

LUNEDÌ 15 APRILE 2019
ORE 19.30

Convegno al pubblico

IL NUOVO ANZIANO:
ancora giovani a 75 anni?



#nelcuorediMonza



Da 50 anni
cresciamo
ogni giorno
sempre vicino a voi

Dr. M.G. Biraghi

**Controllare
l'invecchiamento:
un progetto
scientifico antiaging**

MEDICINA ANTI-AGING

Scoprire, prevenire, trattare e rallentare il declino dell'organismo correlato al passare degli anni...

Migliorare la qualità della vita e riprogrammare la propria età biologica minimizzando il fisiologico decadimento fisico e cerebrale

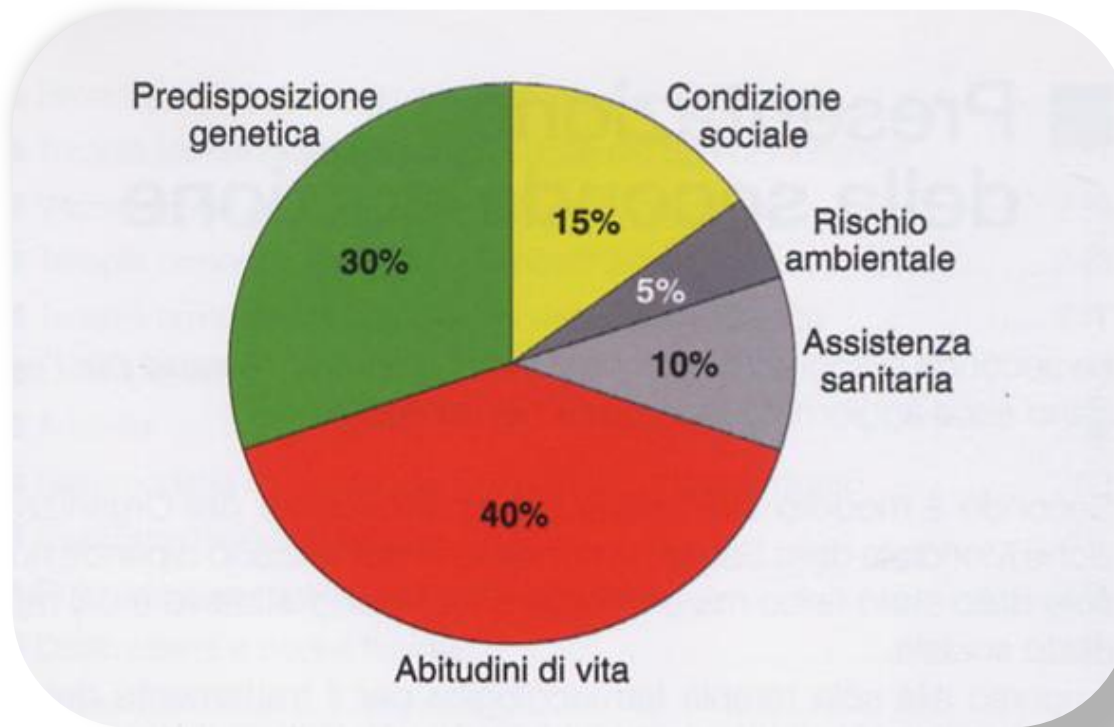


Madame Jeanne Calment, morta a 122 anni e 164 giorni

AGING

- E' un complesso processo MULTIFATTORIALE ...
- E' plausibile che gli eventi che determinano la **SENESCENZA** della **CELLULA** si sovrappongano a diversi livelli

I DETERMINANTI DELLA SALUTE



Dalla Medicina della Malattia ...

