

# codici genetici di LUNGA VITA

*Il benessere comincia da dentro. E il nostro Dna già lo sa. Perciò diventa sempre più necessario analizzarlo per poter intervenire preventivamente, scoprendo i nostri talloni d'Achille, per rimanere giovani e sani il più a lungo possibile. Ma cosa bellezza e medicina predittiva hanno in comune? L'invecchiamento si può prevenire e in che modo? Lo chiediamo a tre esperti: il professor Nicola Sorrentino, medico nutrizionista specialista in scienze dell'alimentazione; il professor Piero Lorenzetti chirurgo plastico e direttore scientifico del Villa Borghese Institute di Roma e Ivan Marandola, a.d. di Flylife, struttura milanese nata per offrire ai suoi clienti un servizio di assistenza tout court.*



# Nicola SORRENTINO

*NGC Medical SpA con la consulenza del professor Nicola Sorrentino, medico-nutrizionista specialista in scienza dell'alimentazione e dietetica e del dottor Bruno Mandalari, specialista in dermatologia clinica e chirurgica, sta per lanciare sul mercato italiano il NutriGeneCode. Ci spiega cosa è e come funziona il professor Nicola Sorrentino.*

## **Che cos'è NutriGeneCode?**

È un vero e proprio test che consente di identificare la predisposizione ai meccanismi di invecchiamento grazie alla mappatura di determinate mutazioni del DNA. Il vantaggio di questo tipo di indagine è di non essere per nulla invasivo. Mi spiego meglio: il medico, con un apposito tampone, sfiora le mucose della bocca e preleva così alcune cellule che vengono poi inviate per le analisi in un rinomato laboratorio di ricerca sul DNA negli Stati Uniti. Da qui, tempo un mese, arrivano i risultati in base ai quali si stende una sorta di strategia d'attacco contro il tempo.

## **È a genetica la nuova frontiera della medicina e del benessere?**

sono convinto che la genetica sia veramente la nuova frontiera del well being, una sorta di 'fonte dell'eterna' giovinezza proprio perché ci dà la possibilità, e in maniera attendibile, di vedere come il nostro corpo reagirà e si comporterà in futuro e, di conseguenza, di mettere in atto preventivamente comportamenti alimentari virtuosi, anche con l'assunzione di integratori dedicati.

## **Come funziona?**

Per capire meglio, è utile fare il classico passo indietro. Anni fa lo Human Genome Project, oltre ad aver rivelato la sequenza del DNA umano, ha messo in luce come ciascuno di noi abbia il 99,9% di identità genetica con gli altri. La variabile, quella, cioè,

che determina le caratteristiche individuali, si limita allo 0,1% di materiale ereditario dato da piccole variazioni di sequenza chiamate SNPs (single nucleotide polymorphisms). Proprio i gruppi di queste variazioni, sommandosi, determinano la suscettibilità o la resistenza a molte delle malattie più comuni, come il diabete e l'alzheimer. Chiaramente però bisogna sottolineare come la suscettibilità a una patologia non coincide con la certezza di ammalarsi ma indica un rischio più alto rispetto alla popolazione generale. In secondo luogo, la comparsa dei sintomi è dovuta all'interazione tra il corredo genetico e i fattori ambientali. Nel caso, poi, del nostro test, le SNPs prese in esame sono quelle che riguardano l'invecchiamento e le sue cause concomitanti sulle quali è possibile intervenire per tempo, tenendo così alla lontana, per esempio, le problematiche relative al metabolismo e all'apparato scheletrico.

## **Quali sono le armi a nostra disposizione?**

Qui entrano in campo due armi tanto efficaci quanto innocue: un'alimentazione mirata e il supporto di integratori ad hoc che verranno commercializzati nelle farmacie. Il test, invece, può essere somministrato solo da personale medico adeguatamente formato dalla rete di NGC Medical. Il test, oltre a essere veloce e indolore, non presenta nes-

suna limitazione, nemmeno d'età tanto che, virtualmente, anche i bambini potrebbero farlo. Quanto, poi, ai costi, direi che non stiamo per nulla parlando di una risorsa per i soliti pochi, anzi. I prezzi non sono ancora definiti ma sono quelli dei cellulari di ultima generazione, per intenderci.

## **Quindi per vivere più a lungo basta un corretto regime alimentare?**

Il discorso è più ad ampio respiro. Vivere bene, e a lungo, è influenzato anche dalla cura al nostro spirito. Per scendere nella concretezza io porto l'esempio di Okinawa, in Giappone. Statisticamente la popolazione dell'isola è la più longeva del mondo, tanto che non si contano gli ultracentenari. Certo, molto è dato dalle caratteristiche genetiche degli abitanti, molto dalla dieta, a base di riso, pesce crudo, frutta, verdure ---- e tofu, ma un ruolo decisivo è dato dalla percezione che tutti hanno di sentirsi benvenuti. Durante un mio viaggio, infatti, ho avuto modo di assistere a quello che è un uso locale: ogni mattina, al risveglio, le persone spalancano porte e finestre e, se qualcuno non compie questo gesto, ecco che i vicini bussano alla sua porta per essere certi che non sia accaduto nulla. Ora, è facile che il pensiero vada a come si viva nelle nostre città, dove il senso della privacy sfocia, spesso, nel disinteresse nei confronti del prossimo.