



Dieta "mima-digiuno", dimezza apporto calorico per allungare la vita

Il regime alimentare aiuta a prevenire lo sviluppo di malattie cardiovascolari, diabete, obesità e tumori

Dimezzare l'apporto calorico quotidiano per 5 giorni ogni 3-6 mesi, potrebbe rallentare il processo d'invecchiamento e allungare la vita. È quanto promette di fare la "dieta mima-digiuno" (Dmd), un regime alimentare basato su una composizione specifica di proteine, carboidrati, grassi e micronutrienti, sviluppato da un team internazionale di ricercatori coordinato dallo scienziato italiano Valter D. Longo, direttore dell'Istituto di longevità della University of Southern California di Los Angeles (Usa) e direttore del programma di ricerca "Oncologia & longevità" presso [l'Istituto Fire](#) di oncologia molecolare (Ifom) di Milano. Secondo gli esperti, ridurre l'introito calorico giornaliero dal 34 al 54% potrebbe anche prevenire lo sviluppo di **malattie cardiovascolari, diabete, obesità e tumori**.

Gli scienziati hanno testato l'efficacia della Dmd su tre diversi soggetti: **lieviti, topi e uomo**. Durante la prima fase dello studio, i cui risultati sono pubblicati su [Cell Metabolism](#), gli studiosi hanno verificato gli effetti della dieta sugli organismi unicellulari. Questi, avendo metà del patrimonio genetico in comune con l'uomo, hanno permesso di scoprire i **meccanismi biologici** innescati dal digiuno a livello cellulare e molecolare.

Articoli Correlati

Bere latte materno: l'ultima mania pseudo-salutista

Avocado, contiene una molecola contro la leucemia

Dieta, la personalità determina le scelte alimentari

Diabete, incidenza globale aumentata del 45% negli ultimi 20 anni

Tumore alla pelle, attenzione alle mutazioni nascoste

Lotta all'obesità: strategie nero su bianco con l'EASO Milan Declaration

Nella seconda fase, il regime alimentare è stato sperimentato su alcuni **topi di mezz'età**. Al termine, è emerso che seguire la Dmd due volte al mese per quattro giorni, aveva allungato la durata della vita dei roditori dell'11%. Inoltre, aveva ridotto l'incidenza di cancro e malattie infiammatorie, aveva determinato il ringiovanimento del sistema immunitario e rallentato la perdita della densità minerale ossea. Infine, nei topi più attempati aveva potenziato la **rigenerazione neurale** e migliorato le performance cognitive.

Durante la terza fase dell'esperimento, gli scienziati hanno testato il regime alimentare su **19 persone** relativamente sane. I partecipanti hanno osservato la Dmd per cinque giorni, per tre mesi consecutivi. Nei restanti 25 giorni al mese, i partecipanti erano liberi di tornare alle loro regolari abitudini alimentari, buone o cattive che fossero. Al termine, gli studiosi hanno osservato che la dieta i fattori di rischio e i biomarcatori dell'**invecchiamento**, del diabete, delle malattie cardiovascolari e del cancro. Inoltre, non aveva determinato grossi effetti collaterali avversi.

Gli esperti ritengono che la maggior parte delle persone dovrebbe osservare la "dieta mima-digiuno" **ogni 3-6 mesi**, a seconda della circonferenza addominale e dello stato di salute. Per esempio, il curante potrebbe consigliare ai soggetti obesi o alle persone a rischio di effettuarla fino a una volta ogni due settimane. L'importante, spiegano i ricercatori, è che la Dmd sia adottata **sotto controllo medico**.

"Il digiuno totale è difficile da rispettare e può rivelarsi anche **pericoloso**. Abbiamo quindi sviluppato una dieta complessa che induce gli stessi effetti nel corpo. Personalmente le ho provate entrambe, e la restrizione calorica a tempo è molto più semplice e anche molto più sicura – spiega Longo -. Il digiuno con sola acqua deve essere condotto esclusivamente in una clinica specializzata. Alcuni tipi di digiuni severi, se fatti in modo improprio, possono inoltre aumentare l'incidenza di calcoli biliari nelle donne a rischio. Al contrario, la **dieta che mima il digiuno** può essere effettuata ovunque sotto la supervisione di un medico e attenendosi strettamente alle linee guida stabilite dai nostri studi clinici".

Foto: © Maksim Šmeljov - Fotolia.com

di Nadia Comerci s.p. (22/06/2015)