**... alla Medicina Preventiva e
Predittiva**

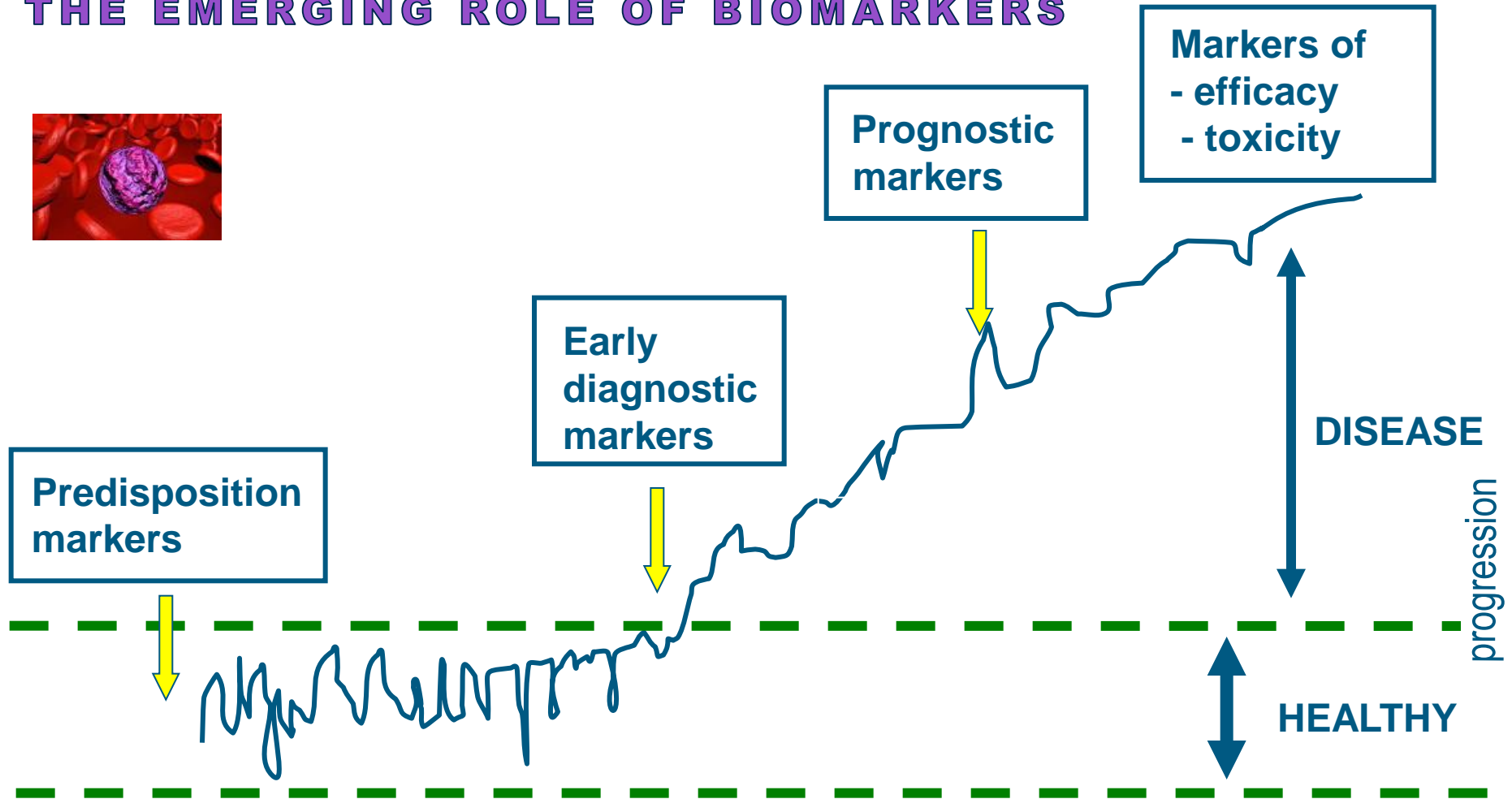
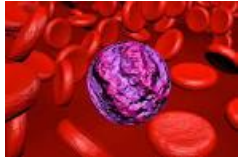
(Medicina Antiaging)

*January 20, 2015: President Obama announced the
Precision Medicine Initiative (PMI)
in his State of the Union address*



PERSONALIZED MEDICINE THE EMERGING ROLE OF BIOMARKERS

THERAPY



SALUTE = BENESSERE

PREVENZIONE

TEST GENETICI...

...Predittivi

...Suscettibilità

TEST BIOCHIMICI...

...Diagnosi precoce-prognosi

...Efficacia tossicità

NUOVE OMICHE

EPIGENETICA...

