

Invano Aspettare: Il Tuo Ringiovanimento è Nelle Tue Stesse Mani

Oggi vorrei affrontare un argomento, dal mio punto di vista, molto importante. Parlo dal punto di vista di uno scienziato che ha condotto ricerche fin dai tempi dell'Università: **lo sviluppo della scienza nella realtà contemporanea**. A prima vista, qui tutto sembra chiaro come il sole. Chi guarda la TV è quotidianamente bombardato da resoconti di nuove scoperte scientifiche e sensazioni sbalorditive.

Tuttavia, dobbiamo distinguere due cose:

1. **La Scienza come Scoperta:** Qualcosa di nuovo che la nostra civiltà non conosceva prima, come la scoperta della ruota, che rivoluzionò il trasporto, o la penicillina, che salva vite umane.
2. **La Tecnologia:** L'applicazione di scoperte esistenti. Ricordo i primi computer, grandi come armadi a quattro ante, e i programmi trasportati su carrelli pieni di carta perforata. Oggi i microprocessori hanno sostituito i diodi e portiamo in tasca computer infinitamente più potenti. Scientificamente, però, il sistema binario che alimenta tutto è rimasto invariato.

Il Freno della Gerontologia e dello Sport

Negli ultimi cinquant'anni ho seguito le novità importanti nel mondo della **gerontologia** e dello sport e posso affermare che **non hanno scoperto nulla di fondamentale dagli anni Ottanta del Novecento**.

I medici geriatri utilizzano gli stessi trattamenti per le persone anziane che usavano quarant'anni fa, semplicemente ampliando con nuovi farmaci scoperti nel secolo scorso. Molti record sportivi degli anni Ottanta sono tuttora imbattibili, nonostante tutti i farmaci moderni, gli integratori alimentari e i macchinari a disposizione degli atleti. Ho trattato questo argomento in dettaglio nel mio libro **"Preparazione atletica nelle arti marziali e non soltanto"**, che puoi scaricare gratuitamente in formato PDF sul sito.

Non dobbiamo confondere la **gerontologia** (la scienza che studia l'invecchiamento) e la **geriatria** (la branca medica che si occupa delle patologie legate all'anzianità) con la medicina estetica, sebbene i medici-estetisti usino il termine **"ringiovanimento"**. Questa usanza è dovuta al marketing e non ha nulla a che fare con lo stato attuale delle conoscenze scientifiche.

Il Problema Etico e Finanziario della Ricerca

Per gli scienziati contemporanei, le sovvenzioni vengono erogate, di solito, per tre anni. Dopodiché, devono presentare una scoperta scientifica o, almeno, una giustificazione plausibile su come hanno speso il denaro. Da un lato, tre anni sono un tempo molto breve per la ricerca vera e propria. Dall'altro lato, tra gli scienziati di tutto il mondo che lavorano nello stesso campo **non esiste vera concorrenza**.

Si conoscono bene, si incontrano più volte all'anno in convegni e meeting. Per guadagnare di più, il ricercatore deve essere citato nelle pubblicazioni degli altri. Perciò,

per loro è più conveniente essere amici e complici che farsi concorrenza. Così si forma una comunità corrotta.

Le False Promesse dell'Anti-Aging

Esistono molte ricerche e tecnologie teoriche nel campo del **ringiovanimento** (che ho citato nel mio saggio “**Approccio scientifico moderno al ringiovanimento**”), tuttavia, a oggi, non esistono trattamenti conclamati sugli esseri umani. Nonostante ciò, le promesse pubblicitarie sono tantissime. Basti notare il caso della miliardaria Elizabeth Holmes, ora in prigione per aver frodato gli investitori promettendo che una semplice analisi del sangue avrebbe diagnosticato innumerevoli malattie.

Quindi, non esistono al momento "pillole magiche" per il **ringiovanimento**.

Ma ci sono cose che funzionano davvero:

- 1. Attività fisica ben studiata.**
- 2. Dieta ben equilibrata.**
- 3. Mente lucida e razionale.**

Approfondimenti sull'attività fisica e la dieta li troverai sulla pagina “**Il core: ringiovanimento attivo**”, dove è disponibile un saggio in formato PDF che puoi leggere e scaricare gratuitamente. Per allenare la mente lucida, credo possa esserti d'aiuto il mio libro “**Stalking a se stesso**”, presente anch'esso gratuitamente in formato PDF sul sito.