

"SCIENZA E TECNOLOGIA:

VADEMECUM PER UNA
CITTADINANZA CONSAPEVOLE"

Giovedì 10.03.2022
ore 17.00



La longevità tra genetica e stile di vita: come aiutare i geni a farci vivere a lungo ed in buona salute

Prof. Giuseppe Passarino *Direttore del Dipartimento di Biologia, Ecologia e Scienze della Terra*

Introduce:

Peppino Sapia, *Docente UniCal, Coordinatore scientifico di AgoràLAB*

Coordina:

Anna Cipparrone, *Direttore del Museo multimediale Consentia Itinera*



E' richiesta la prenotazione inviando un'email a:
prenotazionivillarendano@gmail.com

L'evento si svolgerà in presenza
Villa Rendano Via Triglio, 21 - Cosenza
info: 0984.73022 - 333 5037160 www.villarendano.it



VILLA
RENDANO
La città al centro

Anche in webcasting su MS TEAMS

Si riceverà il link il giorno precedente l'evento, previa registrazione su:

<https://forms.gle/Eng3usU55wmFkDrF7>

La longevità tra genetica e stile di vita: come aiutare i geni a farci vivere a lungo e in buona salute.

Negli ultimi trenta anni la ricerca sui meccanismi molecolari dell'invecchiamento è cresciuta in modo esponenziale. Studi iniziati negli anni novanta dello scorso secolo hanno evidenziato che l'invecchiamento è correlato a un significativo cambiamento dei processi biologici molecolari, con alcuni geni che smettono di funzionare ed altri, fino allora inattivi, che cominciano a funzionare. In altri termini avviene un rimodellamento del nostro organismo e del suo funzionamento. L'invecchiamento si accompagna in particolare al declino delle capacità dell'organismo di conservare le proprie caratteristiche al variare delle condizioni esterne dell'ambiente tramite meccanismi di autoregolazione (omeostasi).

La comprensione del quadro molecolare dei processi di invecchiamento ha condotto verso un vero e proprio cambio di paradigma della gestione proattiva dell'aspettativa di vita e della buona salute. Valter Longo (uno dei maggiori esperti in questo campo, direttore dell'Istituto FIRC di Oncologia Molecolare, IFOM) ha sintetizzato il nuovo paradigma in un aforisma: "Anziché essere gerontologi dovremmo essere *juventologi*, cioè studiosi della gioventù per poterla protrarre nel tempo".

Un ruolo cruciale nel mantenimento della buona salute, incastonata in una lunga aspettativa di vita, è svolto dalla restrizione calorica. Questa scoperta, effettuata su modelli animali, ha spinto gli scienziati a indagare se tale regime alimentare sia utilizzabile anche nell'uomo. Tuttavia, i primi studi su volontari sottoposti a restrizione calorica hanno evidenziato l'insorgenza di notevoli problemi di tipo psicologico (forte tendenza alla depressione) oltre che di problemi legati alla carenza di alcuni elementi essenziali. Si è quindi cercato di capire in che modo sia possibile avere nell'uomo gli effetti benefici della restrizione calorica senza sottoporsi ai rigori e ai problemi da essa derivanti.

Questa tematica ha enorme rilevanza sociale e individuale, anche in un'ottica di Educazione alla salute.

Vale dunque la pena discuterne per trarne utili indicazioni circa appropriati stili di vita e alimentari. Lo faremo in occasione del seminario del prof. Passarino, che – tra l'altro – è uno degli scienziati che dal 2014 ad oggi hanno condotto uno studio internazionale su 30000 persone, volto a identificare il livello di alcuni ormoni proteici ottimale per poter avere un'aspettativa di vita e di salute lunga, riducendo il rischio di malattie neurodegenerative, cardiovascolari ed oncologiche.