

Sommario

Capitolo 1-Introduzione	3
Capitolo 2-Invecchiamento demografico.....	5
Capitolo 3-Teorie sull'invecchiamento.....	7
3.1 Teorie genetiche.....	10
3.1.1 Endocrinosenescenza.....	13
3.1.2 Immunosenescenza.....	15
3.2 Teoria stocastica.....	16
3.3 Teoria dei radicali liberi.....	17
Capitolo 4- Fisiologia dell'invecchiamento.....	21
Capitolo 5-Malattie neurodegenerative.....	27
5.1 Alzheimer.....	29
5.2 Morbo di Parkinson.....	32
Capitolo 6- Popoli centenari: il segreto di Okinawa.....	36
Capitolo 7- Come invecchiare bene di testa?.....	45
Capitolo 8- Conclusioni.....	49
Capitolo 9- Strategie anti-aging.....	51
Capitolo 10- Dieta anti-aging.....	52
Capitolo 11- Decalogo anti-aging.....	53
Capitolo 12- Piccola legenda.....	54
Bibliografia.....	60

CAPITOLO 1

Introduzione

La gerontologia e la biologia considerano l'invecchiamento un **processo continuo, progressivo, intrinseco e deleterio che riduce progressivamente la capacità di un organismo a mantenersi in equilibrio (omeostasi) nei confronti dell'ambiente**, aumentando la probabilità di ammalarsi e morire.

L'invecchiamento è il processo fisiologico di trasformazione fisica e chimica di un organismo per effetto del tempo, accompagnato da una diminuzione o perdita di funzionalità.



Nel passato l'uomo aveva scarse possibilità di invecchiare.

Circa 2000 anni fa, la durata media della vita degli esseri umani era 22 anni, attorno all'anno Mille saliva a 33 anni e all'inizio

del XX secolo, nei paesi industrializzati, raggiungeva i 50 anni. In seguito essa è rapidamente aumentata e nel 1980 era, in Europa e negli U.S.A di circa 75 anni.

Tale netto incremento è dovuto principalmente al miglioramento delle condizioni di vita che hanno progressivamente garantito una più efficace protezione contro agenti patogeni o altri fattori di morte precoce. I progressi della medicina, dell'igiene, dell'alimentazione hanno raddoppiato l'aspettativa di vita in meno di un secolo.

La vecchiaia rappresenta quindi una tematica "moderna": la nostra è la prima era in cui l'uomo può sperimentare l'involuzione e la senescenza con tutte le criticità intrinseche che questo comporta. La longevità è di per sé una conquista, che implica però delle conseguenze sociali. La vecchiaia rappresenta non soltanto un fatto biologico, ma anche una realtà sociale da vivere, scoprire e organizzare. In una società che "invecchia" sono infatti molte le problematiche da prevedere, risolvere e analizzare. E' assolutamente necessario studiare l'invecchiamento da più punti di vista: medico, sanitario, psicologico, biologico, biochimico, genetico al fine di organizzare un programma coordinato di supporto e sostegno all'invecchiamento.

Se è vero che oggi si vive più a lungo, non è purtroppo altrettanto prevedibile la qualità di questo vivere. Purtroppo la popolazione anziana delle società moderne presenta numerose patologie croniche, spesso degenerative, talvolta invalidanti e questo ha ripercussioni gravi sullo stato di salute e benessere individuali, familiari e sociali.

Sono quindi di grande interesse e utilità tutte quelle esperienze e ricerche che promuovono il raggiungimento di una vecchiaia in salute.

Conoscere come e perché si invecchia permette di prevedere delle strategie per assicurarsi un buon invecchiamento o un invecchiamento di successo (*Successful aging*), come dicono gli americani. Ad oggi invecchiare rappresenta l'unico modo per vivere a lungo; certo è che il modo in cui si invecchia fa la differenza. Dallo studio dei popoli centenari siamo in grado di estrapolare alcuni importanti fattori che permettono a un individuo di invecchiare in efficienza e salute: stile di vita, alimenti, attitudine mentale e passioni, cultura. In questo testo si analizzano le caratteristiche fisiologiche dell'invecchiamento e si prevedono dei comportamenti che, attuati precocemente, assicurano un agevole e ricco cammino verso l'ultimo periodo dell'esistenza terrena.

