

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](#)



Salute . Medicina . Lunga vita con la dieta mima-digiuno, rallenta l'invecchiamento

MEDICINA

33% 33% 33%

Lunga vita con la dieta mima-digiuno, rallenta l'invecchiamento

Annunci Google

Smaltimento Eternit

Confronta 5 Preventivi Gratuiti e Scegli il Migliore della Tua zona!
[preventivi.it](#)

Offerta Allarme Verisure

Il tuo allarme a partire da 299€! Preventivo Gratuito e senza impegno
[verisure.it/Offerta_Alarmi](#)

Riciclo e Gestione RAEE

Sistema Collettivo di Smaltimento RAEE domestici e professionali
[www.ecoem.it](#)

5 Mi piace Condividi



Articolo pubblicato il: 18/06/2015

Una dieta che assomiglia al digiuno, ma digiuno non è. Grazie a un ridotto contenuto proteico e a un mix speciale di grassi, carboidrati e micronutrienti abbatte l'apporto calorico giornaliero fino a dimezzarlo. E **seguita sotto controllo medico per 5 giorni al mese non solo fa dimagrire, ma aiuta a prevenire malattie** cardiovascolari, diabete, obesità e tumori, **riuscendo a rallentare i**

processi di invecchiamento che accorciano la vita . Si chiama 'Dmd' - o dieta mima-digiuno - ed è stata sperimentata con successo da Valter Longo, scienziato italiano in forze alla University of Southern California (Usc) e **all'Istituto Firc** di oncologia molecolare (Ifom) di Milano. Lo studio, pubblicato su 'Cell Metabolism', ha testato il particolare regime alimentare sui lieviti, nei topi e nell'uomo. Longo compreso.

La Dmd, in pratica, **produce sull'organismo gli stessi effetti della privazione di cibo** e si è dimostrata in grado di rafforzare vari sistemi dell'organismo tra cui quello immunitario e nervoso, riducendo i fattori di rischio per varie patologie incluso il cancro. "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, direttore dell'Istituto di longevità della Usc americana e del programma di ricerca 'Oncologia & Longevità' dell'Ifom. "Non si tratta né di un digiuno radicale - precisa il ricercatore - né di una dieta tipica perché non è continuativa".

"Il digiuno totale è difficile da rispettare e può rivelarsi pericoloso", avverte Longo. "Abbiamo quindi sviluppato una dieta complessa che induce gli stessi effetti nel corpo. **Personalmente le ho provate entrambe** e la restrizione calorica a tempo - testimonia - è molto più semplice e anche molto più sicura".

Un anno fa Longo aveva dimostrato su 'Cell Stem Cell' come la periodica privazione strategica di alcuni nutrienti svolga una funzione anticancro, 'affamando' le cellule tumorali e proteggendo il

Cerca nel sito



SPECIALE EXPO 2015

- Vai allo speciale Expo 2015
- Video da Expo
- Eventi
- Protagonisti

EUROBOT
CHI AMA LO SPORT CI SCOMMETTE

10€ SUBITO + BONUS FINO A 100€

REGISTRATI

Il gioco può causare dipendenza
Codice Concessione 15018

Notizie Più Cliccate

1. Gdf in sedi Rai, Mediaset e La7: sospetta corruzione. Coinvolti anche dirigenti P.Chigi
2. Ha quattro bambini con la figlia, caso d'incesto sconvolge la Francia
3. Incidente d'auto per Vidal: tola la patente e il Cile non lo caccia
4. Samsung, vulnerabilità nella tastiera touch: a rischio 600 milioni di smartphone

sistema immunitario e le cellule sane dagli effetti tossici della chemioterapia. La nuova ricerca riguarda ora uno schema alimentare specifico, che seguito periodicamente riduce il girovita e sposta indietro non solo l'ago della bilancia, ma anche le lancette del tempo. Un risultato che Longo ha verificato su più piani sperimentali.

Per primi i **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. 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.

Infine il team ha cercato **conferme nell'uomo**, con uno studio su 19 persone definite "relativamente sane". E' emerso che 3 cicli di una dieta mima-digiuno somministrata una volta al mese per 5 giorni 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.

Per 25 giorni al mese, 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.

Il team dello scienziato 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' - 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".

Lo scienziato 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. Allo studio, finanziato dal National Institute on Aging statunitense, hanno collaborato ricercatori e medici di vari istituti clinici e di ricerca, tra cui l'University College London, l'University of Texas Health Science Center e le università di Palermo, Torino e Genova.

 Mi piace
  Condividi
  5
  Condividi

TAG: [salute](#), [alimentazione](#), [digiuno](#), [dieta](#), [dmd](#),

5. Maturità: Calvino, Malala e la Resistenza per la prova di italiano /Speciale

Video



Ztylus, la custodia per smartphone con le lenti integrate



Il nuovo trailer di Lego Dimensions



La battaglia di Waterloo in tempo reale

In Evidenza



È uscito in libreria e in Autogrill il Libro dei Fatti 2015, il bestseller che da 25 anni racconta l'Italia e il mondo



Speciale Maturità 2015



Cristoforetti in teleconferenza da Houston: "Ho prestato mani e occhi alla scienza"



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



Arriva la notizia seriale, scarica la nuova App Adnkronos



Il futuro dei servizi pubblici per una crescita sostenibile ed inclusiva del Paese