

PRIMI SINTOMI  
DEL MAL DI GOLA?Benagol<sup>®</sup>  
ANTISETTICOSOLLIEVO MIRATO  
PER IL TUO MAL DI GOLA

Servizi &gt; Digital Edition | Mobile | Abbonamenti | Corriere Store



## CORRIERE DELLA SERA / SALUTE

HOME **CORRIERE TV** ECONOMIA SPORT CULTURA SCUOLA SPETTACOLI **SALUTE** SCIENZE INNOVAZIONE TECH MOTORI VIAGGI CASA CUCINA IODONNA 27ORA MODA

Sogni un inverno al sole? Il Sud Europa ti sta aspettando!

Prenota ora!

«Ho detto no  
al cemento sul  
Bisagno, io  
spostataIsraele,  
l'ordine di  
Netanyahu  
«Demolire leBorse  
positive,  
Piazza Affari  
su Il debuttoAudi Q3:  
arriva il  
restyling

IL PREMIO

## Alle ricerche sui cavernomi il Premio Feltrinelli



Elisabetta Dejana, ricercatrice **dell'Ifom** ha individuato il gene responsabile di una malformazione congenita che genera nei vasi sanguigni del cervello delle 'caverne'



di Giovanni Caprara



Le ricerche sui cavernomi (*Corriere Salute*, 12 giugno 2013) di Elisabetta Dejana hanno meritato il Premio Feltrinelli 2014 dell'Accademia dei Lincei. Per la stessa sezione (patologia molecolare e cellulare, oncologia, immunologia, microbiologia e genetica medica) è stato anche premiato Rosario Rizzuto per i suoi studi legati al trasporto del calcio mitocondriale.

Dejana ricercatrice **dell'Ifom** (Istituto **Firc** di Oncologia molecolare) e docente all'Università di Milano ha individuato il gene responsabile di una malformazione congenita che genera nei vasi sanguigni del cervello delle vere "caverne" (i cavernomi) causa di emorragie, deficit neurologici, crisi epilettiche ma anche ricorrenti mal di testa. La scoperta pubblicata su *Nature* riguarda di un inibitore del fattore che provoca il cambiamento agendo da protettore nelle lesioni vascolari che di conseguenza si creano nel cervello. Dejana è famosa per le sue ricerche di base sulle cause del cancro con prospettive pratiche nelle cure. Dopo aver lavorato in Canada, in Francia, in Israele, all'Università di Harvard negli Stati Uniti è tornata in Italia. Ha ricevuto onorificenze internazionali, compresa la laurea honoris causa dall'Università di Helsinki. Ora, oltre all'insegnamento, dirige **all'Ifom** l'unità di ricerca che studia lo sviluppo vascolare che si innesca in un processo



SPORTELLINO CANCRO

Danni causati al fegato  
da un antimicrobico nei  
saponi



SALUTE

Infezioni da germi  
multi-resistenti In  
Europa 25 mila morti  
all'anno



SU OGGI.IT

Schwarzenegger  
Junior: è lui il  
nuovo amore di  
Miley Cyrus!

tumorale. Le sue pubblicazioni (oltre trecento) sono apparse su *Nature*, *Cell*, *Science* e *Lancet* e le citazioni, numerosissime, superano le 27 mila. Dejana ama inoltre parlare dei problemi della ricerca scrivendo, partecipando a conferenze e programmi radiotelevisivi. Un'intensa attività di scienziata meritevole ora del Premio Feltrinelli. Mario Rizzuto che ha condiviso il riconoscimento è professore all'Università di Padova dove dirige il Dipartimento di Scienze Biomediche.

19 novembre 2014 | 11:32  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

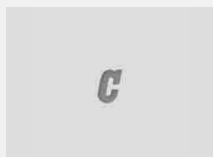
TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE



**Trovato farmaco per grave malattia Ma nessuno lo produce**



**Dalle cellule staminali un aiuto contro la distrofia muscolare**



**Qui uomini e cellule si sono alleati contro il cancro**

DOPO AVER LETTO QUESTO ARTICOLO MI SENTO...



ANNUNCI PREMIUM PUBLISHER NETWORK



**Con Carta Verde Amex**  
Trasforma le tue spese in punti! Quota gratuita il 1° anno!  
[americanexpress.it](http://americanexpress.it)



**I sogni costano troppo?**  
Chiedi 1 prestito a gente come te. Conviene! Solo dipendenti  
[Prestiamoci tifa per TE](http://Prestiamoci.tifa.per.TE)



**Scopri Hyundai ix20**  
A €12.750 con Klima, Radio con comandi al volante, Bluetooth  
[www.hyundai.it/ix20](http://www.hyundai.it/ix20)



SU CORRIERE SELECTION  
**Scopri Cravatta 7 pleghes a - 43%**



NEUROSCIENZE  
**Sclerosi multipla: il prezzo decuplica, ma la molecola resta quasi uguale**



SALUTE  
**Occhio al «dottor Google», video divertente contro l'autodiagnosi**



SU ABITARE.IT  
**Il lato poetico di Aldo Rossi**



SPORTELLINO CANCRO  
**Tumore al polmone, la Tac spirale conviene (anche economicamente)**



NUTRIZIONE  
**Zucchero, Italia contro Oms Lorenzin: «Sbagliato dimezzarlo»**



SU QUIMAMME.IT  
**Le attrici e la gestione del pancone sul set**



SALUTE  
**Quando il troppo stretching può avere anche effetti negativi**



SALUTE  
**L'odore del pesce marcio è il segreto per smettere di fumare**

Astenersi dal cibo per alcuni giorni in diversi periodi dell'anno non solo non danneggia la salute ma al contrario rafforza le difese e fa vivere più a lungo. È la tesi del professor Valter Longo, direttore dell'Istituto di oncologia e longevità all'Ifo. «Prima si consumano le riserve, si atrofizzano gli organi ma poi inizia una vera rigenerazione»