CAPITOLO 3

Teorie sull'invecchiamento

Lo studio della biologia riferito all'invecchiamento prende in considerazione i **motivi evuzionistici** che "favoriscono" l'invecchiamento nonché i processi che determinano l'involutione organica. In pratica gli studi sull'invecchiamento possono avere un'impostazione evuzionista con domande che si interrogano su quale possa essere il vantaggio biologico di invecchiare, vale a dire "perché involviamo lentamente anziché autodistruggerci quando ancora siamo vitali?" e ancora "perché l'invecchiamento non è contrastato dalla selezione naturale?" oppure tali studi possono avere un'**impostazione meccanicista** volta a descrivere i processi molecolari che sono alla base della senescenza.

Il quadro biologico per spiegare l'invecchiamento o le malattie dell'invecchiamento è ancora molto confuso (quando esistono molte ipotesi, e noi al momento ne abbiamo più di 300, vuol dire che siamo ancora lontani da solide conoscenze). Una teoria unitaria non è al momento disponibile.

Ognuna delle teorie formulate può spiegare solo alcuni dei fenomeni legati all'invecchiamento.

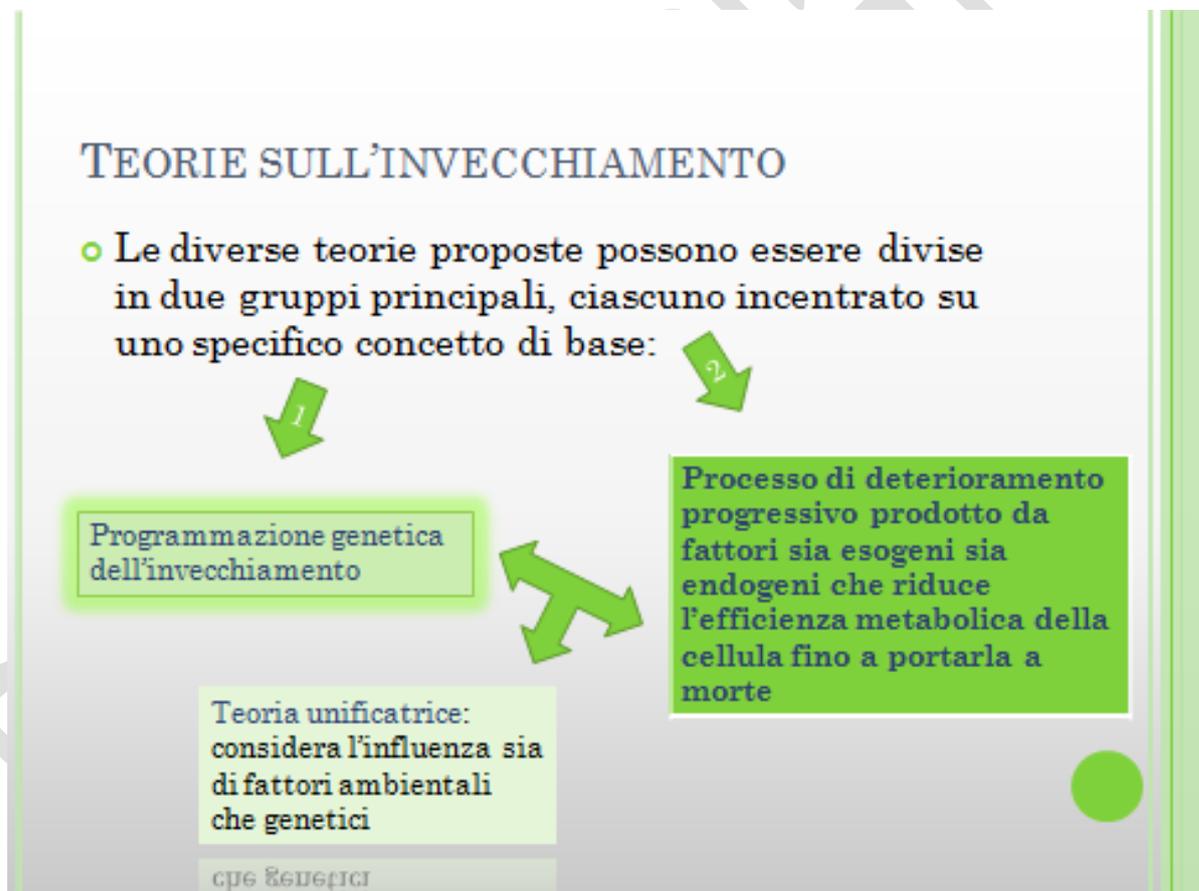
Le diverse teorie proposte possono essere divise in due gruppi principali, ciascuno incentrato su uno specifico concetto di base:

1: **Teorie genetiche**: tendono a considerare il processo di invecchiamento come dipendente da un codice scritto e programmato inesorabile: sono i geni a dire come e quando invecchiare.



