



GETTYIMAGES

**R**estrizione calorica, digiuno intermittente, mima-digiuno. Non sono le indicazioni dell'ennesima dieta dimagrante ma l'ultima frontiera degli studi su nutrizione e salute. L'assunto di base è che il **taglio delle calorie**, unito a periodi di **astensione totale o parziale dal cibo**, **riduca il rischio delle più gravi malattie** e aiuti a vivere più a lungo.

### Studi, libri e sperimentazioni

Il digiuno è una pratica antica, presente in varie **religioni**, dal Buddismo all'Islam, fino al Cristianesimo. Ai giorni nostri l'astensione dal cibo è stata oggetto di **studi e sperimentazioni** per l'effetto depuratore sull'organismo: per esempio alcuni centri clinici affiancano il digiuno terapeutico ad altre cure. Non mancano i **libri divulgativi** sul tema. Come **La dieta del digiuno** di Umberto Veronesi (Mondadori, 2013), che suggerisce 1 solo pasto nelle 24 ore, porzioni dimezzate ma variate, 1 giorno di digiuno a settimana. Una scelta anche etica nel rispetto di chi soffre la fame.

### Mima-digiuno

Gli studi più recenti sul digiuno sono quelli di **Valter Longo**, direttore del Longevity Institute dell'Università della Southern California

# Digiuno perché se ne parla

SECONDO GLI ULTIMI STUDI POTREBBE **ALLUNGARE LA VITA**. MA OCCHIO AI RISCHI DEL FAI DA TE

e del programma Oncologia e longevità **dell'Ifo\*** di Milano. Nel libro **La dieta della longevità** (Vallardi 2016), presentato in Italia l'autunno scorso, lo scienziato sostiene i benefici di un digiuno intermittente e parziale, che chiama **mima-digiuno**: 5 giorni al mese a circa 1000 calorie (invece di 2000-2500), per 3-6 volte l'anno. Basandosi sui risultati dei suoi lunghi **studi genetici sull'invecchiamento**, condotti prima sui lieviti, poi sui topi e infine su se stesso e su un piccolo

campione umano, Longo afferma che durante i periodi di semidigiuno il nostro **corpo ringiovanisce e si rigenera**, eliminando le cellule danneggiate o inutili e attivando nuove staminali. Ma il digiuno va **affiancato a una dieta equilibrata** (pochissime proteine e zuccheri semplici, si a cereali integrali, legumi, verdura, semi, frutta) e praticato **sotto controllo medico**.

### Time restricted feeding

Un altro libro recentissimo parla di restrizione calorica, digiuno intermittente e time-restricted feeding, cioè **concentrare** la maggior parte delle **calorie** nella prima parte della giornata. È **La grande via** (Mondadori, 2017) di **Franco Ber-rino**, epidemiologo con 40 anni di

\*Istituto Firc di Oncologia Molecolare

esperienza all'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano; e **Luigi Fontana**, professore di nutrizione all'Università di Brescia e alla Washington University di St. Louis (Usa). Nella sezione dedicata all'alimentazione, gli autori sostengono che centinaia di esperimenti su **animali** hanno dimostrato che una **riduzione delle calorie del 20-40% allunga la vita del 50%**. Anche i primi studi sull'uomo condotti in laboratorio negli Usa sono positivi, benché non si conosca ancora la quantità ottimale di calorie da assumere al giorno. Ma attenzione! Per non rischiare la malnutrizione, è **necessario l'apporto** di tutte le **vitamine** e i **sali minerali** necessari. Attraverso una dieta ricca di verdure, legumi, semi oleaginosi, frutta, piccole quantità di pesce e cereali integrali.



I libri citati nel testo che **affrontano il tema** del digiuno e della restrizione calorica

### Risultati prematuri

Come sono state accolte queste nuove ricerche? "Gli studi di Longo e Fontana sono molto interessanti ma è **prematura applicarli all'uomo**" dice la prof.ssa Lorenza Caregaro Negrin, segretario generale ADI e direttore dell'U.O.C. di Dietetica e Nutrizione Clinica

dell'Università di Padova. "Il digiuno intermittente non è privo di rischi, **meglio un'alimentazione frugale quotidiana**, ispirata al modello mediterraneo". Concorde la dott.ssa Lucilla Titta, ricercatore che coordina il progetto Smart Food dello Ieo\*\* di Milano. "Gli studi degli ultimi 20 anni, su modelli cellulari e animali, confermano che ridurre le calorie del 30% allunga la vita" dice. "Perché in carenza di cibo l'organismo attua un **meccanismo di protezione**, come fosse in carestia: sfrutta la poca energia rimasta per la conservazione delle cellule, cioè attiva i geni della longevità. Ma la letteratura sull'uomo non è sufficiente. Restrizione calorica e digiuno **comportano rischi di malnutrizione** ed è sconsigliabile sperimentarli" conclude.

\*\*Istituto Europeo di Oncologia