

MEDICINA ANTI - AGING COME PREVENZIONE

MIRA PRINCIPALMENTE AL MANTENIMENTO DELLA SALUTE E PUO' CONTRIBUIRE AD AUMENTARE LE NOSTRE ASPETTATIVE DI VITA

La medicina Anti-Aging si pone l'obiettivo di considerare globalmente le particolarità di ciascuno, tramite un check-up olistico che valuta la persona nella sua totalità.

E' una valutazione ecologica multidimensionale che si basa su un accurato esame medico generale di tutti gli organi ed apparati e che si completa con l'uso di test e di prove funzionali appositamente create e validate per misurare le conseguenze del processo d'invecchiamento.

Quindi prima di tutto bisogna verificare lo stato di salute di ciascuno tenendo conto di tutti i fattori che agiscono sull'invecchiamento a livello di psiche e di soma, con particolare attenzione allo stile di vita, al comportamento, all'attività lavorativa, alle abitudini voluttuarie, all'attività sessuale, ai problemi relazionali, alla nutrizione.

Si attua così uno studio funzionale e, sulla base dei risultati, si procede a creare un progetto personalizzato che viene seguito e monitorato, creando un'empatia tra il medico esperto in BIOREGOLAZIONE ANTI-AGING e ciascun individuo.

Il medico diventa quindi educatore e consigliere, oltre che esperto fornitore di precise indicazioni di prevenzione, comportamento e, se necessario, di diagnosi e cure.

La medicina anti-aging non si basa solo sull'uso delle terapie ormonali, già proposte con risultati molto pericolosi per la salute, ma su di un processo di individuazione delle caratteristiche biologiche, cioè naturali di ciascuna persona, e degli aspetti patologici dovuti alle malattie del passato, ai fattori di rischio, all'ambiente, all'ereditarietà, alle abitudini, ai danni causati sull'organismo da qualsiasi fattore ecc.

Si realizza un superamento dei miti del passato: gli ormoni, la genetica molecolare, l'assunzione indiscriminata di anti ossidanti, l'alimentazione caratterizzata da una ossessione maniacale per i cibi sani.

L'ansia del mangiare sano a tutti i costi può rovinare la vita, così come l'eccessiva attività fisica, che può indurre una falsa sensazione di benessere generata dalla produzione spontanea da parte dell'organismo di un effetto analogo a quello della marijuana, che protegge dal dolore e fa meglio sopportare lo sforzo.

Ancora più pericoloso è l'atteggiamento degli atleti di mezza età che continuano l'attività dopo l'agonismo giovanile, o lo riprendono in età avanzata dopo un lungo periodo di vita sedentaria.

Spinti dalla competitività, da una elevata autostima, si sentono immortali e si convincono che lo sport porti solo benessere dimenticando i pericoli derivanti da un'attività fisica intensa, esercitata senza le dovute cautele ed una attenta valutazione globale del proprio stato di salute.

E' noto che una sana e regolare attività fisica influenza positivamente tutto l'organismo, ma deve essere eseguita in modo "saggio" e con intensità proporzionale alle potenzialità di ciascuno.

Bisogna superare i concetti per cui lo sport " fa bene a tutti ", lo yoga è un anti-aging perchè agisce sull'equilibrio interiore.....ecc.ecc.

Che dire poi dell'alimentazione??

Non c'è alcun dubbio che l'aspetto nutrizionale sia alla base di qualsiasi programma anti-aging, ma non basta ripetere sempre e comunque che si debba mangiare molta frutta e verdura con la buccia (che a volte è piena di anticrittogamici), o che tutti i prodotti integrali contengano fibre preziose (quando vi sono soggetti intolleranti), o che si debba assolutamente limitare il consumo di carne ed acquistare solo prodotti "biologici ", o che i latticini facciano male perchè "aumentano il colesterolo".

La nutrizione non è solo l'introduzione nell'apparato digerente di una quantità di calorie e di sostanze chimiche,più o meno utili o dannose; mangiare è un'esperienza di vita, un momento di relazione che può essere frustrante o divertente, che può suscitare gioia o delusione con le ripercussioni di ordine psicologico che tutti conosciamo,che in alcuni individui portano al continuo alternarsi di diete drastiche con conseguente dimagrimento e periodi di rapido recupero del peso.

La conseguenza,peso a parte, è lo squilibrio della composizione corporea che porta ad aumentare progressivamente la massa grassa a scapito dei muscoli ed a ridurre il metabolismo di base.

Un ruolo di estrema importanza, per mantenere un equilibrio ideale, è una vita sessuale stimolante e soddisfacente.

Ecco allora che i media distribuiscono consigli su come ottenere la massima soddisfazione col sesso a qualsiasi età ed in qualsiasi condizione!

Anche questo importante aspetto della vita va però analizzato nel contesto della famiglia, della situazione sociale, dell'eventuale stato di malattia o di compromissione funzionale ecc.ecc....,per definire una valutazione del singolo individuo che è sempre diverso da tutti gli altri.

Sentirsi e mantenersi giovani non è quindi solo questione fisica ma soprattutto mentale e, nonostante i cambiamenti dovuti all'età, la funzionalità dell'organismo maschile e femminile è in grado di conservare un'ottima efficienza ed un'alta qualità della vita anche in età avanzata, purchè sostenute da un approccio preventivo corretto e tempestivo.

E' importante imparare ad accettarsi come si è,sempre, ma cercare di migliorare utilizzando strategie concrete basate sui risultati di un completo check-up anti-aging che può essere eseguito presso il nostro CENTRO MEDICO. Vivere a lungo,vivere bene, anzi vivere meglio, in una migliore condizione fisica e psicologica: questo è il desiderio dei giovani-adulti di oggi,che diventerà un obbligo per i giovani e gli anziani dei prossimi anni.

IL FUTURO E' OGGI! PENSIAMO QUINDI A MIGLIORARE LA QUALITA' DELLA VITA. SUBITO!!!

BONETA' SRL