2: Processo di **deterioramento progressivo prodotto da fattori sia esogeni sia endogeni** che riduce l'efficienza metabolica della cellula fino a portarla a morte. Questa teoria vedrebbe quindi l'invecchiamento come un processo causato dall'insulto del tempo, di noxae patogene, di mancato recupero dell'omeostasi . Sarebbe quindi l'ambiente esterno e interno, con le sue continue insidie a minare la nostra giovinezza.

Recentemente si è fatta strada una terza teoria, quella unificatrice che considera **l'influenza sia di fattori ambientali che genetici** .

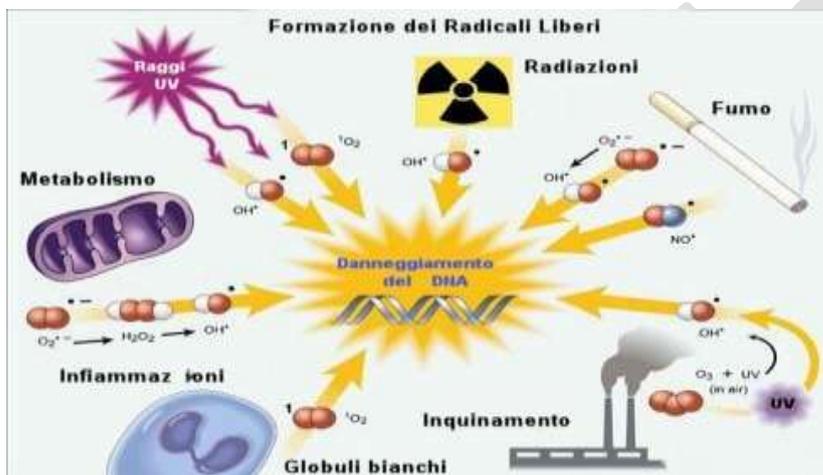


3.3 Teoria dei radicali liberi (Harman,1956).

Teoria con caratteristiche comuni sia alla teoria genetica che a quella stocastica.

La teoria sui radicali liberi è stata portata alla ribalta da Denham Harman nel 1956. Secondo tale teoria i radicali liberi sarebbero una sorta di "scoria ossidante" prodottasi nelle comuni reazioni metaboliche o per attività di aggressioni esogene, il cui accumulo nel tempo indurrebbe un graduale invecchiamento dell'organismo. Si tratta quindi di una teoria a

metà strada fra quella genetica e quella da insulto ambientale.



I radicali liberi sono prodotti di scarto che si formano naturalmente nell'organismo

quando l'ossigeno viene utilizzato nei processi metabolici per produrre energia. Sono molecole altamente instabili caratterizzate da uno o più elettroni spaiati. Tendono ad attaccare altre sostanze per raggiungere una stabilità biochimica migliore, determinando un fenomeno di amplificazione a cascata.

I principali radicali liberi o Ros (specie reattive dell'ossigeno) sono:

- Anione superossido O_2^- , Radicale Idrossile OH^* , Ossigeno singoletto O_2^+ , Diossido d'azoto NO_2 .
- Specie pro-radicaliche: H_2O_2 , NO (ossido nitrico).

L'organismo possiede dei sistemi di protezione naturale nei confronti dei radicali liberi: **SOD, superossido dismutasi** converte lo ione superossido in H_2O_2 e O_2 , a sua volta l'acqua

ossigenata viene poi degradata dalla catalasi a molecole di acqua e ossigeno.

Altro antiossidante cruciale è la **Glutazione perossidasi**.

Numerosi, inoltre, sono gli antiossidanti esogeni: polifenoli, vitamina C, E, beta-carotene, resveratrolo, ac.lipoico, coenzima Q₁₀, epigallocatechine, che rappresentano dei sistemi non enzimatici.

Gli antiossidanti agiscono da *scavengers* vale a dire spazzini: neutralizzano i radicali liberi senza diventarlo essi stessi.

