

# Attività fisica e alimentazione contro l'invecchiamento precoce



## INDICE

■ [Invecchiamento ed età biologica](#)

■ [I sedentari invecchiano prima](#)

■ [Troppo sport fa invecchiare](#)

■ [L'attività fisica che previene l'invecchiamento](#)

■ [Gli alimenti che ti aiutano a rimanere giovane: antiossidanti e Omega 3](#)

■ [10 consigli pratici per una corretta alimentazione anti-age](#)

■ [Leggi anche](#)

## Invecchiamento ed età biologica

Quando si parla d'invecchiamento si fa spesso riferimento agli adulti anche se, in realtà, quello precoce dovrebbe preoccupare in primis i giovani e tutti coloro che vogliono rimanere più in linea con la propria età biologica. Bisogna innanzitutto distinguere tra invecchiamento primario, che determina la durata massima della nostra vita ed è indipendente da malattie e influenza dell'ambiente, e invecchiamento secondario, che implica invece cambiamenti fisiologici causati da patologie o fattori ambientali, quali [fumo](#), [alcol](#), eccessiva esposizione ai raggi UV, cattiva alimentazione e inquinamento ambientale, sui quali possiamo intervenire attivamente per aumentare la nostra aspettativa e qualità della vita. Inoltre non tutti sanno che i [telomeri](#), ossia i "cappucci protettivi" del DNA che svolgono un ruolo chiave nei processi d'invecchiamento dell'organismo, con il tempo si accorciano e rendono le cellule più sensibili a contrarre diverse patologie legate all'età tra cui tumori, ictus, malattie cardiovascolari e diabete. Evitare l'invecchiamento precoce è possibile mettendo in atto una serie di processi che possono farci sentire meglio e ridurre il rischio di contrarre malattie anche importanti.

La scienza medica considera due età, quella **anagrafica** e quella **biologica**: a prescindere dall'età anagrafica, i nostri apparati e organi interni possono "dimostrare" un'età differente. In base alla propria condizione e funzionalità, gli organi e i sistemi di una persona di 60 anni possono presentarsi in condizioni migliori, più funzionali, quindi più simili a quelli di chi ha anche più di 15 anni in meno, oppure in condizioni peggiori, meno funzionali, quindi più simili a persone di circa 80 anni. Lo scarto tra l'età anagrafica e quella biologica dipende in gran parte dallo stile di vita, in quanto cattive abitudini possono farci invecchiare precocemente, portandoci ad avere un'età biologica più alta di quella che fisiologicamente avremmo se ci "trattassimo" bene.

L'aspetto esteriore di una persona, pur essendo quello più evidente, non è certo l'unico parametro che determina la sua età biologica rispetto a quella anagrafica. Una bella signora di quarant'anni, tonica e con una bella [pelle](#), potrebbe avere un fegato logorato o l'apparato muscolo scheletrico compromesso. Viceversa, il suo aspetto esteriore potrebbe essere lo specchio di organi e sistemi

interni perfettamente funzionanti come se avesse dieci o quindici anni in meno.

Per guadagnare salute e mantenersi giovani il più possibile occorre mettere in atto la prevenzione primaria, rappresentata dal corretto stile di vita che passa attraverso due fattori essenziali: l'[equilibrata alimentazione](#) e la regolare attività fisica.

## I **sedentari** invecchiano prima

La mancanza di attività fisica regolare si riflette sulla salute, infatti i sedentari si ammalano di più di coloro che abitualmente praticano attività motoria. Chi si muove e svolge un allenamento regolare e costante vive più a lungo perché:

