

Su questo sito utilizziamo cookie tecnici e, previo tuo consenso, cookie di profilazione, nostri e di terze parti, per proporti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o prestare il consenso solo ad alcuni utilizzi [clicca qui](#). Cliccando in un punto qualsiasi dello schermo, effettuando un'azione di scroll o chiudendo questo banner, invece, presti il consenso all'uso di tutti i cookie **OK**

la Repubblica | Mobile | Facebook | Twitter | Google +

la Repubblica | L'Espresso | Network

Inserisci il testo per la ricerca

Cerca

Home | Politica | Economia&Finanza | Sport | Spettacoli | Cultura | Motori | Viaggi | D-Repubblica | Casa | **Salute** | Meteo | Lavoro | Annunci

Alimentazione | Forma & Bellezza | Medicina | Prevenzione | Ricerca | Benessere donna

ALTRI ARTICOLI DI Alimentazione



La dieta della longevità mima il digiuno, bastano 5 giorni ogni 3-6 mesi



Per una memoria di ferro niente margarina e cibi industriali a tavola



Gli Obama e la passione per la pasta. Michelle: "Fatela con la pentola a pressione"



Addio pancia 'gonfia', arriva la dieta con i cibi giusti

Sei in: [Repubblica](#) > [Salute](#) > [Alimentazione](#) > La dieta della longevità mima il ...

Stampa Mail

La dieta della longevità mima il digiuno, bastano 5 giorni ogni 3-6 mesi

Uno studio propone un'alimentazione con poche proteine per cinque giorni ogni 3-6 mesi. A sperimentarla uno scienziato italiano che ha fatto anche una serie di test sui topi da laboratorio. Altri studi consigliano questa pratica. Ma occorre fare attenzione

di VALERIA PINI

Lo leggo dopo



Secondo lo studio pochi giorni di digiuno possono prevenire alcune malattie

UNA DIETA che si avvicina al digiuno, ma non lo è. Con un ridotto contenuto proteico e a un mix speciale di grassi, carboidrati e micronutrienti, abbatte l'apporto calorico giornaliero fino a dimezzarlo. Seguita sotto controllo medico per 5 giorni ogni 3-6 mesi fa dimagrire e aiuta a prevenire malattie cardiovascolari, diabete, obesità e tumori. Riesce così a rallentare i processi di invecchiamento che accorciano la vita. Secondo gli esperti, se seguita in modo meticoloso, è in grado di regalare 10 anni in più di vita. Si chiama 'Dmd', o dieta mima-digiuno, ed è stata sperimentata con successo da uno scienziato italiano Valter Longo, della [University of Southern California \(Usc\)](#) e dell'[Istituto Firc di oncologia molecolare \(Ifom\)](#) di Milano. Longo ha testato questo regime su se stesso e un'altra ventina di persone e sulle

cavie da laboratorio.

La sperimentazione. "Si tratta di riprogrammare il corpo in modo tale da farlo entrare in una modalità di invecchiamento più lento, ma anche di ringiovanirlo attraverso una rigenerazione che si basa sulle cellule staminali" spiega Longo. Un anno fa Longo aveva già dimostrato su 'Cell Stem Cell' come la periodica privazione strategica di alcuni nutrienti svolga una funzione anticancro, 'affamando' le cellule tumorali e proteggendo il sistema immunitario e le cellule sane dagli effetti tossici della chemioterapia. Al centro della nuova ricerca, pubblicata sempre su 'Cell Metabolism', il particolare regime alimentare sui lieviti, nei topi e nell'uomo. Lo studio riguarda ora uno schema alimentare specifico, che seguito periodicamente riduce il girovita e fa perdere peso.

"Ringiovanisce il sistema immunitario". In una prima fase ha lavorato sui lieviti, semplici organismi unicellulari che hanno in comune con l'uomo metà dei geni e hanno permesso allo scienziato di scoprire i meccanismi biologici innescati dal digiuno a livello cellulare e molecolare. Poi il ricercatore è passato quindi ai topi, la cui aspettativa di vita è di 2-3 anni: cicli di 4 giorni di Dmd 2 volte al mese durante la 'mezza età' dei roditori hanno prolungato dell'11% la durata della vita, con riduzione dell'incidenza di cancro, ringiovanimento del sistema immunitario, diminuzione delle malattie infiammatorie, rallentamento della perdita di densità minerale ossea e, nei topi più anziani, aumento del numero di cellule progenitrici e staminali in vari organi. Incluso il cervello, dove la dieta ha potenziato la rigenerazione neurale e migliorato apprendimento e memoria.

