

15 luglio 2023 0:31

Longevità e salute Taurina e invecchiamento

di [Primo Mastrantoni](#)

Era considerato l'elisir dell'eterna giovinezza e dell'immortalità, tanto che l'imperatore cinese Xuangzong della dinastia Tang, vissuto nel IX secolo d.C, se lo faceva prescrivere dai propri medici. E' il mercurio, metallo dalle caratteristiche particolari perché liquido a temperatura ambiente, pesante e lucente e chiamato dai greci "acqua d'argento". Purtroppo è tossico e a farne le spese fu proprio l'imperatore che impazzì e morì. Impossibile l'immortalità e anche invecchiare bene, in salute, come si direbbe, non sempre è facile ma una ricerca, pubblicata sulla rivista scientifica Science, ha individuato in un amminoacido, la taurina, la molecola in grado di migliorare le prestazioni fisiche e intellettive delle persone nel corso della propria esistenza. L'origine del nome indurrebbe a pensare alle parti sensibili del toro ma non è così perché la taurina è stata isolata dalla bile del bovino ed è presente anche negli acidi biliari dell'uomo, intervenendo nella digestione dei grassi e nell'assorbimento delle vitamine liposolubili ed è particolarmente concentrata nel muscolo cardiaco e nel sistema nervoso centrale svolgendo un'azione antiossidante e vasodilatatrice. Gli scienziati hanno evidenziato che la taurina diminuisce durante l'invecchiamento - un processo multifattoriale - che causa il declino organico e aumenta il rischio di malattie. Tale processo è legato all'aumento del danno al DNA, alla carenza di telomerasi (un enzima che mantiene integri i cromosomi) e alla compromissione della funzione mitocondriale (respirazione cellulare). Un'analisi dell'associazione dei fattori di rischio clinico ha mostrato che concentrazioni più basse di taurina erano correlate a problemi avversi alla salute come l'aumento della obesità intestinale, l'ipertensione, le infiammazioni e la prevalenza del diabete di tipo 2. Studi precedenti avevano rilevato che la concentrazione di taurina è collegata allo stato di salute, ma non era noto se tali concentrazioni influenzavano l'invecchiamento o, viceversa, era quest'ultimo a incidere sulle concentrazioni della taurina. Per colmare la lacuna i ricercatori hanno somministrato un supplemento di taurina a diverse specie, quali topi e scimmie, per verificare se induceva un aumento dello stato di salute e della durata della vita. Nei test di laboratorio l'aspettativa di vita dei topi somministrati è aumentata mediamente del 21% rispetto a quelli di controllo ed è migliorata la salute, coinvolgendo il cervello, l'intestino, il sistema immunitario, il pancreas, i muscoli e le ossa; effetti simili sono stati riscontrati nelle scimmie. Insomma, è la carenza di taurina che accelera l'invecchiamento, almeno nelle specie animali testate. Ora il passaggio delle prove è sull'uomo, con l'avvertenza che l'immortalità non è data.

(Articolo pubblicato sul quotidiano [LaRagione](#) del 14 luglio 2023) **CHI PAGA ADUC**
l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)
La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile
DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)