

Il dottor Alberto Beretta spiega l'innovativo Programma Age360° del Centro Medico La Salette

«I geni ci dicono come possiamo vivere meglio e più a lungo»



Il dottor Alberto Beretta ha cominciato la sua carriera di medico ricercatore all'Istituto Pasteur di Parigi nella prima metà degli anni Ottanta, quando veniva scoperto il virus Hiv, partecipando alle ricerche che portarono all'identificazione di varianti genetiche che proteggono dall'infezione. Da allora, come direttore dell'Unità di Immunobiologia di Hiv all'Ospedale San Raffaele di Milano, ha focalizzato la sua attività di ricerca sui meccanismi alla base dell'indebolimento del sistema immunitario nei pazienti con infezione da Hiv. Più di recente ha esteso la sua attività di ricerca all'area dell'Healthy-aging, con una attenzione particolare al ruolo dei meccanismi genetici ed epigenetici che determinano il modo in cui invecchiamo

VERDERIO (gmc) Non esiste l'eterna giovinezza, ma certamente possiamo migliorare il modo con cui invecchiamo e prevenire i rischi alla nostra salute. L'innovazione scientifica ovviamente viene in nostro soccorso e un ruolo fondamentale lo rivestono gli studi sulla genetica.

«I geni sono dei facilitatori o dei peggioratori della nostra salute, ma sono raramente determinanti, ci indicano solo la predisposizione della persona verso certe patologie. Conoscere il nostro profilo genetico ci permette di seguire corretti stili di vita e terapie che possono migliorare e allungare la nostra vita». Così il dottor Alberto Beretta, medico immunologo, presidente e direttore scientifico di SoLongevity, spiega ciò che sta alla base del Programma Age360° che ha messo a punto e che viene offerto alla Longevity Clinic La Salette di Verderio.

Dottor Beretta, come funziona il vostro metodo?

«Il nostro metodo deriva dalla Medicina di Precisione, una nuova definizione di medicina legata all'impiego delle tecniche di genomica avanzata che permettono di identificare con grande anticipo la predisposizione delle persone a certe patologie. Nel nostro metodo vengono combinati i dati genetici con dati epigenetici. L'epigenetica è la scienza che misura il comportamento dei geni: possiamo immaginarli come degli interruttori che possono essere accesi o spenti (attivi o inattivi) e, in base al loro stato di attivazione (o inattivazione) possono incidere sullo sviluppo di certe patologie in modo positivo o negativo. Questi dati poi vengono combinati con altri esami biochimici e con la storia clinica del paziente, conosciuta attraverso un'intervista al paziente e a una visita medica molto approfondita. E così possiamo identificare con un buon margine di precisione la predisposizione del paziente ver-

so certe malattie. Poi, in base ai risultati verranno effettuati degli approfondimenti clinici mirati per i rischi specifici che sono stati evidenziati, in modo da avere un quadro approfondito per capire su quali aree intervenire».

Si tratta di metodi molto innovativi...

«Sono tecniche che si sono sviluppate solo negli ultimi anni, che derivano da ricerche iniziate negli anni '90 e che hanno avuto una forte spinta nel 2000 quando è stato mappato il genoma umano. Ma solo da pochi anni sono entrati nella pratica clinica».

Dopo questa fase diagnostica approfondita, come si interviene?

«A questo punto si interviene con tre tipologie di programmi, centrati sugli stili di vita, perché la prevenzione si fa soprattutto su questo ver-

sante. I programmi sono nutrizionali, neuro-cognitivi e di allenamento fisico. Questi ultimi vengono fatti dopo una visita fisiatrica approfondita e sotto la guida di personal trainer specializzati. In aggiunta, possiamo intervenire con terapie di potenziamento, da una parte con integrazioni nutrizionali che agiscono sull'attivazione dei geni della longevità, e dall'altra possiamo accelerare ulteriormente il recupero fisico con terapie di biohacking, utilizzando ad esempio l'idrogeno molecolare per inalazione, che ha un potente effetto antiossidante a livello sistemico».

Come viene impostato il programma?

«La terapia viene impostata in un percorso con gli specialisti presso La Salette, successivamente il paziente può essere seguito a distanza. Ovviamente se ha necessità ed è

comodo può effettuare il percorso direttamente a Verderio. Si concorda comunque il percorso con gli altri eventuali specialisti a cui il paziente si affida. Il programma dura sei mesi e ogni mese viene fatta una verifica».

