



SALUTE E PREVENZIONE

Febbre, raffreddore, tosse: influenza o coronavirus? Ecco come ci ...

DIETA E ALIMENTAZIONE

Come velocizzare il metabolismo con una colazione sana

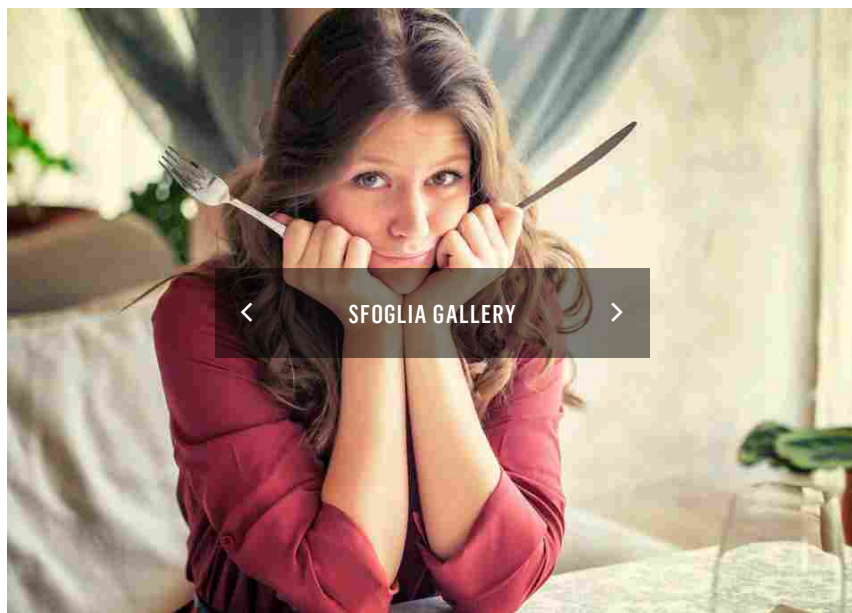
SALUTE E PREVENZIONE

Coronavirus e gravidanza: 8 risposte alle preoccupazioni più comun ...

BENESSERE · DIETA E ALIMENTAZIONE

La dieta mima-digiuno: ecco perché digiunare aiuta a vivere bene e più a lungo

27 FEBBRAIO 2020

di **FRANCESCA FAVOTTO**

Digiunare è di moda: ma è davvero una pratica salutare? Serve davvero a prevenire alcune patologie? Abbiamo provato a fare chiarezza con Valter Longo, direttore del Laboratorio di longevità e cancro all'Istituto **IFOM** di Milano e ideatore di un nuovo modello alimentare



Oggi **diggiunare** è in voga: non di rado si sentono celebs, ma anche comuni mortali, mettere in pratica chi il **diggiuno intermittente**, chi la **dieta mima-digiuno**. Pratiche che perdono tutta la loro bontà d'intenti, se seguite senza supervisione medica.

Secondo dati scientifici preliminari, pare che infatti una restrizione calorica possa apportare **benefici** per la salute, con ripercussioni positive anche sull'aspettativa di vita: una ricerca pubblicata su "Cell metabolism" nel 2018 ha testato nell'arco di due anni la **riduzione dell'apporto di calorie** su 53 adulti non obesi (per la precisione, 34 persone in restrizione calorica e 19 controlli), in regime di riduzione del dispendio energetico e dei mediatori endocrini del consumo energetico.

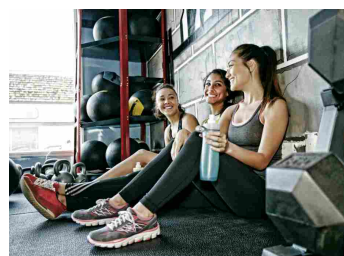
Ebbene, il metabolismo di queste persone si è adattato al nuovo regime restrittivo, con relativa **diminuzione di produzione di ormoni** (per esempio, quelli legati alla tiroide) e di **ossidanti**.

Una premessa incoraggiante il fatto che a una diminuzione dell'introito calorico corrisponda un'effettiva prevenzione di alcune patologie e un rallentamento dell'invecchiamento cellulare. Un risultato confermato anche da studi effettuati in laboratorio su cavie animali, per le quali una riduzione dell'apporto calorico giornaliero intorno al 30-40% ha avuto come beneficio **l'allungamento della vita media**.

