

ETA' CRONOLOGICA ED ETA' ANAGRAFICA

Ognuno di noi ha due età. Una *anagrafica*, inesorabilmente documentata dalla carta di identità, e una *biologica*, determinata dalle modificazioni strutturali e funzionali che il nostro organismo subisce nel corso degli anni.

Modificazioni che possono essere di entità molto diversa da soggetto a soggetto: molto accentuate in alcuni, molto meno in altri, col risultato che in soggetti della stessa età anagrafica, ad un certo momento della vita, molto diverso sarà il processo di invecchiamento e, quindi, l'aspetto fisico e lo stato di validità funzionale.

Forse il concetto di età andrebbe ridefinito, visto che *quella biologica è l'età più significativa*.

Differenze biologiche si possono riscontrare già fra coetanei anagraficamente giovani, ma col passare degli anni queste differenze divengono sempre più marcate, fino a presentare un ventaglio ampissimo di situazioni e di valori.

Invecchiare è il destino della vita. Il normale invecchiamento è un processo continuo, universale, progressivo, che riduce la capacità di reagire agli insulti ambientali.

Fisiologicamente si comincia ad invecchiare quando, completato lo sviluppo morfologico e funzionale dell'organismo, intorno ai vent'anni, si riduce il ritmo di divisione cellulare, che è il miglior indice di vitalità della cellula.

Il processo di crescita, differenziazione, decadimento e morte cellulare è espressione di un programma genetico. E' il gene p53, localizzato sul cromosoma 17, che innesca la cascata di eventi che porta all'*apoptosi*, cioè al suicidio programmato delle cellule, una volta che abbiano svolto il loro compito biologico, avendosi l'eliminazione delle cellule vecchie e malate, rimpiazzate da unità sane.

Tuttavia il naturale svolgimento di tale programma è condizionato da un'infinità di fattori nocivi, molti dei quali determinati dallo stile di vita di ognuno.

A causa di queste *noxae* (1) viene notevolmente ridotto il potenziale massimo di vita di ognuno (*Maximum Life Span Potential* o *MLP*), rimasto finora, secondo molti ricercatori, ancora molto lontano dalle soglie della morte naturale geneticamente programmata (120-140 anni).

Si ritiene che il decadimento dell'organismo, i processi d'invecchiamento, siano determinati per un terzo dai fattori genetici e per due terzi dai fattori acquisiti esterni.

Quindi sono condizionati più dai danni ambientali, stratificatisi nel corso della vita di ognuno, che dai fenomeni fisiologici di invecchiamento in quanto tale.

(1) Danni

Capita così che il fumo attivo e passivo, l'alimentarsi in modo scorretto, il bere alcolici in eccesso, l'essere in sovrappeso o addirittura obesi, non praticare un'attività fisica regolare, esporsi in modo inconsulto alle radiazioni solari, subire gli effetti neuro-endocrini di stress ripetuti e prolungati, vivere in ambienti inquinati, ecc, come abbiamo <<predicato>> fin qui, *ci spingono irrimediabilmente verso un invecchiamento precoce e bruciano una buona fetta della nostra vita*, impedendo che i nostri geni esprimano al massimo le loro potenzialità e tenendoci molto al di sotto di quel confine biologico geneticamente stabilito. Anche la povertà e il disagio sociale lasciano un segno profondo nel fisico e nella psiche.

Al contrario, un'accorta condotta di vita è in grado di rallentare in modo significativo i fenomeni involutivi della senescenza fisiologica.

Se ne deduce che ognuno di noi deve rendere conto al proprio futuro di come spende i giorni della gioventù. Ed è responsabile di una buona parte delle proprie condizioni attuali, della propria età biologica.

E' possibile valutare in modo corretto l'età biologica di un soggetto?

Non è una cosa semplice e non è una valutazione unicamente esteriore. Vanno analizzate le varie caratteristiche biologiche (metaboliche, ormonali, psicologiche, immunologiche, l'entità dello stress ossidativo, la pressione arteriosa, il peso, la circonferenza vita, la canizie, la forza nell'impugnare un oggetto, la capacità polmonare, la vista, l'udito, l'odorato, l'elasticità della pelle, la prontezza di riflessi, l'equilibrio, la funzionalità sessuale, ecc.) raffrontandole con quelle, statisticamente calcolate, di migliaia e migliaia di persone, età per età. Un'analisi approfondita che dovrebbe permettere di conoscere, oltre alla situazione funzionale dell'intero organismo, anche l' *età biologica distrettuale*, identificando quali sono gli organi e i sistemi maggiormente compromessi.

Si possono eseguire piccoli esperimenti su se stessi, come quello di valutare il grado di giovinezza della propria pelle sollevando per cinque secondi con due dita una plica (cioè una piega) della pelle del dorso della mano, lasciarla andare e vedere in quanti secondi ritorna al suo posto; come quello di cronometrare quanto tempo si riesce a stare su una gamba sola; come quello di provare i propri riflessi, ecc.

La pelle del dorso delle mani è quella maggiormente rivelatrice dell'età biologica di un soggetto non potendo essere sottoposta a lifting per rimuovere le macchie scure di lipofuxina o darle l'elasticità che non ha più.