# «Malattie, il digiuno ci salverà»

## L'INTERVISTA

NEW YORK

**D**igiunare per rafforzarsi e per vivere più a lungo. Quello che a prima vista appare un ossimoro, è il tema centrale di una ricerca che affascina lo scienziato genovese Valter Longo dalla data del suo arrivo negli Usa, quando a sedici anni si è trasferito a Chicago con l'ambizione di diventare un musicista. Blues, Be-bop e biochimica hanno portato il ricercatore a trasferirsi in Texas e poi a Los Angeles, dove oggi dirige l'Istituto di Longevità della University of Southern California. Ma da quest'anno è anche direttore del laboratorio di oncologia e longevità all'Ifo di Milano. I suoi studi sugli effetti che l'astensione dal cibo ha sul sistema immunitario lo hanno catapultato negli ultimi tempi alla ribalta della comunità scientifica e dei media americani.

**Il primo profeta del digiuno che allunga la vita è stato lo scienziato Roy Walford, morto poi a 71 anni con il morbo di Gehrig.**

«Walford è stato in effetti il mio maestro per due anni, e l'advisor per il mio dottorato. Il suo lavoro mi ha affascinato e gli esperimenti che lui ha condotto 50 anni fa sono oggi confermati da studi molto più accurati di quelli che lui aveva potuto svolgere al suo tempo. Roy prescriveva però un'astinenza prolungata ed austera dal cibo, che a me oggi sembra eccessiva e difficilmente proponibile. Al suo posto io sto sperimentando una dieta di basso livello calorico, da seguire per 4-5 giorni e da ripetere ogni volta da uno a sei mesi, in base al bisogno».

**Il digiuno è un elemento arcaico nella cultura umana.**

«E infatti le religioni, che della sapienza antica filtravano gli elementi più importanti, lo hanno tutte incorporato nelle loro dot-

trine. Purtroppo nel corso degli anni il rigore della Quaresima e del Ramadan sono stati sviliti, stravolti dagli interessi commerciali che li hanno ridotti a celebrazioni consumistiche».

**Che cosa accade nel corpo sottoposto al digiuno?**

«Un organismo in mancanza di cibo, inizia a consumare le riserve che trova a disposizione al suo interno: i grassi, il glucosio, i chetoni. Allo stesso tempo dà avvio ad un processo di atrofia degli organi, perché il corpo cerca di razionalizzare le ridotte risorse disponibili. Noi ci siamo focalizzati inizialmente sull'atrofia del sistema immunitario, e abbiamo osservato il sacrificio di quasi un terzo dei globuli bianchi, una pulizia delle cellule danneggiate o allo stato latente».

**A che punto del digiuno avviene questo processo?**

«Nei topi l'abbiamo trovato tra il secondo e il terzo giorno. Nell'uomo sospettiamo tra il quarto e il quinto giorno».

**L'organismo si indebolisce in conseguenza di questa atrofia?**

«Al contrario. Mentre è in corso il processo degenerativo, alcune cellule staminali cominciano già a prepararsi per rimpiazzare le cellule scartate. E appena il cibo viene nuovamente introdotto in quantità sufficiente, le staminali cominciano a generare le progenitrici dei nuovi globuli bianchi. Il deterioramento del sistema immunitario è una delle essenze del processo di invecchiamento e la porta di accesso a varie malattie. La sua riprogrammazione combatte l'uno e le altre».

**Quanto è efficiente questo processo?**

«La rigenerazione è profonda. I topi adulti in laboratorio dopo il digiuno mostravano di avere il sistema immunitario di un topo giovane».

**La fontana della giovinezza.**

«Forse, ma in termini più strettamente clinici anche un corpo me-

glio attrezzato a difendersi. Noi ad esempio pensiamo che il digiuno sia appropriato nella lotta contro il tumore. Il nostro laboratorio collabora con una decina di centri oncologici negli Usa e anche in Italia, e stiamo sperimentando l'effetto del digiuno come protettore delle cellule normali ma come coadiuvante della chemioterapia contro quelle del cancro. Umberto Veronesi ha avuto il coraggio di schierarsi al nostro fianco, anche se la nostra ricerca su un campione umano non è ancora terminata».

**Ci sono effetti collaterali?**

«La dieta leggera o il digiuno totale vanno praticati sotto stretto controllo medico per evitare ogni rischio. A parte questo, gli effetti che abbiamo registrato continuano ad entusiasmarci. Sospettiamo ad esempio che la rigenerazione interessi anche il metabolismo, e che il digiuno periodico possa restituire ad un adulto il processo metabolico di una persona giovane. Questo vuol dire ingerire grassi e zuccheri che poi il corpo in parte "spreca", riesce cioè a bruciarli senza trasformarli in grasso addominale».

**Se le sue teorie saranno verificate dai test su campione umano, non teme le ire dell'industria alimentare?**

«Più che temerla, ho già avuto modo di sperimentarla la scorsa primavera, quando abbiamo pubblicato uno studio sull'effetto deleterio delle diete che promuovono l'assunzione esasperata di proteine animali. Nel giro di tre giorni eravamo bombardati sul web da una valanga di 5.000 commenti tra cui tanti negativi e infamanti, molti dei quali provenivano apertamente dagli esperti all'interno dell'industria. Alla lunga però, la comunità scientifica e i media ci hanno difeso, e la qualità del lavoro che avevamo svolto ha resistito agli attacchi. Oggi mi sento più forte, e l'andamento incoraggiante della ricerca mi dà un'enorme fiducia per il futuro».

**Flavio Pompetti**

© RIPRODUZIONE RISERVATA