

Digiuni «spot» hanno effetto «anti-aging»

Non è una dieta, ma uno studio scientifico. Digiunare per 2-4 giorni aiuta il sistema immunitario e fa piazza pulita delle cellule danneggiate. La conferma che il digiuno può essere, a certe condizioni, un beneficio per l'organismo, guardata sempre con sospetto dai nutrizionisti – ma conosciuta bene a livello scientifico e da generazioni di asceti -, arriva da uno studio condotto da un team dell'Università della Southern California guidato dall'italiano **Valter Longo** e pubblicato su *Cell Stem Cell*. Sarebbero proprio gli effetti del digiuno sulle staminali uno dei principali “interruttori” del ringiovanimento del sistema immunitario.

Nella sperimentazione condotta sui topi, i cicli di digiuno di 2-4 giorni per 2-6 volte nel corso di sei mesi **hanno modificato il ruolo delle staminali da uno stato di inattività ad uno di auto-rinnovamento**. “Si innesca un ciclo di pulizia da parte dell'organismo, che si libera delle cellule danneggiate, vecchie e inutili, forse nel tentativo di risparmiare energia”, commentano i ricercatori che hanno esplorato il meccanismo biochimico alla base del digiuno: “il digiuno prolungato – scrivono – **costringe il corpo a utilizzare scorte di glucosio, grassi e chetoni**, ma anche a rompere significative porzioni di cellule bianche”. Si nota, infatti, sia nei topi che negli uomini una riduzione della conta leucocitaria. Tutto questo, secondo Longo e colleghi, è paragonabile per l'organismo “**ad un aereo che viene alleggerito dal carico in eccesso**”. Ulteriore beneficio arriva dalla riduzione dell'enzima PKA, che proprio il gruppo di ricerca americano ha collegato all'estensione della longevità.

Altri effetti potrebbero avere un ruolo benefico in campo terapeutico. Come per i pazienti in chemioterapia, per i quali un digiuno prolungato avrebbe effetti protettivi sul sistema immunitario. Analogamente un protocollo medico potrebbe giovare a soggetti con sistema immunitario debole o compromesso o con disfunzioni immunitarie. Valter Longo, ricercatore italo-americano di origini calabresi, è un esperto di longevità all'University of Southern California, il principale centro di ricerca al mondo in questo ambito e proprio in questi giorni ha avviato un nuovo programma di ricerca all'**IFOM, l'Istituto FIRC di Oncologia Molecolare di Milano**. Ha lasciato l'Italia a 16 anni, determinato a una carriera nella musica Rock. La passione per la musica non si è spenta, ma intanto si è accesa un'altra fiamma, quella per la scienza. Oggi è professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto sulla Longevità all'USC (University of Southern California) – Davis School of Gerontology di Los Angeles.

Foto: © ra2 studio - Fotolia.com

di co.col.

Data: 06/06/2014

<http://www.salute24.ilsole24ore.com/articles/16746-digiuni-spot-hanno-effetto-anti-aging>