



BENVENUTI NELLA ENERGY VALLEY.  
DOVE LE CENTRALI GEOTERMICHE SONO ALL'AVANGUARDIA.

enel.com



TGCOM 24

PANORAMA



ACCEDI

ABBONATI



News Economia Mytech Cinema Musica Tv Cultura Scienza Sport Società Icon This Is Italy Foto Panorama d'Italia | Panorama TV

ULTIME  
SCIENZA

Il vantaggio economico dell'inclusione della terapia posturale nell'algoritmo terapeutico dell'apnea del sonno

Salute: filma il suo attacco di panico, video virale sul web

I 'comandamenti verdi' benedicono raccolta differenziata e car sharing Su progresso tecnologico siamo a un bivio, chi decide utilizzi ha potere tremendo Le leggi spesso restano lettera morta

Benessere: respirare per vincere lo stress, a luglio RespirAction Week

Ambiente: detersivi sotto accusa per smog domestico, anche i 'verdi'



Salute

## Il digiuno ti allunga la vita

Un importante studio italiano dimostra che una dieta a restrizione calorica, per 5 giorni al mese e sotto controllo medico, allontana l'invecchiamento



18 giugno 2015

Foto: Single apple - Credits: ThinkstockPhotos

Panorama / Scienza / Salute / Il digiuno ti allunga la vita

I geni contano, eccome, l'esercizio fisico aiuta, ovviamente, ma la strategia anti-invecchiamento più promettente, come da tempo diverse ricerche scientifiche suggeriscono, è quella del **digiuno periodico**.

Ora un importante studio italiano, pubblicato su *Cell metabolism* e

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

condotto dal team di **Valter Longo della University of Southern California e dell'Ifom (Fondazione Istituto di oncologia molecolare) di Milano**, conferma che il digiuno allunga la vita: per la prima volta gli scienziati hanno dimostrato su tre modelli sperimentali (lieviti, topi e volontari umani) che adottare periodicamente una **dieta mima-digiuno**, a basso contenuto di proteine, per 5 giorni al mese e sotto controllo medico, **riduce i fattori di rischio legati a invecchiamento**, malattie cardiovascolari, **diabete**, obesità e cancro.

Già un anno fa Longo aveva evidenziato (su *Cell Stem Cell*) come la privazione strategica e periodica di alcuni nutrienti, abbia una funzione anti-cancerogena (affama le cellule cancerose) e protegga il sistema immunitario.

Ora si è visto che gli effetti della dieta simula-digiuno vanno oltre.

*“Abbiamo sviluppato una dieta complessa che induce nell'organismo gli stessi effetti del digiuno totale, difficile da rispettare»* dice Longo. *“La restrizione calorica a tempo è molto più semplice e più sicura”*.

Questa **dieta ipo-calorica** (in pratica, **l'apporto di calorie viene ridotto dal 34 al 54 per cento**) riprogramma il corpo in modo tale da indurre una modalità di invecchiamento più lento, e al tempo stesso sollecita la rigenerazione cellulare.

**Il primo step** dello studio è stato analizzare, nei lieviti, i meccanismi biologici e molecolari innescati dal digiuno. Poi, la restrizione calorica è stata applicata nei topi, che vivono in genere 2-3 anni, con quattro giorni di dieta mima-digiuno due volte al mese; la durata della loro vita, in media, è salita dell'11 per cento, **il sistema immunitario è “ringiovanito”** e minore è stata l'incidenza di tumori, di perdita di tessuto osseo, di malattie infiammatorie. Nei topi più anziani, c'è stato anche un aumento del numero di cellule staminali in vari organi, cervello incluso, dove la dieta ha migliorato apprendimento e memoria.

