Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Edicola24.com	07/02/2017	*LE METASTASI SI PROPAGANO COME UNA FOLLA DI CELLULE*	2
50/55	Bio Magazine	01/01/2017	*SANI E PIMPANTI FINO A 110 ANNI CON LA DIETA CHE MIMA IL DIGIUNO*	4
4/8	VITA E SALUTE	01/01/2017	*DIETA MIMA DIGIUNO LA NUOVA FRONTIERA DELLA LONGEVITA'*	11
	Osservatoriomalattierare.it	08/02/2017	*TUMORI, UNO STUDIO ITALIANO SVELA I MOVIMENTI DELLE METASTASI*	16
	Padovanews.it	09/02/2017	*FONDAZIONE SODALITAS, PROGETTO IMPRESA-SCUOLA PER COMPETENZE STEM*	18
	Ilsecoloxix.it	16/02/2017	*DIETA MIMA-DIGIUNO: LA SCIENZA CONFERMA UTILITA' PER CUORE, DIABETE, CANCRO E INVECCHIAMENTO*	19
	LeScienze.It	16/02/2017	*I BENEFICI DELLA DIETA CHE IMITA IL DIGIUNO*	20
	Ilsussidiario.net	17/02/2017	*DIETA MIMA-DIGIUNO/ I PRIMI RISULTATI DI SPERIMENTAZIONE: I DATI CONFERMANO LE ATTESE*	21
6	la Nuova di Venezia e Mestre	17/02/2017	*SALUTE E BENESSERE- LUNGA VITA A CHI MANGIA SANO LE LINEE GUIDA IN UN VOLUME*	22
	Affaritaliani.it	16/02/2017	*DIETA MIMA-DIGIUNO FA BENE A CUORE, DIABETE, CANCRO E INVECCHIAMENTO*	23
	Diariodelweb.it	16/02/2017	*DIETA «MIMA-DIGIUNO», CONFERMATI GLI EFFETTI ANTI-AGING E BENEFICI SU CUORE, DIABETE E CANCRO*	24
	Lastampa.it	16/02/2017	*DIETA "MIMA-DIGIUNO": LA SCIENZA CONFERMA UTILITA' PER CUORE, DIABETE, CANCRO E INVECCHIAMENTO*	26
	Greenstyle.it	16/02/2017	*DIETA MIMA DIGIUNO EFFICACE CONTRO INFARTO, TUMORI E INVECCHIAMENTO*	27
	Salute24.IlSole24Ore.com	17/02/2017	*TRATTAMENTI ANTI SENESCENZA: LA VERA FONTE DELLA GIOVINEZZA?*	28
	Focus.it	17/02/2017	*DIETE: UNA RICERCA RIVALUTA L'IDEA DEL PARZIALE DIGIUNO SALTUARIO*	30
38	Gazzetta del Sud	18/02/2017	*IL CORREDO DI GENI CHE GARANTISCE L'ESSENZIALE PER SOPRAWIVERE (E.Battifoglia)*	31

LE METASTASI SI PROPAGANO COME UNA FOLLA DI CELLULE

(IFOM) – Si spostano in gruppo, secondo una modalità collettiva coordinata, come una folla che si accalca nell'angusto tunnel di una stazione di metropolitana nell'ora di punta e riesce a transitare in modo fluido solo se confluisce in un flusso di corrente compatto e ordinato. Analogamente, le cellule adottano la migrazione collettiva come strategia di movimento principale nella formazione dei tessuti durante lo sviluppo dell'embrione così come nell'organismo adulto, passando dallo stato liquido a solido e viceversa, a seconda dalla necessità. La transizione da uno stato fluido a solido è necessaria per sviluppare, ad esempio, la proprietà cellulare di barriera tra l'esterno e l'interno in un tessuto e, al contrario, acquisire uno stato fluido può permettere a un tessuto di rimodellarsi, come nel caso di riparazione delle ferite. Mentre diventando solido un tessuto diventa immobile e refrattario allo sviluppo di tumori, transitare allo stato fluido ne facilita la plasticità, che in situazioni patologiche può essere sfruttata per facilitarne la disseminazione come nella metastatizzazione dei tumori solidi, i più diffusi nell'essere umano. Pressoché tutti i tessuti epiteliali e i tumori solidi si spostano difatti in modo collettivo, ottenendo così maggiore efficacia nell'invadere l'organismo attraverso tessuti interstiziali e nell'ingenerare quindi tumori a distanza. Le leggi che governano il movimento multicellulare e la transizione tra stato solido e liquido sono ancora scarsamente conosciute, così come lo sono le basi molecolari e biochimiche che le controllano. Uno studio pubblicato in questi giorni su Nature Materials a cura di Giorgio Scita, responsabile dell'unità di ricerca "Meccanismi di migrazione delle cellule tumorali" presso IFOM e professore all' Università degli Studi di Milano, e di Roberto Cerbino, professore di Fisica Applicata sempre nell'Ateneo milanese, ha segnato un passo avanti nella comprensione di questi meccanismi, grazie ad un approccio di ricerca integrato tra biologia e fisica dei materiali. "Nel corso degli ultimi anni – spiega Scita – è emerso come lo sviluppo di un tumore sia caratterizzato oltre che da alterazioni genetiche anche da complesse e dinamiche interazioni fisiche che le cellule tumorali stabiliscono tra di loro e con il tessuto circostante. Le forze che tengono unite le singole cellule per muoversi in modo coordinato, come le cellule comunicano tra di loro, come passano dallo stato solido a liquido e viceversa sono aspetti altrettanto importanti ma ancora oscuri, che stiamo cercando di chiarire grazie all'aiuto dei colleghi fisici." Per comprendere le dinamiche comportamentali delle cellule all'interno di un tessuto epiteliale, il team di Cerbino lo ha trattato come fosse un materiale costituito da particelle inerti. "Ad una bassa densità – spiega Cerbino – le particelle si spostano inizialmente in modo disordinato e caotico, con una mobilita fluida, molto simile a quella delle molecole dell'acqua. Aumentando la densità il grado di libertà di ciascuna particella è limitata e il sistema va incontro an una transizione che in fisica è proprio di un liquido che diventa vetroso e solido a seguito di un raffreddamento repentino." Per interpretare il comportamento delle cellule, che inerti però non sono, i fisici dei materiali hanno utilizzato un modello bidimensionale in cui le cellule sono trattate come dei poligoni irregolari e in cui la loro interazione viene determinata dalla forma che adottano, a sua volta descritta da parametri semplici come il perimetro e l'area di ognuna. "Nel modello sviluppato – continua Cerbino – abbiamo integrato questa descrizione geometrica, con un meccanismo in grado di riprodurre la capacità che le cellule manifestano in particolari condizioni patologiche di migrare collettivamente, ovvero di orientare in modo coerente e su larga scala la direzione di movimento di ogni singola cellula rispetto alla propria vicina. Si tratta di un meccanismo di feedback del tutto simile a quello che spiega il moto collettivo degli stormi di uccelli o del movimento delle folle in situazioni di emergenza. I nostri risultati suggeriscono che, sorprendentemente, quando una particolare proteina è presente in modo superiore al

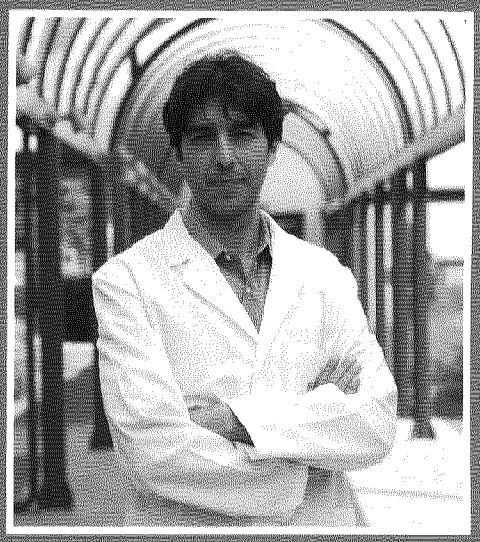
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

dovuto, questo meccanismo geometrico agisce in modo molto efficiente favorendo moti cellulari collettivi." Su questa proteina, RAB5A, che è un regolatore essenziale del processo di endocitosi preposto all'introduzione di sostanze all'interno della cellula, i ricercatori di IFOM hanno fatto in parallelo delle indagini a livello cellulare per riprodurre l'alterazione tipica dei tumori. I biologi hanno ingegnerizzato cellule di ghiandola mammaria in modo da elevare il livello di questa proteina, che è tipicamente molto espressa nei tumori più aggressivi della mammella. Sorprendentemente, questa semplice manipolazione è stata sufficiente a "risvegliare" la motilità di una popolazione cellulare andata incontro a solidificazione e a permettere l'acquisizione di movimenti collettivi fluidi e scorrevoli. Applicando tecniche di analisi proprie dei materiali inerti nonché sensori fluorescenti alle cellule in cui è espresso RAB5A è stato inoltre monitorato in tempo reale sia il movimento collettivo che il cambiamento di forma cellullare. Combinando, infine, specifici sensori dell'interazione tra una cellula e l'altra e tecniche di micro-fabbricazione è stato possibile misurare in diretta durante l'acquisizione di moti collettivi le forze esercitate nel gruppo per muoversi efficientemente in modo coordinato nella stessa direzione. "Con tecnologie di microscopia ottica ed elettronica – Illustra Scita – abbiamo potuto osservare sorprendentemente che un tessuto che dal punto di vista cinetico era silente e immobile, si sveglia in modo da generare nella massa cellulare delle correnti vorticose, rendendo il moto cellulare di nuovo fluido e scorrevole ma allo stesso tempo coordinato." Si tratta dello stesso meccanismo che può verificarsi in una massa tumorale quando origina metastasi: pur essendo iperproliferante, e pertanto solida, questa può acquisire modalità fluide di movimento nel corso del suo sviluppo, per esempio se si altera uno dei regolatori dell' endocitosi come quello che abbiamo identificato, RAB5A. Se un tessuto è più fluido riuscirà a passare in spazi interstiziali con più efficienza. E' quello che può avvenire in tumori: più fluidi sono, più metastatizzano." E' il primo passo – conclude Scita – per definire strategie al fine di interferire con questo processo ed in ultima analisi cercare di controllare la capacita di disseminazione di tumori. I prossimi passi sperimentali saranno nella direzione di validare i meccanismi identificati in sistemi complessi in tre dimensioni, per mimare in maniera più fedele possibile la crescita e la capacita invasiva di tumori solidi e individuare quindi i fattori molecolari che regolano modalità di migrazione collettiva e dimostrare la possibilità di utilizzarli come nuovi target diagnostici o terapeutici". Riferimenti: Endocytic reawakening of motility in jammed epithelia ; Chiara Malinverno, Salvatore Corallino, Fabio Giavazzi, Martin Bergert, Qingsen Li, Marco Leoni, Andrea Disanza, Emanuela Frittoli, Amanda Oldani, Emanuele Martini, Tobias Lendenmann, Gianluca Deflorian, Galina V. Beznoussenko, Dimos Poulikakos, Kok Haur Ong, Marina Uroz, Xavier Trepat, Dario Parazzoli, Paolo Maiuri, Weimiao Yu, Aldo Ferrari, Roberto Cerbino & Giorgio Scita; Nature Materials L'articolo Le metastasi si propagano come una "folla di cellule" sembra essere il primo su Galileo.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

