

INTERVISTA A VALTER LONGO: DIETA MIMA-DIGIUNO, LONGEVITA' E CURA DEL CANCRO

Il nome Valter Longo è indissolubilmente legato ai temi della longevità e della cura del cancro . Inserito nel 2018 dal Time nella lista delle 50 persone più influenti al mondo nell'ambito della salute, oggi Valter Longo è Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto sulla Longevità a USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca in materia d'invecchiamento e di malattie correlate all'avanzamento dell'età.

Abbiamo avuto il piacere di averlo ospite durante uno dei nostri WISE Talks , e ne è nata una chiacchierata molto interessante: abbiamo parlato dell'affascinante tema della longevità e dei modi che abbiamo a disposizione per alimentare al meglio il nostro organismo e le nostre cellule.

Lo scienziato Valter Longo è stato inserito dal Time nell'elenco dei personaggi più influenti nell'ambito della salute.

Nel processo di invecchiamento quanto pesa la genetica e quanto conta, invece, lo stile di vita e alimentare che conduciamo?

La genetica, in un certo senso, è tutto. Essa determina, per esempio, perché un topo vive due anni e una persona ottanta, oppure perché tra due gemelli uno può vivere cinquant'anni e uno novanta. La genetica, insomma, è fondamentale. E, benché non sia possibile modificarla, oggi abbiamo la possibilità di usare farmaci per modularne l'attività, così da modificare i centri coordinatori dei nostri geni. Quello che possiamo invece fare nell'immediato - in attesa dell'opportuna ricerca scientifica sull'argomento - è agire sullo stile di vita e la nutrizione, che sono un ottimo modo per distruggere le cellule danneggiate e attivare dei sistemi rigenerativi a livello staminale e intracellulare, che vanno a sostituire ciò che è stato eliminato con "componenti" nuove.

Quindi il segreto sta tutto in un'alimentazione sana e controllata?

Certamente sì. Anche se, come sottolineo da anni, ogni stadio della vita necessita di una dieta diversa. Il modo in cui si mangia (ancor più dell'esercizio fisico) ha un potere molto grande e influisce molto sullo stato di salute di ognuno di noi. Io consiglio di mangiare nell'arco di dodici ore, così da rimanere a digiuno per le seguenti dodici. Per esempio, si può fare colazione alle 9 e cenare non più tardi delle 21, così da rimanere a digiuno per le sopraccitate dodici ore. Consiglio, poi, di seguire una dieta vegana con l'aggiunta di pesce , modificando poi le quantità di alimenti e nutrienti con il progredire dell'età, soprattutto dopo i settant'anni.

A questo, poi, va aggiunto il digiuno, o meglio il mima-digiuno , da fare tre o quattro volte l'anno con una somministrazione di proteine bassa ma adeguata. Il discorso delle proteine è molto importante se si considera, per esempio, come ho denunciato anche nel mio libro (La longevità inizia da bambini, ndr), che oggi i bambini italiani arrivano a mangiare tre o quattro volte le quantità di proteine raccomandate da tutte le società pediatriche del mondo: tenendo questi ritmi, le conseguenze saranno disastrose.

Ogni età, quindi, ha una sua dieta. Nei suoi libri sulla dieta della longevità afferma che il controllo delle calorie è fondamentale per star bene...

Sì, e paradossalmente mangiando di più! Mangiare di più, ma bene, consente infatti di assumere meno calorie. Faccio un esempio: il classico piatto di pasta accompagnato, poi, dal pane, non serve a molto e, anzi, è pieno di zucchero; ridurre la pasta e aumentare, invece, la quantità di legumi e verdure consente di dar vita a un piatto molto ricco che aiuterà il nostro organismo sia a livello meccanico (lo stomaco dà segnali di sazietà al cervello comunicandogli di smettere di mangiare) sia a livello nutrizionale, perché i legumi contengono vitamine. Ma non finisce qui: le verdure aiutano anche il nostro microbiota perché contengono prebiotici, elementi essenziali per nutrire i microbi che proteggono il

nostro intestino.

due libri più famosi del dottor Valter Longo: "La dieta della longevità" e "Alla tavola della longevità"

Insomma, bisogna letteralmente cancellare quanto abbiamo appreso fino a oggi: la restrizione calorica, dopo averci fatto perdere peso in maniera estrema, rallenta infatti il metabolismo e ti mette in una situazione che non potrai sostenere. E infatti tutti coloro che la praticano, tendono poi a riprendere peso, spesso superando quello pre-dieta.