...Nutrizione

...Stile di vita

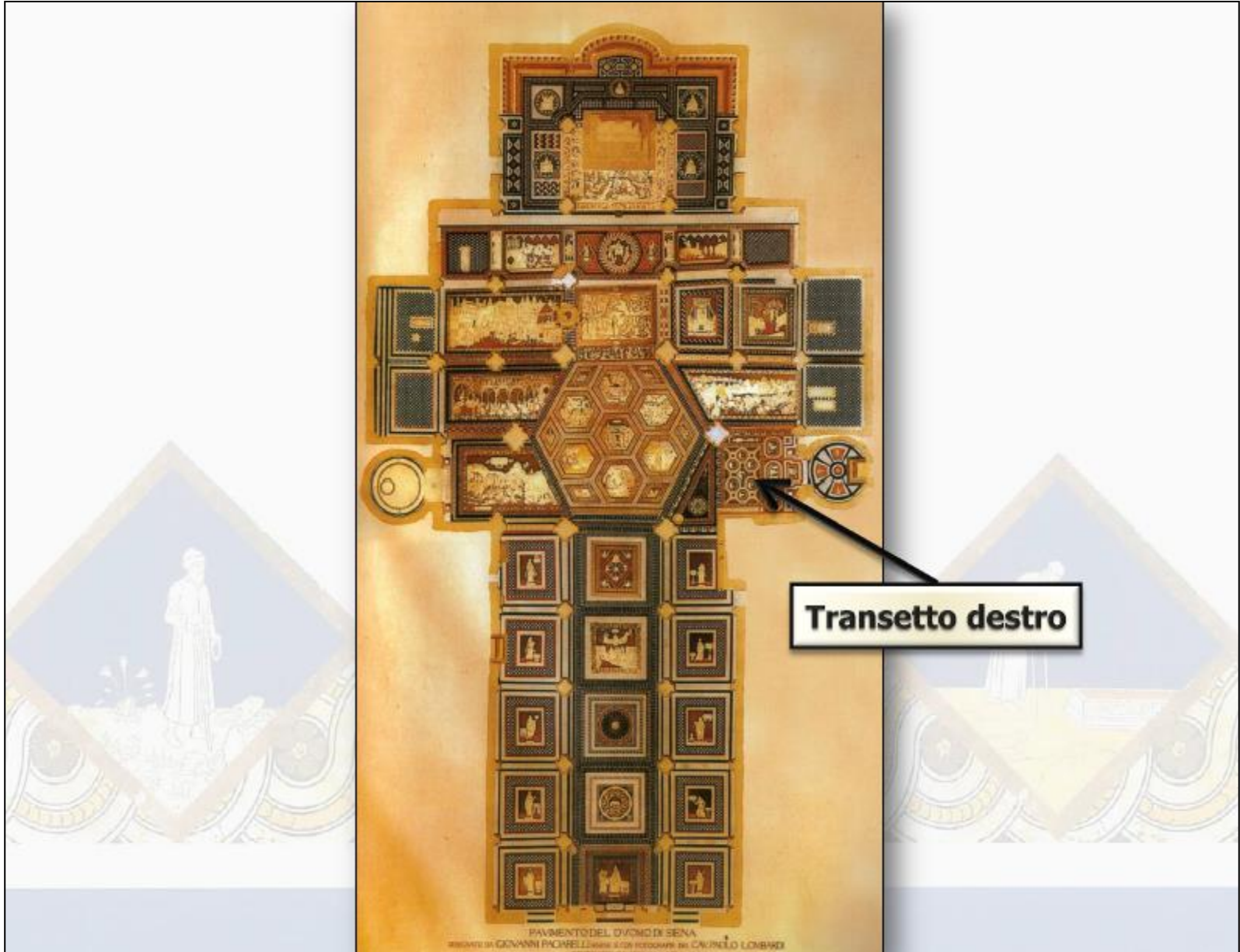
...Stress

MICROBIOTA

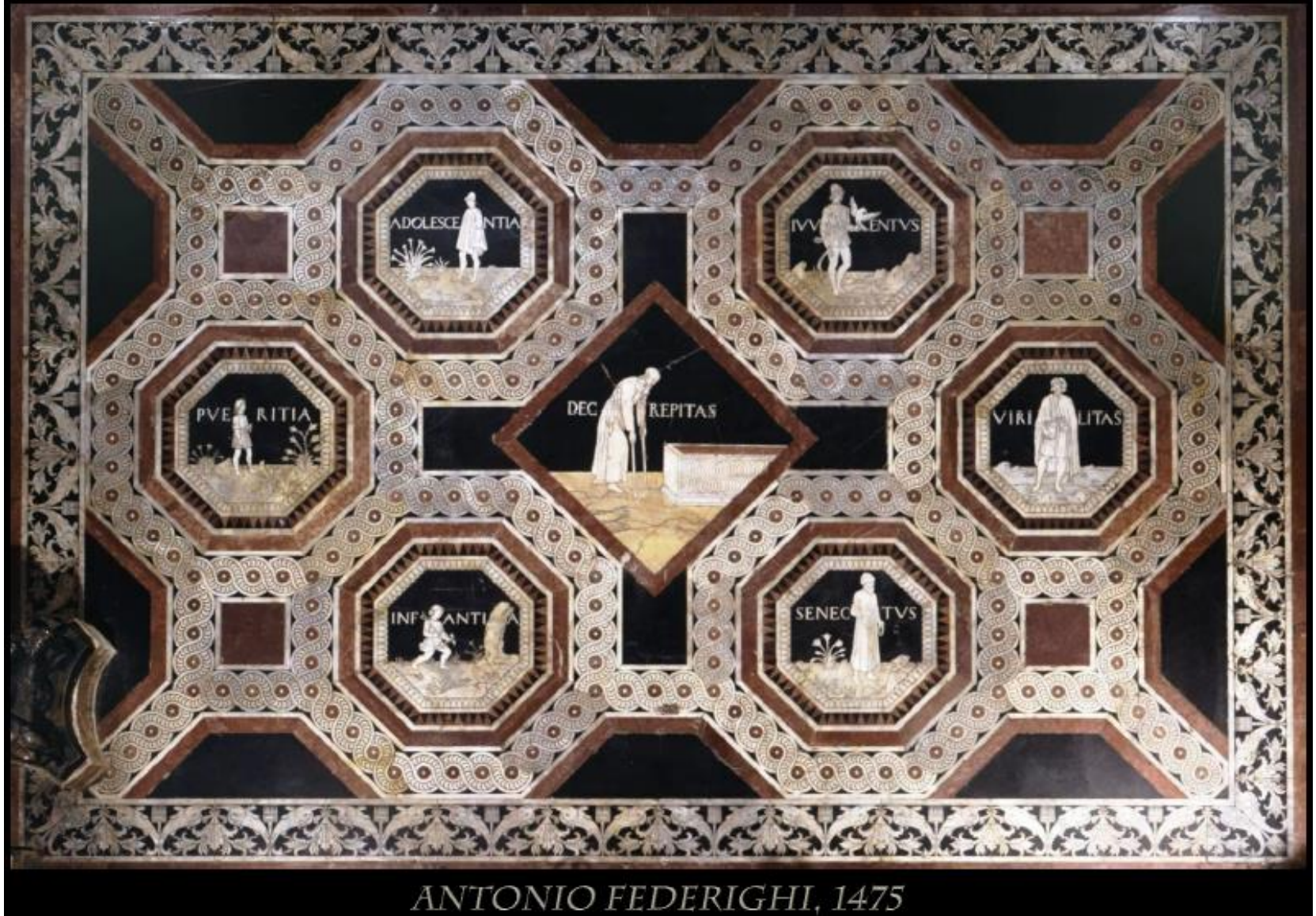
INVECCHIAMENTO...