SANI E PIMPANTI FINO A 110 anni CON LA DIETA CHE mima il digiuno

Paola Rinaldi



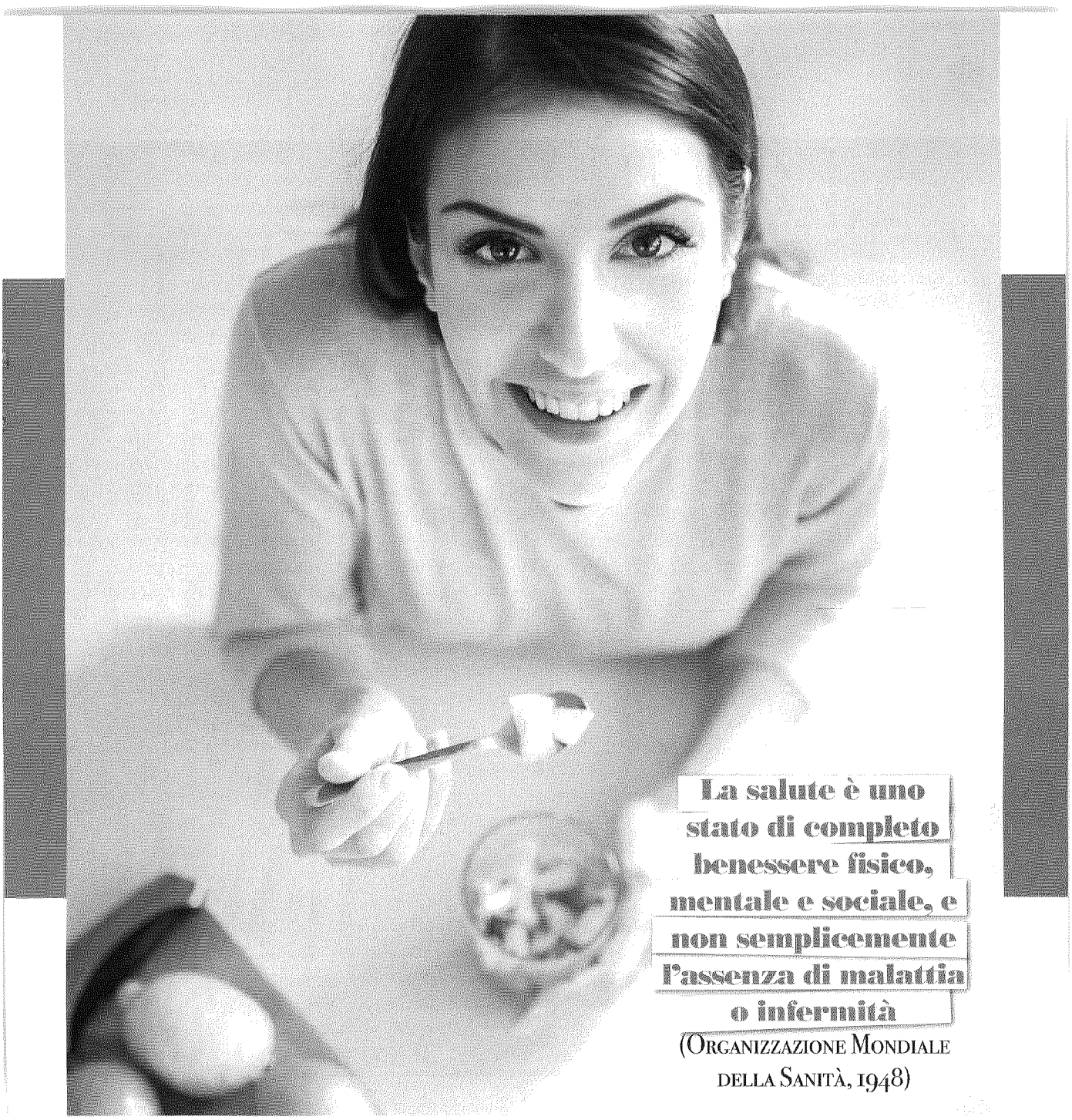
Non si tratta di un digiuno vero e proprio né di una dieta tradizionale, perché non continuativa. Mimando gli effetti che si ottengono con la privazione di cibo, il regime alimentare messo a punto dal biochimico Valter Longo sembra essere il segreto per vivere bene e più a lungo

Non sarebbe bello se esistesse una dieta che, oltre ad aiutare a riprenderci dopo gli eccessi delle feste, regalasse anche una salute di ferro? Incredibile a dirsi, ma un regime alimentare simile esiste veramente e può essere seguito da tutti (o quasi) senza troppi sacrifici.
A metterlo a punto è stato il professor Valter Longo, direttore dell'Istituto sulla longevità alla University of Southern California di Los Angeles e del programma di ricerca "Oncologia e longevità" presso l'Ifom di Milano (www.ifom.eu).
La sua teoria, comprovata da numerosi studi scientifici, è che il cibo possa essere utilizzato per ridurre il grasso addominale, ringiovanire il corpo e ridurre in maniera significativa il rischio di sviluppare tumori, patologie cardiovascolari e autoimmuni, diabete e malattie neurodegenerative come l'Alzheimer.
Come si fa? Basta seguire una dieta che mimi gli effetti metabolici del digiuno senza però richiedere una totale privazione di cibo, che - oltre a essere difficile da rispettare - potrebbe rivelarsi anche molto pericolosa. Nella pratica si tratta di adottare un regime molto particolare a basso contenuto di proteine e zuccheri ma ad alti livelli di alcuni grassi, vitamine e minerali, per cinque giorni consecutivi ogni 3-6 mesi e sotto controllo medico, per poi tornare alle regolari abitudini alimentari per il resto del tempo. "L'astensione periodica e strategica da alcuni nutrienti non riduce solamente la circonferenza addominale, ma attiva soprattutto una serie di meccanismi biologici a livello cellulare e molecolare che regalano salute e benessere", spiega il professor Longo.

COPIANDO I NANI

La dieta mima-digiuno prende ispirazione da un villaggio dell'Ecuador, alle pendici delle Ande, dove vive una piccola comunità di persone affette da nanismo di Laron, una rara patologia genetica che non permette di superare il metro e venti di altezza. Seppure molte di loro siano obese e la loro alimentazione non brilli per salubrità, pare che tumori, diabete e le principali malattie che affliggono il resto dell'umanità siano piuttosto rare. "Il segreto sta in una

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non semplicemente l'assenza di malattia o infermità
(Organizzazione Mondiale della Sanità, 1948)

particolare mutazione genetica che causa la riduzione di due ormoni, l'insulina e l'IGF-1", spiega il ricercatore. "Il secondo in particolare è importantissimo per la crescita ossea, muscolare e cellulare. A bassi livelli dunque è responsabile del nanismo, ma anche dell'assenza di cancro e altre patologie. In sostanza, quando manca l'IGF-1 non crescono le cellule normali, ma neppure quelle anomale".
Tentando di replicare in laboratorio i meccanismi che proteggono i nani dell'Ecuador, Longo e il suo staff hanno scoperto che simili benefici (e una riduzione dell'IGF-1) si possono ottenere seguendo in maniera periodica un "finto" digiuno, che prevede l'assunzione di una composizione specifica di proteine, carboidrati, grassi e micronutrienti.
Lo schema generale prevede 1.100 calorie per il primo giorno, suddivise fra colazione, pranzo e cena oppure consumate in due pasti e uno spuntino, e tratte da:

- Carboidrati complessi per 500 calorie (verdure come broccoli, carote, pomodori, carote, zucca, ecc.);
- Grassi sani per 500 calorie (noci, nocciole, mandorle, olio di oliva);
- Un integratore di omega 3 e 6:

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Il libro

Per chi vuole sperimentare la dieta mima-digiuno, Valter Longo ha condensato in un libro tutte le sue scoperte scientifiche e soprattutto i consigli pratici per ottenere senza troppe privazioni gli stessi benefici di una totale astinenza dal cibo. *La dieta della longevità* (Vallardi Editore, 306 pagine, 15,90 euro) contiene tanti suggerimenti pratici, schede di approfondimento, ricette e programmi alimentari completi, con cui ottimizzare salute e longevità.

- Tè senza zucchero (fino a 3-4 tazze al giorno);
- 25 g di proteine di origine vegetale, contenute principalmente nella frutta a guscio;
- Acqua a volontà.

Dal secondo al quinto giorno, invece, l'apporto va ridotto a 800 calorie quotidiane, ricavandone 400 dai carboidrati complessi, 400 dai grassi sani e poi aggiungendo l'integratore, il tè senza zucchero e abbondante acqua.

COSA ASPETTARSI

"Trattandosi di una terapia potente, la dieta mima-digiuno può essere seguita da tutti gli adulti sani e di peso normale fra i 18 e i 70 anni, ma va evitata in gravidanza, in casi di anoressia o sottopeso, di specifiche malattie senza l'espresso consenso del medico specializzato, in caso di diabete in cura con l'insulina e nello sport durante i periodi di training o competizione", indica Longo. Nell'immediato si potranno notare

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

numerosi effetti benefici (pelle più luminosa, minore sonnolenza pomeridiana, maggiore energia e lucidità mentale), ma è soprattutto sul lungo periodo che si faranno sentire i maggiori risultati, visto che il corpo entra in una modalità di invecchiamento più lento. Nei topi si è visto come il sistema immunitario ringiovanisca, venga ridotta l'incidenza di malattie infiammatorie o autoimmuni (come la sclerosi multipla) e si attivi una funzione anti-cancerogena che previene l'insorgenza dei tumori e riduce le recidive. Anche gli studi iniziali sull'uomo sono molto promettenti. Infine, in base ai vari studi, è probabile che si viva più a lungo, tanto che - a parere di Longo - si può ambire a raggiungere in piena salute i 110 anni, una meta che molte persone nel mondo sono già riuscite a conquistare. Basti pensare a Emma Morano, di Pallanza, sul Lago Maggiore, che con i suoi 117 anni è attualmente la persona più vecchia del mondo. Un caso eccezionale il suo, ma non così sporadico: la scienza dimostra che ogni anno, per lo meno nei Paesi sviluppati, l'aspettativa di vita aumenta costantemente di tre mesi. In altre parole, i bambini che verranno al mondo fra quattro anni potrebbero guadagnare, in media, un anno in più rispetto a quelli nati oggi.

Tutto serve

Vitamine, minerali, acidi grassi essenziali: all'organismo non deve mancare nulla per affrontare con successo le sfide quotidiane. Sia nella fase mima-digiuno sia nel resto del tempo, è importante portare in tavola tutti i micronutrienti presenti in alcuni cibi più che in altri. Ecco le principali fonti.

Vitamina B12: Tonno pinna blu (crudo o cotto), vongole (cotte), cozze (cotte), ostriche (cotte), sgombro reale (cotto), uova di pesce (crude).

Folati: Spinaci (lessati), fagioli dell'occhio (lessati), riso bianco (cotto), asparagi (lessati), spaghetti (cotti), cavolini di Bruxelles (lessati), lattuga, avocado (crudo).

Calcio: Cereali, latte di cocco o di mandorla, noci e mandorle (non pelate), ceci in scatola, latte di soia fortificato, sardine sott'olio, cavolo (lessato).

Ferro: Alga spirulina (essiccata), cereali per colazione arricchiti, cacao in polvere (non zuccherato), ostriche atlantiche (cotte a calore umido), fagioli bianchi (in scatola), cioccolato fondente.

Vitamina A: Patate dolci (cotte al forno con la buccia), spinaci surgelati (lessati), carote (crude), melone giallo (crudo), peperoni rossi (crudi), mango (crudo), fagioli dell'occhio (cotti).

Vitamina C: Peperoni rossi (crudi), succo d'arancia, succo di pompelmo, kiwi, broccoli (cotti), fragole, succo di pomodoro.

Vitamina D: Olio di fegato di merluzzo, funghi maitake (crudi), pesce spada (cotto), tonno al naturale (sgocciolato).

Vitamina E: Olio di germe di grano, semi di girasole, mandorle e nocciole (tostate), burro di arachidi.

> "Il cibo può essere utilizzato per ridurre il grasso addominale, ringiovanire il corpo e ridurre in maniera significativa il rischio di alcune malattie"

LONGEVA TAVOLA

"Il cibo ha un'influenza enorme sulla possibilità di vivere a lungo, ma anche sul nostro aspetto, su come e quanto dormiamo la notte, sulla possibilità per una donna di restare incinta o sull'eventualità di ammalarci o al contrario di essere felici", tiene a sottolineare Longo. "Per questo motivo, al di là dei cinque giorni mima-digiuno da seguire con cadenza periodica, è importante rispettare

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

UNA SPERANZA CONTRO LA SCLEROSI MULTIPLA

La dieta mima-digiuno ha il potenziale di agire contro i sintomi della sclerosi multipla, di cui oggi soffrono almeno 110 mila italiani. Uno studio sui topi ha dimostrato infatti che questo regime alimentare promuove la rigenerazione della mielina, ovvero la guaina di proteine e grasso che isola le fibre nervose nella spina dorsale e nel cervello, danneggiata in chi soffre di sclerosi multipla. In più favorisce la produzione di cortisone naturale – rilasciato dalle ghiandole surrenali per controllare il metabolismo – che uccide le cellule immunitarie "impazzite", responsabili di tale malattia. In attesa di ulteriori conferme sull'uomo, la ricerca si rivela promettente per la cura delle malattie autoimmuni ed è stata pubblicata sulla rivista scientifica americana Cell Reports.

"Un sano recupero del corpo rallenta il suo invecchiamento, sia fisico che mentale"

PER NON SBAGLIARE

Esiste un kit clinicamente testato che viene commercializzato da L-Nutra Italia (www.l-nutra.it), una società leader nel campo della nutrizione per la longevità e il vivere bene. Si tratta di minestre, barrette, drink, snack, infusi e tisane, vitamine e integratori (tutti a base vegetale), da assumere per cinque giorni in modo da simulare un regime calorico prossimo al digiuno, ma completo di tutti i micronutrienti essenziali.

alcune regole anche durante il resto dell'anno... giusto per rafforzare i benefici".
Elaborando le abitudini alimentari dei centenari più sani al mondo, i pilastri della longevità da seguire a tavola sono almeno 5.

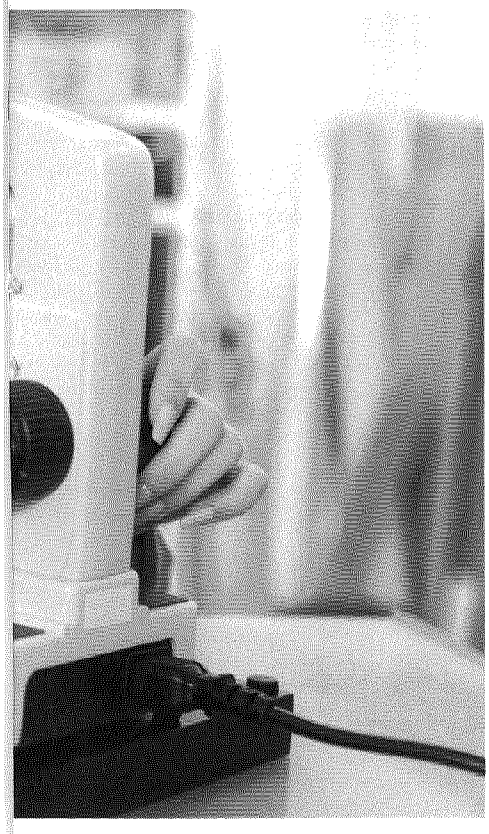
1 Adottare una dieta vegana-pescetariana. L'alimentazione quotidiana deve essere il più possibile a base vegetale (legumi, ortaggi, frutta, ecc.) ma con l'aggiunta di pesce, che va consumato fino a 2-3 volte alla settimana.