La mima-digiuno è la risposta al grande insegnamento e al grande fallimento della restrizione calorica. La domanda che ci siamo posti è stata la seguente: "possiamo riuscire a ottenere risultati in pochi giorni ogni due tre mesi invece di praticare una restrizione calorica costante del tempo? Questo sistema riuscirebbe ad avere gli stessi effetti della restrizione calorica senza rallentare il metabolismo?". Per rispondere a queste domande abbiamo cominciato la sperimentazione sui topi, dimostrando che questo sistema allunga la vita: la mima-digiuno utilizza la conoscenza di quali sono i nutrienti che controllano i geni, sostituendone alcuni con altri: in questo modo le cellule hanno l'impressione di essere a digiuno.

L'idea alla base di questo digiuno periodico è quella di eliminare una serie di "componenti" per sostituirli con altri, nuovi. Io faccio sempre l'esempio del treno alimentato a legna: una volta che la legna si esaurisce, il capotreno comincia a domandarsi dove prendere l'energia per arrivare alla stazione successiva; e allora comincia a girare per il treno, prendendo e bruciando i pezzi di legno di cui sono costruite le carrozze; così facendo il treno non solo arriva a destinazione, ma ci arriva più leggero e, una volta arrivato alla stazione, si ferma e ricostruisce le componenti che ha bruciato, introducendone di nuove.

Questo porta alla rigenerazione delle nostre cellule?

Sì, sia delle cellule ma anche dell'interno delle cellule. La cellula, come il neurone, può anche non morire: anche quelle cellule che non possiamo permetterci di perdere hanno degli effetti intracellulari rigenerativi che sono fondamentali per far ripartire in modo ideale l'attività della cellula stessa.

Perché la durata della mima-digiuno è stata fissata in cinque giorni?

Servono cinque giorni perché sono necessari tre giorni affinché il corpo umano utilizzi completamente il glicogeno nel fegato e inizi a utilizzare il grasso addominale, che è considerato un po' la scorta energetica dell'organismo. Il grasso addominale viene bruciato producendo corpi chetonici e acidi grassi, che danno energia all'intero sistema. Il cervello, invece, continua a usare glucosio ma ne usa meno, associandolo in parte all'uso dei corpi chetonici. Il corpo ne risulterà rivoluzionato.

Lei consiglia questa dieta a tutti?

Diciamo che c'è chi la può fare e chi no. Per esempio non è conveniente che la segua un anoressico, un giovane adolescente o una persona sopra gli ottant'anni. In ogni caso è compito del medico decidere: nelle persone sane è consigliata, ma con l'aiuto di un nutrizionista. Per questo abbiamo creato un network mondiale di trentamila medici che consigliano la mima-digiuno, ce ne sono anche in Italia. Sarebbe quindi ideale trovare un medico preparato in materia.

Qualora, invece, siano presenti malattie autoimmuni - o in caso di sclerosi multipla - la mima-digiuno si può fare e se ne possono ottenere diversi benefici. Abbiamo all'attivo uno studio clinico con cinquanta pazienti con sclerosi multipla e i risultati erano promettenti. Adesso, con l'Università di Genova, abbiamo iniziato un nuovo studio sul tema e ne vedremo presto i risultati: il mio consiglio è quello di parlare con un neurologo, anche se aspetterei comunque le conclusioni del nostro studio, una volta raggiunti i 400 pazienti randomizzati.

