



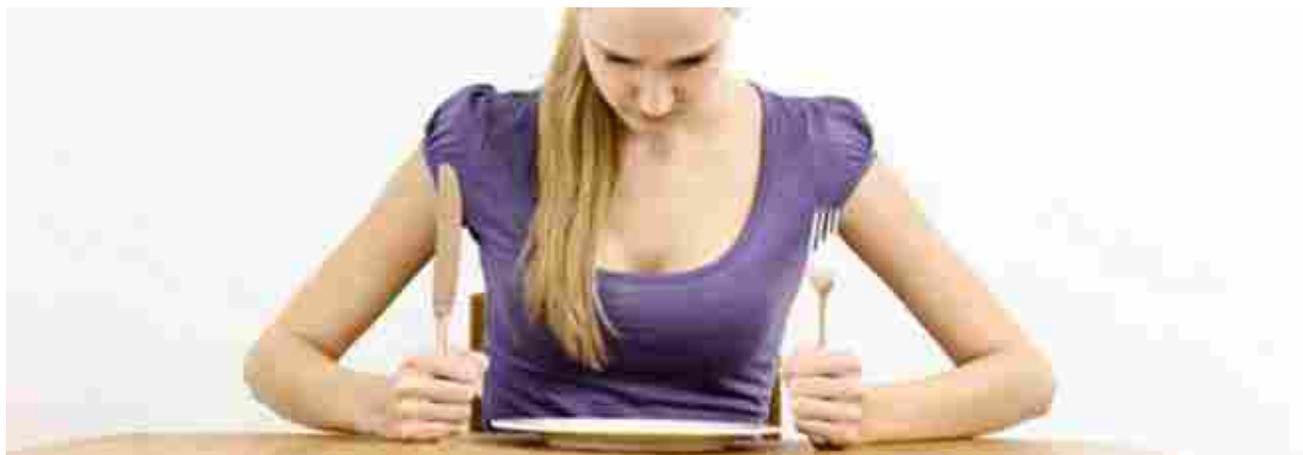
ATTUALITÀ - Il digiuno allunga la vita. "Quattro giorni per rigener...



# Il digiuno allunga la vita. "Quattro giorni per rigenerare il corpo"

<< ESPANDI

+ PER APPROFONDIRE: [digiuno](#), [salute](#)



Tweet



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 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.

Giovedì 20 Novembre 2014 alle 15:50 **Ultimo aggiornamento: 15:50**



ATTUALITÀ

FACCINE STRANE

SMARTPHONE

Il digiuno allunga la vita. "Quattro giorni per rigenerare il corpo"

condividi

Le 19 cose che non sai sulle Emoji e che ti sorprenderanno

condividi

Apple per chi segue la moda, Android per gli alternativi: dimmi che smartphone usi e ti dirò chi sei

condividi

#### ATTUALITÀ

Eternit, condanna annullata: lutto cittadino a Casale Monferrato. Renzi: prescrizione incubo

Usa, tempesta di neve nello stato di New York: almeno 5 morti

#### FOGGIA

Incidente stradale, muore un pensionato nel foggiano

Foggia, crolla un solaio: operaio muore sotto le macerie

#### BARI

Uomo carbonizzato a Valenzano, il suocero arrestato nega ogni addebito: «Non l'ho ucciso io»

Estetista uccisa, la Regione si costituisce parte civile

#### BRINDISI

Franravilla Fontana, party a base di cocaina in un noto night club

Investigazioni abusive, indagato un consigliere comunale di Brindisi

#### TARANTO

False assicurazioni auto, scoperta truffa milionaria a Taranto: 5 arresti **/I nomi**

Incendia l'auto della moglie e della suocera ma si ustiona: denunciato un 43enne di Grottaglie

#### LECCE

Lecce, ordigno esplose davanti allo studio dell'avvocato Francesca Conte. Un uomo ripreso dalla telecamera

Lecce, furto sventato in via Leuca: presa la "banda delle slot". Inseguimento a colpi di pistola

#### BAT

Blitz all'alba: sgominata una centrale della droga tra Barletta, Andria e Trani

Picchiarono e ferirono il titolare di una gioielleria, tre arresti a Barletta

#### SPORT

La crisi del Bari, Nicola nuovo allenatore. Rissa sfiorata tra Sciaudone e un tifoso

L'Andria è superiore e domina il Taranto (1-0). Rossoblù a -10 dalla vetta. Pareggiano Brindisi e Grottaglie, vince il Gallipoli **/Risultati**

QUICKMAP

..cerca



CALTAGIRONE EDITORE | ILMESSAGGERO | IL MATTINO | CORRIERE ADRIATICO | IL GAZZETTINO | LEGGO | PUBBLICITÀ

CONTATTI | PRIVACY

© 2014 IL QuotidianoDiPuglia - C.F. e P. IVA 05317851003

**PRIMI SINTOMI  
DEL MAL DI GOLA?**

**Benagol**  
ANTISETTICO

**SOLLIEVO MIRATO  
PER IL TUO MAL DI GOLA**

Servizi > Digital Edition | Mobile | Abbonamenti | Corriere Store



**CORRIERE DELLA SERA / SALUTE**

HOME **CORRIERE TV** ECONOMIA SPORT CULTURA SCUOLA SPETTACOLI **SALUTE** SCIENZE INNOVAZIONE TECH MOTORI VIAGGI CASA CUCINA IODONNA 27ORA MODA

Sogni un inverno al sole? Il Sud Europa ti sta aspettando!