...Ossidazione

...Infiammazione

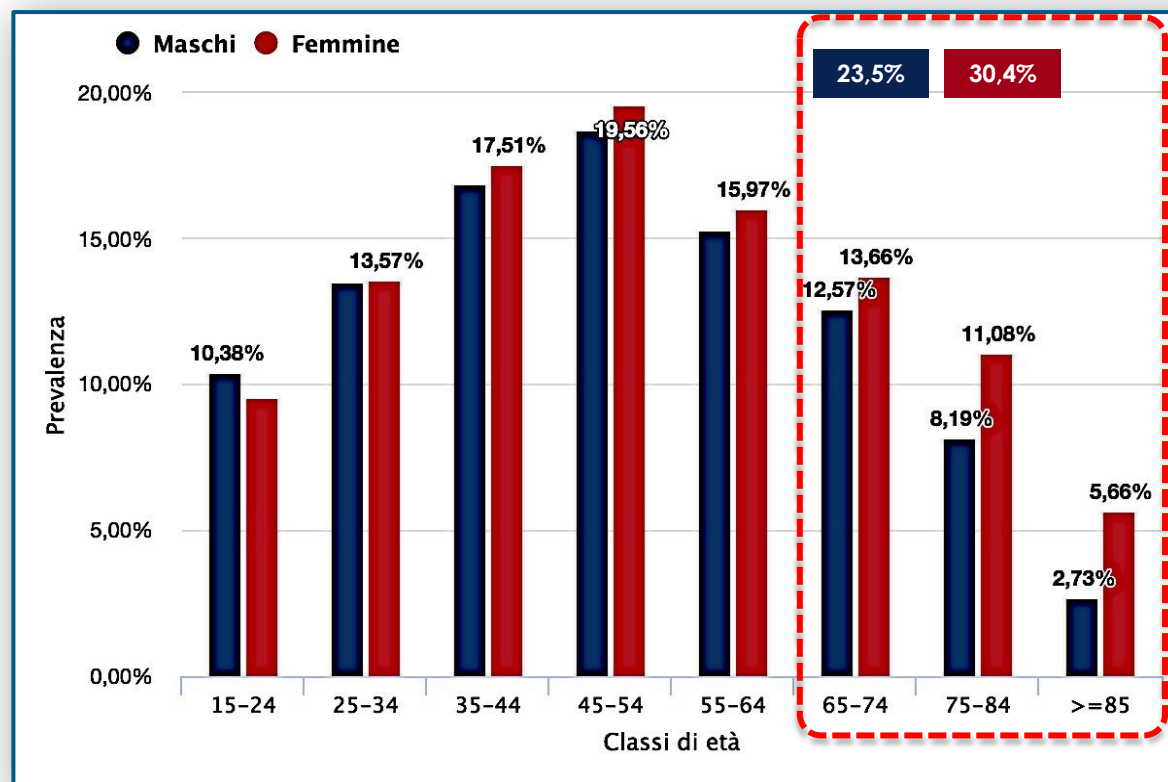


SETTE ETÀ DELL'UOMO



ANTONIO FEDERIGHI, 1475

HEALTH SEARCH DATABASE

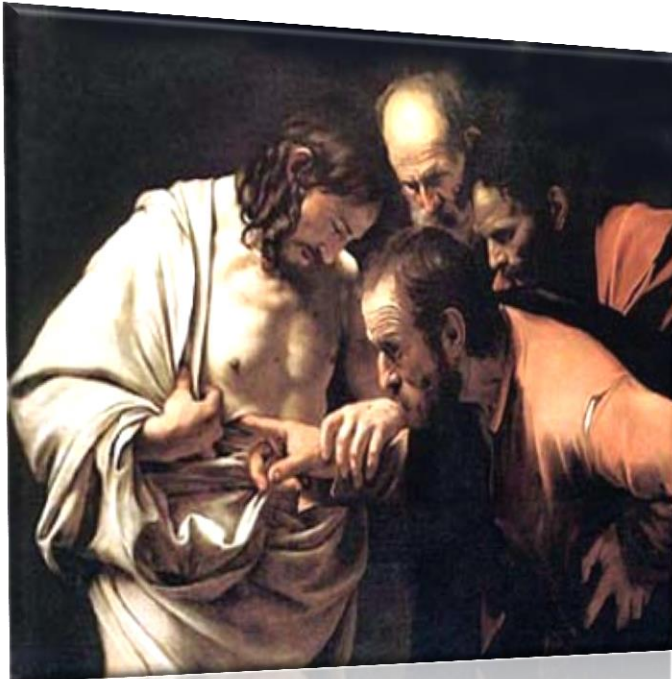


HEALTHY LIFE YEARS STATISTICS

	Healthy life years at birth			Healthy life years at age 65		
	Females	Males	Difference	Females	Males	Difference
EU-28	63.3	62.6	0.7	9.4	9.4	0.0
Belgium	64.0	64.4	-0.4	11.0	11.2	-0.2
Bulgaria	65.0	61.5	3.5	9.5	8.7	0.8
Czech Republic	63.7	62.4	1.3	8.6	8.0	0.6
Denmark	57.6	60.4	-2.8	11.9	11.0	0.9
Germany	67.5	65.3	2.2	12.3	11.4	0.9
Estonia	56.2	53.8	2.4	5.3	5.3	0.0
Ireland	67.9	66.6	1.3	12.0	11.4	0.6
Greece	64.1	63.9	0.2	7.5	7.9	-0.4
Spain	64.1	63.9	0.2	8.9	9.5	-0.6
France	64.6	62.6	2.0	10.7	9.8	0.9
Croatia	56.8	55.3	1.5	4.5	4.7	-0.2
Italy	62.7	62.6	0.1	7.5	7.8	-0.3
Cyprus	63.4	63.1	0.3	7.3	8.4	-1.1
Latvia	54.1	51.8	2.3	4.0	4.1	-0.1
Lithuania	58.8	54.1	4.7	5.5	5.0	0.5
Luxembourg	60.6	63.7	-3.1	8.7	10.7	-2.0
Hungary	60.1	58.2	1.9	5.9	5.9	0.0
Malta	74.6	72.6	2.0	14.0	13.4	0.6
Netherlands	57.2	61.1	-3.9	9.4	10.5	-1.1
Austria	58.1	57.9	0.2	7.7	7.9	-0.2
Poland	63.2	60.1	3.1	8.4	7.6	0.8
Portugal	55.0	58.2	-3.2	5.4	7.0	-1.6
Romania	59.4	59.0	0.4	5.7	6.3	-0.6
Slovenia	57.7	58.5	-0.8	7.6	8.2	-0.6
Slovakia	55.1	54.8	0.3	3.8	4.1	-0.3
Finland	56.3	59.4	-3.1	9.0	9.3	-0.3
Sweden	73.8	74.0	-0.2	16.8	15.7	1.1
United Kingdom	63.3	63.7	-0.4	10.4	10.2	0.2
Iceland	66.2	71.5	-5.3	15.1	15.5	-0.4
Norway	68.9	71.8	-2.9	15.3	15.3	0.0
Switzerland (*)	57.7	61.4	-3.7	9.6	10.6	-1.0

(*) 2014.

Source: Eurostat (online data code: hlth_hlye)



Teoria ... EVOLUZIONISTICA
... IMMUNOLOGICA
... INFIAMMATORIA
... GENETICA
... MUTAZIONI SOMATICHE
... RADICALI LIBERI
... MITOCONDRIALE

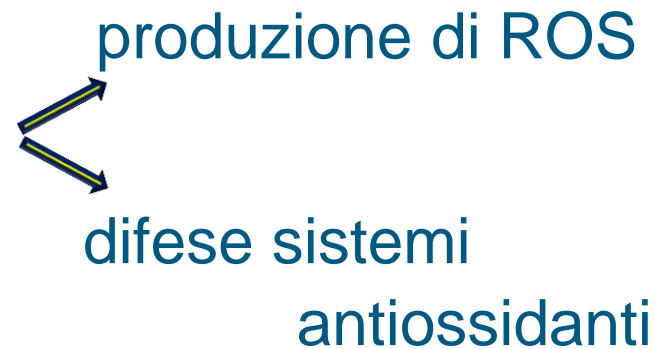
