

# Giovani, stop al sale

**EFFETTI COLLATERALI** Oltre a non giovare alla pressione, troppo sale invecchia, soprattutto chi ha problemi con la bilancia. Lo dice uno studio della Georgia Regents University di Augusta, negli Usa. Gli scienziati hanno scoperto che il consumo di grandi quantità di sale negli adolescenti in sovrappeso porta a una riduzione dei telomeri, i "cappucci protettivi" del Dna il cui progressivo accorciamento è correlato alla senescenza cellulare e a patologie legate all'età. Effetto negativo che non è stato, invece, evidenziato nei ragazzi con una dieta più povera di sale. «Si allunga sempre più la lista di dati che indicano come alterazioni di queste sequenze alle estremità dei cromosomi accentuino condizioni in grado di incidere sulla lunghezza e sulla qualità della vita» osserva Fabrizio d'Adda di Fagnana, ricercatore di oncologia molecolare dell'Ifo-Ieo di Milano (*ifom.eu*). «Le nuove osservazioni su consumo di sale, sovrappeso e invecchiamento cellulare sono supportate anche da precedenti risultati in cellule coltivate in vitro, che hanno dimostrato come alterate concentrazioni saline provocano danni al genoma». I telomeri confermano dunque il loro ruolo di orologi biologici: se viene a mancare la loro funzione protettiva nei confronti dei cromosomi, le cellule non riescono più a riprodursi correttamente, invecchiano e muoiono.

Antonella Sparvoli

**STILE MISTO**

Il nuovo look per il 2014 è un mix di stili. Il risultato è un look che si muove tra il vintage e il moderno, tra il classico e il contemporaneo. È un look che si muove tra il vintage e il moderno, tra il classico e il contemporaneo. È un look che si muove tra il vintage e il moderno, tra il classico e il contemporaneo.

**Il cervello alla prova dei tacchi**

Le donne che camminano a lungo in tacchi alti, soprattutto se hanno problemi di equilibrio, rischiano di subire danni al cervello. Uno studio recente ha dimostrato che il peso in eccessivo e l'uso prolungato di scarpe con tacchi alti possono ridurre la lunghezza dei telomeri, i "cappucci protettivi" del Dna, accelerando così il processo di invecchiamento cellulare.

**Giovani, stop al sale**

Un nuovo studio ha dimostrato che il consumo di grandi quantità di sale negli adolescenti in sovrappeso porta a una riduzione dei telomeri, i "cappucci protettivi" del Dna, accelerando così il processo di invecchiamento cellulare.

