

L'Ora della Salute

Chiedete allo specialista

Inviare le vostre domande a proposito dei temi trattati in questa pagina a giovanni.bisignani@calabriaora.it. Riceverete risposta per mail o, in forma anonima, nel prossimo numero del giornale.



a cura di
Dr. Giovanni Bisignani
Direttore UOC Cardiologia
ed UTIC Ospedale Castrovillari

LONGEVITÀ E BENESSERE ...i segreti della longevità



Bere caffè allunga la vita

Il caffè non tiene solo svegli, ma è anche passaporto per la longevità.

Uno studio pubblicato recentemente dalla prestigiosa rivista *New England Journal of Medicine* afferma che più si consuma caffè e minore è il rischio di decesso. Questo importante studio ha scoperto che le persone che avevano assunto il caffè, avevano presentato un ridotto rischio di mortalità generale rispetto a chi invece non beveva il caffè. Essendo il caffè la seconda bevanda più consumata al mondo dopo il tè gli autori, si sono chiesti: *il consumo di caffè può aumentare il rischio di decesso per qualunque causa?* Per darsi una risposta, gli studiosi hanno esaminato per vari anni 400 mila individui di età compresa fra i 50 e i 71 anni ed hanno constatato che i soggetti che avevano assunto caffè avevano ridotto il proprio rischio di mortalità rispetto a coloro che non ne avevano bevuto, e non stiamo parlando solo di caffè classico, ma anche di decaffeinato che, dunque, è sembrato essere ugualmente positivo per la salute. È così risultato che, nei soggetti sani, all'aumentare del consumo di caffè diminuiva la mortalità totale. In particolare negli uomini la mortalità diminuiva dell'1% in chi beveva meno di 1 tazza di caffè al giorno, del 6% in chi ne beveva 1 e del 10% in chi beveva 2 o più tazze al giorno. Per consumi più elevati la protezione non aumentava. Cosa interessante e poco nota finora è anche che risultati assolutamente sovrapponibili sono stati ottenuti con il caffè decaffeinato. *menta il rischio di nessuna delle grandi classi di patologie prese in considerazione dagli autori, nemmeno quelle, cardiovascolari, che in passato sembravano aumentare con il consumo di caffè.* Gli autori dello studio affermano: *"I nostri risultati mostrano associazioni inverse tra consumo di caffè e le principali cause*

Negli ultimi decenni, la vita si è enormemente allungata. Oggi si vive in media 79 anni, le donne anche un po' di più e addirittura ogni anno che passa, ci regala un "Bonus" di altri tre mesi.

Ma il fine della scienza non è tanto quello di allungare l'esistenza quanto migliorarne la qualità, portando oltre i 73 anni l'asticella che l'OMS considera il limite massimo per la buona salute.

L'ideale sarebbe morire giovani il più tardi possibile. Ma, in concreto, cosa dobbiamo fare? Innanzitutto chiedere al nostro medico di istruirci alla prevenzione quella primaria che prova ad adempiere l'insorgenza delle malattie. La secondaria, la intercettazione precoce, è già un grosso fardello per il paziente perché spesso lo costringe a dolorosi ed angoscianti circuiti terapeutici. Nella saggia antica Cina, i medici venivano pagati solo quando il paziente era esente da patologie. Ci vuole un cambio culturale di mentalità che sostituisce alla medicina curativa, quella preventiva che a sua volta, con lo studio del DNA, a breve camminerà in parallelo con la medicina Predefinita. Dubito che saranno tanti i medici che se lo faranno, in definitiva prevenzione vuol dire meno lavoro e meno pazienti. Non scoraggiamoci, ricorriamo al "Fai da te" e poiché il benessere e la longevità dipendono dalla qualità della manutenzione del nostro corpo, diventiamo medici di noi stessi. Non esistono motivi biologici perché l'uomo invecchi da rimbambito o con riduzione grave delle capacità motorie o senza desiderio sessuale. Ció perché, attenzione, non sono i nostri ormoni a diminuire perché invecchiamo, siamo noi ad invecchiare perché i nostri ormoni diminuiscono. Ed è perciò solo umoristico vietare ad un settantenne una terapia ormonale sostitutiva motivandolo con supposti effetti negativi a 90 anni!? Comunque sia, la prima cosa da attuare è una alimentazione razionale. Senza essere ortoresisti (integralisti). E buttando nel cestino tutte le diete, ma proprio tutte. *Un percorso alimentare teso al benessere va seguito con intelligenza per tutta la vita e non solo per il mese che precede la "Prova Bikini".* E ben vengano, ogni tanto, le trasgressioni, nessun senso di colpa. Partiamo dal dato più importante. L'unica cosa su cui tutti gli scienziati (miracolo!) sono d'accordo è che per vivere bene a lungo bisogna attuare una restrizione calorica, cioè mangiare poco. Proviamo ad attuare la regola dei 2. Lasciamo sempre qualcosa nel piatto, in poche parole, alziamoci da tavola avendo ancora fame. Facile a dirsi, puntualizzerà qualcuno, ma se mi togliete anche il