TEORIA ASSOCIA IL DANNO OSSIDATIVO alla progressiva perdita della funzionalità cellulare ...

ROS (Reacting Oxygen Species)

 Stress Ossidativo



SQUILIBRIO



LONGEVITA' dipenderebbe dalla EFFICIENZA dei sistemi di protezione ANTIOSSIDANTE



Velocità di
produzione
del ROS



Sistemi
di difesa
anti-ossidante

PROCESSO DI INVECCHIAMENTO CELLULARE

Teoria MOLECOLARE dell'INFIAMMAZIONE



- ROS come attivatrici determinanti fattori trascrizione “REDOX SENSITIVE” in grado di produrre CITOCHINE e CHEMOCHINE
- pro-infiammazione

ASPETTATIVA DI VITA MEDIA IN ITALIA



UOMINI
79
anni

DONNE
84
anni

LUNGA VITA IN SALUTE

La vecchiaia in salute va preparata molti anni prima dello scoccare dei 70. Non ci sono diete speciali o elisir di lunga vita, il segreto è mangiare poco e di qualità, mantenersi attivi ed essere autonomi

ALIMENTAZIONE

1600-1800 kcal. al dì.
Pasta (1 etto), 5 porzioni di vegetali, carne rossa 1 volta a settimana, pesce azzurro



STILE DI VITA

Smettere di fumare e contenere lo stress. Massimo due bicchieri di vino rosso al giorno, no ai superalcolici



50



50 anni

In piena attività: si è molto impegnati nell'attività lavorativa e familiare



ESAMI MEDICI

Glicemia e colesterolo totale una volta l'anno, pressione arteriosa, PSA prostatico, mammografia e pap test. Fx torace e Ecg



ATTIVITÀ FISICA

Palestra 3 volte a settimana almeno 30-45 minuti in alternativa camminare, nuotare, andare in bici, sciare



The infographic is a central graphic with a large white arrow pointing upwards, containing the number '60' in a red box. The background is a light green textured surface. Five diamond-shaped panels are arranged around the central arrow, each containing a stylized illustration and a text box with advice.