E dopo sei mesi?

«Dopo sei mesi misuriamo nuovamente i parametri, in particolare quelli epigenetici che sono i più sensibili, tra i quali, ad esempio, un parametro molto importante: l'età biologica. In base ai dati epigenetici possiamo misurare con precisione l'età biologica della persona, che può differenziarsi da quella cronologica, ed è un indice di salute molto accurato. Stiamo già vedendo dei risultati molto incoraggianti con dei netti miglioramenti dell'età biologica. E in base ai risultati valutiamo se proseguire o meno le terapie».

La distanza tra età biologica e cronologica può avere un impatto su malattie come il Covid?

«Lo abbiamo visto tutti, le persone più sensibili al virus sono gli anziani perché hanno un sistema immunitario esausto ma sempre iperattivato. Lo stile di vita influisce molto: una persona di 65 anni che è sempre stata bene, fa attività fisica e mangia in modo sano può avere un'età biologica di 5 anni più giovane ed essere meno esposta a questi rischi».

Questo metodo è adatto a specifiche età?

«Per fare prevenzione non è mai troppo presto né mai troppo tardi. Abbiamo visto persone di 40 anni già con fattori di rischio. Se la prevenzione viene fatta a 70 anni, con una storia clinica alle spalle, diventa una prevenzione secondaria, per cui si interviene già direttamente su singole patologie. L'approccio cambia ma è sempre utile. Inoltre, teniamo conto che non sono rari i soggetti

che hanno una genetica tipica dei centenari, quindi trovare una persona di 70 anni con un background genetico predisposto alla longevità è utile per dare indicazioni su come arrivare al meglio al traguardo per cui si è predisposti».

La predisposizione genetica, quindi, non è così definitiva?

«I geni sono dei facilitatori o dei peggioratori, ma raramente sono determinanti: ci indicano solo la predisposizione della persona a certe patologie o stati. Una volta identificato un fattore di rischio si può seguire un percorso specifico e intervenire sul fattore specifico».

In questo momento dove viene praticato il vostro metodo?

«Siamo partiti dal Centro Medico La Salette. La Longevity Clinic La Salette rappresenta un nuovo concetto di clinica applicata al tema della Longevità e della medicina preventiva. Prevediamo di espanderci in altre sedi, ma con passi solidi e lenti».

Longevity Clinic La Salette, centro all'avanguardia

Un percorso unico e personalizzato di prevenzione per conoscere il proprio corpo e scoprire lo stile di vita ideale



VERDERIO (gmc) La Longevity Clinic La Salette rappresenta un nuovo concetto di clinica applicata al tema della longevità e della medicina preventiva. Lanciata nel 2014, è riuscita a fondere una ospitalità di alto livello alberghiero con un'elevata professionalità in ambito medicale e soluzioni all'avanguardia per la riabilitazione.

La struttura originale risale al 1856, ristrutturata e interamente rinnovata grazie al gusto minimalista dell'architetto Agrati, oggi rappresenta un luogo unico che ispira bellezza, pace e la tranquillità di un'atmosfera magica.

A soli 30 km dal centro di Milano e all'incrocio tra Monza, Bergamo e Lecco, si raggiunge facilmente attraverso il raccordo della Tangenziale Est, offrendo un'oasi di ospitalità e benessere.

Gli ospiti SoLongevity avranno l'opportunità di usufruire di tutte le comodità offerte dalla Longevity Clinic La Salette sia durante il servizio di checkup che durante i programmi

di intervento terapeutico del Programma Age360°.

Gli ospiti del Centro Medico La Salette usufruiscono di servizi diagnostici e consultazioni mediche che permettono di determinare il proprio profilo metabolico-ossidativo e infiammatorio. Proprio grazie alla conoscenza delle caratteristiche cliniche e biologiche dell'individuo, è possibile infatti personalizzare i protocolli medici in modo da accompagnare l'ospite verso un graduale miglioramento dello stile di vita, che permetta quindi di anticipare e prevenire le malattie dell'invecchiamento, all'interno di un percorso fatto su misura, secondo le caratteristiche di ognuno, e che offre risultati che durano nel tempo.

SoLongevity è un progetto in collaborazione con la comunità medico scientifica I.R.C.C.S. Ospedale San Raffaele, Consiglio nazionale delle Ricerche e Istituto di Fisiologia Clinica, Milano.