

Le Origini di un Nuovo Sistema di Ringiovanimento

Il grande difetto dei ricercatori moderni risiede in una **eccessiva specializzazione**. Le Università **odierne** formano ingegneri e scienziati in ambiti della conoscenza **troppo ristretti**.

Vi propongo un esempio, forse ridicolo, ma che serve ad accentuare il problema.

Domanda: “Chi è l'autore del romanzo intitolato 'Il ritratto di Dorian Gray?’ Risposte:

1. Giovanni Boccaccio; 2. Oscar Wilde; 3. Lev Tolstoj. Lo studente che non ha letto nessuno dei tre, al pari di un laureando moderno, potrebbe ragionare così: il nome Dorian Gray suggerisce una cultura anglosassone; Boccaccio è italiano; Tolstoj è presumibilmente slavo. Wilde è una parola inglese, quindi è molto probabile che **Oscar Wilde sia l'autore del romanzo**. Lo studente clicca e "Bingo!".

Quando studiavo io, agli esami si sceglieva un biglietto rovesciato, con le domande sotto. **Si andava a preparare le risposte** e poi si tornava dal professore, il quale ascoltava con un'espressione impietrita, a volte senza rivolgere una parola, **limitandosi ad annotare** i voti sul registro. Non voglio usare il retorico "Come erano belli i vecchi tempi". **Ma è un fatto che** i grandi scienziati del passato fossero persone estremamente colte in diversi campi. Per questa ragione erano capaci di creare qualcosa che non esisteva, perché riuscivano a vedere il problema da più punti di vista, traendo conclusioni molto più **sensate**.

Io ho due lauree, una in medicina e l'altra in biochimica. **Pratico sport dall'età di sette anni fino a oggi** e, quando avevo circa quindici anni e facevo nuoto agonistico, ho iniziato a studiare seriamente la scienza dello sport, spinto da una **motivazione molto pragmatica: volevo vincere le gare**. Le mie ricerche furono stimulate dal libro del famoso allenatore di nuoto James E. Counsilman, intitolato “La scienza del nuoto”. In questo libro l'autore integrava biofisica, fisiologia e, addirittura, psicologia nello studio del nuoto. Counsilman era **un genio dalla cultura vasta e creò** un nuovo campo sportivo; i suoi allievi vincevano le Olimpiadi e stabilivano record mondiali.

Mentre studiavo all'Università, parlavo spesso con docenti e professori di varie cattedre sui problemi dello sport. Ma, **con il passare del tempo**, mi accorgevo che vedevano l'atleta solo come una provetta. Un professore, **assurdo a dirsi**, mi diede una volta un consiglio biochimico: “Se vuoi che il caffè **faccia effetto**, non aggiungere lo zucchero, perché è un **antagonista della caffeina**.” Io, da ultimo degli stupidi, una sera tardi **bevvi** il caffè con lo zucchero, pensando: “Che importa che sia tardi, lo zucchero **lo inibirà**.” E... **passai la notte insonne**. Forse gli unici professori veramente in gamba, **le cui conoscenze potevo mettere in pratica**, provenivano dalle cattedre di Ortopedia e Cardiovascolare. Peccato che gli atleti si rivolgano a ortopedici e cardiologi solo quando il peggio è **già accaduto**, invece di prevenire il problema.

Fin dai tempi universitari nutrivo un grande interesse per la **gerontologia**, forse perché passavo molto tempo a casa di mia nonna. **Lì c'era anche il nonno** che ogni mattina faceva ginnastica e preferiva camminare anziché prendere i mezzi pubblici. Nella biblioteca studentesca avevamo una bella sala di lettura con scaffali che esponevano le **ultime riviste e abstract journal**. In una rivista trovai un articolo di

ricercatori bulgari che descriveva un esperimento in **cui** un gruppo sperimentale di uomini, di età compresa tra i 63 e gli 84 anni (se non sbaglio), aveva praticato bodybuilding per otto settimane. Il risultato fu **l'aumento** della massa muscolare: crebbe la circonferenza delle cosce e delle **braccia** e diminuì la pressione sanguigna. Non **avevano descritto** il protocollo di allenamento, ma l'idea era molto coraggiosa. Dunque, convinsi mio nonno a comprare dei manubri e ad arricchire la sua routine sportiva. **A riprova**, vorrei dire che mio nonno morì a 94 anni.