Infine, **la prova sull'uomo**: 19 volontari sani hanno sperimentato la **restrizione calorica** (tre cicli una volta al mese, per cinque giorni). La dieta, messa a punto dai ricercatori con una composizione particolare di proteine, carboidrati, grassi e micronutrienti, ha fatto **diminuire i biomarcatori di invecchiamento, diabete, malattie cardiovascolari e cancro**. Nello specifico: ha ridotto la quantità di **ormone IGF-I** (legato al tumore) e i fattori di rischio associati al diabete e alle malattie cardiovascolari (come il glucosio, il grasso addominale e la proteina C-reattiva), e senza effetti collaterali su muscoli e ossa. Secondo Longo, nella maggior parte delle persone **la dieta mima-digiuno potrebbe essere seguita ogni 3-6 mesi**, a seconda della circonferenza addominale e dello stato di salute. Per gli obesi o le persone a rischio elevato, potrebbe essere applicata (sotto controllo medico) fino a una volta ogni due settimane.

## Scienza, le news

Il vantaggio economico dell'inclusione della terapia posturale nell'algoritmo terapeutico dell'apnea del sonno

Salute: filma il suo attacco di panico, video virale sul web

I "comandamenti verdi" benedicono raccolta differenziata e car sharing Su progresso tecnologico siamo a un bivio, chi decide utilizzi ha potere tremendo Le leggi spesso restano lettera morta

Benessere: respirare per vincere lo stress, a luglio RespirAction Week

Ambiente: detersivi sotto accusa per smog domestico, anche i "verdi"

Media e clinici a turno "in cattedra", obiettivo stringere una nuova alleanza

Expo: Michelle Obama, soluzioni su problemi alimentari a portata mano

Egadi, anche i droni in campo a difesa dell'arcipelago

Dal cane al polpo, gli animali sono intelligenti e sentimentali

I geologi ringraziano Papa Francesco, atto d'amore per una terra martoriata

## Top 10

Maturità 2015: due errori del MIUR nella prova di italiano

Panorama d'Italia a Matera: 4 giorni di eventi tutti da scoprire

Europei Under 21 2015: calendario, risultati, dirette tv

Emma: il singolo "Occhi profondi" e un album entro il 2015

Strage in chiesa: fermato il presunto killer di Charleston

Madonna: il video di "Bitch, I'm Madonna"

Grecia fuori dall'euro: istruzioni per l'uso

Il suo team di ricerca in California ha appena completato un ampio studio clinico randomizzato con oltre 70 pazienti. *“Se questo studio confermerà i risultati, sarà possibile a medici e dietologi raccomandare questa dieta per influenzare i fattori di rischio testati”* afferma Longo. *“Mentre il suo uso per la prevenzione e la terapia di patologie dovrà aspettare altri studi clinici e l’approvazione del Ministero della Sanità”.*

Nel frattempo, meglio non iniziare a casaccio diete stravaganti o digiuni occasionali. Non servirebbero e potrebbero essere controproducenti. *“Non tutti sono in condizioni di salute sufficientemente buone da digiunare per cinque giorni, e le ripercussioni possono essere gravi per chi lo fa in modo improprio”* avverte Longo. *“Il digiuno con sola acqua deve essere condotto esclusivamente in una clinica specializzata. Alcuni tipi di digiuni severi, se fatti in modo scorretto, possono favorire i calcoli biliari in 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”.*

© Riproduzione Riservata

Chi è Steve Kerr, il coach che ha trasformato i Warriors in una “famiglia”

Whiplash, il cinema e il jazz: intervista al batterista Roberto Gatto

Michelle Obama visita Expo2015: le foto

## Sindrome apnee notturne?

Polisonnografia a domicilio in 48h Terapia ventilatoria CPAP



## Leggi anche

Salute: la ricetta, poca attività fisica ma intensa elisir di longevità

Il segreto della longevità? Stai più in compagnia

La solitudine ha gli stessi effetti nefasti del fumo sulla salute ed è peggio dell'obesità

Esercizio fisico e longevità: confermato il legame

Secondo uno studio, basta mezz'ora al giorno di attività moderata per abbassare del 30% il rischio di mortalità

## Scelti per te



Krokodil, massima allerta anche in Italia sulla droga killer



Olio di palma, le cose da sapere



SPONSORIZZATO

Le energie rinnovabili sono aumentate del +330%, ma basteranno?

(Sorgeniablog.it)

Raccomandato da @outbrain

## Consigliati per te