I radicali liberi si formano principalmente ad opera dell'ossigeno **per via endogena**, ad es. durante il metabolismo cellulare, la respirazione mitocondriale, la degradazione degli acidi grassi, nei processi di infiammazione, durante la fagocitosi (i macrofagi liberano anione superossido), nelle normali reazioni enzimatiche tipo ossidazioni, idrossilazioni, nel metabolismo delle prostaglandine e leucotrieni, ... e **per via esogena** per abuso di alcool, fumo, farmaci, a causa di tossine, inquinanti, sforzo fisico eccessivo, radiazioni....



Ricordiamo che in piccola percentuale i radicali liberi possono servire, come nel caso dell'attività disinfettante dell'anione superossido rilasciato dai macrofagi o delle indiscusse proprietà dell'ossido nitrico sul sistema cardio-vascolare.

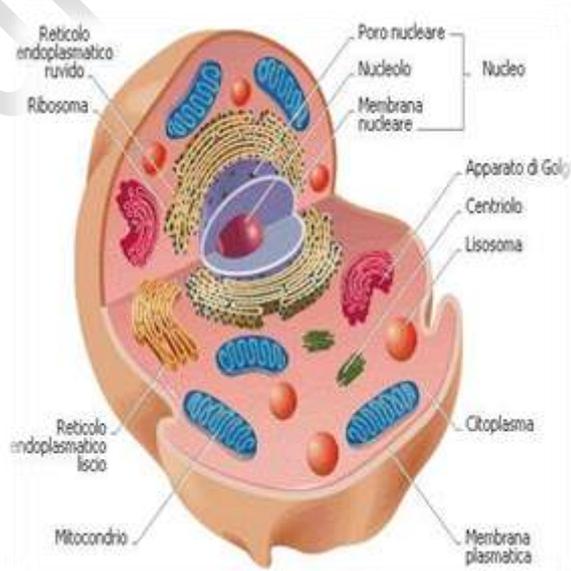
L'attività dei radicali liberi diventa pericolosa quando il loro bilancio è sfavorevole rispetto alla quota di antiossidanti

(enzimatici e non) disponibili. Se la quota di radicali liberi prodotta è superiore alle capacità neutralizzanti della riserva antiossidante i R.L. operano un'attività lesiva nei confronti delle membrane, grassi, proteine, Dna, ecc. inducendo invecchiamento precoce e danni anche gravi alle strutture.

Si è infatti fatta avanti recentemente una teoria che vedrebbe i radicali liberi i responsabili numero uno dell'invecchiamento e del danno al DNA mitocondriale.

Una recente Teoria (Perez-Campos, 1998) propone che le specie reattive dell'ossigeno (**ROS**) contribuiscano significativamente all'accumulo di mutazioni del DNA mitocondriale (DNA_{mt}) dando luogo ad una graduale perdita dell'attività bioenergetica della cellula, invecchiamento e morte.

I mitocondri sono organelli cellulari indispensabili per la respirazione cellulare e la produzione di energia sottoforma di ATP. I mitocondri possiedono un loro specifico DNA, ereditato per via genetica materna. Tale DNA è altamente soggetto a mutazioni e danni, forse proprio per la sua vicinanza alle creste dei mitocondri, luogo dove si svolgono le reazioni di ossido-riduzione che producono ATP. Durante tale processo si liberano radicali liberi e questi ultimi sarebbero responsabili dell'attacco al DNA mitocondriale.



CAPITOLO 6

I popoli centenari.

In questi ultimi decenni la scienza biomedica è riuscita a scoprire cose impensate eppure perché si invecchi, ci si ammali e si muoia continuano a rappresentare dei misteri.

In termini cronologici il prof. Michal Jazwinski dell'Università di New Orleans (esperto di fama mondiale) sostiene che l'uomo dovrebbe vivere 150 anni! (studi condotti su lieviti, moscerini, vermi).

Al fine di studiare le vie metaboliche coinvolte nel processo di invecchiamento, sono stati utilizzati modelli animali quali il moscerino *Drosophila melanogaster*, il verme *Caenorhabditis elegans* e il topo *Mus musculus*. Grazie a questo modello animale abbiamo scoperto che:

- ✓ Nei vermi e negli insetti esiste una relazione diretta tra metabolismo e invecchiamento.
- ✓ Una riduzione dello stress ossidativo e del metabolismo determinano allungamento della vita.
- ✓ Modificando la via metabolica indotta dall'insulina/IGF-1 la longevità cresce (vale a dire, diete a basso carico glicemico si traducono in un miglior profilo glucidico, minor BMI -Indice di Massa Corporea-, minor rilascio citochine infiammatorie e fattori di crescita)
- ✓ Riduzioni caloriche, ma non iponutrizione, determinano allungamento della sopravvivenza.

