

Probiotici, integratori e strategie anti-age

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Professore ac, Dipartimento di Ostetricia e Ginecologia, Università di Verona

Direttore, Centro di Ginecologia, H. San Raffaele Resnati, Milano

Presidente, Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus

Alessandra Graziottin

Probiotici, integratori e strategie anti-age

Corso ECM su "Microbiota, infiammazione e dolore nella donna", organizzato dalla Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus, Milano, 13 settembre 2023

Sintesi del video e punti chiave

Le cellule staminali mesenchimali sono in grado di differenziarsi nelle cellule progenitrici di tutti i tipi di tessuto connettivo: fibroblasti (che producono la matrice connettivale, destinata a sostenere gli altri tessuti), osteoblasti (specializzati nella produzione di tessuto osseo), condroblasti (deputate alla costruzione del tessuto cartilagineo), pre-adipociti (indispensabili per l'immagazzinamento dei grassi), mioblasti (progenitori delle cellule muscolari). Dal progressivo invecchiamento di queste cellule dipende la senescenza di tutto l'organismo.

In questo video la professoressa Graziottin illustra:

- com'è composto il tessuto connettivo;
- le tappe dell'invecchiamento delle cellule mesenchimali: danno del DNA, blocco del ciclo mitotico (ossia di replicazione e differenziazione), senescenza associata alla secrezione di citochine infiammatorie, senescenza associata alla disfunzione dei mitocondri (i "polmoni" delle cellule) e autofagia, con progressiva riduzione del parenchima nobile di tutti i tessuti;
- in che modo lo stress anticipa e accelera la senescenza cellulare;
- come non sia mai troppo tardi per ridurre la velocità del processo di invecchiamento;
- i pilastri della prevenzione: stili di vita sani, rispetto dei ritmi circadiani, integratori;
- il divario attuale fra aspettativa di vita e aspettativa di salute;
- come la riduzione di questo divario sia il primo obiettivo da perseguire per invecchiare bene e con gioia.