Con la mima-digiuno si rafforzano anche le difese immunitarie?

Sì e l'abbiamo dimostrato nei topi. Stiamo facendo una serie di studi grazie anche a dei finanziamenti che abbiamo ricevuto negli USA e in Italia. E stiamo proprio studiando l'effetto di due cicli di mima-digiuno in estate sugli anziani e sul potenziale ringiovanimento della risposta al vaccino da parte del sistema immunitario. Forse non tutti lo sanno, ma nelle persone anziane la risposta ai vaccini non è così efficace. Nei topi la risposta della mima-digiuno sul sistema immunitario funziona: ora aspettiamo i risultati dello studio clinico.

Valter Longo ha pubblicato diversi libri, i cui proventi sono destinati interamente al finanziamento della Fondazione Longo

In Italia c'è un centro a cui è possibile rivolgersi per farsi seguire nella mima-digiuno?

L'affiancamento del medico serve solo in caso di malattia, altrimenti è consigliato il nutrizionista. La fondazione Valter Longo, guidata da Romina Cervigni, ha un team di nutrizionisti a basso costo che, da Milano, risponde, dà consigli ed è gratis per coloro che non se lo possono permettere.

Quando nasce e cosa fa la sua fondazione?

La Fondazione Valter Longo è nata qualche anno fa con lo scopo di assistere malati gravi, fare educazione nutrizionale e tutto ciò che riteniamo fondamentale per far arrivare le persone sane e in forma a cent'anni sane. Abbiamo portato avanti una serie di progetti: l'educazione alimentare nelle scuole, perché la longevità inizia sin da bambini; abbiamo poi supportato persone con malattie gravi e i medici che le seguono; negli USA stiamo avviando una clinica in cui lavorano insieme dietisti, medici e biologi molecolari (che vorremmo poi portare in Italia) per dare la possibilità a chi ha problemi seri di avere un team completo nello stesso luogo, anziché andare in giro alla ricerca dei diversi specialisti.

Lei è anche il direttore del laboratorio di oncologia e longevità **IFOM (Istituto Firc di Oncologia Molecolare)**. Ci racconta di che cosa si occupa? Il laboratorio studia i sistemi di anti-invecchiamento (incluso il digiuno) così da creare degli ambienti ostili per qualsiasi cellula di cancro: questo approccio, insieme a tutte le terapie che vengono sviluppate in centinaia di altri laboratori nel mondo, sta dando dei grossi effetti e risultati. Per esempio, abbiamo appena pubblicato uno studio in cui evidenziamo come, unendo la vitamina C alla mima-digiuno, riusciamo ad avere un fortissimo effetto sui tumori con mutazioni KRAS (la proteina alla base di molti tumori, ndr). A breve pubblicheremo l'abbinamento con la terapia ormonale e abbiamo già pubblicato una serie di studi in abbinamento alla chemioterapia: in tanti casi siamo riusciti a trasformare un rallentamento della progressione del tumore in una reversione, cioè facciamo sopravvivere il topo con il cancro. Sugli uomini sono già dieci anni che studiamo gli effetti della mima-digiuno, e sono in cantiere altri studi clinici, anche sull'immunoterapia. La speranza è quella di rendere più efficace la terapia ma anche di ridurre la sua tossicità sulle cellule normali. Questo si traduce nel fatto che il paziente soffre meno gli effetti collaterali della terapia rispondendo, però, meglio alla stessa.

Lei menzionava la vitamina C, che può giocare un ruolo importante. Lo scopo dell' **IFOM** è quello di dire: "Se capisco a livello molecolare cosa succede in un tumore, poi posso usare interventi molto semplici per riuscire a uccidere in modo specifico le cellule del cancro". Noi sappiamo che la vitamina C (iniettata clinicamente ad alte dosi) può avere un ruolo centrale nella produzione di radicali liberi e, usandola nel modo giusto, riusciamo a scatenarla contro le cellule tumorali; queste ultime, infatti, essendo "disobbedienti" rispondono alla vitamina C producendo più radicali liberi, mentre le cellule normali ne producono di meno. Quindi, in un certo senso, con la vitamina C proteggi le cellule normali e uccidi quelle tumorali. Poi però succede che la cellula tumorale si difende dalla vitamina C producendo un particolare gene: ecco, la mima-digiuno riabbassa i livelli di questo gene, togliendo alla cellula tumorale l'ultimo modo che ha di proteggersi dall'attacco.

