



Dieta per vivere a lungo: consigli e controindicazioni

DI BARBARA VELLUCCI, 21 GIUGNO 2015

La dieta per vivere a lungo è stata sperimentata da uno scienziato italiano, Valter Longo, presso la University of Southern California e l'Istituto Firc di oncologia molecolare di Milano e si basa essenzialmente sui seguenti principi: va seguita sotto controllo medico, va applicata per cinque giorni ogni tre oppure sei mesi, comporta un ridotto apporto proteico ed in compenso si configura come mix di carboidrati, grassi e micronutrienti. Oltre a far dimagrire, la **dieta per vivere a lungo** dovrebbe permettere di prevenire molte patologie, tra cui diabete, obesità, tumori e malattie che interessano l'apparato cardiovascolare.

Tutto questo piano, se seguito alla lettera, sembra promettere di vivere almeno dieci anni di più: lo scienziato italiano l'avrebbe testato personalmente su se stesso e l'ha presentato come una strategia alimentare che si avvicina molto al **digiuno** ma che in effetti non lo è.

Dieta per vivere a lungo: come funziona

La dieta sperimentata da Longo è una sorta di **riprogrammazione del corpo**, con lo scopo non solo di farlo invecchiare più lentamente ma anche di farlo ringiovanire, andando ad incidere sul **sistema immunitario**, oltre che a far dimagrire.

In base allo studio compiuto, sembra che grazie a tre cicli di questa dieta simile al digiuno, somministrata ogni mese, i volontari abbiano ridotto i fattori di rischio e i biomarcatori dell'invecchiamento, del diabete, del tumore e delle malattie cardiovascolari, senza comportare particolari effetti collaterali. Dopo questo breve periodo di digiuno (ricordiamo che

il tutto va eseguito **sotto stretto controllo medico, vietato assolutamente il fai da te**, quindi), i volontari sono tornati alle proprie abitudini quotidiane e in tutti i casi si sarebbe verificato un effetto positivo su di essi.

Dieta per vivere a lungo: controindicazioni

Come già ampiamente sottolineato, questa dieta va eseguita soltanto sotto stretto controllo medico. Il medico deve **valutare le condizioni di salute in generale** del paziente e capire se possa affrontarla oppure no. In caso contrario, si potrebbero dover sopportare pesanti conseguenze negative, anche piuttosto gravi. Estrema prudenza va applicata anche nei casi in cui il paziente sia diabetico, per via dei particolari farmaci di cui fa uso.

Nutritionist Female Doctor | Shutterstock

Se vuoi aggiornamenti su **Volete vivere a lungo? Seguite questa dieta** inserisci la tua e-mail nel box qui sotto

Inserisci la tua mail

ISCRIVITI

SÌ NO Ho letto e acconsento l'**informativa sulla privacy**

SÌ NO Acconsento al trattamento dei dati personali di cui al punto 3 dell'**informativa sulla privacy**



CONDIVIDI SU FACEBOOK



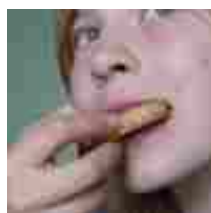
CONDIVIDI SU TWITTER

★ Diete | 🍴 Alimentazione | Come Dimagrire

LEGGI ANCHE



Le trappole dell'indice glicemico



Dieci settimane di dieta, dodici mesi di fame



Vegetariani e vegani in aumento in Italia



La dieta anti candida, tra mito e realtà

LeonardoADV

Redazione e contatti

Note legali e Copyright

Informativa privacy

Pubblicità elettorale

Copyright © LEONARDO ADV Srl Leonardo.it è testata giornalistica di proprietà di Leonardo ADV S.r.l. (società a socio unico) - Viale Sarca 336 - Edificio 16, 20126 Milano (MI) - registrata presso il Tribunale di Milano al numero 540 in data 07/01/2011. Cap. Soc. 1.250.000,00 euro i.v. - P.IVA, C.F. e CCIAA di Milano IT06933670967 - REA MI-1924178 Società sottoposta alla direzione e coordinamento di Triboo Media Spa - all rights reserved - Viale Sarca 336, Edificio 16 - 20126 - MILANO (MI) - Capitale Sociale Euro 15.926.500,00 i.v. - P.IVA 02387250307 - codice fiscale e numero iscrizione al registro delle imprese CCIAA MI: 02387250307