Il test su un gruppo di pazienti. Infine il team ha cercato conferme nell'uomo, con uno studio su 19 persone "relativamente sane". E' emerso che 3 cicli di una dieta mima-digiuno somministrata ogni mese

Con Repubblica+ e PayPal puoi vincere fino a 6.000€
SCOPRI DI PIU'

I più letti

Il giorno della fiducia a Letta, fallisce faccia a faccia Alfano-Berlusconi/

Berlusconi, Giunta dice sì a decadenza. Lui: "Decisione indegna per eliminarli" /

M5S alla 'ex' Paola De Pin: "Venduta". Lei scoppia in lacrime, Letta la difende/

Il Pd cresce al 32% e Forza Italia crolla/

La classifica degli ospedali: i top al Nord. In Toscana cure migliori. Napoli maglia nera/

Madagascar, italiano uno dei tre incitati. Sospettati di traffico di organi/

Crisi Pdl, stop a nascita nuovo gruppo. Berlusconi: "Decadenza, non sarò in giunta" /

Dissidenti, vertice notturno con Alfano E Berlusconi convoca a sorpresa i suoi/

Imu, riannessa modifica Pd su case di lusso L'altolà del Pd: "Nessun passo indietro"

Denunciati cinque saggi di Letta "Hanno truccato i concorsi" /

tvzap

la social TV

Seguici su

STASERA IN TV

Rai 1 21:20 - 00:00
Una voce per Padre Pio

Rai 2 21:05 - 22:40
Deadly Spa - Weekend da incubo

21:10 - 23:20
Il pesce innamorato

19:25 - 21:10
Space Warriors

[Guida Tv completa >](#)

CLASSIFICA TVZAP SOCIALSCORE

mesi hanno ridotto i fattori di rischio e i biomarcatori di invecchiamento, diabete, malattie cardiovascolari e cancro, "senza grossi effetti collaterali avversi". Nelle 'cavie umane' la Dmd ha ridotto l'apporto calorico del 34-54%. Il regime ha prodotto un calo dell'ormone Igf-I, necessario per la crescita durante lo sviluppo, ma promotore dell'invecchiamento e collegato alla predisposizione al cancro. La Dmd ha inoltre aumentato l'ormone Igfbp-1 e ridotto biomarcatori e fattori di rischio legati a diabete e malattie cardiovascolari (glucosio, grasso del tronco e proteina C-reattiva), senza influire negativamente sulla massa muscolare e ossea.

"Basta digiunare ogni 3-6 mesi". Dopo il breve periodo di digiuno, terminato il trattamento, i partecipanti allo studio tornavano alle loro regolari abitudini alimentari buone o cattive che fossero. Nonostante non fosse stato loro richiesto di modificare la propria dieta, si è comunque osservato un cambiamento positivo. Longo ritiene che per la maggior parte delle persone la dieta mima-digiuno possa essere seguita ogni 3-6 mesi, a seconda della circonferenza addominale e dello stato di salute. Per le persone obese o a rischio elevato, la Dmd periodica potrebbe essere consigliata dal medico fino a una volta ogni 2 settimane.

Si attendono altre conferme. Ora i ricercatori hanno appena completato un più ampio studio clinico randomizzato con oltre 70 pazienti. "Se questo studio confermerà i risultati della pubblicazione su 'Cell Metabolism' - afferma Longo - sarà possibile a medici e dietologi raccomandare questa dieta per influenzare i fattori di rischio testati, mentre il suo uso per la prevenzione e la terapia di patologie dovrà aspettare ulteriori studi clinici e l'approvazione del ministero della Sanità. Negli Usa incontreremo presto i funzionari della Fda per ottenere il permesso di proseguire con gli studi clinici sul numero di pazienti necessario per l'approvazione della Dmd in prevenzione e trattamento di alcune malattie".

"Sempre sotto controllo medico". Longo mette rigorosamente in guardia rispetto all'adozione di forme radicali di dieta, come il digiuno con sola acqua, e dall'affrontare la Dmd senza consultare un medico e farsi seguire: "Non tutti sono in condizioni di salute sufficientemente buone da digiunare per 5 giorni - ammonisce - e le ripercussioni sulla salute possono essere gravi per chi lo fa in modo improprio". Longo consiglia inoltre "estrema prudenza" per i diabetici, che non dovrebbero effettuare restrizioni caloriche durante l'assunzione di insulina, metformina o farmaci simili. Nelle persone con indice di massa corporea inferiore a 18, infine, la Dmd è sconsigliata del tutto.

Libri e manuali sul digiuno. In Italia parla dei benefici del digiuno per la nostra salute l'oncologo Umberto Veronesi che ha pubblicato *La dieta del digiuno*, dove consiglia un giorno di digiuno a settimana. Sempre nel nostro paese il medico Fabio Piccinini ha esaltato il potere disintossicante di questa pratica nel manuale *La dieta più antica del mondo*. Mentre un paio di anni fa nel Regno Unito ha fatto molto discutere *Fast diet*, un manuale per perdere peso che punta su uno schema che prevede 2 giornate a 'stecchetto' e 5 dove mangiare in modo abbondante.

TAG [dieta](#), [digiuno](#), [alimentazione](#), [longevità](#), [malattie e alimentazione](#), [tumori e alimentazione](#), [malattie cardiovascolari](#)

(20 giugno 2015)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



1. Servizio pubblico

83/100

ilmiolibro

ebook



TOP EBOOK

La coppia strategica

di Davide Algeri, Valentina Guarasci, Simona Lauri



LIBRI E EBOOK

Una notte tranquilla

di Sergio Paoli

Publicare un libro
 Fiabe, Fumetti, Fantascienza,
 Fantasy: il concorso
 Concorso narrativa
 Concorso saggistica

ilmiolibro.it