

A.M.I.A. Associazione Medici Italiani Anti-Aging è un'associazione fondata dai medici italiani, che credono nella capacità della scienza medica, e dei suoi progressi, di offrire ad ogni persona la possibilità di vivere ed invecchiare in salute. Le metodiche A.M.I.A., fondate sulla ricerca scientifica più avanzata, dedicano **particolare attenzione allo studio delle cellule e del genoma**, perché l'identificazione genetica è oggi considerata uno strumento scientifico validissimo, grazie al quale è possibile condizionare l'invecchiamento, riducendo il rischio o prevenendo lo sviluppo dei maggiori processi patologici.

Cos'è la medicina anti-aging?

È la scienza medica che si occupa di prevenire e rallentare il declino dell'organismo umano legato al passare degli anni. Invecchiare è un processo fisiologico e naturale. È impossibile NON invecchiare. È tuttavia possibile CONDIZIONARE l'invecchiamento. La medicina anti-aging nasce con l'obiettivo di migliorare la qualità della vita in termini di salute e benessere psico-fisico.

Cos'è la nutrigenomica?

Il **genoma**, o patrimonio genetico, è l'insieme dei geni di un organismo vivente. I geni sono i mattoncini del DNA che rendono ogni individuo diverso dall'altro. Sono localizzati nel nucleo di ogni cellula e costituiscono un codice (il codice genetico), grazie al quale il corpo costruisce le proteine che assolvono alle varie funzioni necessarie all'organismo per funzionare correttamente.

La naturale variazione del genoma è il fattore che differenzia ogni individuo, rendendolo assolutamente unico. Il 99,9% del genoma è identico in tutti gli individui, mentre è proprio quel residuo 0,1% a causare le differenze fenotipiche (ad es. il colore degli occhi) e la propensione individuale verso le patologie.

Il nostro DNA è costituito da basi tra loro accoppiate, ogni circa 1.000 basi fisse del genoma esiste una possibile variazione e l'elemento che si modifica viene chiamato "snip" (SNP: single nucleotide polymorphism). Oggi, grazie agli studi scientifici internazionali, si sono accumulate sufficienti evidenze sperimentali per considerare certo il ruolo degli snips nell'indurre la predisposizione a determinati stati patologici o l'aumento del rischio di patologie (in termini di stima probabilistica rispetto alla popolazione generale).

Gli snips possono influenzare la probabilità di contrarre patologie complesse in diversi modi, alterando ad esempio l'espressione dei geni e quindi causando maggiori o minori quantità di una determinata proteina rispetto alla norma. Oppure possono alterare l'efficienza delle proteine prodotte e dunque provocare la produzione di proteine che non "funzionano" come dovrebbero.

Altri snips hanno una valenza più prettamente estetica, andando ad influenzare l'invecchiamento della cute, la caduta dei capelli, le dismelanosi (pigmentazioni della pelle), ma anche il rischio di poter manifestare tumori della pelle.

Altri ancora possono rendere ragione della resistenza dell'organismo verso strumenti dietoterapici, in quanto influenzerebbero la capacità dei tessuti di utilizzare in modo appropriato il glucosio (lo zucchero circolante), con inevitabili conseguenze sul piano del metabolismo individuale.

I test utilizzati nei protocolli A.M.I.A. si focalizzano quindi sui rischi e sulle predisposizioni genetiche. Esse possono essere modificate attraverso strategie preventive di ultima generazione, come la dieta, lo stile di vita, i nutraceutici o, quando necessario, i farmaci o il trattamento ormonale.

La positività ad un test indica solo la predisposizione genetica che può aumentare il rischio relativo dello sviluppo di una patologia. I test genetici non predicono la presenza di una malattia. Ogni gruppo di test deve essere valutato in un quadro clinico generale (storia familiare e personale del paziente, stile di vita).

L'elaborazione di una strategia preventiva personalizzata

Dopo aver determinato l'età biologica del paziente, nonché il grado di alterazione dei markers biologici dell'invecchiamento, viene elaborato un programma terapeutico personalizzato ed integrato che consente di migliorare la funzionalità dei sistemi dell'organismo e di rallentare, entro certi limiti, alcuni processi degenerativi legati all'invecchiamento.

L'essenza terapeutica è rappresentata dalla somministrazione di integratori alimentari, estratti fitoterapici, nutraceutici, endofarmaci, sostanze nootropiche, che agiscono a livello dei più sottili meccanismi biologici che regolano l'efficienza dei processi omeostatici, dal cui squilibrio derivano i fenomeni degenerativi peculiari dell'invecchiamento.

Il programma terapeutico personalizzato

- **Programma di alimentazione:** impostazione dei parametri nutrizionali secondo le linee strategiche dell'alimentazione anti-aging, adeguandone gli aspetti qualitativi.
- **Programma di integrazione nutrizionale:** da stabilirsi sulla base dei rilievi del check up anti-aging e sulla base dei protocolli A.M.I.A.. In questo modo la somministrazione di eventuali integratori raggiunge l'apice della personalizzazione, in quanto impostata sul proprio genoma.
- **Programma di attività fisica:** sulla base del test di capacità aerobica, si daranno consigli sulla frequenza e la tipologia di esercizio fisico da effettuarsi.
- **Programma di dermocosmesi:** consiste, laddove necessario, in applicazioni topiche di specifici preparati, scelti sempre in base alle risultanze dell'analisi genomica e/o nell'impiego di apparecchiature elettromedicali finalizzate al rimodellamento e alla tonificazione corporea sia a livello muscolare che cutaneo.
- **Programma sul controllo dello stress:** diverse sono le opzioni relativamente alle tecniche di rilassamento: riflessologia plantare, massaggio antistress al viso, massaggio ajurvedico, chiropratica, yoga, ecc.

I benefici delle strategie preventive

- Aumento dell'energia e della resistenza fisica
- Aumento della capacità di concentrazione e della memoria
- Prevenzione dell'invecchiamento della pelle
- Attenuazione delle rughe
- Riduzione della massa grassa e aumento della massa magra
- Miglioramento della tonicità cutanea
- Migliore capacità di controllo dello stress
- Ottimizzazione del tono dell'umore
- Potenziamento del desiderio e dell'efficienza sessuale
- Prevenzione cardiovascolare e neurodegenerativa
- Rafforzamento del sistema immunitario

Gli obiettivi

L'obiettivo primario è dato dalla riduzione dei fattori di rischio, così da migliorare l'aspettativa di una vita effettivamente in salute. L'obiettivo secondario consiste nell'identificare l'età biologica per favorire il riequilibrio del sistema endocrino (gli ormoni), di quello immunitario e nervoso, per rallentare il fisiologico processo di decadimento fisico e celebrale, nonché della propria capacità di contrastare lo stress ossidativo (causato dalla logorante azione dei radicali liberi). **Giovani e sani più a lungo!**

Il monitoraggio dinamico

L'attuazione pratica delle strategie preventive viene valutata ciclicamente ed attraverso la ripetizione degli esami e dei test diagnostici. Scopo finale è quello di migliorare la qualità della vita mantenendo l'efficienza degli organi e degli apparati il più possibile vicina ai valori giovanili.

Vuoi saperne di più? Visita il sito www.assomediciantiaging.com oppure chiama il numero 02 91 2100 67 dalle ore 9:00 alle ore 18:00.