



SCOPRI IL CONCORSO

Regolamento completo e distribuzione dei premi su [www.vedipositivopinci.it](http://www.vedipositivopinci.it)

## "IL DIGIUNO ALLUNGA LA VITA E COMBATTE IL TUMORE": LE QUATTRO FASI DI ASTINENZA PER RITROVARE LA SALUTE

Condividi

1

Tweet

0

+1

0

| COMMENTA



Mercoledì 19 Novembre 2014

ROMA - Il segreto per una salute di ferro potrebbe essere semplice e alla portata di tutti: si tratterebbe del digiuno. Almeno è quello che sostiene lo scienziato genovese Valter Longo, direttore dell'Istituto di Longevità della University of Southern California di Los Angeles e del laboratorio oncologia e longevità dell'Ifom di Milano.

Affascinato dal lavoro dello scienziato Roy Waldorf, profeta del digiuno come elisir di lunga vita, Longo ne ha proseguito e perfezionato gli

CONDIVIDI LA NOTIZIA

Consiglia

Condividi

1

DIVENTA FAN DI LEGGO



Leggo - Il sito ufficiale

Mi piace

474.332

WEB TV

MOTORI

MILANO

ROMA

LEGGO TV



Crozza "Roma difficile da amministrare, avete presente Marino? Ecco ci vuole un altro"



Se tutti si comportassero così, il mondo sarebbe migliore



Anguilla gigante avvistata nel fiume: "E' il nuovo mostro di Loch Ness"

Muoversi in città?  
Con **LEGGO** diventa facile

studi diminuendo i tempi di astinenza. Secondo le ricerche da lui condotte in laboratorio sui topi, una dieta a basso apporto calorico seguito per 4-5 giorni da ripetere da uno a sei mesi sarebbe un toccasana per il ricambio cellulare e anche per contrastare il tumore.

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

La rigenerazione, che rinforza l'organismo, ha avuto effetto nei topi adulti, che si sono ritrovati con il sistema immunitario di un animale giovane, verso il terzo giorno di digiuno, e si ipotizza che nell'uomo possa avvenire dal quarto giorno. Benefici gli effetti per l'uomo: «Pensiamo che il digiuno sia appropriato nella lotta contro il tumore come coadiuvante della chemioterapia».

Alla domanda se non sia rischioso digiunare, Longo specifica che il processo è da effettuare sotto stretto controllo medico, e che tra gli effetti potrebbe esserci anche quello di dare una sferzata al metabolismo.

### COSA ACCADE AL CORPO - LE 4 FASI

**Primo giorno:** è il più difficile, l'organismo comincia a consumare le riserve di grassi, glucosio e chetoni.

**Secondo giorno:** inizia il processo di atrofizzazione degli organi. Consigliabile passeggiare e distrarsi.

**Terzo giorno:** alcune cellule staminali cominciano a rimpiazzare le cellule scartate, ma può subentrare un po' di torpore. E' consigliabile stare a riposo.

**Quarto giorno:** viene reintrodotta il cibo a piccole dosi e le staminali portano a termine il processo di rigenerazione.

[f Consiglia](#)
[Condividi](#)
[1](#)
[T](#)
[Tweet](#)
[0](#)
[G+](#)
[1](#)
[0](#)

### DIVENTA FAN DI LEGGO


[Leggo - Il sito ufficiale](#)
[Mi piace](#)
 474.332

[Segui @leggoit](#)

### POTREBBE INTERESSARTI ANCHE



Pinguini violentati dai leoni marini, gli scienziati: "Non sappiamo perché accade" -Video Choc  
 Le sostanze che ci aiutano a perdere peso (Mamme coi tacchi a spillo)  
 Le 10 fobie più diffuse (Marie Claire)

### LINK

[digiuno, salute](#)

### SOCIETA



**ROCKY, CUCCIOLA DI PASTORE TEDESCO INCATENATO, SI MANGIA LA ZAMPA PER LIBERARSI**  
[COMMENTA](#)



**SUPERCOLICI, "MODA" TRA LE RAGAZZE: UNA SU DUE SI UBRIACA SPESSO**  
[1 COMMENTO](#)



**SCOPERTA SULL'ASTEROIDE VESTA: "LE SUE RUGHE SONO FRUTTO DI BOMBARDAMENTI DEL PASSATO"**  
[COMMENTA](#)



**PINGUINI VIOLENTATI DAI LEONI MARINI, GLI SCIENZIATI: "NON SAPPIAMO PERCHÉ ACCADE" -VIDEO CHOC**  
[4 COMMENTI](#)



**"LA MARIJUANA COMBATTE IL TUMORE AL CERVELLO". ECCO COME**  
[COMMENTA](#)



**ROMA**  
[EDIZIONE WEB](#)  
[EDIZIONE CARTA](#)

**MILANO**  
[EDIZIONE WEB](#)  
[EDIZIONE CARTA](#)

  
[www.prontogold.com](http://www.prontogold.com)  
**telefonaci**  
**02.49.526.556**

**TEMI CALDI** [Mi piace](#) 474mila  
[Iscriviti](#) Crea un account o [Accedi](#) per vedere cosa consigliano i tuoi amici.  
**Muore a 19 anni per aver preso droga sintetica: il padre manda un messaggio dalla tomba**  
 62.933 persone consigliano questo elemento.  
**Giappone, esplose il business dell'aldilà: ecco come ci si può preparare al proprio funerale**  
 5 persone consigliano questo elemento.  
 Plug-in sociale di Facebook

**MOTORI**  
  
 Ruggisce la Mustang: al salone di Los Angeles Ford svela la Shelby GT350

**TROVA FILM**  
 LEGGO

**Il Twitterone**  
 Tweets from a list by Leggo  
 Tutti i cinguettii dei vip  
**Maurizio Gasparri** @gasparripdl 3m  
 Alle 15 intervengo su @SkyTG24  
 Rome, Italia  
**Freddy109** @Freddy1097 5m  
 @gasparripdl Il cdx moderato cristiano di cui Lei ne fa parte avrà il compito di ricostruire la