Ad oggi sappiamo per certo che la produzione di radicali liberi determinata dal metabolismo è correlata all'invecchiamento; lo è l'insulina e i fattori di crescita tissutali da essa liberati, e lo sono quindi i cibi che possiedono un alto indice glicemico; sappiamo inoltre che la riduzione dell'introito calorico rappresenta un fattore certo di longevità.

Conosciamo geni collegati al mantenimento della giovinezza (vitageni) che si attivano continuamente in risposta all'ambiente e alla dieta, che aumentano la vitalità e la respirazione cellulare, la resistenza allo stress, l'attività del sistema immunitario e quindi la longevità.

Fattori come **stile di vita**, dieta, scelta degli alimenti, attività fisica, gestione dello stress, apporto calorico, si sono dimostrati **più importanti dell'assetto genetico**.

In altre parole: **geneticamente siamo predisposti a vivere più di 100 anni, ma è lo stile di vita a permettere l'attivazione di questo programma genetico!**

Ci troviamo quindi di fronte a una realtà su cui operare a nostro beneficio: i geni sono importanti, ma l'ambiente lo è di più. Vediamo quindi quali possono essere le migliori strategie anti-aging per ottenere un invecchiamento di successo. È chiaro che un buon invecchiamento ce lo si assicura con un corretto stile di vita adottato fin da giovane età; è infatti assai più arduo correre ai ripari con danni già conclamati. Allo stato attuale dell'arte purtroppo i centri che si occupano di studiare seriamente il fenomeno dell'invecchiamento sono ancora pochi e mal finanziati, pertanto lo sono anche le strategie sicure messe a punto.

Le strategie anti-aging lavorano sfruttando una **componente endogena** rappresentata da geni, dai sistemi di riparazione del DNA (eso e endonucleasi, polimerasi), dalla riserva antiossidante (SOD, CATALASI, GSAPx), ecc. e una **componente esogena**: ambiente, stile di vita, dieta, attività fisica, integratori, rapporto mente-corpo.

Un contributo importante agli studi anti-aging viene fornito dall'osservazione dei popoli tradizionalmente "longevi".

Vi sono zone del mondo dove si è stabilito un connubio perfetto tra geni e stile di vita. Alcuni di questi luoghi non possono, al momento, rappresentare dei "modelli di studio" perché non è attuabile un censimento databile e un'osservazione longitudinale del campione in esame (Tibet, Hymalaya, regno degli Hunza, alcuni villaggi della Georgia).

Il luogo più studiato e famoso: isole nipponiche di Okinawa; qui gli abitanti hanno il tasso di mortalità più basso al mondo e gli anziani invecchiano in salute e lucidità mentale.

Qual è il segreto di una simile condizione? Cosa fa sì che ad Okinawa gli anziani restino agili, magri e sani fino alla morte? Il Segreto di Okinawa: non sta nei geni infatti gli emigrati che abbandonano lo stile di vita e l'alimentazione dell'isola muoiono prima e sono vittime delle malattie croniche tipiche dei paesi occidentali.

Il segreto della longevità è determinato dalla somma di stile di vita + cultura + alimentazione.

Formula di Okinawa:

1) Ridotto apporto calorico.

Questo dato è unanimemente riconosciuto e riscontrato in varie specie animali, dai lieviti ai primati: **una riduzione dell'apporto calorico fino a un 30-40% rispetto alla dieta normale è in grado di allungare la vita e ridurre l'incidenza di patologie quali cancro, diabete, disturbi neurodegenerativi.** La restrizione calorica è senz'altro lo strumento più efficace per ridurre il rischio di cancro, per limitare i radicali liberi e per vivere più a lungo. A Okinawa rappresenta un fatto culturale l'alzarsi da tavola quando non si

è ancora completamente sazi. Per mangiare correttamente senza patire la fame bisognerà sostituire i cibi "spazzatura", calorici, ma vuoti dal punto di vista del contenuto nutrizionale, con alimenti freschi, sani, ricchi di fibre e con basso indice glicemico.