2 Poche proteine, ma sufficienti. Ogni giorno bisogna assumere circa 0,7-0,8 g di proteine per ogni chilo di peso corporeo, aumentando la quota del 10-20% dopo i 65-70 anni negli individui che perdono peso e massa muscolare. La principale fonte devono essere i legumi.

3 Occhio a zuccheri e grassi. Una corretta alimentazione deve essere ricca di grassi insaturi buoni (come quelli contenuti in salmone, mandorle, noci, nocciole) e poverissima di grassi saturi, idrogenati e trans. Deve poi essere abbondante di carboidrati complessi (pane integrale, pomodori, broccoli, carote, legumi, ecc.), ma povera di zuccheri e carboidrati semplici (pasta, riso, pane, succhi di frutta).

4 Ridurre le ore della giornata in cui si mangia. Bisogna consumare il cibo nell'arco di 12 ore, o anche meno, ad esempio facendo

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



colazione dopo le 8 e terminando la cena prima delle 20.

5 Tenere sotto controllo la circonferenza addominale. Il giro vita non dovrebbe superare i 102 cm per gli uomini e gli 89 per le donne, perché al di sopra di questi "parametri" sembra aumentare il rischio di diabete, ipertensione, colesterolo alto, disturbi cardiaci e morte prematura.

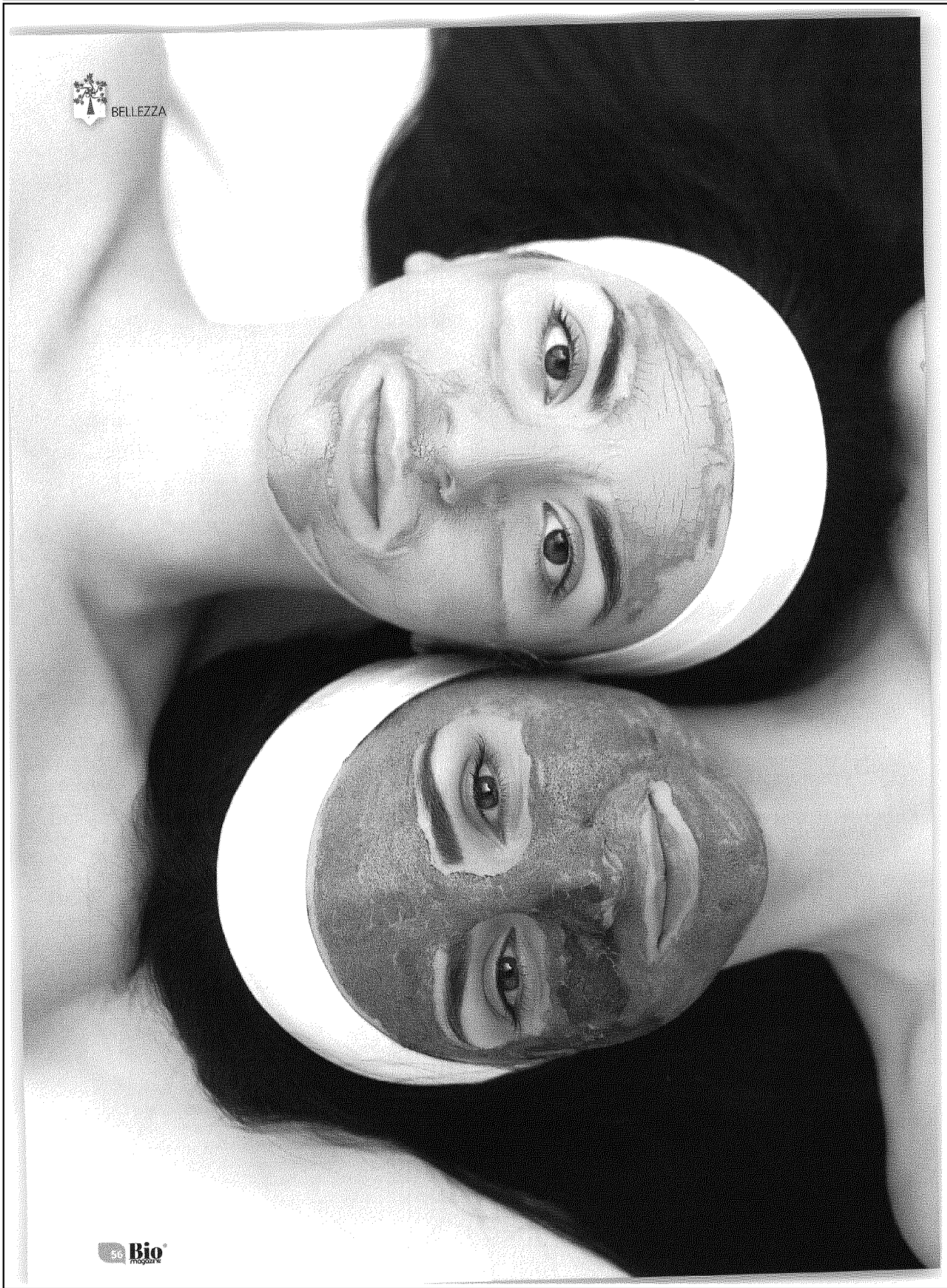
Se a queste buone abitudini si aggiunge poi un sano esercizio fisico, il gioco è fatto. E per esercizio non si intende necessariamente uno sfiancante allenamento in palestra, ma solo la rinuncia a comodità e mezzi di trasporto per muoversi, lasciando a casa la macchina di tanto in tanto e facendo le scale una volta arrivati a destinazione. Un sano recupero del corpo, insomma, che - curato, nutrito e "sfruttato" a dovere - rallenta il suo invecchiamento, sia fisico che mentale.

"Più che la quantità del cibo è importante consumare i cibi giusti"

MANGIARE DI PIÙ... NON DI MENO

Vale per tutti e, ancora di più, per chi deve tenere sotto controllo il valore della glicemia. I pasti vanno composti in modo da consumare un quantitativo di cibo che permetta di avvertire il senso di sazietà, introducendo però i corretti nutrienti. Per esempio, anziché mangiare 150 g di pasta o pizza al formaggio è preferibile scegliere 40 g di pasta, 400 g di ceci (peso bagnato), 320 g di verdure miste (peso bagnato) e 14 g di olio di oliva. In entrambi i casi le calorie ingerite sono circa 800, ma nella seconda composizione si mangia di più e si introduce un maggiore contenuto di vitamine e minerali.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

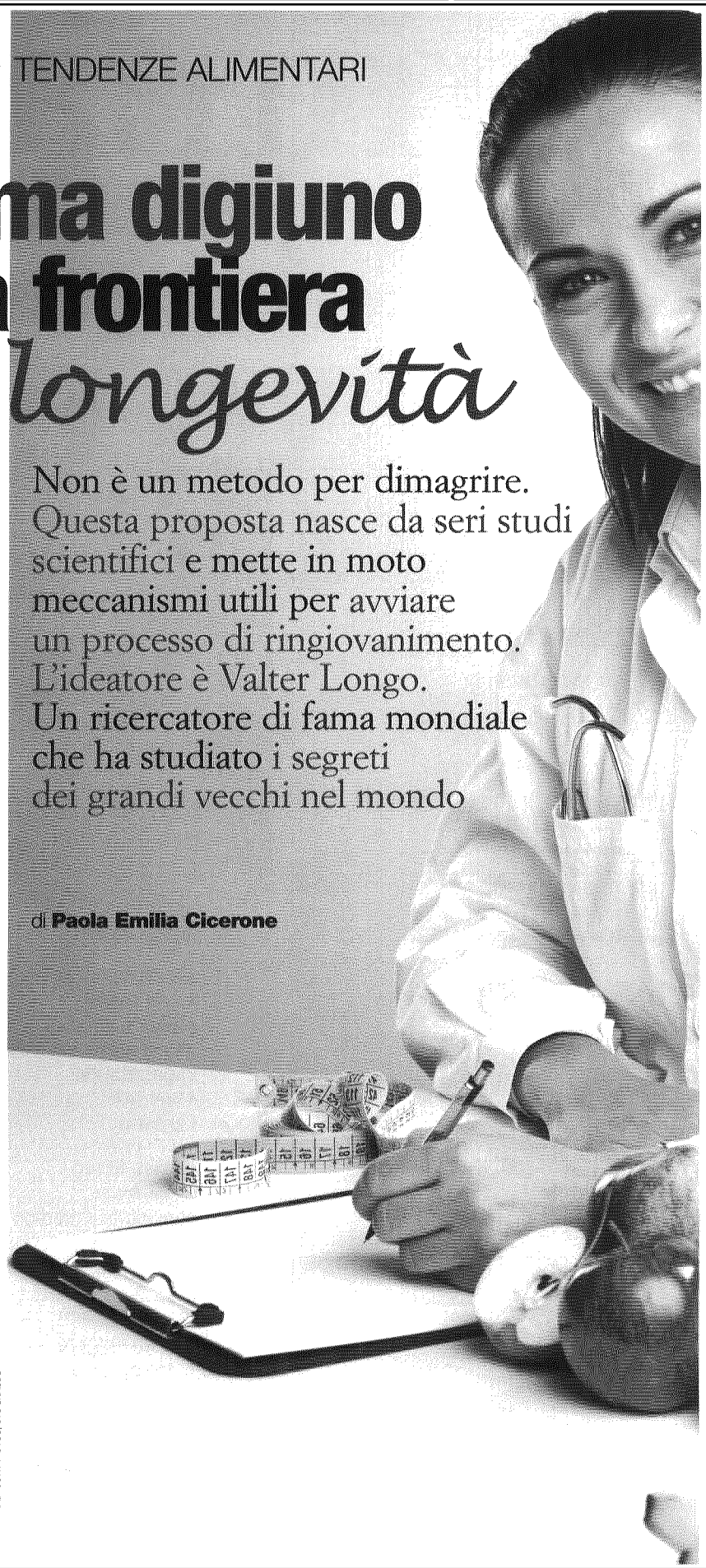
ATTUALITÀ

TENDENZE ALIMENTARI

Dieta mima digiuno La nuova frontiera della *longevità*

Non è un metodo per dimagrire. Questa proposta nasce da seri studi scientifici e mette in moto meccanismi utili per avviare un processo di ringiovanimento. L'ideatore è Valter Longo. Un ricercatore di fama mondiale che ha studiato i segreti dei grandi vecchi nel mondo

di **Paola Emilia Cicerone**



DEPOSITPHOTOS/STOCKASSO

È la dieta del momento, quella proposta da Valter Longo, ricercatore italiano trasferito negli Usa che oggi si divide tra l'University of Southern California a Los Angeles e l'istituto Ifom di oncologia molecolare di Milano, dove studia come utilizzare il suo programma alimentare per aiutare i malati di cancro. Partendo dalle sue sperimentazioni e da un'analisi delle ricerche più solide in materia, il regime proposto da Longo si basa in realtà su due percorsi paralleli. La dieta della longevità, da seguire tutto l'anno per vivere in salute più a lungo, e la cosiddetta "Dieta mima digiuno", un particolare regime di restrizione calorica da seguire per cinque giorni più volte l'anno, "per rigenerare l'organismo agendo sul sistema immunitario e sulle cellule staminali di altri sistemi, consentendoci di rimanere giovani più a lungo", spiega Longo.

La dieta mima digiuno è in corso di sperimentazione su pazienti oncologici con l'obiettivo di migliorarne la reazione alla terapia, mentre si fanno ricerche anche su pazienti affetti da altre malattie come diabete e malattie cardiovascolari, neurodegenerative e autoimmuni.

L'efficacia dei cibi vegetali

Il regime alimentare proposto da Longo si inserisce, innovandolo, in un filone ormai consolidato: "Ormai nessuno più discute l'importanza di una dieta a base di cereali integrali, verdura, legumi e semi

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

oleosi", spiega la nutrizionista Anna Villarini dell'Istituto dei tumori di Milano, "la conosciamo già a partire dagli studi realizzati negli anni '60 del secolo scorso da Ancel Keys, che hanno portato alla definizione della dieta mediterranea; ma oggi è necessario continuare ad approfondire queste conoscenze per dare indicazioni chiare in merito a una corretta nutrizione". La novità è che Longo arriva alla scelta dei cibi che favoriscono la longevità partendo da contributi di cinque discipline diverse (dalla ricerca di base all'epidemiologia, allo studio delle popolazioni più longeve, per arrivare ai test clinici e allo studio dei sistemi complessi). "Il problema è che il concetto di dieta mediterranea è basato quasi solo su studi epidemiologici, e comunque sono pochissimi gli italiani a seguirla davvero, in genere ha sdoganato una quantità di diete senza alcuna base scientifica", osserva Longo, che ha tradotto una gran mole di ricerche - alcune realizzate da lui stesso - in indicazioni pratiche, tanto che un capitolo del suo recente libro *La dieta della longevità* (Vallardi, pp. 301, €15,90) propone ricette e dosi per tradurre in concreto i buoni propositi. "Senza contare che la dieta mediterranea non è *age specific,* ossia non spiega che l'alimentazione deve essere modificata nelle varie età della vita".

