

Questo sito utilizza cookie, anche di terze parti, per inviarti pubblicità e servizi in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie clicca su "ulteriori informazioni". Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie. [Ulteriori informazioni](#) [Ho capito](#)



Fatti . PA Informa . Salute . **Una "dieta mima-digiuno" può contrastare l'invecchiamento e prevenire le malattie**

SALUTE

33 % 33 % 33 %

Fonte: researchitaly

Una "dieta mima-digiuno" può contrastare l'invecchiamento e prevenire le malattie

Annunci Google

Prestiti Inpdap 100%

Fino a 60.000€ in 120 rate mensili. Preventivo in 2 minuti. Chiedi ora!
prestiti.nordfin.it/inpdap

Top 10 Opzione Binaria

Trova i Best Broker Binarie Per Te. Fino all'85% di profitto!
it.top10binarybrokers.com

Brucia 1 chilo al Giorno

Come ho perso 10kg in meno di 2 settimane? Scopri qui di più!
www.organictips.garciniaveda.com

Mi piace 0

Articolo pubblicato il: 23/06/2015

Ogni tanto una "dieta mima-digiuno (DMD)" fa davvero bene, non solo per star leggeri, ma per contrastare l'invecchiamento e rinforzare i sistemi immunitario e nervoso, riducendo così il rischio per malattie importanti fra le quali patologie cardiovascolari, diabete e cancro. Lo dimostra uno studio realizzato da Valter Longo (nella foto) della University of Southern California (USC) e Istituto FIRC di Oncologia Molecolare (IFOM), pubblicato sulla prestigiosa rivista "Cell Metabolism". Per essere efficace, la dieta, da eseguirsi sotto stretto controllo medico, deve essere a basso contenuto di proteine e durare 5 giorni al mese. "Non si tratta né di un digiuno radicale né di una dieta tipica perché non è continuativa", spiega Longo, ma una sorta di "riprogrammazione del corpo, per farlo entrare in una modalità di invecchiamento più lento, ma anche per ringiovanirlo attraverso una rigenerazione che si basa sulle cellule staminali". Gli effetti sul peso corporeo e sulla circonferenza addominale sarebbero soltanto la punta dell'iceberg, dunque. Lo studio pilota condotto su 19 soggetti relativamente sani ha dimostrato che tre cicli di una DMD somministrata una volta al mese per cinque giorni hanno ridotto i fattori di rischio e i biomarcatori di invecchiamento, diabete, malattie cardiovascolari e cancro senza registrare grossi effetti collaterali avversi. Lo studio è stato finanziato dall'americano National Institute on Aging (NIA). Il team di Longo ha collaborato con ricercatori e medici di prestigiosi istituti clinici e di ricerca internazionali, tra cui l'University College London,

Cerca in PA

Video



L'hot dog preparato con la pala meccanica



A Siena un orto urbano tra bellezza e spiritualità



A Nuoro la prima biennale del Riutilizzo e della Sostenibilità

l'University of Texas Health Science Center, l'Università di Palermo, l'Università di Torino e l'Università di Genova.

Comunicato stampa



ARTICOLI CORRELATI:

<http://www.researchitaly.it/conoscere/stampa-e-media/news/una-dieta-mima-digiuno-puo-contrastare-l-invecchiamento-e-prevenire-le-malattie/>

TAG: [pubblica amministrazione](#), [ministeri](#), [enti pubblici](#), [stato](#)

Potrebbe interessarti



Roma, foto choc su degrado a Termini fa il giro del web. Le Fs: "Noi



Fino a 2000 euro per far 'lievitare' il punto G, in Francia è boom di



Fedez a Salvini: "Le hai prese le gocchine?". E lui replica con un



Sesso in strada, Trastevere solo l'ultimo caso / I precedenti



"Voleva fare come nei porno tedeschi": donna turca taglia la testa al



Un pene finto per prevenire le aggressioni, boom in



Ecco come fanno gli astronauti ad andare in bagno



Sembra una bambola di plastica, nata in India bimba con rara malattia

Raccomandato da Outbrain

Commenti

Per scrivere un commento è necessario registrarsi ed accedere: [ACCEDI](#) oppure [REGISTRATI](#)

In Evidenza



Speciale Maturità 2015



Credits4Health, il 'nudge' all'italiana oggi testato su 900 volontari



Expo, gli ecosistemi italiani riconosciuti Unesco protagonisti al Parco della Biodiversità



La prevenzione degli infortuni sul lavoro protagonista in un seminario internazionale



Samantha: "Siamo tutti astronauti, la Terra è una navicella da proteggere"



Il cibo? Facile dire buono o cattivo. A Expo 'Back to Basic' per fare chiarezza



ICASTICA 2015, ad Arezzo la street-art della Fondazione Terzo Pilastro - Italia e Mediterraneo



I 'primi 50 anni' dei traghetti Caronte&Tourist lungo lo Stretto di Messina



Arriva la notizia seriale, scarica la nuova App Adnkronos