2) Altra consuetudine degli abitanti di Okinawa è di mangiare molta **soia** e molto **pesce**. La soia contiene fitoestrogeni, sostanze anti-aging e protettive di tumori ormono-dipendenti. Tra le sostanze presenti nei pesci, spiccano gli omega-3, acidi grassi dallo straordinario potere antinfiammatorio, protettivi del sistema cardiovascolare e dei meccanismi della memoria.

3) Un'altra particolarità della dieta di Okinawa è l'uso quotidiano di **spezie e verdure ricche in polifenoli**, sostanze modulatrici dell'invecchiamento e dell'infiammazione. Il **tè verde** si distingue proprio per l'alto potere antinfiammatorio, anticancro, antiobesità delle epigallocatechine e antistress (per la presenza di L-teanina).

L'uso alimentare della curcuma, come spezia aggiunta al cibo o bevuta nel tè, è senz'altro responsabile del basso tasso di demenze e Alzheimer sull'isola. La **curcuma** è una pianta antichissima della tradizione indiana e asiatica, la cui radice contiene il pigmento curcumina, noto per aver mostrato proprietà antinfiammatorie, antidegenerative e antiossidanti potentissime.

CAPITOLO 7

Come invecchiare bene di testa?

Secondo le interpretazioni fornite dalle moderne neuroscienze, dalla PNL (programmazione neurolinguistica), dalla biologia delle "credenze" e da alcune leggi della fisica quantistica "*noi andiamo nella direzione verso cui guardiamo*" e il nostro cervello realizza il "*programma mentale*" che ha installato, vale a dire "*si invecchia perché crediamo che non ci sia un'altra possibilità*".

Prestiamo attenzione quindi a cosa noi consideriamo essere la vecchiaia: come la immaginiamo? Quali sensazioni ci suscita? A che odori, colori, suoni è collegata? L'incontro con un anziano quali pensieri o ricordi evoca in noi?

La maggioranza si troverà a riconoscere che vecchiaia è sinonimo di decadenza, malattia, tristezza...insomma qualcosa di brutto, di negativo.

Perché questo? Perché l'esempio della popolazione anziana con cui ci raffrontiamo è negativo: i vecchi pesano su famiglie e società, spesso sono malati o non autosufficienti, le funzioni fisiche e intellettuali decadono, l'umore è depresso e l'energia scarsa.

E non serve raccontare che l'anziano è saggio, che ha cose da insegnare, che la sua esperienza è di esempio e utilità....non ci crediamo, a livello profondo nessuno vuole invecchiare.

E allora? Come possiamo pensare di invecchiare bene quando la nostra "convinzione", vale a dire il nostro programma mentale sulla vecchiaia ci dice esattamente il contrario?

Come possiamo *riscrivere*, cioè *riprogrammare* le nostre convinzioni limitanti sull'invecchiamento?

Il primo passo è lasciar venire a galla tutti i nostri pregiudizi sulla vecchiaia, mettendo da parte l'educata ipocrisia che le ruota intorno. Solo riconoscendo e ammettendo il nostro modo di pensare e di vedere possiamo sperare di migliorarlo.

E quindi via libera a *"i vecchi hanno le rughe, perdono i denti, sono curvi, fragili, non ricordano...sono dipendenti, lamentosi. In vecchiaia si soffre, si viene abbandonati..."*.

Bene, ora che la nostra visione è lì nuda e cruda, possiamo lavorare per modificarla.

Da dove origina questa visione-convinzione della vecchiaia? Immagini raccolte in tv, sui giornali? I vecchi di famiglia sono così? Lavoriamo in una casa per anziani? Cerchiamo di capire perché la nostra visione della vecchiaia ci riporta solo immagini di questo tipo, e poi modifichiamo le nostre credenze. Cerchiamo degli esempi di anziani di successo, snelli, agili, con mente lucida, sereni, fieri, autonomi. O anziani in sovrappeso, curvi, un po' smemorati, ma a cui non possiamo non rivolgere tutta la nostra ammirazione, tutto il nostro affetto. Bravi! Ci sono, eccome e la loro bellezza è incomparabile, la loro saggezza è fonte di nutrimento e gratitudine per tutti noi. E' da questa esperienza di vecchiaia che dobbiamo partire per riprogrammare la nostra idea di vecchio; è verso quel tipo di anzianità che dobbiamo volgere la nostra attenzione. Non esiste un modello di anziano perfetto, ma possiamo cercarlo attraverso l'esempio di persone che suscitano in noi sentimenti positivi, di rispetto profondo, di saggezza, di affetto e gratitudine. Solitamente rappresenta un modello verso cui tendere l'anziano che ha vissuto pienamente la sua vita e che con serenità, dignità e calma sorride della nostra irruenza, sostiene e dirige i nostri sogni, consola le nostre sofferenze e come un rifugio sicuro è lì ad accoglierci...sempre. A loro rivolgeremo più volte il nostro pensiero, a loro tenderemo come esempio di vecchiaia.

