

Astenersi dal cibo per alcuni giorni in diversi periodi dell'anno non solo non danneggia la salute ma al contrario rafforza le difese e fa vivere più a lungo. È la tesi del professor Valter Longo, direttore dell'Istituto di oncologia e longevità all'Ifom: «Prima si consumano le riserve, si atrofizzano gli organi ma poi inizia una vera rigenerazione»

# «Malattie, il digiuno ci salverà»

## L'INTERVISTA

NEW YORK

**D**igiunare per rafforzarsi e per vivere più a lungo. Quello che a prima vista appare un ossimoro, è il tema centrale di una ricerca che affascina lo scienziato genovese Valter Longo dalla data del suo arrivo negli Usa, quando a sedici anni si è trasferito a Chicago con l'ambizione di diventare un musicista. Blues, Be-bop e biochimica hanno portato il ricercatore a trasferirsi in Texas e poi a Los Angeles, dove oggi dirige l'Istituto di Longevità della University of Southern California. Ma da quest'anno è anche direttore del laboratorio di oncologia e longevità all'Ifom di Milano. I suoi studi sugli effetti che l'astensione dal cibo ha sul sistema immunitario lo hanno catapultato negli ultimi tempi alla ribalta della comunità scientifica e dei media americani.

**Il primo profeta del digiuno che allunga la vita è stato lo scienziato Roy Walford, morto poi a 71 anni con il morbo di Gehrig.**

«Walford è stato in effetti il mio maestro per due anni, e l'advisor per il mio dottorato. Il suo lavoro mi ha affascinato e gli esperimenti che lui ha condotto 50 anni fa sono oggi confermati da studi molto più accurati di quelli che lui aveva potuto svolgere al suo tempo. Roy prescriveva però un'astinenza prolungata ed austera dal cibo, che a me oggi sembra eccessiva e difficilmente proponibile. Al suo posto io sto sperimentando una dieta di basso livello calorico, da seguire per 4-5 giorni e da ripetere ogni volta da uno a sei mesi, in base al bisogno».

**Il digiuno è un elemento arcaico nella cultura umana.**

«E infatti le religioni, che della sapienza antica filtravano gli ele-

menti più importanti, lo hanno tutte incorporato nelle loro dottrine. Purtroppo nel corso degli anni il rigore della Quaresima e del Ramadan sono stati sviliti, stravolti dagli interessi commerciali che li hanno ridotti a celebrazioni consumistiche».

**Che cosa accade nel corpo sottoposto al digiuno?**

«Un organismo in mancanza di cibo, inizia a consumare le riserve che trova a disposizione al suo interno: i grassi, il glucosio, i chetoni. Allo stesso tempo dà avvio ad un processo di atrofia degli organi, perché il corpo cerca di razionalizzare le ridotte risorse disponibili. Noi ci siamo focalizzati inizialmente sull'atrofia del sistema immunitario, e abbiamo osservato il sacrificio di quasi un terzo dei globuli bianchi, una pulizia delle cellule danneggiate o allo stato latente».

**A che punto del digiuno avviene questo processo?**

«Nei topi l'abbiamo trovato tra il secondo e il terzo giorno. Nell'uomo sospettiamo tra il quarto e il quinto giorno».

**L'organismo si indebolisce in conseguenza di questa atrofia?**

«Al contrario. Mentre è in corso il processo degenerativo, alcune cellule staminali cominciano già a prepararsi per rimpiazzare le cellule scartate. E appena il cibo viene nuovamente introdotto in quantità sufficiente, le staminali cominciano a generare le progenitrici dei nuovi globuli bianchi. Il deterioramento del sistema immunitario è una delle essenze del processo di invecchiamento e la porta di accesso a varie malattie. La sua riprogrammazione combatte l'uno e le altre».

**Quanto è efficiente questo processo?**

«La rigenerazione è profonda. I topi adulti in laboratorio dopo il digiuno mostravano di avere il sistema immunitario di un topo giovane».