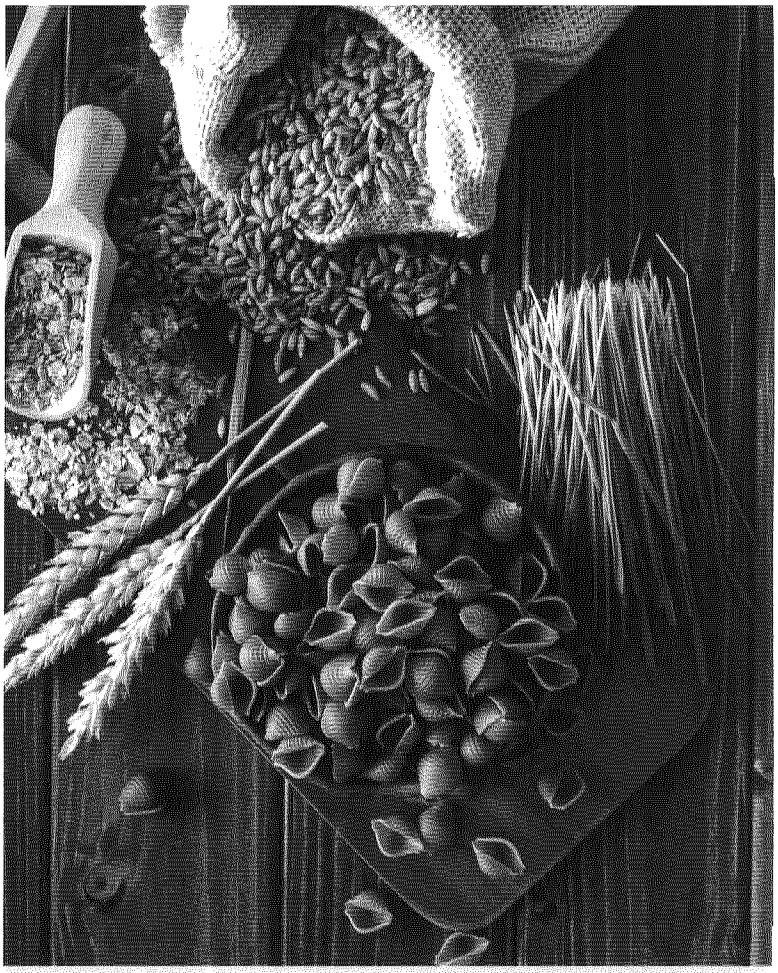
Un gruppo speciale di credenti

È interessante ricordare che tra le cosiddette *blue zones,* le aree del mondo dove si concentrano soggetti che vivono più a lungo della media, insieme alla Sardegna e all'isola giapponese di Okinawa ci sono le comunità **cristiane avventiste** californiane di Loma Linda: "Un gruppo molto particolare", ricorda Longo. "Che rivendica con grande orgoglio la propria tradizione incentrata su una dieta vegetariana e in molti casi vegana, con scarso consumo di proteine e l'inserimento di alimenti salutari come le noci". Una dieta molto simile a quella proposta dal ricercatore. Ma non basta: "Una caratteristica di questo gruppo è la grande attenzione allo stile di vita sano, un obiettivo che impegna l'intera comunità", prosegue Longo, "perché gli avventisti non fanno uso di alcol o fumo, ma prestano grande attenzione all'esercizio fisico". Sono proprio queste le condizioni necessarie per ottenere risultati significativi. "Gli avventisti di Loma Linda sono nettamente più longevi rispetto alla media della popolazione californiana, che pure ha uno stile di vita più sano rispetto a quello di altre aree degli Stati Uniti", spiega Longo. "Più in generale, anche nei Paesi dove l'alimentazione è più sana per raggiungere una longevità straordinaria ci vogliono dei cambiamenti radicali". Non si tratta solo di mangiare meno o di consumare meno calorie. Bisogna limitare le proteine, evitare grassi animali, zucchero e latticini e aggiungere alla dieta alimenti sani come i semi oleosi: "In sintesi, mangiare come si faceva ➡

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ATTUALITÀ

quando ero bambino a Molochio, il paese della Calabria da cui viene la mia famiglia", spiega Longo, "solo che allora le motivazioni erano di tipo economico: mangiavamo quasi tutti i giorni la pasta con i fagioli freschi, con poca pasta, tanta verdura e un bel po' di legumi, conditi con olio d'oliva". Un alimento sano e saziante, ma quanti oggi mangiano davvero così? "Non è difficile e non si rischia di soffrire la fame", assicura Longo, "in realtà, dosando correttamente gli alimenti, per esempio preparando un piatto con 50 g di pasta, 250 g di legumi e 250 g di verdura, si mangia una quantità di cibo maggiore di quella cui siamo abituati". Però si tratta di un cambiamento radicale rispetto alle nostre abitudini: "Ho corredato il mio libro con le ricette proprio per far capire cosa bisognerebbe mangiare", prosegue Longo. Bisogna accetta-

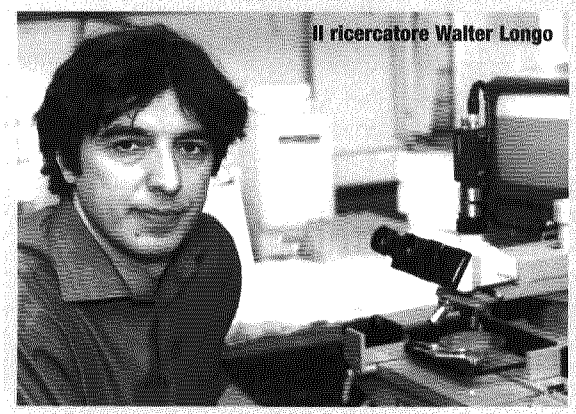


DEPOSITPHOTOS/SHEBEKO

Longo: "Primi dati positivi"

Speranze per la sclerosi multipla

Le malattie autoimmuni come la sclerosi multipla sono in continuo aumento, e diversi studi sembrano individuare una relazione con l'obesità, tramite l'infiammazione, "dato che le cellule adipose", spiega Longo, "possono essere un'importante fonte di molecole infiammatorie che stimolano le risposte immunitarie", senza contare che altri studi mettono in relazione alcuni elementi tipici della dieta occidentale, come un alto consumo di sale o di grassi animali con alterazioni del sistema immunitario.



Il ricercatore Walter Longo

È sulla base di ricerche come queste che è nata l'idea di testare la dieta mima digiuno sui topi, con risultati interessanti. In seguito alla pubblicazione di queste ricerche, alcuni pazienti si sono messi in contatto con Longo per provare la dieta mima digiuno e hanno riferito di averne tratto vantaggio. Successivamente è stato realizzato all'Ospedale La Charite di Berlino un piccolo studio clinico in cui venti pazienti hanno seguito per sette giorni la dieta mima digiuno, seguita da sei mesi di dieta mediterranea, riportando un miglioramento dello stato generale di salute. "Ovviamente si tratta solo di dati preliminari: adesso stanno partendo nuovi studi clinici, ma non tutti si possono permettere di aspettare i risultati", spiega Longo. "Per questo consiglio chi fosse interessato di rivolgersi al proprio neurologo per valutare insieme la possibilità di sperimentare la dieta". Intanto stanno partendo ricerche anche su altre malattie autoimmuni, "e i primi risultati", ricorda Longo, "sembrano giustificare un certo ottimismo".

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

DEPOSITPHOTOS/ALEXRATHS

IN SINTESI

Primato delle proteine vegetali

✔ La dieta della longevità è il regime alimentare da adottare tutti i giorni: in sintesi una dieta vegana integrata due-tre volte a settimana con una porzione di pesce.

✔ La principale fonte di proteine sono i legumi. Solo dopo i 65-70 anni può essere utile aumentare la dose di proteine, inserendo nella dieta piccole quantità di latticini di capra e pecora.

✔ In ogni caso è opportuno ridurre al minimo i grassi animali e gli zuccheri, e scegliere il più possibile alimenti biologici e di produzione locale, simili a quelli che consumavano i nostri antenati.

✔ Si possono consumare quantità relativamente abbondanti di olio d'oliva (50/100 ml al giorno) e semi oleosi.

✔ Bisogna consumare i tre pasti della giornata nell'arco di dodici ore, e in ogni caso non mangiare per almeno tre ore prima di andare a letto.

✔ È importante anche praticare regolarmente esercizio fisico.

✔ La dieta mima digiuno può essere seguita ogni 3-4 mesi, o più spesso se consigliato dal medico per perdere peso e rallentare il processo di invecchiamento dell'organismo.

✔ In questo caso si tratta di limitare l'apporto calorico a 1.100 calorie per un giorno e 800 calorie per i successivi quattro giorni, usando gli appositi kit, o con una dieta vegetariana che riproduca fedelmente le caratteristiche di quella testata clinicamente, predisposta da un nutrizionista specializzato.

✔ Sono in corso studi per valutare l'efficacia della dieta mima digiuno a supporto delle terapie per alcune patologie oncologiche, metaboliche, cardiovascolari e autoimmuni.

Gli Avventisti del 7° Giorno di Loma Linda vantano un alto numero di persone longeve, grazie a una dieta prevalentemente vegana

re che certi cibi devono essere esclusi dalla dieta, o perlomeno "possono essere consumati una volta ogni tanto, facendo un'eccezione". Stando attenti che l'eccezione resti davvero tale, e non sia una scusa per continuare a mangiare pizza o dolci. Senza contare che ci sono altre indicazioni da seguire: è necessario praticare esercizio fisico e consumare tutti gli alimenti previsti per la giornata - due pasti e uno spuntino - nell'arco di dodici ore. "Il problema è che oggi siamo un popolo che mangia troppo e male", aggiunge Villarini, "per decenni abbiamo associato il benessere con l'abbondanza di cibo, e facciamo fatica a capire che in questo modo danneggiamo la nostra salute: come anche evidenzia l'Organizzazione mondiale della sanità, oggi si mangia in maniera eccessiva specialmente zuccheri semplici e grassi saturi". "Senza dimenticare che la sola riduzione delle calorie non basta", avverte Longo, "quello che conta davvero però è il tipo di cibo che ingeriamo, la quantità e soprattutto la qualità delle proteine".

Cinque giorni con poche calorie

Quanto alla dieta mima digiuno, l'idea che metta in moto meccanismi cellulari utili a proteggere l'organismo e avviare un processo di ringiovanimento è interessante, "e ci sono studi importanti che mostrano come 'affamare' la cellula prima dei trattamenti possa portare dei vantaggi, è un campo meraviglioso in cui c'è ancora molto da indagare", afferma Villarini. Per Longo, l'obiettivo della dieta, che prevede una restrizione calorica molto particolare per cinque giorni consecutivi, è ottenere gli stessi vantaggi per l'organismo del digiuno totale, con minore sacrificio e limitando i rischi dovuti a un apporto calorico troppo scarso. Il digiuno è praticato con modalità diverse in varie culture, e lo stesso Longo ha studiato con i pionieri della restrizione calorica come Roy Walford, arrivando alla conclusione che una dieta troppo severa può avere effetti negativi: "Il pregio del regime che proponiamo", osserva Longo, "è che è testato scientificamente, abbiamo dati sia di studi su animali sia di studi clinici, mentre per altri tipi di digiuno le evidenze di effetti benefici sull'organismo sono meno solide".

La mima digiuno è stata definita una dieta chetogenica, "Lo è in modo molto particolare", spiega Longo, "perché le classiche diete chetogeniche sono a base proteica mentre la dieta mima digiuno è ricca di carboidrati complessi e grassi vegetali, solo un 10% delle calorie deriva da proteine vegetali". Senza contare che questo tipo di regime è più semplice da seguire rispetto a un digiuno completo, "che in alcuni casi può alterare i ritmi biologici dell'organismo con possibili effetti negativi sul metabolismo, oltre a complicare la vita", ricorda Longo. La dieta ➡

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ATTUALITÀ

La dieta mima digiuno prevede una restrizione calorica per 5 giorni consecutivi, ottenendo gli stessi vantaggi per l'organismo di un digiuno totale

DEPOSITPHOTOS/DEDUKH

mima digiuno invece può essere praticata quando non si è particolarmente sotto pressione e ci si sente di farlo.

Per una persona in salute può essere sufficiente un ciclo di dieta ogni tre o quattro mesi, mentre chi deve perdere peso o ha problemi di salute deve farlo più spesso, ma sempre dietro controllo medico. Su questo punto Longo è fermissimo: "Non ci rendiamo conto che questo regime ha effetti più potenti rispetto a un cocktail di farmaci, e se mal gestito può fare danni, oltre a essere incompatibile con alcune patologie o per chi segue terapie", spiega. "Per questo è necessario seguirlo sotto controllo medico". La dieta mima digiuno per esempio non è adatta per ultra settantenni, soggetti sotto peso o con pressione sanguigna bassa o sportivi in allenamento.

Un kit per i medici

Per rendere tutto più semplice, la società fondata da Longo ha messo in commercio un kit, già utilizzato su oltre 1.500 pazienti e presto in arrivo anche in Italia, che contiene il necessario per i cinque giorni di regime: prodotti liofilizzati a base vegetale, snack, barrette, integratori e tisane: "Il che non esclude che con l'aiuto di un nutrizionista - ce ne sono anche in Italia formati dai nostri corsi - si possa fare la dieta anche consumando prodotti freschi", ricorda Longo. "Ma bisogna fare molta attenzione a evitare improvvisazioni e diete non testate clinicamente che possono nuocere". "In effetti, il kit semplifica la ricerca clinica su questa dieta perché permette di standardizzare i risultati", aggiunge Villarini, "anche se noi italiani siamo meno abituati ai pasti pronti rispetto agli americani: per questo, per i nostri progetti su gruppi scelti di pazienti, stiamo mettendo a punto delle ricette con apporto nutrizionale molto vicino al kit proposto, in maniera da non improvvisare; la strada aperta da Valter Longo sulla dieta che mima il digiuno durante le terapie è estremamente interessante".

