

# Test personalizzato del proprio dna

Autore: Dott.ssa Clara **RIGO**

*Specialista in Dermatologia,*

*Dermatologia Estetica*

Verona tel. 0458300334 -

Milano 3201106247

[www.chirurgiadermatologiaestetica.it](http://www.chirurgiadermatologiaestetica.it)

[info@chirurgiadermatologiaestetica.it](mailto:info@chirurgiadermatologiaestetica.it)

**CONOSCERE IL PROPRIO "DNA" AIUTA AD INVECCHIARE MEGLIO E IN PARTE AD EVITARE ALCUNE MALATTIE A CUI MAGARI SIAMO PREDISPOSTI.**

Per ogni persona esiste un invecchiamento cronologico o aging, cioè legato al nostro orologio biologico, e un invecchiamento fotoindotto o foto-aging, dovuto ad eventi esterni o ambientali come esposizione ai raggi solari: UVA, UVB, infrarossi, inquinamento e prodotti derivati dalla combustione degli stessi inquinanti, e ancora freddo, vento, umidità. La scienza si è molto concentrata ed evoluta su queste seconde cause, ha fatto cioè passi da gigante e oggi chi vuole veramente ottenere un look sempre prestante con l'uso di peeling, filler, apparecchiature laser, rivitalizzazione, botulino e tutto quello che può essere necessario per una buona ristrutturazione è in grado di ottenerlo: in pratica possiamo parlare di piccole e grandi vittorie. Viceversa sull'orologio

biologico, scritto nella nostra genetica e legato all'inevitabile scorrere del tempo, dal punto di vista estetico e ancora di più in generale della salute, a tutt'oggi si può fare poco.

Inevitabilmente le lancette di questo metaforico "Orologio" continuano per ognuno di noi a scorrere, e ci auguriamo che scorrano il più serenamente possibile da ogni punto di vista, ma in particolare per la salute e, vista l'importanza dal punto di vista psicologico, anche per l'estetica. Da studi



comportamentali è emerso che la salute e l'aspetto piacevole della cute inducono benefici effetti sulla psiche. Spesso succede che persone che si conoscono e che magari sono state compagne di scuola o di altre attività, incontrandosi e confrontandosi tra loro per età, sesso, stile di vita, possibilità economiche e altro si ritrovano il più delle volte parecchio diverse tra loro, come se esistesse veramente la capacità di qualcuno di fermare il tempo, prerogativa che, viceversa, è negata ad altri. A questo punto nasce spontanea una domanda, ma allora: "C'è chi invecchia e .....chi no?!" "e perché questo?" Adesso è realmente possibile rimanere sani e produttivi più a lungo. I ricercatori hanno infatti scoperto che un parametro importante è la riduzione dello "stress ossidativo". Questo processo fisiologico si verifica continuamente all'interno delle nostre cellule e deriva in gran parte dai prodotti di digestione dei cibi introdotti con l'alimentazione. Da studi effettuati sugli animali si è visto che semplicemente ingerendo una minor quantità di calorie, automaticamente si riduce lo stress ossidativo. Nell'uomo, però, non è così semplice, oggi infatti siamo sottoposti ad una notevole quota extra di sostanze ossidanti che derivano dai chimici inquinanti prove-

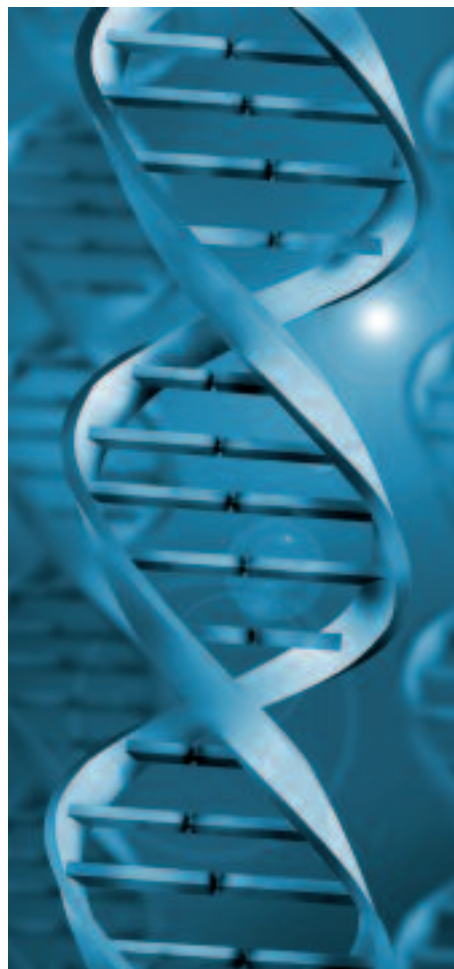
nienti dall'esterno e spesso i nostri sistemi protettivi non sono in grado di far fronte a questo eccesso. I parametri biologici, detti biomarker, correlati con la salute e la longevità sono:

- il calo del grasso corporeo (dieta)
- l'abbassamento della pressione arteriosa
- la diminuzione dei livelli di glicemia e insulina
- la diminuzione delle infiammazioni
- la riduzione della temperatura corporea
- la riduzione della produzione di energia
- la riduzione dell'aterosclerosi (grassi nelle arterie)
- un migliore equilibrio ormonale

Questi stessi sono influenzati dallo stile di vita e i risultati migliori in termini di salute si ottengono assumendo opportuni integratori.

L'invecchiamento è il risultato delle modificazioni del "DNA" all'interno delle cellule del nostro organismo: sono proprio queste a causare il deterioramento del cervello, del cuore, dell'apparato digerente, del sistema immunitario e dei muscoli. Il DNA è la struttura all'interno del nucleo di ogni cellula, che contiene le informazioni genetiche specifiche per quell'essere vivente, è per circa il 99,9% uguale in ogni individuo ma unico in ogni persona grazie a questo 0,1% di differenziazioni lievi che si verificano in alcuni dei geni (questa caratteristica è chiamata "Polimorfismo a Singolo Nucleotide" o SPN). Alcuni SPN possono essere associati con un incremento del rischio di sviluppare determinate patologie ed alla sintomatologia legata al processo di invecchiamento. L'invecchiamento a livello del DNA si verifica nel momento della divisione cellulare, quando si formano

delle nuove cellule uguali alle loro progenitrici, come una fotocopia. Con il passare del tempo, l'inquinamento ambientale, le abitudini alimentari, lo stile di vita e i geni avuti in eredità alterano l'infrastruttura cellulare, portando alla produzione di nuove cellule di peggiore qualità, perdendo le informazioni genetiche da una generazione di cellule all'altra. In pratica le nostre cellule si riproducono come delle fotocopie, esempio "IO SONO SANO", la copia corretta sarà esattamente uguale, ma può succedere che si discosti dall'originale dando origine a questa copia "IO SONO SALO", c'



è un errore che ancora non si discosta molto dall'originale e la cellula può compensare, ma con il tempo il deterioramento può aggravarsi e ottenere una copia tipo "IO SONO PALO". Questa comincia a diventare una copia senza senso e con pessima funzionalità per la cellula che può impazzire e mettersi a funzionare in modo addirittura dannoso, come nelle forme tumorali. Possiamo scoprire l'efficienza del nostro DNA ereditato, analizzando le cellule prelevate dall'interno della nostra guancia, e mediante un complesso esame ottenere un report dettagliato in grado di svelarci la funzionalità dei cinque processi cellulari chiave, responsabili della nostra buona o meno efficienza fisica e del nostro grado di invecchiamento organico più o meno precoce. Inoltre in base ai risultati ottenuti, assolutamente riferiti esclusivamente a quel paziente, si può attuare un piano di correzione di abitudini sbagliate e prevenzione mirata mediante l'assunzione per via orale di particolari principi attivi specifici. Questi stessi vengono classificati dalla letteratura medica attuale come contrastanti la metilazione, la glicazione, l'infiammazione, l'ossidazione e la riparazione dei danni del DNA, tutte reazioni fortemente coinvolte nello stato di salute e di invecchiamento delle cellule, e quindi principi selezionati nel bilanciamento e nel ripristino di eventuali carenze del metabolismo cellulare. Possiamo quindi decretare di possedere una potente arma in più che si affianca alle terapie "antiaging" specifiche, mediante l'indicazione di nutraceutici mirati e di essere anche in grado di valutare nel tempo l'efficacia terapeutica di questa metodica.