

Condividi:



Esplora:

- [Dieta Mima Digjuno](#)
- [cancro al seno](#)
- [Valter Longo](#)
- [Ifom di Milano](#)
- [Giulia Salvadori](#)
- [Airc](#)

HOME / BLOG / BRUNELLA BOLLOLI

Mangiare meno per vivere di più



Brunella Bolloli

ndrina, vivo a Roma dal 2002. Ho cominciato a scrivere a 15 anni sui giornali della mia città e, insieme a un gruppo di compagni di liceo, mi dilettao di mondo giovanile alla radio. Dopo l'università tra Milano e la Francia e un master in Scienze Internazionali, sono capitata a Libero che aveva un anno di vita e cercava giovani un po' pazzi che volessero diventare giornalisti veri. Era il periodo del G8 di Genova, delle Torri Gemelle, della morte di Montanelli: tantissimo lavoro, ma senza fatica perché quando c'è la passione c'è tutto. Volevo fare l'inviata di Esteri, ma a Roma ho scoperto la cronaca cittadina, poi, soprattutto, la politica. Sul blog di Liberoquotidiano.it parlo delle donne di oggi, senza filtri.

[Vai al blog](#)

14 dicembre 2021

a a a

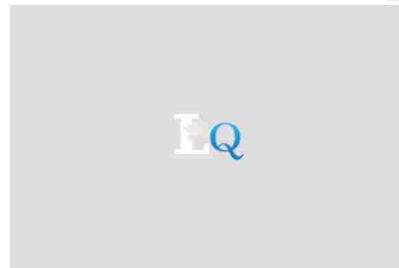
■ SCOPPIO D'IRA



"Niente!". Sileri sbrocca e Floris gli spegne il microfono. Ma non è finita: caos in studio | Video

Non è facile pensare di mangiare meno, anzi di digiunare, quando manca una settimana a Natale e la tavola comincia a riempirsi di ogni prelibatezza, sia dolce che salata. Poi ci sono gli aperitivi con gli amici, la fetta di panettone alla quale non si può dire di no, la cena di auguri con i colleghi. Capisco che questo blog rischi di essere molto impopolare in questo momento e io stessa so che farò una fatica enorme a mettere in pratica ciò che sto per scrivere. Eppure, bisogna dirlo: il tumore al seno è un incubo per ogni donna e se vogliamo provare a contrastarlo, almeno un po', dobbiamo fare attenzione all'alimentazione. Il cancro alla mammella è considerato la seconda principale causa di morte nelle donne in tutto il mondo, e il rischio di ammalarsi aumenta con l'età. In particolare, i carcinomi mammari triplo negativi (TNBC), che non presentano recettori per fattori di crescita, sono i più aggressivi e resistenti alle cure. Ma i risultati di un recente studio pubblicato su *Cell Metabolism*, condotto dall'**Ifom** di Milano con il sostegno di **fondazione Airc**, mostrano che la **dieta mima-digiuno** (che è un programma alimentare ad hoc di 5 giorni che simula in pratica il digiuno) insieme a una terapia farmacologica mirata, può aiutare molto per fare regredire i tumori mammari e per bloccare le vie di fuga del tumore attivate in risposta alla mancanza di nutrienti. La dieta mima-digiuno è, da sempre, un cavallo di battaglia di **Valter Longo**, luminare della medicina e già a capo del laboratorio "Longevità & Cancro". <Grazie al lavoro di **Giulia Salvadori**>, ha spiegato il professore, <stavolta abbiamo scoperto che le cellule staminali all'interno del tumore sono molto sensibili alla riduzione dei livelli di zucchero causata dalla DMD (dieta mima-digiuno). Insomma, abbassando i livelli di glucosio, si riduce sia il numero delle cellule "malate", sia la loro capacità di crescita. Certamente mangiare di meno non basta, bisogna bloccare anche farmacologicamente la neoplasia mammaria, ma il prossimo passo dello studio sarà quello di vedere se gli stessi risultati sono ottenuti anche con altri tipi di tumore. In modo da aumentare sempre di più la percentuale di guarigione e sopravvivenza di tante donne. Quindi, ok il pranzo di Natale, ma pochi dolci e a gennaio si comincia la dieta.

■ L'ACCUSA DI SALLUSTI



"Immaginatevi se Salvini mandasse un cronista all'ospedale": Grillo violento, vergogna italiana

■ STRATEGIE

Un pazzesco assist a Renzi. Chi è questa donna: è già nata Forza Italia Viva?

■ NOTTE FOLLE

Il prete va in discoteca: "Ces*a, tr***ia", Raptus sessuale: palpa una 23enne, finisce in disgrazia**

In evidenza

Video

"Il caporalato non è solo in Puglia, anche a Milano". L'allarme di Orlando e Treu

Guarda Anche

Contenuti Sponsorizzati da Taboola



Donna Imma e Scianel, Patrizia e Azzurra e le new



Dacia Duster GPL - Scoprillo presso i



Velasca, la tradizione artigianale italiana.