Prenota ora!



«Ho detto no al cemento sul Bisagno, io spostata»



Israele, l'ordine di Netanyahu «Demolire le»



Borse positive, Piazza Affari su il debutto



Audi Q3: arriva il restyling



IL PREMIO

**Alle ricerche sui cavernomi il Premio Feltrinelli**



Elisabetta Dejana, ricercatrice **dell'Ifom** ha individuato il gene responsabile di una malformazione congenita che genera nei vasi sanguigni del cervello delle 'caverne'



di Giovanni Caprara



Le ricerche sui cavernomi (*Corriere Salute*, 12 giugno 2013) di Elisabetta Dejana hanno meritato il Premio Feltrinelli 2014 dell'Accademia dei Lincei. Per la stessa sezione (patologia molecolare e cellulare, oncologia, immunologia, microbiologia e genetica medica) è stato anche premiato Rosario Rizzuto per i suoi studi legati al trasporto del calcio mitocondriale.

Dejana ricercatrice **dell'Ifom** (Istituto **Firc** di Oncologia molecolare) e docente all'Università di Milano ha individuato il gene responsabile di una malformazione congenita che genera nei vasi sanguigni del cervello delle vere "caverne" (i cavernomi) causa di emorragie, deficit neurologici, crisi epilettiche ma anche ricorrenti mal di testa. La scoperta pubblicata su *Nature* riguarda di un inibitore del fattore che provoca il cambiamento agendo da protettore nelle lesioni vascolari che di conseguenza si creano nel cervello. Dejana è famosa per le sue ricerche di base sulle cause del cancro con prospettive pratiche nelle cure. Dopo aver lavorato in Canada, in Francia, in Israele, all'Università di Harvard negli Stati Uniti è tornata in Italia. Ha ricevuto onorificenze internazionali, compresa la laurea honoris causa dall'Università di Helsinki. Ora, oltre all'insegnamento, dirige **all'Ifom** l'unità di ricerca che studia lo sviluppo vascolare che si innesca in un processo



**SPORTELLINO CANCRO**  
Danni causati al fegato da un antimicrobico nei saponi



**SALUTE**  
Infezioni da germi multi-resistenti In Europa 25 mila morti all'anno



**SU OGGI.IT**  
Schwarzenegger junior: è lui il nuovo amore di Miley Cyrus!

tumorale. Le sue pubblicazioni (oltre trecento) sono apparse su *Nature*, *Cell*, *Science* e *Lancet* e le citazioni, numerosissime, superano le 27 mila. Dejana ama inoltre parlare dei problemi della ricerca scrivendo, partecipando a conferenze e programmi radiotelevisivi. Un'intensa attività di scienziata meritevole ora del Premio Feltrinelli. Mario Rizzuto che ha condiviso il riconoscimento è professore all'Università di Padova dove dirige il Dipartimento di Scienze Biomediche.

19 novembre 2014 | 11:32  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

## TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE



**Trovato farmaco per grave malattia Ma nessuno lo produce**



**Dalle cellule staminali un aiuto contro la distrofia muscolare**



**Qui uomini e cellule si sono alleati contro il cancro**

DOPO AVER LETTO QUESTO ARTICOLO MI SENTO...



## ANNUNCI PREMIUM PUBLISHER NETWORK



**Con Carta Verde Amex**  
Trasforma le tue spese in punti! Quota gratuita il 1° anno!  
[americanexpress.it](http://americanexpress.it)



**I sogni costano troppo?**  
Chiedi 1 prestito a gente come te. Conviene! Solo dipendenti  
[Prestiamoci tifa per TE](http://Prestiamoci.tifa.per.TE)



**Scopri Hyundai ix20**  
A €12.750 con Klima, Radio con comandi al volante, Bluetooth  
[www.hyundai.it/ix20](http://www.hyundai.it/ix20)



**SU CORRIERE SELECTION**  
**Scopri Cravatta 7**  
pleghe a - 43%



**NEUROSCIENZE**  
**Sclerosi multipla: il prezzo decuplica, ma la molecola resta quasi uguale**



**SALUTE**  
**Occhio al «dottor Google», video divertente contro l'autodiagnosi**



**SU ABITARE.IT**  
**Il lato poetico di Aldo Rossi**



**SPORTELLINO CANCRO**  
**Tumore al polmone, la Tac spirale conviene (anche economicamente)**



**NUTRIZIONE**  
**Zucchero, Italia contro Oms Lorenzin: «Sbagliato dimezzarlo»**



**SU QUIMAMME.IT**  
**Le attrici e la gestione del pancone sul set**



**SALUTE**  
**Quando il troppo stretching può avere anche effetti negativi**



**SALUTE**  
**L'odore del pesce marcio è il segreto per smettere di fumare**