

LONGEVITA' COME PROGETTO DI SALUTE

Viviamo una era in cui c'è un aumento dei centenari, oltre che nelle famose “Blue Zones”

La “medicina della longevità” è una medicina funzionale, che si differenzia dalla tradizionale e dalla geriatria, per mantenere la salute e non per intervenire in caso di malattia.

E' una medicina attiva e personalizzata. Investe sulle nuove conoscenze scientifiche di genetica ed epigenetica, per un invecchiamento di successo.

Distingue tra età anagrafica ed età biologica, partendo dalla senescenza cellulare, dagli orologi epigenetici, dagli “hallmarks” dell'invecchiamento e delle loro interazioni e dai biomarker fenotipi dell'aging.

Dietro alla longevità c'è il ruolo del microbiota intestinale, dell'attività fisica, dell'endocrino-senescenza, della alimentazione, dello “stile di vita mediterraneo”, della “Caloric Restriction-CR”, della sessualità, del sonno, delle emozioni e del contesto sociale e culturale.

Le terapie anti-invecchiamento si basano sull'uso di “geroprotettori e fitochimici” e sulla “nutrizione molecolare”, impostata sulla metformina, la rapamicina, l'immunoterapia, sui senoterapeutici, i C.R. Mimetic Food, l' epigallocatechina gallato, il licopene, i gingeroli e shogaoli, l'acido ellagico, il curcumino, l'indolo-3-carbinolo, sulforafano e diindolmetano, l'acido quinovico, la micoterapia, gli stilbeni come il resveratrolo, l'oleuropeina, la fisetina, la quercitina, la spermidina, l'esperidina, il pirochinolone, l'AKG, il NAD+, il glutatione, le Vitamine C e D, gli omega3, l'astaxantina, la PEA, il CBD, l'ozonoterapia, i Sarm, gli ormoni bioidentici, lo zinco, il selenio e i nuovi peptidi.

Alleati per la medicina della longevità, come una riprogrammazione e il controllo della nostra biologia, sono il “Biohacking antinvecchiamento”, con utility per monitorare la salute e il respiro, il training ipossico-iperossico, il NanoVI, la Heart beat analysis-HBA, la crioterapia, l'uso dell'acqua filtrata, idrogenata e micro-clusterizzata, la I.V. therapy, la Low laser therapy-foto-biomodulazione, le cure termali, la climatoterapia ambientale, la gestione dello stress e delle emozioni, le interazioni sociali, il pensiero positivo, ecc.

Poi importante è il monitoraggio della salute e mantenere i legami sociali.

Insomma, rendere la salute la normalità quotidiana e che la salute diventi il nostro hobby, in un percorso di prevenzione e consapevolezza.

Non è mai troppo tardi per iniziare a pensare al nostro futuro.

Investire oggi nella propria salute, significa aumentare le probabilità di vivere domani a pieno e con autonomia.

Dott. BORIONI BRUNO - Febbraio 2026