

ORMONI

DELLA GIOVINEZZA

i tuoi alleati per
fermare il tempo

Estrogeni per avere una pelle liscia, luminosa e capelli di seta. Insulina e Gh per regolare il peso corporeo. Testosterone per far volare il desiderio. L'equilibrio tra queste sostanze, che regolano la comunicazione tra le cellule, è il segreto per mantenerti a lungo sana, forte, bella e piena di energia. Ecco come raggiungerlo

DI CHIARA
DALL'ANESE

L'umore ballerino prima del ciclo, la fame e la sete, l'aumento di peso. Tutto ciò che accade al tuo organismo è orchestrato da potenti messaggeri chimici, gli ormoni. Il loro nome - che deriva dal verbo greco *ormao*, cioè mettere in movimento - rispecchia bene il loro ruolo: trasmettono messaggi da una cellula all'altra e, così facendo, regolano emozioni, stati d'animo e tutte le funzioni basilari del tuo organismo, dalla rigenerazione dei tessuti fino alla digestione e al desiderio sessuale.

Proprio per questo, giocano un ruolo chiave anche nei processi di invecchiamento. Tra i 20 e i 40 anni per esempio, gli elevati livelli di estrogeni e ormone della crescita rendono la pelle vellutata e il corpo tonico. Con l'avanzare dell'età o nei periodi stressanti, invece, le loro quantità calano e prendono il sopravvento ormoni come il cortisolo, che ribaltano la situazione: il colorito diventa spento, si ingrassa più facilmente e le energie fisiche e mentali vengono a mancare. A mantenerti giovane, tuttavia, non sono solo uno o più ormoni, ma il corretto bilanciamento tra essi.

COME UN'ORCHESTRA SINFONICA

Gli ormoni sono un po' come gli elementi di un'orchestra, in cui tutti gli strumenti devono svolgere il proprio compito alla perfezione per rendere eccellente l'intera esecuzione: se tutti sono in quantità ottimali, il tuo or- ►

ganismo è efficiente, stai bene e invecchi più lentamente. Se invece le loro concentrazioni si riducono o aumentano, o se si verificano vere e proprie carenze ormonali, si spezza il delicato equilibrio che ti mantiene giovane e in buona salute. Stress, alimentazione poco bilanciata e difficoltà a dormire bene sono i principali nemici dei tuoi ormoni. Se la dieta è ricca di cibi grassi e dolci e povera di carne o pesce, per esempio, i livelli di testosterone si riducono e questo provoca un accumulo di grasso sull'addome e irregolarità mestruali. L'eccesso di stress, invece, stimola il tuo corpo a produrre più cortisolo, l'ormone che impoverisce la massa muscolare e provoca nervosismo e attacchi di fame.

L'equilibrio ormonale "salta" quando questi piccoli cambiamenti si prolungano nel tempo: «Quando attraversi un periodo di forte stress o mangi in modo sbilanciato, nei tessuti si accumulano tossine metaboliche. Queste scorie, prodotte durante le normali funzioni fisiologiche e vitali, vengono normalmente smaltite dall'organismo. Se però aumentano troppo, si accumulano nei tessuti e li intossicano, facendo scattare un meccanismo di smaltimento di emergenza che infiamma gli organi e fa accelerare l'invecchiamento» spiega Giorgio Crucitti, specialista in medicina antiaging, estetica e nutrizione di Roma.

L'OROLOGIO BIOLOGICO

Per evitare squilibri e danni a organi e tessuti, è bene che gli ormoni vengano prodotti in precisi momenti della giornata. «Durante il giorno c'è bisogno soprattutto di ormoni catabolici, in grado cioè di utilizzare i nutrienti come carboidrati, zuccheri e grassi per produrre energia e mantenerci attivi. I principali sono il cortisolo, gli ormoni tiroidei, il progesterone e l'adrenalina. Di notte, invece, prendono il loro posto gli estrogeni e

il Gh, l'ormone della crescita, che riparano e ricostruiscono i tessuti». Questo equilibrio è importante a tutte le età, ma in particolare nelle fasi cruciali della vita di una donna: nei periodi di grande impegno psicofisico, durante la gravidanza, in menopausa.