- Il massimo sviluppo di massa ossea va dagli 11 ai 18 anni, periodo in cui gli adolescenti accumulano circa il 50% della loro massa ossea definitiva. Tale sviluppo fisiologico è influenzato sia da fattori genetici che da fattori ambientali poiché, alla fine del processo di maturazione dell'osso, il raggiungimento della massa ossea fisiologica dipende da un adeguato introito di calcio, vitamina D, proteine ad alto valore biologico e dall'attività fisica regolare. Infatti, l'attività fisica permette alle sostanze nutritive assunte dagli alimenti di arrivare più facilmente a nutrire e quindi formare le cellule ossee. A circa 40 anni inizia la fisiologica riduzione della massa ossea, che nelle donne aumenta quando vanno in menopausa a causa della diminuzione degli estrogeni. Quindi, se alla fine dell'accrescimento non si è formata la massa ossea fisiologica, quando inizierà la riduzione, quella che rimarrà sarà inferiore e maggiore sarà il rischio di fratture o osteoporosi.
- Anche i muscoli sono oggetto di una crescita fisiologica data da fattori genetici ma, anche in questo caso, la regolare formazione della massa muscolare dipende dalla corretta alimentazione, in particolare dall'assunzione di proteine ad alto valore biologico, e dalla attività fisica costante. Ricordiamo che una buona massa muscolare non deve essere esagerata e affaticare gli altri organi come reni, fegato, cuore, ecc.. A partire dai 40 anni circa anche la massa muscolare comincia a diminuire, ed è gioco forza, come per le ossa, che partendo da una buona "posizione" quando questo fenomeno comincerà a presentarsi, potrà rimanere una buona muscolatura più giovane della propria età anagrafica o più vecchia se durante gli anni non abbiamo praticato una regolare attività fisica e rispettato una corretta alimentazione;
- Diversi studi hanno poi dimostrato come alcuni soggetti di età superiore ai 50 anni che svolgono una regolare attività fisica aerobica abbiano prevenuto e ritardato il naturale fenomeno dell'arteriosclerosi ("invecchiamento dei vasi sanguigni") e quindi l'apparato vascolare è risultato più giovane rispetto la loro età anagrafica, infatti i loro valori sono apparsi più simili a quelli di soggetti di età compresa tra i 22 e i 35 anni. Tuttavia, anche dopo un lungo periodo d'inattività, si può riportare l'apparato cardiovascolare ad una buona funzionalità iniziando un programma regolare e costante di attività aerobica i cui risultati si potranno vedere nell'arco di circa 24 settimane. Ancora una volta la corretta alimentazione, in particolare ricca di acidi grassi polinsaturi Omega 3, e l'attività fisica costante permettono di mantenere in buona salute arterie e vene. Non solo: l'attività fisica aiuta anche a ridurre l'ipertensione, un altro importante fenomeno che fa invecchiare precocemente perché peggiora la funzionalità del sistema cardiovascolare e aumenta i rischi per il cuore.

## Troppo sport fa invecchiare

Se, da un lato, è vero che l'[attività fisica](#) aiuta a rallentare l'[invecchiamento](#) precoce, dall'altro, è anche vero che un eccesso di esercizio fisico, come il moderno sport professionistico, conduce alla situazione opposta. L'apparato muscoloscheletrico subisce maggiori danni per il carico d'intensità richiesta, ma anche le cellule a cui si chiede di fornire maggiore energia producono più [radicali liberi](#). L'eccesso di queste molecole che danneggiano le nostre cellule fino a distruggerle accelera i processi d'invecchiamento, attiva meccanismi infiammatori, favorisce l'arteriosclerosi e provoca l'indebolimento del sistema immunitario fino a determinare modificazioni del DNA e i tumori. Una dieta ricca di antiossidanti riduce l'eccesso di radicali liberi.

## L'attività fisica che **previene** l'invecchiamento

Qual è, in definitiva, il giusto compromesso per lo svolgimento dell'attività fisica? Bisogna abituarsi ad essere attivi quotidianamente, ma senza esagerare. Considerando l'arco temporale di una settimana, la giusta attività motoria dovrebbe prevedere almeno **150 minuti a settimana** o un ottimo allenamento per **300 minuti** di intensità moderata e lunga durata, come [camminare](#), correre o andare in [bicicletta](#). Ecco alcune utili linee guida:

- Allenarsi per almeno 30 minuti, oppure un'ora o più, per 5 giorni a settimana alternando attività [aerobica](#) moderata a momenti di intensa (per 1 o 2 minuti);

- Fare attività anaerobica, ovvero esercizi che mirano al rinforzo muscolare per contrastare la sarcopenia, con allenamenti di 20-30 minuti cadauno a settimana;
- È buona regola svolgere anche esercizi di mobilità articolare per prevenire e ritardare l'artrosi delle articolazioni.

Occorre ricordare che ogni attività fisica richiede prima un adeguato controllo medico e la presenza di un istruttore di attività motoria che indichi ad ognuno come fare correttamente gli esercizi.

