

## Uomini: i tre cavalieri della vita

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Amici lettori, come state invecchiando? Bene, con fatica o siete già in allarme rosso? Lo svelano tre marcatori biochimici, silenziosi e potenti indicatori della qualità dell'invecchiamento. I tre cavalieri della vita sono il testosterone, il deidroepiandrosterone-solfato (DHEA-S) e il fattore di crescita insulino-simile (insulin-like growth factor, IGF-1, chiamato anche somatomedina). Tutti e tre sono sostanze "anaboliche", grandi costruttori e riparatori tissutali.

Il testosterone è l'ormone maschile per antonomasia, anche se è ben presente nelle donne, dove svolge funzioni del pari fondamentali: ne ho parlato pochi giorni fa a Lisbona, al primo congresso internazionale della Androgen Society. Nell'uomo è prodotto dai testicoli, con un picco intorno ai 20 anni, per poi ridursi di circa l'1-2% l'anno. Le cellule umane contengono recettori per il testosterone, amico della vita e della longevità, che li riconosce come una chiave nella serratura, attivando poi nel codice genetico (DNA) i processi di sintesi proteica e riparazione cellulare.

Il DHEA-S, prodotto soprattutto dal surrene, è il precursore, il genitore, di tutti gli ormoni sessuali, nell'uomo come nella donna. Viene trasformato negli ormoni "figli" dove viene utilizzato. Se l'uomo o la donna fanno attività fisica, entra nelle cellule muscolari e lì viene trasformato in testosterone, che indurrà la costruzione di proteine muscolari contrattili come l'actina o la tropomiosina, migliorando massa muscolare, forza, elasticità e performance, e contrastando la perdita di massa magra ("sarcopenia") tipica dell'invecchiamento. La sinergia fra attività fisica e DHEA-s valorizza le capacità "costruttrici", anabolizzanti di questo ormone, che è un formidabile anti-age in entrambi i sessi. Se continuiamo a imparare, nel lavoro, in uno sport o studiando un'altra lingua, stimoliamo i neuroni che captano il DHEA-S e lo trasformano in testosterone ed estradiolo, che aiutano le cellule nervose a collegarsi meglio e a parlare fra loro ("plasticità sinaptica"): è questa la base anatomica del pensiero, della memoria, della creatività. Anche il DHEA-S tuttavia segue la regola generale del declino degli ormoni della vita, associato all'età.

L'IGF-1 è un ormone proteico, simile all'insulina. Essenziale nei bambini, è prezioso sia in età adulta, sia nella vecchiaia. Il primo fattore per tenerlo attivo è il movimento fisico, soprattutto di potenza.

Se uno di questi ormoni si abbassa, il corpo comincia a dare sintomi inquietanti. Ma se si abbassano tutti e tre, aumenta in modo significativo il rischio di mortalità, come ben sanno i geriatri. I primi amici dei nostri cavalieri della vita sono gli stili di vita sani e l'aver, di conseguenza, un normale peso corporeo. All'opposto, l'aumento della circonferenza addominale (la "pancia") è un segnale inequivocabile di aumentato rischio metabolico e cardiovascolare, fino a patologie severe come l'infarto o l'ictus.

Quando i tre cavalieri restano a buoni livelli, potenziati da una buona genetica e da stili di vita sani, l'uomo è in forma, pronto per una longevità in grande salute: perché ciascuno ha il suo compito, ma insieme suonano meglio il concerto della vita. Quando declinano tutti e tre, l'allarme rosso è scattato. Che fare? Un serio esame di coscienza con un po' di autocritica e migliorare i propri stili di vita, cominciando da un'ora di passo veloce al giorno e un'alimentazione più sana, e

cercare un medico di fiducia clinicamente molto preparato e attento, per cogliere i primi segni di crisi dei tre cavalieri della vita.

E se ci sono malattie in atto, per esempio un diabete di tipo due con tutti i sintomi di un basso testosterone? Migliorato davvero lo stile di vita, un ottimo aiuto può venire dal testosterone undecanoato, in iniezione. Uno studio prospettico di ben 10 anni, presentato a Lisbona dal dottor Fareed Saad, ha dimostrato che, rispetto ai controlli che non avevano voluto il testosterone, gli uomini diabetici, seguiti valutando due volte l'anno i principali marcatori di malattia, hanno avuto una significativa riduzione dell'emoglobina, dell'insulina a digiuno e del numero di unità giornaliere di insulina. Con grandi vantaggi: nessun infarto e nessun ictus, diversamente dagli uomini che non avevano voluto il testosterone; la metà dei tumori alla prostata e l'80% in meno di mortalità globale.

Vale per gli uomini quello che vediamo nelle donne: in caso di gonadi (ovaie o testicoli) non funzionanti, il riportare gli ormoni in equilibrio riduce nettamente la mortalità e migliora i profili di salute. Parlatene con il vostro medico.