ESTROGENI AMICI

Tra i 20 e i 30 anni una donna è all'acme del perfetto quadro ormonale. Per mantenerlo intatto, deve però tenere sotto controllo i nemici degli ormoni: «L'impegno dello studio e l'ingresso nel mondo del lavoro sono le principali fonti di stress, che riduce progressivamente i livelli di estrogeni e alza quelli di progesterone e cortisolo. Lo squilibrio si riconosce da alcuni segnali tipici: cellulite, ritenzione idrica, pelle secca e pallida».

Per ribilanciare i livelli ormonali, parti dalla dieta: «Spesso, in questa fascia di età, l'alimentazione è troppo ricca di zuccheri, cibi pronti o confezionati, carne e formaggi e povera di verdure e frutta. Un altro errore è mangiare molto a cena e poco o niente la mattina a colazione. Bisogna invece cominciare la giornata con un pasto sostanzioso e bilanciare meglio i pasti, prevedendo sempre per ciascuno una parte di alimenti acidi (per esempio la carne) e due di cibi basici (come la verdura)».

Non trascurare il sonno: anche se il suo fabbisogno è soggettivo, gli studi mostrano che chi dorme meno di sette ore per notte produce più grelina e cortisolo, ormoni che stimolano l'appetito e fanno ingrassare.

VIA ACNE E BRUFOLI

A partire dai 30 anni, i livelli ormonali iniziano molto lentamente a scendere. A meno che non tu sia in dolce attesa: «L'esperienza della gravidanza provoca una vera e propria rivoluzione nel corpo femminile e determina un aumento di ormoni sessuali estremamente positivo per la salute della donna». Sono soprattutto gli estrogeni e il progesterone, prodotti in grandi quantità, a far risplendere la cute, che diventa liscia, elastica e luminosa, e ad addolcire le forme.

Escluso questo "stato di grazia", tuttavia, normalmente il sovraccarico di impegni e ruoli - lavoro, famiglia, figli, partner - può influenzare negativamente gli ormoni, soprattutto quelli maschili: «Squilibrio che si ▶

LA CHIMICA PILOTA I GUSTI ALIMENTARI

OCCHIO A TÈ, CAFFÈ, PANE E LATTICINI

Un'improvvisa voglia di cibi salati o cioccolato. Oppure l'avversione per la carne. Le preferenze per alcuni alimenti sono influenzate dagli ormoni e spesso sono la spia di squilibri o carenze. Ecco qualche esempio.

• **Caffè e tè:** il desiderio di caffeina è frequente nelle persone che hanno un deficit di ormoni tiroidei. Spesso si associa alla ricerca di carboidrati e cibi ricchi di zuccheri - inclusi i latticini, che contengono lattosio - per compensare la stanchezza e la mancanza di energia tipiche quando i livelli di questi ormoni sono bassi. Eccesso con la caffeina, però, rallenta ulteriormente l'attività della tiroide.

• **Pane e pasta:** attirano chi ha pochi estrogeni. Mangiare poca carne e pesce, però, aggrava la carenza di questi ormoni. L'avversione per la carne, inoltre, indica che hai poco ormone della crescita, che abbonda invece nella dieta di chi ne ha di più.

• **Latte e cioccolato:** se ne senti il bisogno la sera, prima di andare a letto, significa che non produci abbastanza melatonina, l'ormone che calma, rilassa e favorisce il riposo notturno.

• **Cibi salati:** spesso la carenza di aldosterone - l'ormone che regola la pressione arteriosa - spinge a cercare alimenti saporiti e stimola la sete.

• **Attacchi di fame:** sono la spia di un deficit di cortisolo. Se manca, non si riesce a resistere a dolci e prodotti da forno salati, come pane o pizza, e si tende a provare avversione per la carne.

