

La biologia del corpo umano registra in modo inequivocabile il nostro percorso. Ogni cosa che facciamo o subiamo incide non solo sulla nostra personalità, ma anche a livello a molecolare. Persino genetico.

Uno studio condotto dalla Duke University e dall'University College di Londra dimostra proprio questo. Già si sapeva che lo stress incide sull'invecchiamento precoce, ma ancora non era chiaro se avviene sin dall'infanzia. Adesso invece è una certezza. I bambini che hanno subito maltrattamenti e violenze mostrano una storia genetica più vecchia rispetto ad altri che vivono in contesto sereno. In pratica, invecchiano prima e potrebbero essere maggiormente esposti in futuro a *malattie dell'invecchiamento*, come diabete, malattie cardiache e demenza. La "scoperta" è segnalata da un articolo di "

Le Scienze " che, a sua volta, cita lo studio pubblicato da Molecular Psychiatry

Come avviene questo invecchiamento?

Tutto dipende dalla parte terminale dei cromosomi, il telomero, direttamente coinvolto nella replicazione del DNA.

Ogni volta che una cellula si divide, i telomeri si accorciano fino a scomparire, così da impedire ad una cellula di dividersi all'infinito. I telomeri sono così importanti in questo processo, che sono considerati centrali anche per la comprensione dei tumori.

Semplificando di molto: più un telomero è "corto" e più le cellule che compongono l'organismo sono "vecchie". Lo stress incide direttamente sui telomeri perché accelera il loro accorciamento, tanto da produrre una vecchiaia precoce. E **la violenza produce molto stress**.

La ricerca britannica è stata condotta campionando oltre 1100 famiglie con gemelli dell'età dai 5 ai 10 anni. Nella valutazione erano comprese varie forme di violenza come i **maltrattamenti** da parte di

un adulto, il **b**

ullismo

, la

violenza domestica

. I soggetti esposti ad abusi hanno mostrato un accorciamento dei telomeri molti più marcata

degli altri, anche se in età infantile.

Una volta di più si è dimostrato che l'ambiente in cui viviamo è in grado di modificare in modo consistente il nostro fisico. Una buona e serena infanzia produce individui più sani, meno esposti a malattie e decisamente più energici.

La prevenzione verso una società meno malata, più longeva non dovrebbe partire anche da qui?