

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 fisici** 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?