È importante anche cercare di ridurre al minimo la quantità di tempo trascorsa seduti, sia per lavorare che per attività ludiche come giocare a carte, guardare la TV, etc... è consigliabile alzarsi dalla sedia ogni 20/30 minuti e fare qualche passo a piedi, anche in casa o in ufficio nel caso in cui non si possa camminare per una decina di minuti per "spezzare" la sedentarietà.

## Gli alimenti che ti aiutano a rimanere giovane: **antiossidanti e Omega 3**

Diminuire il rischio di stare male e contrarre diverse malattie anche gravi, oltre a rallentare i processi d'invecchiamento dell'organismo, è possibile se si mangia in maniera corretta ed equilibrata. La giusta alimentazione deve essere variata di giorno in giorno, non essere né troppo abbondante e né scarsa rispetto al nostro **fabbisogno energetico**, e apportare la giusta quantità e proporzione di macro e micronutrienti essenziali per il nostro corpo. Tuttavia, non è facile per tutti ottenere queste informazioni o fare i dovuti calcoli: per avere maggiori informazioni e linee guida con le quali orientarsi è possibile scaricare il programma "**Guida Anti-Age**". Questo programma inizia con un **facile test** che indica quanto avete fatto per **evitare l'invecchiamento precoce**, in base al punteggio ottenuto dispensa poi consigli comportamentali e consegna subito una guida comportamentale Anti-Age, la prima di 9 guide di cui 2 ogni stagione, con tanti consigli utili sugli alimenti da preferire e gustose ricette ricche di sostanze protettive per evitare il più possibile gli effetti del tempo che passa.

La dieta per contrastare l'invecchiamento precoce si basa sull'assunzione di alimenti con forte potere protettivo e antiossidante, in grado cioè di ostacolare efficacemente l'azione dei radicali liberi affinché non danneggino le nostre cellule. Gli **antiossidanti** infatti sono amici del nostro organismo, del nostro benessere e aiutano a rallentare l'invecchiamento di organi e sistemi. Essi sono rappresentati da alcune vitamine e minerali, flavonoidi e altri oligoelementi reperibili in prodotti sia di origine vegetale, come frutta, verdura e legumi, sia di origine animale, quali fegato, uova, **latte** e latticini come il Grana Padano DOP.

Questo formaggio infatti contiene ottime quantità di **vitamina A, zinco, selenio** e altri minerali importanti, **soprattutto calcio**, che aiutano a difendere e fortificare l'organismo, ossa e muscoli.

Negli alimenti vegetali vi sono molti diversi antiossidanti, tutti utili all'organismo, distinguibili dal colore dell'alimento. Variare i colori frequentemente ci consente di assumere tutti gli oligoelementi necessari:

- Rosso: indica la presenza di licopene e antocianine, che favoriscono la naturale protezione delle cellule dai radicali liberi;
- Giallo-arancio: è fonte di carotenoidi e flavonoidi che aiutano a proteggere la vista, possono prevenire l'invecchiamento cellulare e rafforzare la risposta immunitaria;
- Verde: indica la presenza di clorofilla, magnesio, acido folico, carotenoidi e polifenoli che aiutano a rinforzare i vasi sanguigni, le ossa, i denti e possono migliorare la funzionalità del sistema nervoso;
- Viola: indica la presenza di antocianine, potassio e magnesio che possono combattere la fragilità capillare e prevenire l'aterosclerosi, oltre ad aiutare a migliorare la memoria;
- Bianco: garantisce un apporto di quercitina, composti solforati, flavonoidi, potassio e selenio che possono aiutare a mantenere regolari i livelli di colesterolo LDL, la fluidità del sangue, oltre ad avere effetti benefici sul tessuto osseo.

Il **pesce** contiene oltre a ottime proteine, minerali e vitamine, anche acidi grassi polinsaturi, tra i quali gli Omega 3 rivestono funzioni protettive molto importanti per organi e sistemi. Questi grassi sono definiti "acidi grassi essenziali" perché il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli da solo e devono pertanto essere assunti attraverso alcuni alimenti. Le funzioni degli Omega 3 nell'alimentazione contro l'invecchiamento sono importanti perché oltre ad essere componenti fondamentali delle membrane cellulari, riducono il rischio di contrarre malattie cardiovascolari, prevengono l'arteriosclerosi, abbassano i livelli di colesterolo LDL, migliorano la funzionalità renale e del sistema immunitario, riducono il rischio di trombosi e ictus e sono "trasportatori" di vitamine antiossidanti come la C, la A e la E. Tra gli acidi grassi Omega 3, il DHA ha importanza fondamentale per la funzionalità del sistema nervoso perché, tra l'altro, agevola la trasmissione neuronale e aiuta quindi ad essere più reattivi e anche a prevenire malattie neurodegenerative come il Parkinson.