ALIMENTAZIONE
Introito 1400-1600 Kcal.
Diete in caso di diabete,
pressione alta, sovrappeso
e ipercolesterolemia.
Ridurre carboidrati e sale

STILE DI VITA
No al fumo, massimo
due bicchieri di vino
al giorno. Lettura
e iniziare a scoprire
un hobby

60 anni
Possono subentrare
patologie concomitanti:
diabete, ipertensione,
ipercolesterolemia

ESAMI MEDICI
Colesterolo totale e Hdl,
glicemia e funzione
renale, conta globuli
rossi e bianchi, controllo
oculistico e dentale

ATTIVITÀ FISICA
Sono ideali le
passeggiate aerobiche
a passo svelto
per 20-30 minuti
al giorno tutti i giorni

ASPETTATIVA DI VITA MEDIA IN ITALIA



UOMINI
79
anni

DONNE
84
anni

LUNGA VITA IN SALUTE

La vecchiaia in salute va preparata molti anni prima dello scoccare dei 70. Non ci sono diete speciali o elisir di lunga vita, il segreto è mangiare poco e di qualità, mantenersi attivi ed essere autonomi

ALIMENTAZIONE

Cambia il metabolismo, introito 1300-1400 kcal., privilegiare proteine vegetali, pasta tre volte a settimana, legumi, verdura e frutta



STILE DI VITA

Mantenere impegni sociali, fare viaggi, avere stabilità affettiva, economica e una vita sociale intensa



70 anni

Gran parte delle persone ha almeno una patologia associata. Cambia lo stile di vita se si va in pensione



ESAMI MEDICI

Quelli di routine 1-2 volte l'anno in più creatinemia, test coagulazione, Rx torace, Ecg, Psa, mammografia e Pap test

ATTIVITÀ FISICA

Rafforzamento muscoli per equilibrio, yoga, Tai chi, fare spesa a piedi, salire-scendere scale, giardinaggio

ASPETTATIVA DI VITA MEDIA IN ITALIA



UOMINI
79
anni

DONNE
84
anni

LUNGA VITA IN SALUTE

La vecchiaia in salute va preparata molti anni prima dello scoccare dei 70. Non ci sono diete speciali o elisir di lunga vita, il segreto è mangiare poco e di qualità, mantenersi attivi ed essere autonomi

ALIMENTAZIONE

Introito 1100-1200 kcal., varietà nei cibi, cucina semplice, vitamine e integratori, 7-8 bicchieri di acqua al giorno



STILE DI VITA

Trovare occasioni di incontro con famiglia o amici. Cercare supporto e chiedere aiuto appena se ne ha bisogno



80



80 anni

Gran parte degli over 80 presenta patologie associate e assume due o più farmaci



ESAMI MEDICI

Esami di routine una volta l'anno, controllo dei denti e dei piedi. Rx torace per fumatori, Psa e mammografia



ATTIVITÀ FISICA

Rinforzo muscolare per equilibrio, postura e andatura. Attività fisica moderata per almeno 15-20 minuti al giorno

