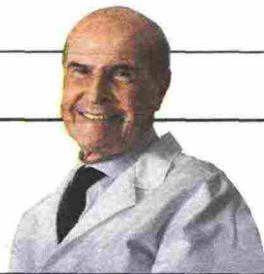


## LA NOSTRA SALUTE

**DI UMBERTO VERONESI**direttore scientifico Istituto  
Europeo di Oncologia, Milano

# IL DIGIUNO ALLUNGA LA VITA DI DIECI ANNI

SENTO DIRE, SEMPRE PIÙ SPESSO, CHE IL DIGIUNO È  
UN TOCCASANA INFALLIBILE PER STARE BENE? C'È  
DA CREDERCI? **Edo R. Milano**

Io lo pratico da anni, una volta la settimana e lo consiglio; ma che lo dica io non significa che sia una pratica da imitare *tout court*. In medicina ci vogliono le evidenze della sperimentazione scientifica perché un farmaco o una pratica terapeutica dimostrino la loro efficacia. Ed ecco allora che la letteratura scientifica in questo campo dispiega decine di studi che avvalorano l'efficacia del digiuno. L'ultimo in ordine di tempo è stato pubblicato la settimana scorsa dal National Institute on Aging americano diretto da un brillante e giovane ricercatore italiano, Valter Longo, dell'University of South California e dell'Ifom di Milano.

Che cosa ha dimostrato lo studio, che è stato sperimentato prima sui topi e poi sull'uomo? La dieta che è stata definita "mima digiuno" perché sfrutta, imitandoli, i principi del digiuno e che va seguita rigorosamente da un medico, abbassa i fattori di rischio associati all'invecchiamento come ad esempio le malattie cardiovascolari, il diabete, l'obesità e il cancro. In pratica **l'invecchiamento viene rallentato stimolando soprattutto una rigenerazione dei tessuti** basata sulle cellule staminali. Il ringiovanimento del sistema immunitario e un aumento delle cellule staminali nei vari organi, compreso il cervello, migliorano l'apprendimento e la memoria, assicurando dieci anni di vita in più. La dieta con un ridotto contenuto di nutrienti va praticata cinque giorni la settimana e per tre mesi; io mi sento di consigliarne una più semplice: un giorno la settimana di digiuno completo. Il nostro organismo si difende dallo stress di stare 24 ore senza cibo adottando una serie di precauzioni che col tempo proteggono i nostri tessuti da guai peggiori. **Stare a stecchetto riduce l'infiammazione, migliora la risposta immunitaria** e potenzia la capacità delle cellule di liberarsi da sostanze di scarto. Il nostro organismo possiede organi che sono in grado di conservare energia di riserva. Il nostro fegato accumula riserve di zucchero e quando queste tendono a esaurirsi le richiama e le rimette in circolo nel sangue che va ai muscoli e al cervello per essere fonte di nuova energia.

Le lettere vanno indirizzate a: **Umberto Veronesi - La nostra salute**, Oggi, Via Angelo Rizzoli 8, 20132 Milano. Oppure collegandosi al nostro sito: [www.oggi.it](http://www.oggi.it)



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 069337