PIÙ MAGRA CON SNACK E CENE LEGGERI

Segui queste regole a tavola per mantenere in equilibrio i tuoi ormoni.

• **Merende e spuntini:** uno a metà mattina e uno nel pomeriggio. Snack più frequenti ostacolano la produzione di cortisolo, e se li fai dopo cena blocchi la sintesi dell'ormone della crescita, che facilita il dimagrimento.

• **Cena:** meglio entro le 20.30, optando per un piatto unico, più bilanciato. Una o due volte alla settimana puoi saltarla: tutte queste abitudini favoriscono la produzione notturna di Gh, l'ormone della crescita.



TIENI A BADA L'ORMONE INGRASSANTE

L'ormone che influenza di più l'ago della bilancia è l'insulina. Il suo compito è trasformare lo zucchero presente nel sangue in energia a disposizione delle cellule. Se è presente in quantità eccessive, però, fa ingrassare. Per mantenerlo a livelli ottimali, evita gli alimenti e le bevande più zuccherini: pane bianco, dolci, uva, patate e carote, aranciata e succhi di frutta. Opta per pasta e riso integrali, frutta e ortaggi meno calorici.

ORMONI FEMMINILI AL TOP CON L'OLIO

L'olio extravergine di oliva è particolarmente benefico per le donne. Gli studi dimostrano infatti che è ricco di fitoestrogeni, sostanze che agiscono in modo simile a quella degli ormoni femminili. Aggiunto ogni giorno ai piatti mantiene gli estrogeni a livelli ottimali contribuendo così a prevenire i tumori al seno.

manifesta, per molte donne tra i 30 e i 40 anni, con brufolotti e acne. L'epidermide è infatti un organo che ha il compito cioè di eliminare le tossine in eccesso. Se è impura e seborroica, oppure segnata da rughe e macchie, significa che c'è un eccesso di testosterone e altri ormoni androgeni che le impedisce di funzionare bene». Per riequilibrare la situazione ci vuole una dieta calibrata, ricca di legumi, verdure, frutta, carne e pesce e povera di grassi e zuccheri e la pratica di tecniche di rilassamento, come yoga o meditazione, che aiutino a ridurre la tensione nervosa.

GLI ANNI DELLA SVOLTA

Dopo i 45 anni, l'arrivo della menopausa modifica profondamente il quadro ormonale. «Calano in modo drastico gli estrogeni, influenzando sull'intero stato di salute: le ossa diventano più fragili, cuore e arterie sono maggiormente esposti a patologie cardiovascolari, la pelle perde tono ed elasticità, si tende ad accumulare peso e grasso su addome e fianchi, la chioma si dirada e compaiono vampate, mal di testa, sudorazione, calo del desiderio, insonnia, ansia, malinconia. Sintomi - soprattutto l'irritabilità e le variazioni di peso - che possono manifestarsi durante tutto l'arco della vita fertile, ma che in questa importante fase di passaggio vengono amplificati dal forte sbalzo ormonale».

Si verifica una vera e propria accelerazione dei processi di invecchiamento. Per contrastarla, oggi hai a disposizione armi efficaci e sicure, gli ormoni bioidentici: «Sono molecole naturali, già presenti nel corpo femminile o nel mondo vegetale, che attenuano i sintomi tipici della menopausa. Dioscorea villosa, trifoglio rosso, luppolo, salvia, estriolo o Dhea, solo per citarne alcuni, danno grandi benefici ma non hanno gli effetti collaterali della classica terapia con ormoni di sintesi, che possono alzare la probabilità di sviluppare il tumo-