Proprio in questo periodo, con una clinica di Los Angeles, stiamo cominciando uno studio

clinico su vitamina C e mima-digiuno così da capire se nell'uomo ha la stessa potenza che ha dimostrato di avere nei topi.

La buona notizia è che per l'uomo ci sono già stati almeno una decina di studi clinici sulla vitamina C iniettata ad alte dosi, inclusi alcuni studi promettenti. Partiamo già da qualcosa che sappiamo che inizia a funzionare nell'uomo e, dall'altro lato, abbiamo anche la mima-digiuno, che sappiamo funzionare. Unendo le due cose, speriamo di dar vita a una terapia non tossica per i sopracitati tumori con mutazioni KRAS, molto comuni. Spesso, infatti, nella cura del cancro il paziente muore di terapia, e non di cancro, proprio per la continua somministrazione di terapie tossiche. Il jolly non tossico sarebbe somministrare al paziente un solo farmaco e una sola terapia (e non molte terapie) in combinazione alla mima-digiuno. Speriamo, insomma, che questo possa far parte del futuro in oncologia.

Lei è italiano ed è andato negli USA a studiare. Quali sono i pro e i contro dei due paesi? Diciamo che se i due paesi fossero fusi insieme saremmo di fronte a un luogo eccezionale. La California è un posto straordinario, molto all'avanguardia e pronto alla sfida in ogni campo: penso che non ci sia un posto al mondo con più entusiasmo per la scoperta. In Italia ci sono molti centri di eccellenza e si può far molto bene anche qui: io passo sei mesi in Italia, **all'Ifom**, e molti studi clinici che stiamo conducendo li stiamo facendo proprio qui. L'Italia si è dimostrata molto più flessibile degli Stati Uniti, forse perché è in misura minore in mano alle grosse compagnie farmaceutiche. Qui è più semplice intraprendere studi clinici senza, tra l'altro, costi esorbitanti.

Come vede il futuro sul tema della longevità? Riusciremo a rallentare il nostro processo di invecchiamento conducendo una vita di qualità? Io non posso ancora dire che se ti comporti in un certo modo vivrai di più. Ma iniziamo ad avere dalla nostra i numeri, e la conseguente parte di biostatistica che sta mostrando evidenze proprio in questo senso. Il mio sistema, con i cinque pilastri, ha sempre avuto lo scopo di non lasciare indietro nessuno: le nostre ricerche sui topi hanno dimostrato che questo sistema non solo allunga la vita, ma rende l'organismo molto più sano; per esempio, la mima-digiuno fatta su un topo di mezza età dimezza il rischio di tumore e lo fa vivere il 15% in più. Questi dati ora cominciamo a vederli anche negli studi clinici effettuati sugli uomini e possiamo quindi cominciare a fare delle proiezioni e dire che i gruppi di persone che effettuano la mima-digiuno tre volte all'anno vivranno un certo numero di anni in più con meno malattie. Questo, insomma, non è il futuro: è il presente.

Se volete guarda l'intervista in modalità integrale, ecco la registrazione del WISE Talk, direttamente dalla IGTV.

Visualizza questo post su Instagram

Un post condiviso da Wise Society (@wise_society) in data: 22 Giu 2020 alle ore 10:33 PDT

© Riproduzione riservata

Continua a leggere questa intervista:

[INTERVISTA A VALTER LONGO: DIETA MIMA-DIGIUNO, LONGEVITA' E CURA DEL CANCRO]