UNHEALTHY AGING

**E
P
I
G
E
N
E
T
I
C
A**

Infiammazione

Ossidazione

Stile di vita

Alimentazione

Attività fisica

Stress

**M
U
T
A
Z
I
O
N
I**

**G
E
N
O
M
A**

Diabete

Cardio-vascolare

Cerebro-vascolare

Neurodegenerazione

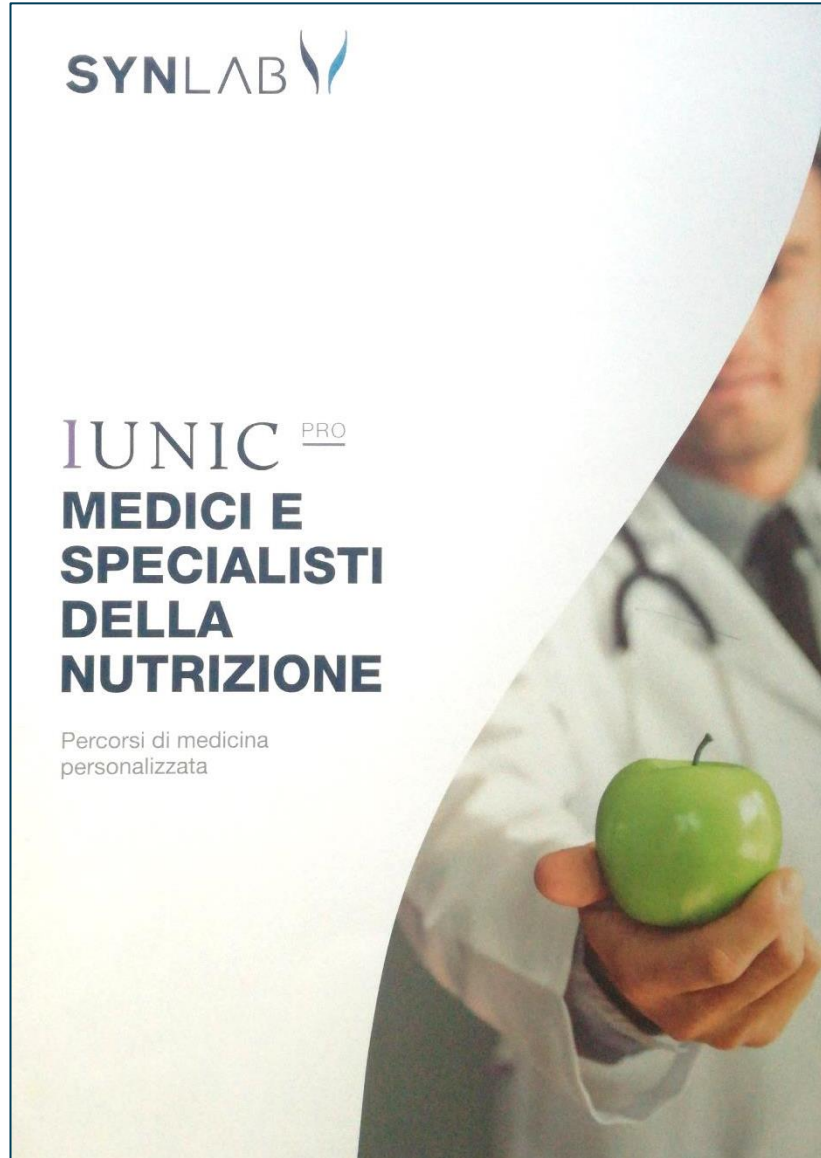
Cancro

BIG KILLERS

SYNLAB 

IUNIC ^{PRO}
**MEDICI E
SPECIALISTI
DELLA
NUTRIZIONE**

Percorsi di medicina
personalizzata



PERCORSO
IUNIC
Antiaging

CONTRASTO ALL'INVECCHIAMENTO PRECOCE IN OTTICA ANTIAGE

Aumentare il benessere
per vivere meglio e più a lungo.



**Colloquio di ORIENTAMENTO
per definizione percorso**



**Test Genetico (saliva) e
biochimico (sangue)**



**Visita Medica per raccolta storia
clinica paziente con es. obiettivo
completo**



**Preparazione da parte Medico di
Referto conclusivo, con
PERCORSO INDIVIDUALIZZATO
alimentare, life-style e terapeutico**



**Consegna referto personalizzato
con possibilità monitoraggio delle
indicazioni emerse**

PROTOCOLLO PER MEDICI E SPECIALISTI

di medicina personalizzata...

....al servizio del **BENESSERE**

Indagini genetiche



predisposizione e suscettibilità

Indagini ematochimiche



«grading» stato salute

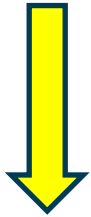
Percorso di interpretazione



guida clinica

IUNIC

SENSITIVITY



ENTEROPATIA

E

DISTURBI NUTRIZIONE

METABOLIC



DISMETABOLISMO

E

SINDROME METABOLICA

ANTIAGING



NEURO-AGING

E

SINDROMI CORRELATE

ALESSANDRO



56 anni

Libero professionista

Figli fuori casa

Separato

Anamnesi patologie neurodegenerative
(Parkinson memoria)

Nuovo stile vita

Alimentazione?

Insonnia

Attività fisica

ANTIAGING

IUNIC^{PRO}

Obiettivo: strategie validate di comportamento per

PREVENIRE

MODIFICARE

RALLENTARE

ANNULLARE

Situazioni biologiche specifiche

Antiaging Check DNA

Comprende i seguenti geni:

**APEX1, CAT, CBS, CYP1A2*F, GPX,
GSTM, GSTT, IL-1alpha, IL-1beta,
IL10, IL6, MnSOD2, MTHFR (C677T e
A1298C), MTR, MTRR, NQ01, OGG1,
PPARG, TCF7L2, TNF α , TP53, XRCC1**

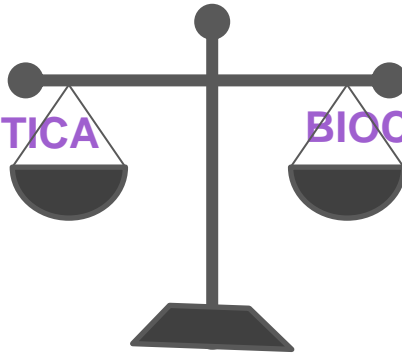
Antiaging Check Up

Comprende i seguenti dosaggi:

**Acido folico, BAP (Potenziale Biologico
Antiossidante), d-ROMs, Ferritina,
Guanosina Deossidata, Indice HOMA,
Omega screening, Omocisteina,
PCR Ultrasensibile, Selenio,
Votamina B12, Zinco**



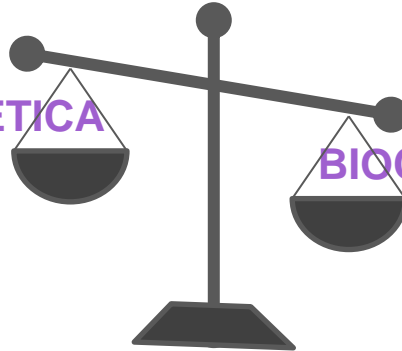
GENETICA



BIOCHIMICA



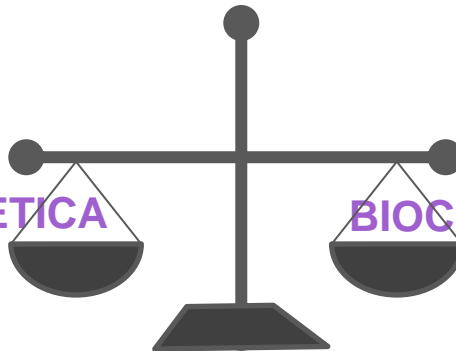
GENETICA



BIOCHIMICA



GENETICA



BIOCHIMICA



MA ALLA FINE COSA CI INDICANO I TEST?