re al seno» spiega Stefania Piloni, ginecologa. Di grande aiuto è anche l'alimentazione: «Deve essere ricca di cibi antinfiammatori: ortaggi, frutta, funghi, spezie come il curry, potente antiossidante. Sono indispensabili le vitamine A, C ed E, che abbondano nel pomodoro, nelle carote e negli ortaggi di colore verde scuro. Per farne il pieno bisogna scegliere prodotti biologici freschissimi, perché la conservazione impoverisce il patrimonio di nutrienti: basti pensare che gli asparagi, che contengono molta più vitamina C delle arance, già dopo due ore dal raccolto vedono dimezzata questa quota. Senza contare che i residui di pesticidi e fertilizzanti impiegati nelle coltivazioni possono infiammare il tratto digerente. In questi casi sono preziosi gli integratori: specifiche per questa fascia di età, per esempio, sono le barrette antiage a base di vitamine, minerali, antiossidanti, grassi buoni ed estratti di piante come salvia e trifoglio, che riequilibrano il quadro ormonale. Ne basta una al giorno per reintegrare i nutrienti perduti a causa dello stress quotidiano» spiega Crucitti.

I CONTROLLI DA FARE

Ma, oltre ai sintomi fisici e psichici indicati, esistono test o esami medici che permettano di capire se gli ormoni sono in equilibrio o se, al contrario, c'è qualche carenza che sta accelerando il naturale processo di invecchiamento? «Con le analisi del sangue è possibile misurare i livelli dei vari ormoni, ma gli esami dicono poco se non sono preceduti da una visita approfondita con uno specialista di medicina funzionale e antiage. Permette di diagnosticare precocemente eventuali danni molecolari prima che questi sfocino in malattie vere e proprie. Il medico raccoglie informazioni sullo stato di salute del paziente, l'ambiente, il tipo di alimentazione, l'esposizione a sostanze tossiche che ostacolano l'attività degli ormoni».

In base a queste indicazioni, indica poi un insieme di esami su sangue e urine e, se è il caso, altri più approfonditi e complessi, come la biorisonanza, che rileva eventuali intolleranze alimentari. Una volta ottenuti i risultati degli esami - ci vogliono 15-20 giorni circa - il medico spiega come ribilanciare il quadro ormonale con dieta, terapie naturali, integratori. Alla prima visita (vedi box qui a sinistra), il cui costo è di 120 euro, seguono i controlli nei mesi successivi per valutare se l'organismo sta reagendo nel modo giusto. ☛

ILLUMINA LA PELLE

Cellulite, pelle spenta e capelli poco voluminosi sono spia di una carenza di estrogeni. Per aiutare l'organismo a ripristinarne i livelli ottimali, aiutati con la dieta. Aumenta l'apporto di frutta, verdure, legumi e cereali integrali, ricchi di fibre, e di cibi contenenti vitamina B6, come gli spinaci e i piselli. Anche la birra, grazie al luppolo, ne favorisce la produzione. Prediligi, inoltre, gli alimenti biologici e poveri di grassi animali come salumi, burro, carne.

BRUCIA I GRASSI

Muscoli poco tonici, calo del desiderio, perdita delle energie: sono i sintomi tipici di una riduzione dei livelli di testosterone. Quando è presente nelle giuste quantità, questo ormone elimina il grasso sottocutaneo in eccesso e la cellulite, rafforzando la massa muscolare. Per riequilibrarlo mangia più carne e pesce e riduci gli zuccheri. Due grandi alleati del testosterone sono l'avena e il ginseng: ne stimolano la produzione, migliorando la concentrazione e riducendo la malinconia e gli sbalzi d'umore.

SPEGNI LA FAME

Ingrassi a vista d'occhio e hai sempre fame? Forse il tuo corpo non produce abbastanza leptina, l'ormone che regola l'appetito. Devi evitare le diete drastiche e dormire di più: questo ormone è infatti secreto di notte.

● GLI SPECIALISTI PER IL TUO CHECK UP

Se vuoi sapere come e quanto velocemente stai invecchiando, devi affidarti a un medico specializzato in medicina funzionale e antiage. Durante la visita fa un quadro del tuo stato di salute e prescrive gli esami che aiutano a capire se l'organismo è sano ed efficiente. Per trovare quello più vicino a casa tua puoi rivolgerti alla Simf, la Società italiana di medicina funzionale, che riunisce gli specialisti presenti in tutta Italia: tel. 039 6064886; www.simf.it.