Vi riporto un aneddoto molto spiritoso di cui mi ha reso testimone una mia cara amica: come regalo di compleanno le fu realizzata una stampa in miniatura con tutti i canti della *Divina Commedia*; mentre l'intera famiglia era impegnata nel tentativo estremo di leggere quei caratteri formato mini, sopraggiunse la nonna, la quale, ignara di cosa stesse accadendo, con curiosità sollevò la stampa e senza occhiali si mise a sillabarne il contenuto, sottolineando in dialetto che "l'autore non aveva pensato ai vecchi, che poverini avrebbero faticato a leggere così piccolo" (!!): preciso che nonna Olimpia, di 97 anni è stata l'unica a leggere fluida e senza lenti quella miniatura.

E se è vero che noi andiamo nella direzione verso cui ci rivolgiamo, sicuramente la nostra sarà una vecchiaia di successo, caratterizzata da una pacata quiete, da serenità e da luce.

Per esigenze lavorative attraverso più volte a settimana i corridoi di una grande e ben strutturata casa per anziani del mio paese: mi si profila uno scenario che ha sempre da insegnarmi. Osservo con discrezione gli ospiti della casa: molti in condizioni fisiche e mentali estremamente delicate, in stato di drammatico decadimento, altri allegri, spiritosi, impegnati a giocare a carte, a ballare, a coltivare letture o discussioni impegnate. Il personale offre un'assistenza competente e regala amore e dignità ogni giorno a ogni ospite; i parenti si avvicendano, qualcuno corre, qualcun altro si intrattiene per ore, qualcuno si scoccia, qualcuno è pensieroso....Io passo, guardo, a tutti sorrido, talvolta stringo una mano, aiuto a liberare una carrozzella da un ostacolo e da tutti ricevo uno sguardo di risposta che ha il potere di rimandarmi a un infinito imperscrutabile. Qui dentro il ritmo delle giornate è scandito da momenti precisi e sempre uguali: la colazione, la ginnastica, le visite, i pasti, la ricreazione; vedo scorrere tutto come sottofondo al mio lavoro, che si svolge isolato all'interno di uno studio. Alla sera attraverso il corridoio in uscita, i suoni

sono bassi, la televisione è spenta, le luci soffuse, la cucina già riassetata e pronta per la colazione dell'indomani...auguro silenziosamente la buonanotte a tutti gli ospiti e torno alla mia vita...fuori. Ringrazio ogni volta per la lezione di vita che imparo e faccio del mio meglio per costruire la vecchiaia che vorrei vivere.

Ora so che siamo vecchi, quando i rimpianti superano le soddisfazioni, quando i ricordi sono più pesanti dei progetti, quando il lamento soffoca la gratitudine. Sì molti *giovani* sono più *vecchi* degli anziani. E allora è ora di svegliarsi, di uscire dal mondo degli addormentati e di gettarsi a capofitto nell'esperienza della vita, in modo da rendere pieno ogni momento, ogni attimo. Solo così ci ritroveremo a fine corsa appagati, ricchi, grati e saggi e a quel punto sarà naturale desiderare il riposo per il nostro corpo stanco, sarà spontaneo abbandonarsi nella speranza di un nuovo cammino.

Se invece ci troveremo vecchi rancorosi, pieni di rabbia e frustrazione perché non grati, non realizzati opporremo resistenza impedendo la naturale conclusione della vita terrena.

Godiamo del presente, rendiamolo ricco e significativo e sarà semplice ridare alla parola anziano il suo originale significato di "*nato prima*".

CAPITOLO 8

Conclusioni.

Da quanto fin qui emerso dovremmo vivere fino a 150 anni, di fatto ciò non accade: perché?

Abbiamo valutato importanti teorie, abbiamo analizzato ciò che accade a livello di tessuti, organi e cellule, abbiamo confrontato genetica ed epigenetica (informazione data dai geni ed effettiva espressione promossa dall'ambiente), abbiamo anche chiarito come cercare di invecchiare bene.