**La fontana della giovinezza.**

«Forse, ma in termini più strettamente clinici anche un corpo meglio attrezzato a difendersi. Noi ad esempio pensiamo che il digiuno sia appropriato nella lotta contro il tumore. Il nostro laboratorio collabora con una decina di centri oncologici negli Usa e anche in Italia, e stiamo sperimentando l'effetto del digiuno come protettore delle cellule normali ma come coadiuvante della chemioterapia contro quelle del cancro. Umberto Veronesi ha avuto il coraggio di schierarsi al nostro fianco, anche se la nostra ricerca su un campione umano non è ancora terminata».

**Ci sono effetti collaterali?**

«La dieta leggera o il digiuno totale vanno praticati sotto stretto controllo medico per evitare ogni rischio. A parte questo, gli effetti che abbiamo registrato continuano ad entusiasmarci. Sospettiamo ad esempio che la rigenerazione interessi anche il metabolismo, e che il digiuno periodico possa restituire ad un adulto il processo metabolico di una persona giovane. Questo vuol dire ingerire grassi e zuccheri che poi il corpo in parte "spreca", riesce cioè a bruciarli senza trasformarli in grasso addominale».

**Se le sue teorie saranno verificate dai test su campione umano, non teme le ire dell'industria alimentare?**

«Più che temerla, ho già avuto modo di sperimentarla la scorsa primavera, quando abbiamo pubblicato uno studio sull'effetto deleterio delle diete che promuovono l'assunzione esasperata di proteine animali. Nel giro di tre giorni eravamo bombardati sul web da una valanga di 5.000 commenti tra cui tanti negativi e infamanti, molti dei quali provenivano apertamente dagli esperti all'interno dell'industria. Alla lunga però, la comunità scientifica e i media ci hanno difeso, e la

qualità del lavoro che avevamo svolto ha resistito agli attacchi. Oggi mi sento più forte, e l'andamento incoraggiante della ricerca mi da un enorme fiducia per il futuro».

Flavio Pompetti

## QUESTA TERAPIA

**E APPROPRIATA  
CONTRO IL TUMORE  
PERCHÉ ATTIVA  
LA PROTEZIONE  
DELLE CELLULE SANE**

**CI DEVE ESSERE  
STRETTO CONTROLLO  
MEDICO  
MA PUÒ RESTITUIRE  
UN METABOLISMO  
DA GIOVANI**

### Le fasi



#### Giorno 1

Il primo giorno è il più difficile: il digiuno va seguito sotto controllo medico. L'organismo comincia a consumare le riserve: i grassi, il glucosio, i chetoni



#### Giorno 2

Inizia il processo di atrofizzazione degli organi perché il corpo cerca il razionalizzare le risorse. Consigliato distrarsi, passeggiare all'aria aperta



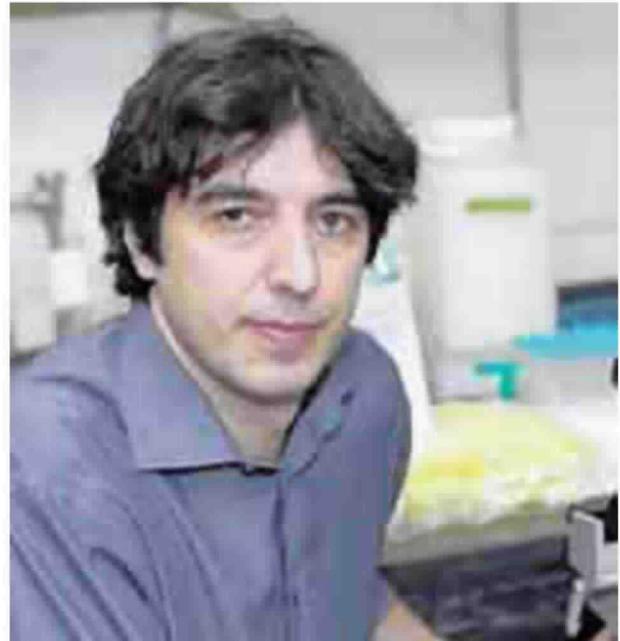
#### Giorno 3

Subentra un po' di torpore, meglio riposarsi. L'ansia da cibo si allontana, alcune cellule staminali rimpiazzano le cellule scartate



#### Giorno 4

Appena il cibo viene reintrodotta in quantità sufficienti, le staminali cominciano a generare le progenitrici dei globuli bianchi



DALLA CALIFORNIA Valter Longo, ora a Milano