Questo fu il mio primo esperimento, o meglio, suggerimento da futuro medico-coach. Il secondo coinvolse il mio futuro suocero. All'epoca **frequentavo il secondo anno di Università e avevo la fidanzata**. Suo padre era già in pensione e sembrava molto vecchio. Avevano una casetta in **campagna con un bell'orto**, dove l'anziano **lavorava**. In **quei** tempi (primi anni ottanta del Novecento) ero affascinato dall'uso degli steroidi anabolizzanti in medicina e nello sport. Osservando quanto fosse debole quel vecchietto mentre lavorava l'orto, pensai di **"tirarlo su"** un po'. Con l'autorità di un (futuro) dottore, gli prescrissi un'iniezione di una miscela di esteri di testosterone 250 mg e gliela **iniettai** io stesso, come una brava infermiera. Dopo qualche giorno, il futuro suocero mi ringraziò dicendomi che **aveva ripreso i rapporti intimi con la moglie**. Quando eravamo in campagna, lui **iniziava a sfidarmi nei salti in lungo** vicino all'orto. Eravamo tutti felici e contenti, finché **pochi giorni dopo, l'ambulanza lo portò in ospedale a causa di un infarto miocardico**. Per fortuna fu un microinfarto e l'ho avuto come suocero per molti anni ancora.

Dopo la laurea, lavorai come fisiatra nel distretto sanitario e praticai sollevamento pesi, e in seguito bodybuilding. Non abbandonai mai le ricerche nel campo della gerontologia. **Per approfondire le conoscenze scientifiche, ripresi gli studi universitari in Biologia, frequentando il dipartimento serale, e lavoravo part-time** in un istituto di ricerca. Da questo periodo iniziarono a maturare le mie **convinzioni** riguardo al **ringiovanimento**:

- **Necessità assoluta** di un approccio sportivo. In parole povere: non si ottiene nulla di buono per la propria salute se non ci si **affatica** in palestra.
- Lo sport più efficace è il bodybuilding, **perché** con facilità possiamo raggiungere **l'affaticamento muscolare, necessario a stimolare** il sistema endocrino che produce gli "ormoni della giovinezza" come il testosterone e la somatotropina.
- Dato che la maggioranza degli **utenti** interessati a ringiovanire ha un'età avanzata e, di conseguenza, problemi cardiovascolari, i protocolli di bodybuilding devono essere adattati in modo tale che gli esercizi non causino **un aumento significativo della pressione sanguigna**.
- La gerontologia, come scienza, pone grande importanza sulla dieta, **che** deve essere ricca di proteine. Ci sono molti studi sulle diete ipocaloriche. La saggia combinazione tra una dieta ipocalorica, ma ricca di proteine, **se seguita costantemente**, dà i suoi effetti positivi sul ringiovanimento.
- Praticando lo sport agonistico, gareggiavo e dovevo rientrare nella mia

categoria di peso. Per questa ragione a volte mangiavo molto poco. All'età di 40 anni **mi sono trasferito** in Italia. Dato che **non conoscevo la lingua e non avevo amici**, i primi tempi furono molto difficili e, di conseguenza, mi nutrivono solo per sopravvivere – niente abusi alimentari – mangiavo solo ciò che riuscivo a procurarmi. **Ancora oggi, sento i benefici di questo approccio alimentare. I miei vasi sanguigni sono puliti e la pressione è nella norma.**

- La vita "incasinata" e le difficoltà finanziarie sono considerate dalla gente comune come qualcosa di negativo. Tuttavia, secondo la **dialettica della natura, ogni "male" contiene in sé il germe del "bene", che si sviluppa e lo supera. È così che funziona l'Universo, in un costante movimento che ne è l'armonia.**
- Sono molto fortunato **perché, in primo luogo, ho studiato molto e ricevuto un'istruzione ampia. Pratico sport ancora oggi e ho sperimentato sulla mia stessa pelle tutti i concetti che sostengo.** Sono anche molto fortunato che il destino mi abbia fatto conoscere i libri di Carlos Castaneda, **che hanno ampliato il mio approccio dialettico al mondo che ci circonda. Arricchendo tutto ciò con gli insegnamenti hegeliani, sono riuscito a creare un nuovo sistema di ringiovanimento.**