L'importante è capire che è un impegno per la salute, non una dieta per perdere una taglia, **o peggio una scusa per tornare poi ad abbuffarsi di grassi e dolciumi:** "In genere, la nostra esperienza mostra che chi segue la dieta spesso tende a escludere zucchero, grassi e caffè anche una volta concluse le giornate di restrizione calorica, come se l'organismo non richiedesse più questo tipo di alimenti", osserva Longo.

"La dieta mima digiuno", conclude Villarini, "è un campo da esplorare e un'occasione per riscoprire una dieta sana".

piante prima pagina

Antibatterici naturali

di **Enrica Campanini***

*** BASILICO E PREZZEMOLO ALLEATI**

Un recente studio, pubblicato sulla rivista *Microbial Pathogenesis* ha dimostrato che gli oli essenziali di prezzemolo e basilico sono veri e propri antibatterici naturali. I ricercatori hanno testato questi oli su alcuni batteri patogeni del genere "Vibrio", i quali si sono dimostrati capaci di inibire la crescita dei microorganismi coltivati in vitro (con il basilico che ha mostrato un'attività leggermente maggiore); ma non solo: nel caso di 18 ceppi di Vibrio su 41 hanno verificato la capacità degli oli di inibire o provocare la disgregazione del biofilm batterico (che inizia con l'ancoraggio di microrganismi liberamente fluttuanti a una superficie e permette a questi di crescere e riprodursi; il biofilm cresce tramite divisioni cellulari e integrazione di batteri esterni), che forma una barriera protettiva e permette ai batteri di resistere all'azione degli antibiotici.

*** GIOVANI GETTI DI MIRTILLO PER LA MENOPAUSA**

Il macerato glicerico ottenuto dai giovani getti del Mirtillo rosso (*Vaccinium vitis idaea* MG 1DH), manifesta un'azione regolatrice sulla motilità del colon e sulla funzionalità intestinale. Il gemmoderivato risulta particolarmente adatto anche nella donna in menopausa, in quanto il migliorato trofismo a livello della mucosa intestinale permette un aumentato assorbimento di calcio (azione rimineralizzante: osteoporosi); e nei disturbi da carenza estrogenica, quali disturbi trofici vaginali e cutanei, alterazioni dell'umore, caldane. È presente anche un'azione antinfiammatoria, quindi si suggerisce l'impiego anche nella poliartrite cronica evolutiva. La sua prescrizione sembra che contribuisca a diminuire i livelli di acido urico, urea e colesterolo, con proprietà drenanti.

** Medico esperto in fitoterapia e omeopatia*
http://fitonews.wordpress.com

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

TUMORI, UNO STUDIO ITALIANO SVELA I MOVIMENTI DELLE METASTASI

Milano - Le metastasi, principale causa di morte da tumore, seguono le stesse dinamiche di una folla in movimento allinterno di spazi angusti e la loro capacità di propagazione dipende dalla fluidità del movimento stesso. Uno studio italiano condotto dall'IFOM e dall'Università degli Studi di Milano e pubblicato in questi giorni su Nature Materials ha dimostrato, grazie allintegrazione tra biologia molecolare e fisica dei materiali, che la capacità o meno delle cellule di migrare collettivamente, e quindi delle cellule tumorali di generare metastasi, dipende strettamente dai fattori di densità e di fluidità. Si tratta di unacquisizione fondamentale soprattutto per la metastatizzazione di tumori solidi e individuare la chiave per bloccare la folla cellulare potrebbe fornire la chiave per ridurne la diffusione nellorganismo agendo su specifici target terapeutici.
Lo studio è stato coordinato da Giorgio Scita, responsabile dell'unità di ricerca Meccanismi di migrazione delle cellule tumorali presso IFOM e professore all'Università degli Studi di Milano, e da Roberto Cerbino, professore di Fisica Applicata sempre nellAteneo milanese.
Nel corso degli ultimi anni spiega Scita - è emerso come lo sviluppo di un tumore sia caratterizzato oltre che da alterazioni genetiche anche da complesse e dinamiche interazioni fisiche che le cellule tumorali stabiliscono tra di loro e con il tessuto circostante. Le forze che tengono unite le singole cellule per muoversi in modo coordinato, come le cellule comunicano tra di loro, come passano dallo stato solido a liquido e viceversa sono aspetti altrettanto importanti ma ancora oscuri, che stiamo cercando di chiarire grazie allaiuto dei colleghi fisici.
Per comprendere le dinamiche comportamentali delle cellule allinterno di un tessuto epiteliale, il team di Cerbino lo ha trattato come fosse un materiale costituito da particelle inerti. Ad una bassa densità spiega Cerbino - le particelle si spostano inizialmente in modo disordinato e caotico, con una mobilita fluida, molto simile a quella delle molecole dellacqua. Aumentando la densità il grado di libertà di ciascuna particella è limitata e il sistema va incontro ad una transizione che in fisica è proprio di un liquido che diventa vetroso e solido a seguito di un raffreddamento repentino.
Per interpretare il comportamento delle cellule, che inerti però non sono, i fisici dei materiali hanno utilizzato un modello bidimensionale in cui le cellule sono trattate come dei poligoni irregolari e in cui la loro interazione viene determinata dalla forma che adottano, a sua volta descritta da parametri semplici come il perimetro e larea di ognuna. Nel modello sviluppato continua Cerbino - abbiamo integrato questa descrizione geometrica, con un meccanismo in grado di riprodurre la capacità che le cellule manifestano in particolari condizioni patologiche di migrare collettivamente, ovvero di orientare in modo coerente e su larga scala la direzione di movimento di ogni singola cellula rispetto alla propria vicina. Si tratta di un meccanismo di feedback del tutto simile a quello che spiega il moto collettivo degli stormi di uccelli o del movimento delle folle in situazioni di emergenza. I nostri risultati suggeriscono che, sorprendentemente, quando una particolare proteina è presente in modo superiore al dovuto, questo meccanismo geometrico agisce in modo molto efficiente favorendo moti cellulari collettivi.
Su questa proteina, RAB5A, che è un regolatore essenziale del processo di endocitosi preposto allintroduzione di sostanze allinterno della cellula, i ricercatori di IFOM hanno fatto in parallelo delle indagini a livello cellulare per riprodurre l'alterazione tipica dei tumori. I biologi hanno ingegnerizzato cellule di ghiandola mammaria in modo da elevare il livello di questa proteina, che è tipicamente molto espressa nei tumori più aggressivi della mammella. Sorprendentemente, questa semplice manipolazione è stata sufficiente a risvegliare la motilità di una popolazione cellulare andata incontro a solidificazione e a permettere lacquisizione di movimenti collettivi fluidi e scorrevoli. Applicando tecniche di

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

analisi proprie dei materiali inerti nonché sensori fluorescenti alle cellule in cui è espresso RAB5A è stato inoltre monitorato in tempo reale sia il movimento collettivo che il cambiamento di forma cellulare. Combinando, infine, specifici sensori dellinterazione tra una cellula e laltra e tecniche di micro-fabbricazione è stato possibile misurare in diretta durante lacquisizione di moti collettivi le forze esercitate nel gruppo per muoversi efficientemente in modo coordinato nella stessa direzione.
Con tecnologie di microscopia ottica ed elettronica - Illustra Scita - abbiamo potuto osservare sorprendentemente che un tessuto che dal punto di vista cinetico era silente e immobile, si sveglia in modo da generare nella massa cellulare delle correnti vorticose, rendendo il moto cellulare di nuovo fluido e scorrevole ma allo stesso tempo coordinato. Si tratta dello stesso meccanismo che può verificarsi in una massa tumorale quando origina metastasi: pur essendo iperproliferante, e pertanto solida, questa può acquisire modalità fluide di movimento nel corso del suo sviluppo, per esempio se si altera uno dei regolatori dellendocitosi come quello che abbiamo identificato, RAB5A. Se un tessuto è più fluido riuscirà a passare in spazi interstiziali con più efficienza. E quello che può avvenire in tumori: più fluidi sono, più metastatizzano. E il primo passo conclude Scita - per definire strategie al fine di interferire con questo processo ed in ultima analisi cercare di controllare la capacita di disseminazione di tumori. I prossimi passi sperimentali saranno nella direzione di validare i meccanismi identificati in sistemi complessi in tre dimensioni, per mimare in maniera più fedele possibile la crescita e la capacita invasiva di tumori solidi e individuare quindi i fattori molecolari che regolano modalità di migrazione collettiva e dimostrare la possibilità di utilizzarli come nuovi target diagnostici o terapeutici.
I risultati di questa ricerca non sarebbero stati possibili senza il sostegno fondamentale di AIRC, lAssociazione Italiana per la Ricerca sul Cancro, dellEuropean Research Council e del MIUR.
Tweet

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

FONDAZIONE SODALITAS, PROGETTO IMPRESA-SCUOLA PER COMPETENZE STEM

Roma, 8 feb. (Labitalia) - Fondazione Sodalitas ha lanciato oggi la quarta edizione italiana della campagna europea 'Deploy your talents-stepping up the stem (science, technology, engineering & mathematics) agenda for Europe'. Cosi' 13 imprese e 12 istituti scolastici superiori lavoreranno insieme, fino a maggio, per sensibilizzare i giovani sul valore della formazione nelle materie tecnico-scientifiche e su come una solida formazione Stem puo' fare la differenza per trovare lavoro e crescere professionalmente. Le 13 aziende partner di Fondazione Sodalitas nella campagna europea 'Deploy your talents' sono: Accenture, Airc-Ifom, Ca Technologies, Edison, Ericsson, Ibm, Mapei, Mitsubishi Electric, Randstad, Sanofi, Schindler, STMicroelectronics, Ubs.
I manager di queste aziende lavoreranno con oltre 400 studenti, attraverso un programma di formazione, tutoraggio e project work che si sviluppera' sia nelle aule scolastiche che ospitando gli studenti in azienda. Gli istituti scolastici superiori coinvolti sono: liceo Setti Carraro, liceo classico Tito Livio, Itcs Schiaparelli Gramsci, liceo scientifico Vittorio Veneto, Iiss Galileo Galilei, Itas Natta, Itis Molinari, Itt Artemisia Gentileschi, istituti Edmondo De Amicis, liceo G.B. Vico, liceo scientifico Marconi, Iis Curie Sraffa. Un obiettivo specifico della campagna europea 'Deploy your talents', promossa da Csr Europe e attuata in Italia da Fondazione Sodalitas, e' poi quello di superare lo stereotipo di genere che discrimina le giovani studentesse, riducendone fortemente l'accesso agli studi tecnico-scientifici e quindi alle professioni Stem. Il tema e' particolarmente attuale visto che, secondo il Global Gender Gap report, l'Italia e' al 69esimo posto in quanto a parita' di genere su un indice a livello mondiale di 142 Paesi, e scende addirittura al 129esimo posto in quanto a parita' retributiva uomo-donna a fronte dello stesso ruolo aziendale.
Il gender gap e' ancora piu' accentuato quando si parla di professioni tecnico-scientifiche: in azienda, solo 1 addetto Stem su 4 e' donna e, se si guarda ai soli ruoli apicali (dirigente e quadro), solo 1 manager Stem su 5 e' di genere femminile. Fondazione Sodalitas promuove in Italia la campagna europea 'Deploy your talents' per concorrere a raggiungere gli obiettivi dello European pact for youth, voluto dalla Commissione europea per realizzare partnership di qualita' tra imprese e sistema educativo per l'inclusione e l'occupabilita' dei giovani. In quest'ottica, Fondazione Sodalitas e' altresi' impegnata attraverso il programma Giovani&Impresa, che coinvolge scuole e universita' di 15 Regioni italiane, a sviluppare partnership con le imprese per accompagnare gli studenti nel passaggio dalla scuola al mondo del lavoro con 50mila studenti gia' formati in tutto il Paese.
(Adnkronos)

