



Vitamine segreto anti-et  , prenderle ogni giorno pu  rallentare
l  invecchiamento

Descrizione

(Adnkronos)   La data scritta sulla carta d  identit  pu  rimanere solo un numero smentito dalla biologia. E infatti la velocit  con cui il nostro corpo invecchia a livello cellulare   la nostra   et  biologica    pu  differire dall  et  effettiva in anni. Soprattutto se si coltiva una routine in particolare: prendere quotidianamente vitamine. Secondo una nuova ricerca, potrebbe essere un  abitudine alleata della longevit  . L  effetto anti-aging di questa integrazione   stato fotografato da esperti del Massachusetts General Brigham che, utilizzando i dati di un ampio studio clinico randomizzato, hanno osservato un invecchiamento pi  lento negli anziani dopo 2 anni di assunzione giornaliera di un multivitaminico, con maggiori benefici per chi all  inizio della sperimentazione aveva un  et  biologica accelerata rispetto a quella anagrafica.

I ricercatori hanno valutato gli effetti del multivitaminico quotidiano nel corso del biennio su 5 parametri dell  invecchiamento biologico e hanno riscontrato un rallentamento equivalente a circa 4 mesi. Secondo i risultati pubblicati su   Nature Medicine  , i benefici sono aumentati nelle persone che erano biologicamente pi  anziane della loro et  effettiva all  inizio dello studio.   Oggi c    molto interesse nell  individuare modi per vivere non solo pi  a lungo, ma anche meglio  , ragiona l  autore senior Howard Sesso, direttore associato della Divisione di Medicina preventiva al Mass General Brigham Department of Medicine.   E  stato entusiasmante vedere i benefici di un multivitaminico collegati ai marcatori dell  invecchiamento biologico. Lo studio apre le porte a una maggiore conoscenza di interventi accessibili e sicuri che contribuiscono a un invecchiamento pi  sano e di migliore qualit    .

Al centro dell  analisi gli orologi epigenetici che stimano l  invecchiamento biologico basandosi su minuscoli cambiamenti nel Dna. Questi orologi osservano siti specifici del nostro genoma che regolano l  espressione genica (noti come metilazione del Dna) e cambiano naturalmente con l  avanzare dell  et  , aiutando a monitorare la mortalit  e il ritmo dell  invecchiamento. Lo studio, che ha utilizzato i dati del consolidato trial Cosmos, si   concentrato sui dati di metilazione del Dna da campioni di sangue di 958 partecipanti sani selezionati casualmente con et  cronologica media di 70 anni.

I partecipanti sono stati randomizzati per assumere quotidianamente un estratto di cacao e un multivitaminico; un estratto di cacao e un placebo; un placebo e un multivitaminico; oppure solo placebo. I campioni sono stati analizzati per rilevare le variazioni in 5 orologi epigenetici dall'inizio dello studio alla fine del primo e del secondo anno.

Rispetto al solo placebo, il gruppo del multivitaminico ha mostrato un rallentamento in tutti e 5 gli orologi epigenetici, incluso un rallentamento statisticamente significativo osservato nei 2 orologi predittivi di mortalità. I cambiamenti hanno comportato circa 4 mesi di invecchiamento biologico in meno nel corso di 2 anni. Inoltre, le persone che erano biologicamente più anziane rispetto alla loro età effettiva all'inizio dello studio erano quelle che hanno tratto i maggiori benefici, ribadiscono gli esperti.

«Abbiamo intenzione di condurre ricerche di follow-up per determinare se il rallentamento dell'invecchiamento biologico, osservato attraverso questi 5 orologi epigenetici e altri nuovi o aggiuntivi, persista anche dopo la fine della sperimentazione», annuncia il coautore e collaboratore Yanbin Dong, direttore del Georgia Prention Institute, Medical College of Georgia presso l'Augusta University.

Sono ora necessarie ulteriori indagini. Il team di Cosmos intende approfondire in che modo gli effetti del multivitaminico giornaliero sull'invecchiamento biologico possano estendersi a diversi esiti clinici per i quali sono stati riscontrati benefici, come miglioramenti cognitivi e riduzione di cancro e cataratta. «Molte persone», conclude Sesso, «assumono un multivitaminico senza necessariamente conoscerne i benefici. Quindi, quanto più possiamo scoprire sui suoi potenziali effetti positivi per la salute, meglio è».

»

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 11, 2026

Autore

redazione