ANTIAGING

Metilazione

accelerato invecchiamento

Detossificazione

stress ossidativo

Inflammaging

Infiammazione

GENETICI

MTHFR
C677T
A1298C
MTR MTRR
CBS

NQ01
CYP1A2*F
CAT GSTM
GSTT

IL-1alpha
IL-1beta
IL10 IL6
TNF α

BIOCHIMICI

OMOCISTEINA
ACIDO FOLICO
B12
ZINCO

BAP
(Potenziale
Biologico
Antiossidante)

PCRUI
OMEGA SCREENING
FERRITINA

ANTIAGING

Glicazione
stato dismetabolico

Stress ossidativo
Grave stress ossidativo

GENETICI

PPARG
TCF7L2

MnSOD2
CAT
GPX

BIOCHIMICI

INDICE
HOMA

OMEGA SCREENING
SELENIO
D-ROS
GUANOSINA DEOSSIDATA



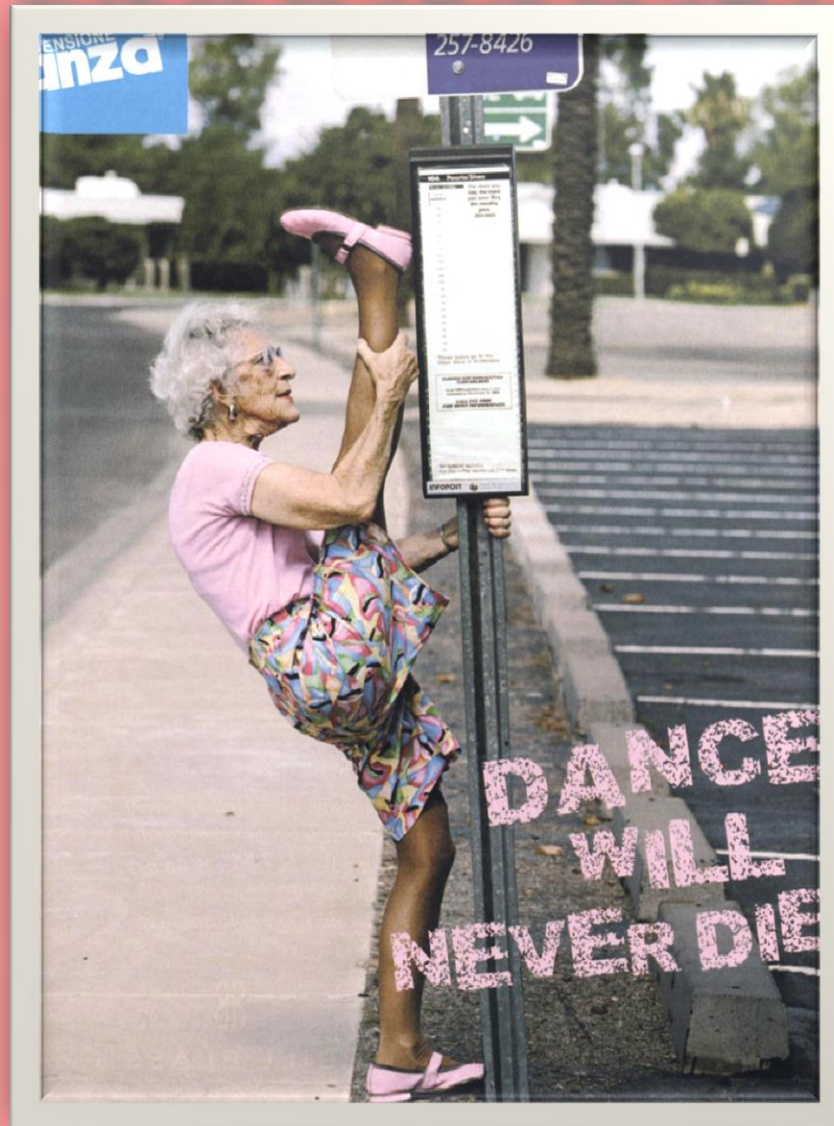
Adult hippocampal neurogenesis is abundant in neurologically healthy subjects and drops sharply in patients with Alzheimer's disease

Elena P. Moreno-Jiménez, Miguel Flor-García, Julia Terreros-Roncal, Alberto Rábano, Fabio Cafini, Noemí Pallas-Bazarra, Jesús Ávila & María Llorens-Martín

Published: 25 March 2019

Abstract

The hippocampus is one of the most affected areas in Alzheimer's disease (AD)¹. Moreover, this structure hosts one of the most unique phenomena of the adult mammalian brain, namely, the addition of new neurons throughout life². This process, called adult hippocampal neurogenesis (AHN), confers an unparalleled degree of plasticity to the entire hippocampal circuitry^{3,4}. Nonetheless, direct evidence of AHN in humans has remained elusive. Thus, determining whether new neurons are continuously incorporated into the human dentate gyrus (DG) during physiological and pathological aging is a crucial question with outstanding therapeutic potential. By combining human brain samples obtained under tightly controlled conditions and state-of-the-art tissue processing methods, we identified thousands of immature neurons in the DG of neurologically healthy human subjects up to the ninth decade of life. These neurons exhibited variable degrees of maturation along differentiation stages of AHN. In sharp contrast, the number and maturation of these neurons progressively declined as AD advanced. These results demonstrate the persistence of AHN during both physiological and pathological aging in humans and provide evidence for impaired neurogenesis as a potentially relevant mechanism underlying memory deficits in AD that might be amenable to novel therapeutic strategies.



AGING

GRAZIE!

dal

TI NEI CHING SU WEN LING SHU

***“I medici saggi sono coloro
che non si limitano a curare gli ammalati,
ma insegnano ai sani ...
...come fare per non ammalarsi”.***