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

IL SECOLO XIX .it

Data 16-02-2017
Pagina
Foglio 1

DIETA MIMA-DIGIUNO: LA SCIENZA CONFERMA UTILITA' PER CUORE, DIABETE, CANCRO E INVECCHIAMENTO

La dieta Mima Digiuno, regime alimentare ideato dai ricercatori dell'University of Southern California (USC) a Los Angeles e che molto ha fatto parlare di sé, è «fattibile, sicura ed efficace nell'uomo». Lo dicono i risultati del primo studio clinico randomizzato, apparso sulla rivista Science Translational Medicine e condotto dall'italiano Valter Longo, direttore del Longevity Institute della USC e del Laboratorio di Longevità e Cancro all'Istituto IFOM di Milano, che spiega come i risultati ottenuti siano in linea con quelli degli altri studi già condotti su animali in termini di riduzione di rischio cardiovascolare, diabete, malattie cardiache e legate all'invecchiamento, attraverso i meccanismi di ringiovanimento e rigenerazione dei tessuti che la particolare dieta scatena. Il regime alimentare è composto da proteine (11-14%), carboidrati (42-43%) e grassi (46%), per una riduzione calorica complessiva per un consumo calorico compreso tra le 750 e le 1000 calorie al giorno. Questo schema - scrivono gli autori dello studio – è «fattibile, sicuro ed efficace nella riduzione del peso corporeo, della circonferenza addominale, dell'indice di massa corporea, del grasso corporeo totale e di quello addominale, della pressione sanguigna sistolica, così come del fattore di crescita insulino-simile, IGF-1». La dieta, seguita per cinque giorni consecutivi una volta al mese per tre mesi da un centinaio di soggetti di età compresa tra i 20 e i 70 anni reclutati in California, ha ridotto i fattori di rischio cardiovascolare tra cui la pressione sanguigna, i segni di infiammazione (misurata dai livelli di proteina C-reattiva), così come il livello di glucosio a digiuno e quelli del fattore di crescita insulino-simile di tipo 1 (IGF-1), coinvolto nei processi di sintesi delle biomolecole e regolatore chiave della proliferazione cellulare. Inoltre, la dieta mima digiuno ha portato ad una riduzione del girovita e una perdita di peso, di grasso corporeo totale e del grasso addominale, ma non della massa muscolare. Il digiuno sembra essere più vantaggioso per coloro che hanno i fattori di rischio come pressione alta, la glicemia elevata o coloro che sono obesi: «Il miglioramento dei valori di pressione, colesterolo, glucosio, IGF-1 è stato significativo nei soggetti che li avevano fuori norma, mentre in chi li aveva nella norma sono rimasti inalterati; anche se per esempio igf-1 è sceso anche se in misura minore, anche nei pazienti con valori normali ma potenzialmente rischiosi» spiegato Longo. Dalle visite di controllo, realizzate a circa tre mesi dalla fine della sperimentazione, è emerso che «la maggior parte degli effetti era ancora presente, anche se i fattori stavano risalendo – ci ha spiegato Longo - Quindi pensiamo che gli effetti in media durino dai 2 ai 4 mesi». Risultati soddisfacenti e senza alcuna segnalazione di eventi avversi sono stati riportati anche per le 3000 persone non coinvolte in questo studio, sia sane che malate, che hanno seguito in Italia, Stati Uniti e Regno Unito, sotto il controllo dei loro medici, la stessa dieta mima digiuno testata all'USC. «Siamo vicini ad iniziare a reclutare pazienti con diabete e malattie autoimmuni (mentre siamo quasi alla fine degli studi su quelle neoplastiche) per i nuovi studi clinici di fase III al termine dei quali la Food and drug administration (FDA, ente governativo americano che si occupa che si occupa della regolamentazione dei prodotti alimentari e farmaceutici) potrebbe approvare la dieta mima digiuno come trattamento» ha annunciato Valter Longo, fondatore e presidente del board scientifico della società L-Nutra che vende negli Stati Uniti i kit per seguire la dieta mima-digiuno denominata ProLon®, utilizzata anche nello studio. Il ricercatore in persona non riceve salari o compensi per questa sua posizione, inoltre tutte le sue azioni verranno donate alla sua fondazione e altre che sponsorizzano la ricerca.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

I BENEFICI DELLA DIETA CHE IMITA IL DIGIUNO

Il miglioramento di numerosi parametri metabolici si può ottenere seguendo per pochi giorni al mese una dieta che imita gli effetti del digiuno prolungato pur fornendo all'organismo tutti i micro e macronutrienti necessari. Lo dimostra uno studio effettuato negli Stati Uniti su 100 volontari (red) Una dieta attentamente studiata per riprodurre nell'organismo umano gli effetti del digiuno è in grado di ritardare il processo d'invecchiamento, riducendo i fattori di rischio legati all'età, come diabete, cancro e malattie cardiovascolari. È quanto ha concluso uno studio pubblicato su "Science Translational Medicine" condotto da un gruppo internazionale di ricerca che comprende, tra gli altri, Longevity Institute dell'University of Southern California (USC), Istituto FIRC di oncologia molecolare (IFOM) di Milano e "Sapienza" Università di Roma. Lo studio, effettuato su 100 volontari, nasce da oltre due decenni di test clinici condotti nel laboratorio dell'USC diretto da Valter Longo, coautore dell'articolo. La dieta si compone di zuppe vegetali al 100 per cento, barrette e bevande energetiche, tè e integratori, è priva di glutine e di derivati del latte. Si caratterizza per un basso tenore di calorie (770-1100), di zuccheri e di proteine, e per un elevato contenuto di grassi insaturi. Cortesia L-Nutra Inc. In una serie di studi pre-clinici, questo regime dietetico ha dimostrato di fornire i macro e micronutienti necessari all'organismo umano, pur mantenendolo in "modalità digiuno": uno stato in cui il corpo risponde alla mancanza di energia protratta per lunghi periodi, bruciando innanzitutto gli acidi grassi liberi immagazzinati nel tessuto adiposo e bruciando anche piccole quantità di tessuto muscolare per fornire glucosio al cervello. Questa modalità metabolica, che è accompagnata da numerose risposte adattative di tipo biochimico e fisiologico, tra cui l'attivazione dei processi di rigenerazione dei tessuti dipendenti dalle cellule staminali in diversi organi e apparati, si può raggiungere con un digiuno protratto per diversi giorni consecutivi, bevendo solo acqua, e ripetuto periodicamente. Il prezzo però è un notevole rischio di ipoglicemia, ipotensione e calcoli biliari. Inoltre, la maggior parte delle persone non riesce a seguire questo regime dietetico. Per questo è nata l'idea di una dieta calibrata in modo da riprodurre solo i cambiamenti metabolici vantaggiosi per la salute. In questo studio, gli autori hanno verificato gli effetti di cicli trimestrali della dieta da loro sviluppata su alcuni marcatori metabolici chiave e sui fattori di rischio associati all'invecchiamento e alle malattie legate all'età. Ogni ciclo durava cinque giorni consecutivi al mese e non richiede la modifica dello stile di vita e nei restanti giorni. L'analisi dei dati clinici ha dimostrato che nei soggetti che hanno seguito la dieta erano significativamente ridotti fattori come peso corporeo, grasso corporeo, grasso del tronco, circonferenza della vita, pressione minima e massima, livelli di colesterolo, proteina C-reattiva (un indice d'infiammazione) in particolare in partecipanti a rischio di malattie, mentre la massa corporea magra (massa muscolare e massa ossea) era aumentata in termini relativi. Inoltre, è risultato diminuito, in media, anche il fattore di crescita insulino-dipendente 1 (IGF-1), considerato un fattore di rischio di cancro e diabete.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

DIETA MIMA-DIGIUNO/ I PRIMI RISULTATI DI SPERIMENTAZIONE: I DATI CONFERMANO LE ATTESE

DIETA MIMA DIGIUNO, E' PARTITA LA SPERIMENTAZIONE - La dieta mima-digiuno è "sicura ed efficace nell'uomo". Sono i risultati di uno studio pubblicato dallo Science Translational Medicine che per la prima volta ha dati comparabili con quelli ottenuti nelle prime fasi di sperimentazione animale di questa tipologia di dieta. Insomma, quello che "si ipotizzava" sta per essere dimostrato su solide basi scientifiche. E i benefici potrebbero essere moltissimi.
DIETA MIMA DIGIUNO, CINQUE GIORNI OGNI 3-6 MESI PER VIVERE 10 ANNI IN PIÙ? - Il segreto per vivere a lungo e più sani starebbe nel diminuire le proteine e gli zuccheri che si assumono come consigliato nella dieta mima-digiuno. Tale regime alimentare è frutto di una ricerca durata cinque anni che ha mobilitato un folto gruppo di scienziati guidati da Valter Longo, direttore delllstituto di longevità della University of Southern California. Il professore è anche direttore del programma di ricerca Oncologia & longevità alllstituto Firc di oncologia molecolare (Ifom) di Milano e la sua dieta sarebbe in grado di difenderci dalle malattie e di rallentare linvecchiamento. La dieta in questione è stata battezzata dieta mima-digiuno perché prevede unalimentazione a basso contenuto di proteine e bassissimo livello di zuccheri per cinque giorni ogni 3/6 mesi. Secondo Longo questo provocherebbe un miglioramento della salute e un abbassamento dei fattori di rischio associati allinvecchiamento come ad esempio le malattie cardiovascolari, il diabete, lobesità e il cancro. Si andrebbe così a stimolare la rigenerazione dei tessuti basata sulle cellule staminali, come spiega lo scienziato sulla rivista Cell Metabolism: Una dieta simile rafforza il sistema immunitario e nervoso eliminando le cellule danneggiate e inutili assicurandone invece la formazione di nuove secondo un processo naturale come avveniva alla nascita e durante la crescita.
DIETA MIMA DIGIUNO, DIFENDE DALLE MALATTIE E RALLENTA LINVECCHIAMENTO: I TEST - Le ricerche del professor Longo e del suo team sono state condotte prima sui lieviti, poi sui topi e infine sulluomo: Nei topi oltre agli effetti positivi riguardanti la riduzione dellincidenza di cancro e delle malattie infiammatorie, il ringiovanimento del sistema immunitario e un aumento delle cellule staminali nei vari organi compreso il cervello migliorando lapprendimento e la memoria, si è misurato un prolungamento dell11 per cento della loro vita. Per luomo lestensione possibile si può stimare intorno ad una decina danni col vantaggio di viverli in condizioni di salute migliori. Per avere gli effetti desiderati la dieta mima-digiuno deve essere portata avanti tutta la vita. Tra gli elementi che la compongono troviamo vegetali come zuppe e barrette di noci. Gli studi vengono al momento effettuati su gruppi più numerosi di pazienti e la dieta sarà presto oggetto di valutazione da parte della Food and Drugs Administration americana per la prevenzione e il trattamento delle malattie.
© Riproduzione Riservata.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

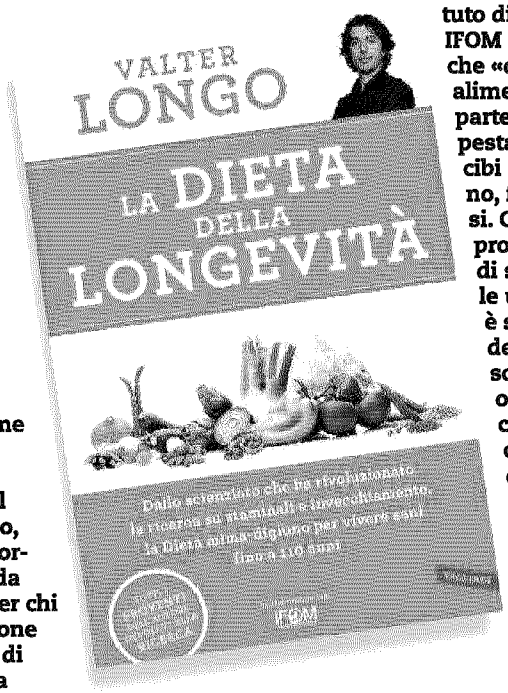
la Nuova Venezia

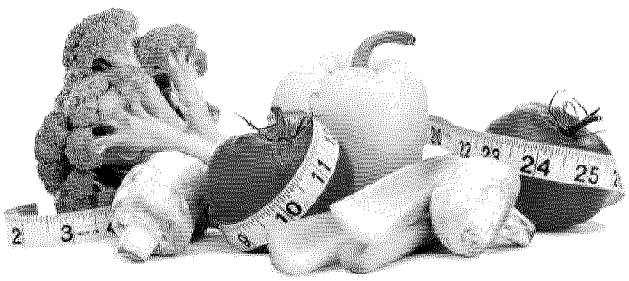
Data 17-02-2017
Pagina 6
Foglio 1

LA SALUTE IN LIBRERIA

Lunga vita a chi mangia sano le linee guida in un volume

È un libro definito rivoluzionario quello di Valter Longo (La dieta della longevità, Vallardi Editore, 2016) che condensa tutte le sue scoperte scientifiche e spiega come ridurre il grasso addominale, rigenerare e ringiovanire il corpo abbattendo in modo significativo il rischio di cancro, malattie cardiovascolari, diabete e malattie neurodegenerative come l'Alzheimer. La dieta Longo, secondo quanto riportano le note del volume, cura con il cibo, rivoluzionando il rapporto con esso. semplice da adottare ogni giorno per chi già apprezza la tradizione mediterranea, la dieta di Longo si affianca a una pratica antica e comune in tutte le culture e dimenticata dalla nostra società dell'abbondanza: la dieta mima il digiuno, in modo "mirato" e calibrato sulle esigenze della vita di oggi. Longo, biochimico di fama internazionale – direttore dell'Istituto di Longevità della University of Southern California e del Laboratorio di Oncologia e Longevità all'Istituto di Oncologia Molecolare IFOM di Milano, sostiene che «quando si parla di alimentazione, la maggior parte delle persone, tempestata da notizie su quali cibi siano salutari e quali no, finisce per scoraggiarsi. Che si parli di grassi, proteine e carboidrati o di singoli alimenti come le uova o il caffè, tutto è stato ampiamente descritto dalla stampa scientifica e dai media ora come 'buono', ora come 'cattivo'. È chiaro che abbiamo bisogno di un metodo efficace per filtrare questo rumore di fondo ed estrarne informazioni non suscettibili di ribaltarsi dall'oggi al domani».





Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

DIETA MIMA-DIGIUNO FA BENE A CUORE, DIABETE, CANCRO E INVECCHIAMENTO

Dieta "mima-digiuno" rallenta l'invecchiamento. La dieta mima-digiuno non fa male anzi aiuta il sistema metabolico, lo dimostra lo studio del dott. Valter Longo Dieta "mima-digiuno" è utile al cuore, diabete, cancro e rallenta l'invecchiamento. Lo dimostra lo studio del dott. Valter Longo La Dieta "mima-digiuno", che ha come obbiettivo principale non dimagrire, ma attivare un processo di rigenerazione cellulare, è utile per cuore, diabete, cancro e invecchiamento. A dimostrarlo, l'ultima ricerca condotta dal dott. Valter Longo, direttore del Longevity Institute della USC e del Laboratorio di Longevità e Cancro all'Istituto IFOM di Milano, apparsa sulla rivista Science Translational Medicine. Dieta mima digiuno è utile al cuore, diabete, cancro e invecchiamento: cos'è La dieta mima digiuno parte da uno studio sul valore delle proteine. Valter Longo ha dimostrato che chi consuma oltre il 20% delle sue calorie sotto forma di proteine ha il 75% di rischio di mortalità in più. Le proteine, infatti, sono il principale mediatore dell'ormone della crescita GH: ovvero, più proteine si consumano, più il corpo produce una quantità maggiore di ormone della crescita. Bene dunque quando si è nella fase della crescita, ma in età adulta accelera il processo di invecchiamento cellulare inoltre l'ormone della crescita è il predecessore dei fattori di crescita (IGF-1 e IGF-2), i quali fomentano la divisione cellulare che incrementa i tumori, il diabete e i processi d'invecchiamento. Il regime alimentare della dieta mima-digiuno è composto da proteine (11-14%), carboidrati (42-43%) e grassi (46%), per una riduzione calorica complessiva per un consumo calorico compreso tra le 750 e le 1000 calorie al giorno. Questo schema - scrivono gli autori dello studio – è «fattibile, sicuro ed efficace nella riduzione del peso corporeo, della circonferenza addominale, dell'indice di massa corporea, del grasso corporeo totale e di quello addominale, della pressione sanguigna sistolica, così come del fattore di crescita insulino-simile, IGF-1». Dieta mima digiuno 5 giorni, utile a cuore, diabete, cancro e invecchiamento: lo studio La dieta mima digiuno, seguita per cinque giorni consecutivi una volta al mese per tre mesi da un centinaio di soggetti di età compresa tra i 20 e i 70 anni reclutati in California, ha ridotto i fattori di rischio cardiovascolare tra cui la pressione sanguigna, i segni di infiammazione, così come il livello di glucosio a digiuno e quelli del fattore di crescita insulino-simile di tipo 1 (IGF-1), coinvolto nei processi di sintesi delle biomolecole e regolatore chiave della proliferazione cellulare. Inoltre, la dieta mima digiuno ha portato ad una riduzione del girovita e una perdita di peso, di grasso corporeo totale e del grasso addominale, ma non della massa muscolare. Dieta mima digiuno kit Valter Longo, fondatore e presidente del board scientifico della società L-Nutra che vende negli Stati Uniti i kit dieta mima digiuno denominata ProLon®, utilizzata anche nello studio. Il ricercatore in persona non riceve salari o compensi per questa sua posizione, inoltre tutte le sue azioni verranno donate alla sua fondazione e altre che sponsorizzano la ricerca.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

DIETA «MIMA-DIGIUNO», CONFERMATI GLI EFFETTI ANTI-AGING E BENEFICI SU CUORE, DIABETE E CANCRO

STATI UNITI - La dieta 'mima-digiuno', divenuta famosa in tutto il mondo e ideata da Valter Longo, direttore del Longevity Institute della University of Southern California (USC) a Los Angeles e del Laboratorio di Longevità e Cancro all'Istituto IFOM di Milano pare sia «fattibile, sicura ed efficace nell'uomo», almeno secondo uno studio pubblicato sulla rivista Science Translational Medicine.

Nata dall'osservazione

La mima-digiuno nasce dalla curiosità di scoprire quali erano i segreti dietetici degli ultracentenari che ancora vivono nelle varie parti del mondo. Tra questi i residenti a Okinawa, Loma Linda (nei pressi di Los Angeles), nelle nostre Sardegna e Calabria, e poi in Grecia e Costa Rica. Da qui, l'idea di una dieta che potesse 'allungare la vita' e che fosse benefica anche contro alcune malattie.

Come si compone

Questa innovativa dieta prevede la presenza di proteine nella misura dell'11-14%; carboidrati 42-43% e grassi (46%). Nel totale è prevista una riduzione calorica giornaliera compresa tra le 750 e le 1.000 calorie. Un regime alimentare, secondo le intenzioni degli autori dello studio, «fattibile, sicuro ed efficace nella riduzione del peso corporeo, della circonferenza addominale, dell'indice di massa corporea [BMI], del grasso corporeo totale e di quello addominale, della pressione sanguigna sistolica, così come del fattore di crescita insulino-simile, IGF-1». In sostanza, una dieta salutare che promette molto - per lo meno sulla carta.

Il primo studio

Dopo quelli condotti su modello animale, questo è il primo studio clinico (ovvero sull'uomo) randomizzato ad aver valutato l'impatto della dieta mima-digiuno. I risultati, sottolinea il dottor Longo, sarebbero in linea con i precedenti quanto a riduzione del rischio cardiovascolare e di quello per diabete, malattie cardiache e quelle legate all'invecchiamento. Il tutto grazie ai meccanismi di ringiovanimento e rigenerazione dei tessuti che la dieta promuove.

Approfondisci: Dieta mima digiuno o della longevità. Cos'è, come funziona, i benefici e le controindicazioni.

I Test

Per questo nuovo studio, i ricercatori dell'USC hanno reclutato 71 persone di età compresa tra i 20 e i 70 anni. Ai partecipanti è stata fatta seguire la dieta mima-digiuno (che comprende patatine, barrette energetiche e minestre) per cinque giorni a settimana, una volta al mese per tre mesi. I risultati delle analisi hanno mostrato che la dieta ha ridotto i fattori di rischio cardiovascolare - tra cui la pressione del sangue - i marcatori dell'infiammazione come la proteina C-reattiva. Ma anche i livelli di glucosio nel sangue a digiuno e quelli del fattore di crescita insulino-simile di tipo 1 (IGF-1) - che sottende ai processi di sintesi delle biomolecole e che regola la proliferazione cellulare. Oltre a questi vantaggi, il regime alimentare avrebbe favorito una riduzione del girovita, la perdita di peso (circa 2,6 chili) insieme a una riduzione del grasso corporeo totale e del grasso addominale, senza intaccare la massa muscolare.

Mimare il digiuno a chi fa bene?

A quanto pare la dieta mima-digiuno è indicata a tutti coloro che sono a rischio cardiovascolare e metabolico. In particolare, «Il miglioramento dei valori di pressione, colesterolo, glucosio, IGF-1 è stato significativo nei soggetti che li avevano fuori norma, mentre in chi li aveva nella norma sono rimasti inalterati; anche se per esempio igf-1 è sceso anche se in misura minore, anche nei pazienti con valori normali ma potenzialmente

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

rischiosi», ha sottolineato il dottor Longo. Gli effetti positivi della dieta, tuttavia, pare durino in media dai 2 a i 4 mesi, una volta interrotta. Un dato emerso dalle visite di controllo eseguite dopo circa 3 mesi dal termine dello studio.

Risultati soddisfacenti

Gli scienziati segnalano che anche tra coloro che non hanno partecipato di persona allo studio in questione, ma che hanno seguito sotto controllo medico per un certo periodo la dieta mima-digiuno in Paesi come Italia, Regno Unito e Stati Uniti, hanno riportato risultati soddisfacenti senza apparenti effetti avversi. «Siamo vicini a iniziare a reclutare pazienti con diabete e malattie autoimmuni [mentre si è quasi alla fine degli studi sulle malattie neoplastiche] per i nuovi studi clinici di fase III al termine dei quali la Food and Drug Administration potrebbe approvare la dieta mima digiuno come trattamento», conclude il dottor Valter Longo.

Conflitti d'interesse

Valter Longo è fondatore e presidente del board scientifico della società L-Nutra. L'azienda commercializza negli Usa i kit per poter seguire la dieta mima-digiuno, qui denominata ProLon®, che è la stessa utilizzata nello studio qui riportato. Il dottor Longo ha tuttavia precisato di non ricevere salari o compensi per questa sua posizione. Infine, sempre il ricercatore, dichiara che tutto il suo operato sarà devoluto alla sua Fondazione e ad altre che sponsorizzano la ricerca.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LA STAMPA.it

Data 16-02-2017
Pagina
Foglio 1

DIETA "MIMA-DIGIUNO": LA SCIENZA CONFERMA UTILITA' PER CUORE, DIABETE, CANCRO E INVECCHIAMENTO

La dieta Mima Digiuno, regime alimentare ideato dai ricercatori dell'University of Southern California (USC) a Los Angeles e che molto ha fatto parlare di sé, è «fattibile, sicura ed efficace nell'uomo».
Lo dicono i risultati del primo studio clinico randomizzato, apparso sulla rivista Science Translational Medicine e condotto dall'italiano Valter Longo, direttore del Longevity Institute della USC e del Laboratorio di Longevità e Cancro all'Istituto IFOM di Milano, che spiega come i risultati ottenuti siano in linea con quelli degli altri studi già condotti su animali in termini di riduzione di rischio cardiovascolare, diabete, malattie cardiache e legate all'invecchiamento, attraverso i meccanismi di ringiovanimento e rigenerazione dei tessuti che la particolare dieta scatena.
Il regime alimentare è composto da proteine (11-14%), carboidrati (42-43%) e grassi (46%), per una riduzione calorica complessiva per un consumo calorico compreso tra le 750 e le 1000 calorie al giorno. Questo schema - scrivono gli autori dello studio - è «fattibile, sicuro ed efficace nella riduzione del peso corporeo, della circonferenza addominale, dell'indice di massa corporea, del grasso corporeo totale e di quello addominale, della pressione sanguigna sistolica, così come del fattore di crescita insulino-simile, IGF-1».
La dieta, seguita per cinque giorni consecutivi una volta al mese per tre mesi da un centinaio di soggetti di età compresa tra i 20 e i 70 anni reclutati in California, ha ridotto i fattori di rischio cardiovascolare tra cui la pressione sanguigna, i segni di infiammazione (misurata dai livelli di proteina C-reattiva), così come il livello di glucosio a digiuno e quelli del fattore di crescita insulino-simile di tipo 1 (IGF-1), coinvolto nei processi di sintesi delle biomolecole e regolatore chiave della proliferazione cellulare. Inoltre, la dieta mima digiuno ha portato ad una riduzione del girovita e una perdita di peso, di grasso corporeo totale e del grasso addominale, ma non della massa muscolare.
Il digiuno sembra essere più vantaggioso per coloro che hanno i fattori di rischio come pressione alta, la glicemia elevata o coloro che sono obesi: «Il miglioramento dei valori di pressione, colesterolo, glucosio, IGF-1 è stato significativo nei soggetti che li avevano fuori norma, mentre in chi li aveva nella norma sono rimasti inalterati; anche se per esempio igf-1 è sceso anche se in misura minore, anche nei pazienti con valori normali ma potenzialmente rischiosi» spiegato Longo. Dalle visite di controllo, realizzate a circa tre mesi dalla fine della sperimentazione, è emerso che «la maggior parte degli effetti era ancora presente, anche se i fattori stavano risalendo - ci ha spiegato Longo - Quindi pensiamo che gli effetti in media durino dai 2 ai 4 mesi».
Risultati soddisfacenti e senza alcuna segnalazione di eventi avversi sono stati riportati anche per le 3000 persone non coinvolte in questo studio, sia sane che malate, che hanno seguito in Italia, Stati Uniti e Regno Unito, sotto il controllo dei loro medici, la stessa dieta mima digiuno testata all'USC.
«Siamo vicini ad iniziare a reclutare pazienti con diabete e malattie autoimmuni (mentre siamo quasi alla fine degli studi su quelle neoplastiche) per i nuovi studi clinici di fase III al termine dei quali la Food and drug administration (FDA, ente governativo americano che si occupa che si occupa della regolamentazione dei prodotti alimentari e farmaceutici) potrebbe approvare la dieta mima digiuno come trattamento» ha annunciato Valter Longo, fondatore e presidente del board scientifico della società L-Nutra che vende negli Stati Uniti i kit per seguire la dieta mima-digiuno denominata ProLon®, utilizzata anche nello studio. Il ricercatore in persona non riceve salari o compensi per questa sua posizione, inoltre tutte le sue azioni verranno donate alla sua fondazione e altre che sponsorizzano la ricerca.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

DIETA MIMA DIGIUNO EFFICACE CONTRO INFARTO, TUMORI E INVECCHIAMENTO

La dieta mima digiuno è sicura e produce risultati soddisfacenti. A confermare l'efficacia di questo tipo di alimentazione è uno studio condotto negli USA dal ricercatore italiano Valter Longo, direttore del Longevity Institute della USC e del Laboratorio di Longevità e Cancro all'Istituto IFOM di Milano, nonché ideatore della soluzione dietetica. I benefici della dieta mima digiuno interesserebbero, spiega il ricercatore italiano, vari ambiti quali prevenzione delle malattie cardiache e tumorali, del diabete e sarebbe inoltre efficace contro l'invecchiamento. Il segreto consisterebbe nel privilegiare le proteine vegetali rispetto a quelle animali (legate invece a invecchiamento e formazioni tumorali) e limitandone in generale l'assunzione a circa il 10-14% delle calorie assunte.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

TRATTAMENTI ANTI SENESCENZA: LA VERA FONTE DELLA GIOVINEZZA?

