



Sostienici su Facebook con 1 Click!

[Home](#) | [Salute](#) | [Gravidanza](#) | [Allattamento](#) | [Contracezione](#) | [Aborto](#) | [Alimentazione](#) | [Anoressia](#) | [Menopausa](#) | [Sanità](#) | [Lavoro](#) | [Disabili](#) | [News](#)
[Alimentazione](#) | [Cronaca](#) | [Diritti](#) | [Medicina](#) | [Salute](#) | [Sanità](#) | [Donne](#)
[Newsletter](#) | [Richiedi consulenza sulla salute](#) | [Chi siamo](#) | [Contattaci](#) | [Consultori](#)

Cerca nel sito

Search

[Home](#) > [News](#) > [Alimentazione](#) > La dieta simile al digiuno che riduce l'invecchiamento e fa dimagrire

## La dieta simile al digiuno che riduce l'invecchiamento e fa dimagrire

**Un recente studio dimostra che l'adozione periodica di una dieta che imita gli effetti del digiuno, con una riduzione media dell'apporto calorico tra 34 ed il 54%, può produrre una vasta gamma di benefici per la salute.**

La ricerca è stata pubblicata sulla rivista *Cell Metabolism*, ed è stata condotta da un team di ricercatori guidato da Valter Longo, professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto sulla Longevità all'USC (University of Southern California) di Los Angeles e direttore a distanza dell'Istituto di Oncologia molecolare IFOM di Milano.

Nello studio, Longo ed i suoi colleghi dimostrano che i cicli di una **dieta ipocalorica di cinque giorni ogni mese che imitano digiuno**, producono effetti sul peso corporeo e sulla circonferenza addominale, ed inoltre, come lo stesso Longo ha spiegato, "sono in grado 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".

La ricerca si è svolta testando gli effetti del digiuno periodico sul lievito, che è un organismo tra i più semplici, ed il cui studio ha permesso ai ricercatori di scoprire i meccanismi biologici che digiuno provoca a livello cellulare.

Successivamente i test sono proseguiti su topi di laboratorio ed infine, con uno studio pilota, nell'uomo che ha confermato che gli studi sui topi e sul lievito erano applicabili sugli esseri umani.

Nello studio pilota sull'uomo, con tre cicli di una dieta simile al digiuno somministrata a 19 soggetti una volta al mese per cinque giorni, si sono ridotti, secondo i dati pubblicati da Longo, i fattori di rischio e i biomarcatori per l'**invecchiamento**, il **diabete**, le **malattie cardiovascolari** e il **cancro**, senza grandi effetti collaterali.

C'è da dire che una dieta che comporti un digiuno rigoroso è difficile da affrontare, e può anche produrre effetti pericolosi, ed è per questa ragione che i ricercatori hanno sviluppato una dieta complessa che fa scattare gli stessi effetti nel corpo, senza far correre rischi inutili.

Nonostante i suoi effetti positivi, Longo **mette in guardia contro le diete di digiuno rigoroso** fatte bevendo solamente acqua, ed avverte di stare attenti prima di provare la sua dieta, senza aver prima consultato un medico e di rimanere sotto controllo medico durante tutto il processo.

Secondo Longo "Non tutti sono abbastanza sani per poter digiunare per cinque giorni al mese, e le conseguenze sulla salute possono essere gravi per quelli che lo fanno in modo improprio.

Inoltre nell'articolo pubblicato su *Cell Metabolism*, Longo avverte che è necessaria osservare una **estrema prudenza per i soggetti diabetici**, i quali non dovrebbero seguire diete con restrizioni caloriche durante l'assunzione di insulina, metformina o farmaci simili.

Inoltre i soggetti con **BMI** inferiore a 18, non dovrebbe seguire questa dieta.

IN ARGOMENTO:

[Le diete dimagranti: esempi ed effetti](#)

[Regole per la sana alimentazione](#)

[Tweet](#)

### News

Notizie aggiornate sulla salute, la sanità, i diritti, la medicina, e le donne

- [News Alimentazione](#)
- [News Cronaca](#)
- [News Diritti](#)
- [News Medicina](#)
- [News Salute](#)
- [News Sanità](#)
- [News Donne](#)

### Cerca il Consultorio più vicino a te!



Orari e servizi offerti

### Alimentazione

Alimentazione e salute, la dieta e la nutrizione. I pericoli delle diete dimagranti veloci, il ruolo dell'attività fisica

- [Alimentazione e salute](#)
  - ◊ [Alimentazione dei bambini, dal primo anno all'adolescenza](#)
- [Obesità e sovrappeso](#)