

Javascript must be enabled for the correct page display

SOSTEGNO ALLA RICERCA

PROGETTI E CONFERENZE

MULTIMEDIA

LA FONDAZIONE

DONAZIONI

REGISTRATI

LOGIN



Oncologia | Cardiologia | Neuroscienze | Alimentazione | Pediatria | Ginecologia | L'esperto risponde

I Blog della Fondazione

Alimentazione

HOME > Articoli > Alimentazione > Più giovani e più sani con la d...

Più giovani e più sani con la dieta che mima il digiuno

Non è un digiuno drastico ma ne simula gli effetti sull'organismo. Provata su animali e uomini per 5 giorni al mese, ha prodotto benefici su corpo e cervello. Lo studio di un team italo-americano

Publicato il 19/06/15

0 commenti



Scarica l'articolo

Lo leggo dopo



Contrastare l'invecchiamento cellulare e rafforzare il sistema immunitario e nervoso è possibile. Come? Attraverso una **dieta che mima gli effetti del digiuno**. E' questo, in estrema sintesi, il messaggio che emerge da uno studio pubblicato dalla prestigiosa rivista *Cell Metabolism*. A realizzarlo un team congiunto di scienziati italo-americani diretti da Valter Longo, Direttore dell'Istituto di Longevità della University of Southern California e responsabile del programma di ricerca "Oncologia & Longevità" all'IFOM (Istituto FIRCO di Oncologia Molecolare) di Milano.

DIETA ANTICANCRO - Già un anno fa il gruppo di ricerca del professor Longo aveva pubblicato un articolo che dimostrava come la periodica privazione strategica di alcuni nutrienti svolga una funzione anti-cancerogena. Lo studio odierno aggiunge un tassello e dimostra che **solo 5 giorni al mese di una speciale dieta che mima il digiuno ha effetti rigenerativi e protettivi che durano a lungo su tutto l'organismo**. Tra questi gli effetti sul peso corporeo e la circonferenza addominale sono solo la punta dell'iceberg.

Focus Alimentazione: Meno cibo fa bene al cervello

ALLUNGA LA VITA - Ma in cosa consiste esattamente questa dieta? Come spiega l'autore «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. Non si tratta né di un digiuno radicale né di una dieta tipica perché non è continuativa». Sui topi, la cui aspettativa di vita è di 2-3 anni, cicli di quattro giorni due volte al mese durante la "mezza età" hanno fornito dati inequivocabili: **un prolungamento dell'11% della vita, una riduzione dell'incidenza di cancro, ringiovanimento del sistema immunitario, riduzione delle malattie infiammatorie, rallentamento della perdita di densità minerale ossea e aumento del numero di cellule progenitrici e staminali in vari organi**. In particolare lo studio ha evidenziato che ciò avviene anche nel cervello, in cui la dieta ha potenziato la rigenerazione neurale e migliorato l'apprendimento e la memoria.

Focus terapie oncologiche: il digiuno aumenta gli effetti della chemioterapia

FUNZIONA ANCHE NELL'UOMO- Ma le novità non finiscono qui perché la dieta è stata testata anche nell'uomo. Lo studio pilota, effettuato su 19 soggetti relativamente sani, ha dimostrato che le ricerche condotte nei modelli sperimentali sono effettivamente applicabili. **La dieta, somministrata una volta al mese per cinque giorni, ha ridotto i fattori di rischio e i biomarcatori di invecchiamento, diabete, malattie cardiovascolari e cancro**. «Il digiuno totale è difficile da rispettare e può rivelarsi anche pericoloso. Abbiamo quindi sviluppato una dieta complessa che induce gli stessi effetti nel corpo. Personalmente le ho provate entrambe, e la restrizione calorica a tempo è molto più semplice e anche molto più sicura» spiega Longo. Per 25 giorni al mese, terminato il trattamento, i partecipanti allo studio tornavano alle loro regolari abitudini alimentari. Non è stato richiesto di modificare la propria dieta e tuttavia si è osservato un cambiamento positivo.

PER CHI E' CONSIGLIATA?- Secondo Longo per la maggior parte delle persone la dieta mima-digiuno potrebbe essere effettuata ogni 3-6 mesi a seconda della circonferenza addominale e dello stato di salute. Per i soggetti obesi o le persone a rischio elevato invece la dieta potrebbe essere consigliata dal medico fino ad una volta ogni due settimane. Il suo team di ricerca in California ha appena completato un più ampio studio clinico randomizzato con oltre 70 pazienti. «Se questo studio confermerà i risultati della pubblicazione su *Cell Metabolism* 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 Stati Uniti incontreremo presto i funzionari della FDA per ottenere da loro il permesso di proseguire con gli studi clinici sul numero di pazienti necessario per l'approvazione FDA della "dieta mima digiuno" per la prevenzione e al trattamento delle malattie» conclude Longo.

DONAZIONI

15 €



ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

TOOLS DELLA SALUTE

I controlli da fare

APPUNTAMENTI

NEWS DALLA FONDAZIONE

17-6-2015

Aperto il nuovo bando per i ricercatori

leggi tutto

18-6-2015

La delegazione di Macerata scende in campo per la Salute al Maschile

leggi tutto

12-6-2015

Lagardère Food Services a supporto di Fondazione Umberto Veronesi

leggi tutto