

Il dottor Alberto Beretta di SoLongevity ha presentato l'innovativo programma Age360°



Nelle foto, i partecipanti all'incontro "Benessere e prevenzione: silver age learning. Promuovere un profondo ringiovanimento attraverso la prevenzione delle malattie croniche", durante il pranzo presso La Salette con la presentazione da parte del dottor Alberto Beretta del programma Age360° messo a punto da SoLongevity al Centro medico di Verderio

A La Salette si ringiovanisce

VERDERIO (gmc) Longevità tradotta in allungamento della vita migliorandone la qualità. «Puntiamo a dare vita agli anni invece di aggiungere solo anni alla vita», specifica il dottor **Alberto Beretta**, medico immunologo, presidente e direttore scientifico di SoLongevity, presentando il Programma Age360° che ha messo a punto e che viene offerto al Centro medico La Salette. Mercoledì 22 marzo, proprio presso il ristorante di Verderio, Beretta ha spiegato in cosa consiste questo programma a diverse personalità del territorio.

La chiave per raggiungere questi obiettivi è la prevenzione, «parola spesso capita male» afferma il dottor Beretta, «perché non è mai troppo presto né troppo tardi per fare prevenzione». Beretta conferma che nasciamo con un potenziale di 120 anni, ma stili di vita e fattori esterni riducono questa aspettativa, certamente «alcuni sono più predisposti geneticamente alla longevità». Ma è importante sapere a che punto siamo e grazie alle innovazioni scientifiche e tecnologiche possiamo determinare l'età biologica, che può essere diversa da quella cronologica. «A questo



scopo effettuiamo dei test specifici che misurano la modificazione chimica dei geni e andiamo a trovare ed eliminare quelle cellule senescenti - dette anche zombi - che possono danneggiare le altre sane».

Esistono 9 meccanismi, tutti correlati tra loro, che determinano il nostro invecchiamento, «noi andiamo a correggerne pochi - quelli su cui

abbiamo più possibilità di agire adottando corretti stili di vita e utilizzando prodotti naturali - con effetti positivi su tutti gli altri», aggiunge l'immunologo. Prima di tutto si combattono gli stati infiammatori, che favoriscono l'invecchiamento e molte patologie, e si vanno a integrare sostanze fondamentali, come le vitamine B3 e B12.

Beretta cita un famoso bio-

logo americano, **David Sinclair**, che nel libro *Lifespan* tratta di terapie geniche, per cui però servono ancora una ventina di anni. Ma lo studio è interessante per i meccanismi che vengono spiegati e su cui il programma SoLongevity interviene. Anche perché «la genetica non è un verdetto ineluttabile - ricorda Beretta - i geni che determinano certe patologie sono accesi o spenti

come degli interruttori e molto dipende da quello che facciamo noi, pensiamo alle malattie cardiovascolari, i cui geni che ne predispongono l'insorgere possono essere tenuti spenti con un corretto stile di vita».

Insomma, «biologicamente parlando è possibile ringiovanire, ma è un percorso che va fatto anche dentro di sé, con le nostre scelte».

Concretamente in cosa consiste il programma Age360° del Centro medico La Salette? Si parte da un check up specifico. Prima di tutto con test genetici, che si fanno una volta sola nella vita, e che mostrano la propensione rispetto a certe malattie. Si effettuano anche dei test epigenetici, che verificano, appunto, quali geni siano accesi o spenti, e questa fotografia può cambiare nel tempo in base alla vita della persona. Poi, si effettuano dei classici test clinici, esami del sangue per la glicemia, il colesterolo... Infine, si viene sottoposti a dei test funzionali, come elettrocardiogramma sotto sforzo con spirometria, oltre ovviamente a una visita medica e all'analisi della storia clinica del paziente.

In base a questi risultati si identificano i rischi e si stabilisce il programma di intervento, basato su tre pilastri: attività fisica, dieta e training neurocognitivo, con il supporto di specialisti. E dopo tre mesi si ripetono alcuni test per verificare l'età biologica raggiunta e si decide come proseguire il programma.

E i risultati? «Con due mesi di terapia possiamo abbassare l'età biologica di un anno», conclude Beretta.

VERDERIO (gmc) Il programma SoLongevity La Salette, presentato dal dottor **Alberto Beretta**, ha suscitato grande interesse nei venti ospiti intervenuti all'incontro di mercoledì 22 marzo, che hanno apprezzato la chiarezza delle spiegazioni. E il presidente e direttore scientifico di SoLongevity, affiancato dal responsabile del Centro Medico La Salette, **Davide Riva**, ha risposto alle numerose domande.

«Il programma va bene anche per chi ha superato i 70 anni?», ha domandato **Marco Chiapponi**, e il dottor Beretta ha ribadito che non è mai troppo tardi per prevenire, chiaramente non si possono correggere i danni fatti prima ma si può migliorare la vita che resta davanti. Così **Giuseppe Martinelli** ha chiesto quale sia l'età giusta per iniziare questo programma: non è mai troppo presto per la prevenzione, ha insistito Beretta, ma solitamente è meglio iniziare dai 40 anni.

Mario Sangiorgio ha domandato quanto le malattie pregresse possono influenzare il check up e il programma e Beretta ha assicurato che se le patologie sono state curate adeguatamente non determinano l'età biologica. E sua moglie **xxxx** ha portato l'attenzione sulla moda di abusare di integratori vitaminici, che infatti il dottor Beretta condanna.

Sandro Bonaiti ha riportato notizie che parlano di poter raggiungere l'immortalità tra 30 anni con le terapie geniche, ma per il dottor Beretta quello che è possibile è raggiungere l'aspettativa dei 120 anni di vita. E per **Maria Bonaiti Aldeghi** non bisogna avere paura di invecchiare, che è una cosa naturale da accettare nonostan-

Vivere di più e invecchiare bene interessa tutti

A La Salette diversi ospiti hanno ascoltato con grande attenzione le spiegazioni del dottor Beretta sul Programma antiaging

te la società contemporanea sembra dire il contrario. Infatti, Beretta ha confermato che il suo obiettivo è far vivere bene l'invecchiamento, non evitarlo. Sulla stessa posizione si sono espressi **Carlo ed Edda Berner**. **Cecilia Galli** e **Sonia Gnechi** hanno mostrato grande interesse soprattutto su un invecchiamento con la mente lucida e **Daniela Canclini** ha posto l'accento sull'efficacia delle diete per disintossicare il proprio organismo. **Maurizio Dal Mas**, ha spostato l'attenzione sulle conseguenze del Covid: per il dottor Beretta il virus ha avuto effetti sull'età biologica dei sintomatici, perché anche se guariti restano stati infiammatori.

Certamente i fattori esterni di

stress - a partire dal lavoro - incidono molto sullo stato di salute, ha sottolineato **Franco Spreafico**. **Ugo Grimaldi** è preoccupato dal sapere quanto resta da vivere, ma come ha ricordato Beretta non si tratta di previsioni assolute, bensì di valutazioni dei rischi che si possono prevenire. Ma per **Vittorio Tonini**, nonostante si riconosca l'utilità del programma, il rischio è che vinca la pigrizia. Mentre per **Umberto Locatelli** la domanda è se vale la pena vivere da malato per morire da sano.

Seguiranno altri incontri presso La Salette per approfondire questi argomenti: chi fosse interessato a partecipare può scrivere a ufficiostamp@netweek.it.

