

## **L' Invecchiamento.**

(Paolo 12.07.08)

### **Definizione.**

- L'invecchiamento è l'insieme dei fenomeni che deteriorano progressivamente le cellule dell'organismo.
- L'invecchiamento designa l'evoluzione di un organismo in vita verso la morte.
- L'invecchiamento corrisponde ad un declino progressivo e irreversibile delle funzioni biologiche fino alla morte di un individuo.
- Progressiva diminuzione della capacità di adattamento dell'individuo all'ambiente. Questa capacità è una caratteristica fondamentale di un organismo in vita; può rappresentare una misura dell'invecchiamento.
- L'indebolimento progressivo delle difese immunitarie provoca l'invecchiamento.

### **Effetti dell'invecchiamento**

L'invecchiamento provoca alterazioni in tutti gli organi e tessuti del corpo umano. Si traduce con un indebolimento di tutte le funzioni vitali:

- Funzione respiratoria
- Funzione circolatoria
- Funzione locomotrice
- Capacità sensoriali
- Stabilità posturale
- Difese immunitarie

L'invecchiamento perturba il metabolismo e rallenta tutti gli scambi cellulari.

### **Origine dell'invecchiamento.**

Esistono due gruppi di teorie sulle origine dell'invecchiamento:

- Teorie che considerano l'invecchiamento come evoluzione programmata geneticamente.
- Teorie che considerano l'invecchiamento come l'effetto globale di aggressioni aleatorie accumulate durante tutta la vita.
- L'invecchiamento è parzialmente provocato da un'intossicazione progressiva dell'organismo dovuta ad una insufficiente eliminazione degli scarti e delle tossine di provenienza esterna e endogene.

### **Invecchiamento normale e patologico**

L'invecchiamento è un'evoluzione normale che interessa tutti gli organismi in vita, dall'inizio della loro esistenza. Si parla di invecchiamento "normale" o "sano" quando l'invecchiamento evolve senza una malattia. Diventa "patologico" quando è legato ad una malattia.

### **Invecchiamento accelerato.**

L'invecchiamento cerebrale inizia verso l'età di 20 anni. Ma normalmente alterazioni sensibili si manifestano usualmente solo dopo 60-65 anni. Se alterazioni notevoli appaiono prima, si parla di invecchiamento **accelerato, patologico.**

## **Possibilità di rallentare l'invecchiamento.**

L'invecchiamento è un'evoluzione naturale, irreversibile, che non può essere fermata, ma che può essere rallentata in una certa misura.

Prima di tutto si tratta di scegliere sane abitudini di vita, di mantenere il corpo e lo spirito in buona forma il più a lungo possibile:

- Lottare contro i fattori di stress biologici, chimici, fisici e psicologici.
- Tenere sotto controllo la circolazione del sangue e la circolazione linfatica.
- La prima possibilità per rallentare l'invecchiamento precoce è di scegliere una dieta sana, equilibrata e diversificata e di ridurre il più possibile lo **stress ossidativo**. Per questo motivo, scegliere alimenti ricchi di **anti-ossidanti**. Eventualmente prendere in considerazione un'integrazione per compensare la perdita di componenti utili, dovuta all'inquinamento e/o alle trasformazioni industriali.
- Mangiare ogni giorno frutta e verdure di stagione, di coltivazione "biologica".
- Tenere sotto controllo il proprio peso. Limitare le porzioni, ma evitare le diete dimagranti periodiche. (Mangiare troppo accelera l'invecchiamento).
- Bere molta acqua.
- Riservare per il sonno il tempo necessario. ( La persona che dorme poco o male invecchia più rapidamente).
- Praticare regolarmente esercizio fisico ragionevole. Il movimento aiuta a rinnovare e ringiovanire le cellule.
- Imparare ad "ascoltare il proprio corpo". Ginnastica propriocettiva.
- Mantenere il cervello in attività.
- Evitare la vita sedentaria.
- Socializzare. Favorire l'attività di gruppo.
- Fare ciò che procura piacere. Divertirsi.
- Curare il proprio aspetto fisico.

## **Malattia di Parkinson e invecchiamento.**

L'invecchiamento tipico della malattia di Parkinson è una miscela di invecchiamento "normale" e di invecchiamento "patologico". Come tutti gli organismi in vita, le persone con la malattia di Parkinson subiscono effetti della programmazione genetica. Ma le cause principali sono le conseguenze di aggressioni da parte di fattori di stress di tutti i tipi, con un effetto cumulativo in intensità ed in durata, non sopportabile per le capacità di adattamento e di difesa dell'organismo.

L'invecchiamento tipico della malattia di Parkinson è caratterizzato da:

- Degradazione delle funzioni sensoriali e propriocettive. Sensazioni e percezioni meno precise.
- Degenerazione di neuroni soprattutto in particolari strutture del cervello che mandano le informazioni ai muscoli per eseguire i movimenti.
- Diminuzione della velocità della trasmissione del segnale nervoso.
- Diminuzione dell'attenzione.