Ma perché viviamo in media 80 anni, anziché 200 o 300 o 1000 anni? Sono davvero gli insulti ambientali responsabili di un'usura così rapida del corpo? In molti casi sicuramente sì, e lo stile di vita sano ci dimostra che è un ottimo promotore di un buon invecchiamento, ciò nonostante in tutti i casi non riusciamo a vivere un granchè.

Laddove la biologia e la scienza non riescono a spiegare tutto ci si apre a considerazioni e riflessioni spirituali.

Il Vecchio Testamento e la Torà ebraica misurano la durata della vita in secoli, non in decenni e sono diversi i riferimenti a grandi longevi sani e forti. Secondo tali scritti Noè dovette ritrovarsi a costruire la famosa arca all'età di 600 anni.

Se pensiamo che le scritture abbiano ragione che cosa fa sì che oggi il nostro corpo invecchi così rapidamente?

Un'ipotesi su cui ragiona egregiamente Gregg Braden vedrebbe il dolore, le emozioni dolorose, le sconfitte, i tradimenti, le perdite e il senso di abbandono come causa di indebolimento dell'energia vitale che dall'anima fluisce dentro le cellule. A impedire all'anima di nutrire il proprio corpo sarebbero quindi le emozioni mal gestite, le profonde delusioni, i lutti, la solitudine, la paura. Esistono studi interessanti sull'argomento e lo stesso lavoro di Blumenthal sulle

patologie cardiache arriva a dimostrare una correlazione stretta fra infarto cardiaco e sofferenza emotiva.

La paura è l'emozione primaria, quella da cui scaturiscono tutte le altre, la prima che andrebbe trattata. Ma questa paura da dove origina? Probabilmente dal momento zero, quello in cui ebbe inizio la nostra vita terrena, quello che segna la separazione tra uomo e Dio. Per le religioni giudaico-cristiane questo è il momento della cacciata dal paradiso terrestre, per altri è la manifestazione di Dio unità come infinite dualità che nell'esistere permettono a Dio di fare esperienza di sé.

Sulla base di queste interessanti considerazioni sarà fondamentale, in un buon programma anti-invecchiamento imparare a gestire bene le ferite dell'anima. Quindi, oltre a una dieta sana per il corpo, sarà utile una serena elaborazione delle emozioni.

Molte sono le pratiche, i rimedi, le tecniche che permettono di superare traumi, distacchi e attraversare il dolore senza averne paura e senza soccombervi. Fra le più note vi ricordo: la floriterapia, il reiki, lo psych-k, il counselling, la psicoterapia, alcuni rimedi alchemici, l'aromaterapia, la meditazione, lo yoga e tante tante altre. Non c'è una tecnica migliore di altre, sarà l'anima a guidarci nella scelta di quella più adatta a consolarla e a darle forza e fiducia.

Ricordate: il fattore anti-aging più importante di tutti è una forza pura, infinita, immortale che ha un nome profondo e sacro.....

Amore

Vi auguro che possiate provarne sempre!

Ricettario su gentile concessione di Lucia Carlin

Laureata in farmacia e diplomata in naturopatia, coltiva da molti anni una grande passione per la cucina "al naturale", dando voce alla sua creatività con ricette interessanti e innovative che spaziano dall'alimentazione vegetariana a quella senza glutine, con un'attenzione particolare alle proprietà protettive dei vari alimenti, rigorosamente da agricoltura biologica e biodinamica.

Torta di riso



Difficoltà: facile

- 200 g di riso bianco (baldo o vialone nano)
- 1 litro di latte di riso
- 180 g di malto di riso
- 100 g di uvetta
- 3 uova intere
- 50 g di mandorle tostate e tritate
- 1 buccia di limone grattugiata
- 1 pizzico di cannella
- 1 pizzico di sale
- 1 bicchierino di rum (a piacere)
- 1 pizzico di zenzero

Far bollire il riso nel latte salato fino a ottenere un impasto morbido e asciutto. Lasciar rapprendere l'uvetta in poco rum, quindi aggiungere il riso caldo, il malto, le bucce di limone, le spezie; infine le uova intere, mescolando bene. Per ultimo aggiungere le mandorle. Versare l'impasto in una tortiera rivestita con carta da forno e cuocere per 30' a 200°.