## **10 consigli pratici per una corretta alimentazione anti-age**

1. Distribuisci gli alimenti ogni giorno in 3 pasti principali (colazione - pranzo - cena), senza dimenticarti dello **spuntino** di metà mattina e della merenda del pomeriggio.

- 2.** Introduci il pesce nella tua alimentazione almeno 3 volte a settimana, fresco o surgelato, poiché ricco di proteine, vitamine e minerali. Dai la preferenza al pesce azzurro (alici, sardine, sgombri), al salmone e al tonno perché contengono una buona quantità di acidi grassi polinsaturi Omega 3. Gli Omega 3 sono presenti anche in altri alimenti come la frutta secca a guscio (**noei**, mandorle, nocciole).
- 3.** Mangia quotidianamente 2 porzioni di verdura. È importante consumare verdure fresche - possibilmente di **stagione** - preferendo le verdure crude a quelle cotte, ricordando che queste ultime mantengono meglio le loro proprietà antiossidanti se cotte al vapore o alla griglia. Condisci la verdura con del succo di limone: la vitamina C in esso contenuta favorisce l'assorbimento del ferro presente negli alimenti vegetali; oppure bevi succo di agrumi durante i pasti, anche con l'acqua. La vitamina C è un potente antiossidante;
- 4.** Consuma almeno 3 **frutti** al giorno durante i pasti principali o negli spuntini. Scegli frutta fresca di stagione, meglio se mangiata cruda oppure consumata frullata o sotto forma di estratto senza l'aggiunta di zucchero. Se i frutti sono piccoli ricorda che una porzione deve essere circa 150 g;
- 5.** Varia tutti i colori della verdura e della frutta nell'arco della settimana o, meglio ancora, tutti i giorni. Ad ogni colore corrispondono diverse sostanze antiossidanti;
- 6.** Mangia tutti i giorni uno **yogurt** parzialmente scremato (un vasetto 125 g), o latte scremato (un bicchiere 150 g), o Grana Padano DOP (nella quantità di alcune scaglie per 15/20 g, o 2 cucchiaini da cucina se grattugiato), che è un concentrato di proteine ad alto valore biologico e tanto calcio altamente biodisponibile, ma con meno grassi del latte fresco intero con cui è fatto poiché parzialmente decremato durante la lavorazione. In questo formaggio troviamo antiossidanti quali zinco, selenio e vitamina A. Il Grana Padano DOP è da considerarsi a tutti gli effetti un alimento funzionale che promuove la salute e aiuta a prevenire l'invecchiamento precoce, anche perché recenti ricerche hanno messo in evidenza che 30 g al giorno di Grana Padano DOP stagionato 12 mesi aiutano a prevenire e combattere **l'ipertensione arteriosa**.
- 7.** Condisci con **olio** extravergine di oliva preferibilmente a crudo perché ricco in acidi grassi monoinsaturi, vitamina E e polifenoli. Si consiglia di consumarne almeno 4-6 cucchiaini da tè al giorno;
- 8.** Sfrutta le proprietà antiossidanti di erbe aromatiche e **spezie** per insaporire i tuoi piatti e per ridurre l'introito di sale. Puoi usare le erbe aromatiche fresche nel periodo della loro raccolta e quelle essiccate nel resto dell'anno;
- 9.** Durante la giornata bevi almeno 8-10 bicchieri d'**acqua** (da 150-200 ml l'uno). Sono indicati anche infusi e tisane purché non zuccherate. Cerca di non bere più di 2-3 caffè al giorno o, in alternativa, non più di 2-3 tazze di tè;
- 10.** Bevi solo molto raramente bevande zuccherate. È concesso durante i pasti bere del **vino**, limitandosi a 1 bicchiere al giorno se sei donna e 2 se sei uomo (un bicchiere da vino è 125 ml). Non bere superalcolici.