piacere del cibo...Nessuna paura se non riusciamo a ridurre le calorie (che comunque resta la scelta migliore) possiamo inserire nella dieta more, arachidi e uva che contengono il resveratrolo (assumibile anche in compresse) che è un "mimetico" della restrizione calorica, è, cioè, come se mangiassimo meno. E se proprio vogliamo non farci mancare niente mangiamo arance rosse (contengono artociani) e petto di pollo (contiene carnosina) che negli esperimenti sugli animali sembrano allungare la vita. Va bene, ma cosa mangiare? Tutto ma poco, variando gli alimenti e preferendo (questa è ormai risaputo) verdura, frutta, legumi e pesce. Un po' d'olio d'oliva, un bicchiere di vino e ogni tanto un po' di cioccolato con almeno il 70% di cacao. Uno yogurt con probioti bifidus e acidophilus. Insistiamo sui cibi crudi. Stiamo alla larga da frittiture (possono liberarsi sostanze cancerogene), margarina, prodotti da forno. Piatti pronti ecc. che possano contenere i grassi trans o idrogenati, micidiali. Andiamoci piano con i carboidrati ad alto indice glicemico (zucchero, bibite, farina bianca) preferendo quelli complessi e integrali, cucciamo la pasta al dente (l'indice glicemico si abbassa), riduciamo anche carne rossa, insaccati, formaggi stagionati, oli vegetali (tipo mais) che sfasano il rapporto tra omega6 e gli ottimi omega3 (pesce grasso, noci, semi di lino). Rispettiamo i prodotti stagionali e provenienti di coltivazioni locali. Beviamo più o meno 2 litri di acqua al giorno, se minerale un residuo fisso meno 50 e ph vicino a 7 così da tamponare l'acidificazione causata dall'età non più verde, il secondo punto da rispettare è quello della detossificazione.

Niente fumo, poco alcol, molte fibre. Salviamo il fegato con vitamine del gruppo B composti solforati (aglio, cipolla, cavoli, broccoli), selenio, cardo mariano, glutazione. Attenzione ai carburanti (piombo), ai pesci di grossa taglia tonno, pesce spada, otturazioni in amalgama dal dentista (mercurio) e tanti altri "Metalli pesanti".

Terzo principio. Attuare una moderata ma costante attività fisica (diciamo mezz'ora al giorno di passeggiata "allegra"), essa migliora la resistenza cardiocircolatoria, aumenta la forza muscolare, rende euforici, mantiene l'efficienza articolare, migliora il sonno, previene molte serie malattie. Longevità e benessere sono geneticamente determinate. Non siamo solo quello che mangiamo ma anche quel che



nasciamo. Però geni vengono influenzati dal nostro stile di vita e dall'ambiente.

Quarta cosa da tener presente lo stress. Se cronico ci logora e ci fa ammalare. E soprattutto invecchiare precocemente. Ma cosa fanno i centenari per evitare lo stress? Avere gioia di vivere (allunga la vita di 7 anni), mantenersi in forma fisicamente e mentalmente. Mantenere contatti sociali. Dormire almeno 8 ore. Attuare tecniche di rilassamento (training autogeno, meditazione o ascoltare semplicemente buona musica).

Quinto e ultimo. Combattere l'infiammazione, che sembra essere la causa dei nostri guai più grandi (la spia è l'aumento del PCR). Ciò spiega il crescente successo dei farmaci antinfiammatori nelle malattie di cuore e nei tumori. Specie se associate alla restrizione calorica. Nell'infiammazione cronica si formano i "radicali liberi" (niente a che fare con pannella) che provocano se molti, "stress ossidativo" e quindi malattie. Si tratta di prodotti di scarto (pensiamo ad una mela tagliata a metà e che se non consumata diventa nera) dovuti a inquinamento, fumo, stress, attività fisica intensa, caffè, alcolici, fritti, farmaci. Per fortuna, però esistono i nostri grandi amici naturali gli "antiossidanti", presenti nelle vitamine, nei minerali e in alcuni "integratori", i più importanti dei quali sono il Q10 e gli Omega3. Insomma la vita moderna ostacola il raggiungimento dei 100 anni in pieno benessere, ma noi possiamo fare molto per difenderci. Non cerchiamo scuse che non abbiamo tempo. Come disse quel tale "la vita è ciò che fai. **Chi non ha tempo per la salute, lo troverà per la malattia.**"



Dott. Vincenzo Piragine
Specialista in odontoiatria
Studioso di alimentazione
e medicina alternativa
Castrovillari (CS)