto, l'uva nera, al secondo i mirtili, al terzo il cavolo. Tutti alimenti che hanno un'altissima quantità di antiossidanti, le sostanze che contrastano i radicali liberi (le "scorie" prodotte dall'organismo).

All'uva nera spetta la medaglia d'oro perché buccia e semi contengono tanti polifenoli (antiossidanti per eccellenza) e perché la polpa è ricca di sali minerali (che favoriscono l'eliminazione delle scorie).

Livelli di eccellenza anche per il cavolo, grazie a un mix di vitamina C, antiossidanti e aminoacidi, che rinforza le difese immunitarie, previene diverse malattie gravi e ha un'azione depurativa. Gli spinaci fanno benissimo alla vista, le barbabietole proteggono l'apparato urinario e quello cardiovascolare. Efficacia salvacuore anche per le more, che in più contribuiscono a difendere l'organismo dalle infezioni.

Le prugne secche sono ricchissime di antiossidanti, il pompelmo contiene tanto licopene (tra i più importanti protettori della prostata) e dosi di vitamina C inferiori solo ai kiwi e all'arancia.

Una sostanza contenuta nelle fragole molto fresche (l'acido ellagico) ha addirittura proprietà antitumorale. L'arancia deve la sua meritata fama di cibo che fa restare giovani soprattutto alla vitamina C.

Una tazza al giorno di mirtili aiuta a contrastare i sintomi della menopausa, rallenta l'invecchiamento della pelle, cura le infezioni delle vie urinarie e protegge la retina. E può prevenire l'Alzheimer.

Quali controlli medici, per vivere a lungo

Sarà pure una macchina perfetta. Ma l'organismo, per funzionare a dovere il più a lungo possibile, ha bisogno di essere sottoposto a "tagliandi" specifici a seconda del periodo della vita che sta attraversando. Vediamo allora quali sono i principali controlli da effettuare (e gli stili di vita da seguire) ora per ora.

**Intorno ai 20 anni.** Alimentarsi in modo equilibrato. Occhio a non esagerare con alcune sostanze (per esempio lo zucchero) che a lungo andare possono creare le condizioni per patologie serie (come il diabete).

Non fumare (o fumare il meno possibile), limitare al massimo l'alcol, stare lontano dalle fonti di stress e non esagerare con l'esposizione al sole e allo smog: quello che a quest'età può sembrare un eccesso di scrupolo, si rivela di importanza cruciale negli anni a seguire.

Sì allo sport, anche tre volte la settimana, ma senza che l'attività fisica diventi un'ossessione.

**A 30-35 anni.** È il momento di verificare il livello del cosiddetto ormone della giovinezza: il Dhea. Considerato che a quest'età raggiunge i suoi livelli massimi, misurandolo ora si avrà un parametro di riferimento per il futuro.

Abituarsi a orari prestabiliti per andare a letto e risvegliarsi al mattino, aiuta a recuperare meglio le forze durante la notte e contrasta il pericolo dell'insonnia.

**A 40 anni.** Il primo check-up completo per verificare il proprio stato complessivo di salute. Via libera quindi ai test di colesterolo, glicemia, calcio, transaminasi. Utile anche un'ecografia per fegato, pancreas, reni, testicoli e prostata per gli uomini; una mammografia e un'ecografia a utero e ovaie per le donne. Una radiografia ai polmoni è fondamentale se si è fumatori da tempo.

Se si è a rischio cardiovascolare (perché fumatori, ipertesi, diabetici, obesi o perché c'è un familiare con problemi di cuore), è necessario un accurato esame cardiaco.

**A 50 anni.** Tenere sotto controllo regolarmente i livelli di colesterolo e degli zuccheri nel sangue.

Una colonscopia può scongiurare il rischio di polipi e tumori.

Le donne devono continuare a sottoporsi a mammografia, al ritmo di una ogni due anni.

**Dopo i 60 anni.** Verificare i livelli di glicemia, colesterolo e ormone tiroideo.

Sottoporsi a una colonscopia ogni 5 anni.

Sorvegliare lo stato delle arterie tramite un ecodoppler delle carotidi.

Aumentare la quantità di antiossidanti che si assumono con il cibo (una dieta più equilibrata e ricca di frutta e verdura, grassi "buoni" omega 3 del pesce, ecc.).

Per gli uomini, attenzione alla prostata.

Per le donne, una Mcc può rivelarsi determinante per tenere d'occhio il rischio osteoporosi.

Non sottovalutare difficoltà di memoria, attenzione e concentrazione: le demenze senili possono essere in agguato.

A