Studi scientifici suggeriscono: per combattere l'invecchiamento bisogna agire sulle cellule senescenti. Ecco cosa ne pensano gli esperti Leggenda vuole che la fonte della giovinezza si nasconda nel giardino dell'Eden; immergersi nelle sue acque guarirebbe dalle malattie e permetterebbe letteralmente di tornare giovani. La ricerca scientifica sembra però puntare in un'altra direzione e suggerisce che per combattere l'invecchiamento si possa agire sulla senescenza, quel fenomeno che porta le cellule dell'organismo a rispondere costantemente alla presenza di un danno rilasciando, in alcuni casi, fattori pericolosi per il buon funzionamento dei tessuti che possono compromettere le cellule circostanti. La strada per arrivare a trattamenti anti senescenza è però ancora lunga; per questo Peter de Keizer – esperto dell'Erasmus University Medical Center di Rotterdam (Paesi Bassi) e autore di un articolo di opinione sul tema pubblicato su Trends in Molecular Medicine – invita a smorzare i facili entusiasmi, rimanendo però ottimista. Quelli che stiamo vivendo – sottolinea infatti l'esperto – "sono tempi molto entusiasmanti, e sono speranzoso che troveremo trattamenti anti senescenza applicabili che possano contrastare le patologie associate all'età". In effetti i risultati delle ricerche a disposizione degli scienziati suggeriscono che eliminare le cellule senescenti potrebbe aiutare a mantenersi più giovani. Diversi studi hanno dimostrato il ruolo della senescenza nei fenomeni di invecchiamento; nel suo libro 'La dieta della longevità' Valter Longo – direttore del Laboratorio di Oncologia e longevità dell'Istituto di Oncologia Molecolare Ifom di Milano e dell'Istituto di Longevità dell'University of Southern California di Los Angeles – spiega come parlare in termini di 'senescenza' descriva meglio tali fenomeni come perdita di funzionalità, ed alcuni studi hanno anche dimostrato che nei topi l'eliminazione delle cellule senescenti consente di vivere il 25% più a lungo. Allungare la vita bloccando la senescenza sembra quindi un approccio potenzialmente valido. De Keizer ricorda anche come siano già stati testati dei farmaci anti senescenza, ma che per il momento nessuno è stato dichiarato sicuro. I loro principi attivi, infatti, bersagliano anche processi che hanno luogo nelle cellule non senescenti. L'esperto si mostra ottimista sulla possibilità che problemi di questo tipo possano essere risolti a breve, ma ricorda che sarà necessario anche capire se i trattamenti anti senescenza possano combattere anche i segni già lasciati dall'invecchiamento e se gli effetti delle malattie ad esso associate possano essere a loro volta eliminati con questo approccio. Per tutti questi motivi il suo invito è "alla cautela nel pubblicizzare troppo e troppo presto i benefici della lista, in rapida espansione, dei composti terapeutici che si stanno scoprendo", anche perché prima che possano effettivamente entrare nella pratica clinica sarà necessario chiarire anche aspetti come le tempistiche della loro somministrazione (ad esempio se debbano essere assunti prima o dopo la comparsa di alcuni disturbi associati all'invecchiamento), chi ne trarrebbe i maggiori benefici e quale sarebbe il loro costo. I medicinali potrebbero però rappresentare solo uno dei possibili approcci con cui contrastare l'invecchiamento. Gli studi di Longo non si sono infatti concentrati sui farmaci, ma sull'alimentazione. La sua Dieta Mima-Digiuno ha permesso di allungare del 18% la durata della vita del 75% dei topi di mezz'età cui è stata somministrata; come raccontato in' La dieta della longevità ', "il sistema immunitario [dei topi] è ringiovanito grazie a un processo di rigenerazione partito dalle cellule staminali. La rigenerazione è avvenuta anche nel fegato, nei muscoli e nel cervello". Longo spiega anche come la Dieta Mima-Digiuno abbia promosso l'aumento di diversi tipi di cellule staminali. "Il digiuno periodico – si legge nel suo libro – è in grado di promuovere la rigenerazione a partire dalle cellule staminali di parti consistenti del sistema immunitario. Il digiuno provoca la distruzione di una grande porzione di cellule immunitarie, ma anche l'attivazione delle cellule staminali del sangue e della spina

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

dorsale. Quando i topi riprendono a nutrirsi, queste staminali innescano la rigenerazione del sistema immunitario e nervoso, mentre le cellule immunitarie appena rigenerate hanno le caratteristiche di cellule più giovani e più funzionali, indicando che le cellule vecchie danneggiate e disfunzionali sono state rimpiazzate da cellule nuove, giovani e funzionali". Questo effetto soddisferebbe il requisito sottolineato da de Keizer, secondo cui "una terapia anti senescenza perfetta non dovrebbe eliminare solo le cellule senescenti, ma anche dare il via al ringiovanimento dei tessuti stimolando il differenziamento delle cellule staminali circostanti". Gli studi di Longo si sono già spostati sull'uomo. I risultati dei test clinici in cui l'effetto della Dieta Mima-Digiuno è stato valutato rispetto a un gruppo di controllo "sono in linea con i risultati ottenuti sui topi e indicano che la DMD [Dieta Mima-Digiuno, ndr] agisce prima di tutto scomponendo e rigenerando l'interno delle cellule e uccidendo le cellule danneggiate". Nel sangue dei pazienti sottoposti alla dieta le cellule staminali circolanti aumentano momentaneamente. Che la fonte della giovinezza si nasconda quindi semplicemente nella nostra alimentazione? Nel suo libro Longo mette in guardia da approcci assolutisti. "L'errore che compiono molti fautori delle medicine alternative è di evitare a tutti i costi la medicina tradizionale e le nuove tecnologie", spiega l'esperto, aggiungendo però anche che "l'errore di numerosi scienziati alla ricerca di nuove tecnologie e di molti medici è di evitare a tutti i costi le alternative e le terapie naturali". Per questo secondo Longo spesso le terapie o le misure preventive sono solo parzialmente efficaci. L'esperto sottolinea ad esempio l'efficacia di un approccio basato sull'associazione tra terapia tradizionale e strategie alimentari nella prevenzione e nella cura dei tumori: "abbiamo dimostrato (...) che le due cose insieme possono funzionare in modo eccellente per i pazienti oncologici". "Le medicine e le terapie con cellule staminali – afferma Longo – non dovrebbero essere sostitutive dell'uso dell'alimentazione e di altri interventi per incentivare l'autoguarigione, ma dovrebbero essere usate quando queste misure naturali non sono sufficienti". Foto: © Vera Kuttelvaserova - Fotolia.com di Silvia Soligon

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Focus.it

Data 17-02-2017
Pagina
Foglio 1

DIETE: UNA RICERCA RIVALUTA L'IDEA DEL PARZIALE DIGIUNO SALTUARIO

Uno studio rileva effetti positivi anti-invecchiamento per la dieta mima-digiugno: cinque giorni al mese si sta a stecchetto e per il resto si mangia normalmente. Cinque giorni al mese "a stecchetto", ma in modo controllato, e il resto del tempo mangiando normalmente: con questo regime alimentare si riuscirebbe a rallentare l'invecchiamento e a contenere i fattori di rischio per alcune delle principali malattie della modernità legate a un'alimentazione eccessiva, dal cancro al diabete alle malattie cardiovascolari. L'ultima conferma dell'efficacia della cosiddetta dieta mima-digiuno messa a punto dal biologo e studioso della longevità Valter Longo, che lavora tra la University of Southern California e l'IFOM di Milano, arriva da uno studio pubblicato su Science Translational Medicine, svolto su persone. Digiuno... o quasi. Da diverso tempo Longo propone di riprodurre negli esseri umani gli effetti del digiuno e della restrizione calorica, che si sono dimostrati efficaci nell'aumentare la longevità e ridurre il rischio di varie malattie, a un prezzo che però la maggior parte delle persone non sarebbe disposta ad accettare. Sia negli animali sia nell'uomo si tratta infatti di diete quasi da fame, che oltre tutto espongono a notevoli rischi. Più di recente, è emerso che anche un digiuno parziale e limitato nel tempo, un po' come i giorni di magro o di digiuno previsti da molte tradizioni religiose, apporterebbero benefici rilevanti per la salute. Finora i dati disponibili riguardavano però quasi esclusivamente gli animali. Da sapere (o far finta di non sapere): quanti km fai con un cheeseburger? Risultati. Nel nuovo studio, un gruppo di persone sane, ma con alcuni fattori di rischio, hanno seguito la dieta mima-digiuno, alimentandosi normalmente per tutto il mese e consumando per 5 giorni consecutivi pasti con un contenuto ridotto di calorie (da 700 a 1.100), pochi carboidrati e proteine, ma quantità quasi normale di grassi "buoni". Dopo tre mesi i loro risultati sono stati confrontati con un gruppo di persone sane cui era stato chiesto di mangiare come d'abitudine. Coloro che si erano sottoposti ai tre brevi periodi di digiuno hanno avuto un miglioramento sotto vari punti di vista: si era ridotta la circonferenza della vita, il grasso corporeo, ed erano leggermente dimagriti. In più, erano migliorati vari parametri fisiologici e metabolici, come la pressione sanguigna, il colesterolo, e indici dell'infiammazione come la proteina C-reattiva e l'IGF-1, associato a un minor rischio di tumori. A parte qualche mal di testa, e sensazione di debolezza o affaticamento, i "digiunatori" non hanno avuto altri effetti collaterali importanti. 11 differenze tra cibo industriale e naturale VAI ALLA GALLERY (12 foto) Cautela. La teoria di Longo e degli autori dello studio è che il semi-digiuno sia in grado di azionare dei meccanismi a livello delle cellule e dei tessuti che influirebbero positivamente su diversi elementi del metabolismo, e dunque - a valle - sul rischio di malattie. Longo ha brevettato la sua formula di dieta-mima digiuno, producendo dei pasti pronti a base di zuppe, barrette, bevande energetiche, te e supplementi vari in grado di fornire tutti i micronutrienti necessari senza oltrepassare la soglia di calorie prevista per i giorni del digiuno. Gli esperti però mettono in guardia: non sono sperimentazioni da prendere alla leggera e in tutti i casi di dieta è bene farsi seguire da un medico. 17 Febbraio 2017 | Chiara Palmerini

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Gazzetta del Sud

Data 18-02-2017
Pagina 38
Foglio 1

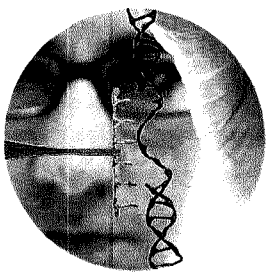
La scoperta

Fatta negli Usa

Il corredo di geni che garantisce l'essenziale per sopravvivere

Enrica Battifoglia
ROMA

Esiste un corredo minimo di geni capace di fornire alle cellule dei tumori l'essenziale per sopravvivere: è una sorta di Abc della malattia. È stato individuato dopo aver passato in rassegna un grandissimo numero di geni e adesso potrebbe fornire nuove armi anticancro, molto più efficaci di quelle attuali. Ad aprire questa nuova strada è la ricerca condotta negli Stati Uniti e pubblicata nell'edizione online della rivista *Cell*. È nata dalla collaborazione fra gli istituti Whitehead e Broad. Quest'ultimo fa capo a Massachusetts Institute of Technology (Mit) e Università di Harvard. «È una scoperta estremamente significativa e importante, sia per il risultato che ha ottenuto, sia per la tecnologia utilizzata», ha detto Fabrizio d'Adda di Fagagna, ricercatore dell'Istituto Firc di oncologia molecolare (Ifom) di Milano e dell'Istituto di genetica molecolare del Consiglio nazionale delle ricerche (Igm-Cnr) di Pavia. «È sicuramente un approccio potente – ha aggiunto – perché permette di individuare i punti deboli di un tumore, in modo da non attaccare la mutazione, ma i geni essenziali alla sopravvivenza della cellula malata». Il risultato, ha aggiunto, è anche una ricaduta importante del Progetto Genoma Umano, che nel 2000 ha fornito la mappa del Dna dell'uomo. Coordinati da Tim Wang e David M. Sabatini, entrambi del Mit, i ricercatori sono partiti dai 18.000 geni del corredo umano e li hanno disattivati a uno a uno, per vedere quali di essi avessero un ruolo attivo nei tumori. Per farlo hanno utilizzato la tecnica che riscrive il Dna, chiamata Crispr (Clustered regularly interspaced short palindromic repeats). Una prima scrematura è stata fatta confrontando la mappa del Dna con le sequenze dei tumori: questo ha permesso di selezionare i geni responsabili di mutazioni più "superficiali" e quelli cruciali per la sopravvivenza delle cellule malate. Questa operazione è stata fatta per ognuna delle 14 linee di cellule della leucemia mieloide acuta, nelle quali è attivo un gene legato ai tumori chiamato oncogene Ras, che da tempo si cerca di sconfiggere con i farmaci, ma senza risultato. Così i ricercatori hanno deciso di aggirare l'ostacolo e sono andati a cercare i geni senza i quali le cellule con l'oncogene Ras non riescono a sopravvivere. Questi geni, quelli essenziali alla sopravvivenza delle cellule malate, possono diventare adesso il bersaglio di nuovi farmaci. È anche possibile che contro alcuni di essi possano funzionare farmaci già utilizzati. Di sicuro è stata aperta una strada, e quanto è stato fatto in questa ricerca potrà essere applicato a molte altre forme di tumore.



Salute & Benessere

Il cancro fa meno paura se si "aggredisce" subito

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.