

nella dispensa
dell'atleta

Non si possono ottenere risultati senza curare ciò che si mangia.

Cibi performanti, integratori e supplementi devono essere scelti in base alle necessità individuali. Così ci si mantiene sani e longevi

L'allenamento inizia a tavola

RAIMONDA BORIANI

Centocinquanta minuti di attività fisica a settimana e guadagni sei anni di vita. Muoversi combatte malattie cardiovascolari, infezioni, tumori e aiuta la mente. Obiettivo *healthspan*: aspettativa di vita in buona salute. «Con invecchiamento e inattività si perdono progressivamente massa muscolare (30 per cento tra 50 e 80 anni) e forza (con decremento annuo del 2-3 per cento dopo i 60 anni)», afferma Luisa Scaglia, specializzata in geriatria, esperta di Medicina anti-aging e ozonoterapeuta. «Un'adeguata massa muscolare incrementa l'attività metabolica dei mitocondri (le "centrali energetiche" della cellula) influenzando l'espressione di 4mila geni legati all'invecchiamento», spiega Massimo Spattini, specialista in Medicina dello sport e in Scienza dell'alimentazione e autore di *Alimentazione e integrazione per lo*

sport e la performance fisica (Edizioni LSWR). «Nel lungo termine fa ritornare alcuni geni alla funzionalità tipica dell'età giovanile. Per ottenere ciò ci si deve allenare 30 minuti 4 o 5 volte la settimana con intensità media. Questo produce citochine infiammatorie che agiscono come un vaccino sul sistema immunitario. Troppa intensità, invece, deprime le difese».

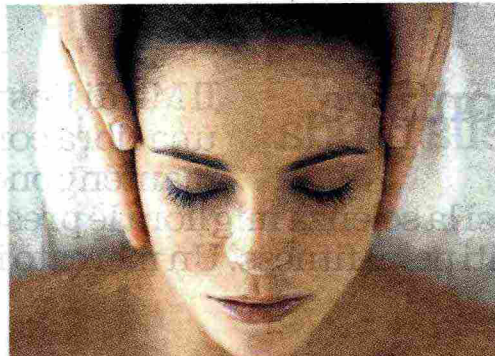
Anche gli alimenti agiscono da trainer: i *superfood*, derivati da "alimenti-farmaci" (pesce, alghe, verdure, spezie) o da integratori (acidi grassi omega-3 e polifenoli di maqui, curcuma, tè verde) insegnano alle cellule a controllare ossidazione, infiammazione e metabolismo. È il focus di *Positive Nutrition: i pilastri della longevità* (Sperling & Kupfer), nuovo libro di Barry Sears, biochimico ideatore della dieta Zona, coadiuvato da Benvenuto Cestaro e Giovanni Scapagnini, uno dei temi presentati a FoodWell Expo, durante la dodicesima edizione di RiminiWellness.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



VISOARISCHIO

L'esercizio fisico va dosato con attenzione: se ci si allena troppo, si aumenta la produzione di radicali liberi, che provocano l'invecchiamento precoce della pelle del viso



BEAUTY

ozonoterapia

Fai il pieno di energia

L'ozono, composto da tre atomi di ossigeno, è una molecola instabile. «Questa sua caratteristica», spiega Luisa Scaglia, «determina reazioni che provocano segnali cellulari: attivazione dei mitocondri ("centrali energetiche" della cellula), riduzione dei radicali liberi e delle molecole infiammatorie, aumento dell'ossigenazione e dell'azione brucia-grassi. Nello sportivo migliorano performance e resistenza allo sforzo, e rallentano i processi d'invecchiamento. Effetti cumulativi che perdurano nel tempo: il protocollo prevede indicativamente 4 sedute al mese seguite da una ogni 2-3 mesi come mantenimento. La miscela di ossigeno-ozono, priva di effetti collaterali e interazioni farmacologiche, ha solo due controindicazioni (ipertiroidismo e favismo) ed è somministrata tramite un prelievo di sangue, poi ozonizzato e reinfuso, o con una soluzione fisiologica ozonizzata».

attenzione agli eccessi

Faccia da duro non da vecchio

Guance scavate, rughe evidenti, labbra assottigliate. «Chi fa troppo sport rischia l'invecchiamento precoce per l'iperproduzione di radicali liberi che mina il benessere cellulare, quindi la freschezza del volto», afferma Maria Gabriella di Russo, specialista in Idrologia medica, docente in Medicina estetica al master università di Pavia. «Utile una strategia in & out: ridensificazione dermica e integratori specifici. Un protocollo di 3 trattamenti, ogni 3-4 settimane, 2 volte l'anno: iniezioni biorivitalizzanti con un complesso dermoristrutturante (8 amminoacidi, 3 antiossidanti, 2 minerali, 1 vitamina) per rinvigorire viso, collo, décolleté e nuca nell'uomo, e filler riempitivi con acido ialuronico per ridurre le rughe o ridare turgore alle labbra. Grazie a un innovativo mix di amminoacidi (ramificati, essenziali e non), l'integratore **NutriXam riequilibra la funzionalità della barriera cutanea, mantenendo il potere antiossidante della pelle**».