Ricerche però ancora sperimentali che andranno validate con studi scientifici più ampi, e soprattutto filtrate da un parere medico. Ridurre indiscriminatamente le calorie assunte può essere molto rischioso, soprattutto per gli individui che svolgono normali attività quotidiane, come studiare o lavorare. Per questo, gli scienziati sono ancora al lavoro per trovare delle soluzioni che possano mimare il diggiuno, mediante farmaci o integratori, senza che la salute corra pericoli inutili.

In tal senso, i ricercatori italiani stanno portando avanti i loro studi. Interessanti sono i risultati riportati dalle ricerche condotte dal team guidato dall'immunologo **Alberto Mantovani**: una **diminuzione del 30%** circa delle calorie assunte **riduce la produzione dei fattori di crescita cellulare** e delle citochine, sostanze che favoriscono l'infiammazione e la comparsa dei tumori.

TOP STORIES



FITNESS

15 esercizi che fanno perdere peso rapidamente

di REDAZIONE BENESSERE

Allo stesso modo, **Valter Longo**, direttore del Laboratorio di longevità e cancro all'Istituto **IFOM** di Milano, ha messo a punto una dieta in grado di mimare gli effetti di un digiuno periodico. Proprio con il professor Longo abbiamo approfondito questo discorso della **dieta mima-digiuno**, che potrebbe garantire anche una maggior longevità.

Vivere bene e più a lungo: è questo l'obiettivo della sua dieta. In cosa consiste, in poche e semplici parole?

«Consiste in due componenti: 1) la **dieta giornaliera della longevità**, che è vegana, ma con l'aggiunta di pesce con basso mercurio 2 volte a settimana e qualche uova. Prevede un introito basso ma sufficiente di proteine fino ai 65 anni (circa 45 grammi/giorno per una persona di 60 chili e cioè 400 grammi di legumi) e poi un po di più dopo i 65 anni. 2) la **dieta mima digiuno** 2-3 volte all'anno prima dei 65-70 anni, ma non dopo».

Il centro della sua dieta sta nel digiuno. Ma digiuno come? In cosa consiste? E come va seguito?

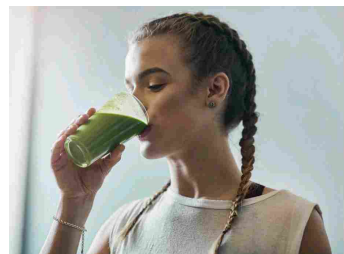
«Ci sono due tipi di digiuno da seguire: 1) **12 ore al giorno** dove si dorme o si beve acqua o altre bevande senza zucchero o dolcificanti (per esempio, niente cibo dalle 9 di sera alle 9 del mattino), e poi la **dieta mima-digiuno ProLon**, una dieta di 5 giorni vegana clinicamente testata, provata da oltre 200 mila persone nel mondo. Anche se sono io il fondatore della compagnia che le vende, non ci guadagno niente e tutti i profitti, ma anche le azioni della compagnia, sono destinati alla ricerca e in beneficenza. Dopo avere permesso inizialmente ai pazienti di fare la loro versione della dieta a casa o anche con l'aiuto di nutrizionisti, ci siamo resi conto che questo è un errore che mette a rischio i pazienti stessi, oltre a non dare garanzia di efficacia».

È un digiuno per tutti?

«Per tutti quelli che lo possono fare: è sconsigliata a chi ha meno di 18 anni o più di 70, alle persone con disturbi alimentari quali l'anoressia, e a quelli con malattie se non con l'ok del medico curante».

Con questa dieta mima-digiuno che probabilità si hanno di prevenire i tumori?

«Nei topi che iniziano la mima-digiuno a mezza età vediamo una riduzione del 45% dei tumori, ma anche una loro posticipazione, ovvero i topi che li hanno, li sviluppano molto dopo. Negli uomini per ora abbiamo solo dimostrato la **riduzione di vari fattori di rischio** o marcatori associati al cancro inclusa l'infiammazione sistemica, IGF-1 (somatomedina o fattore di crescita simil insulinico, ndr) grasso addominale...».



DIETA E ALIMENTAZIONE

La dieta anti-età che fa bene al microbioma

di ALICE ROSATI



STAR PROGRAM

Colazione: i menu e i cibi preferiti dalle star

di ALICE ROSATI

Buone abitudini quindi da acquisire con questa dieta? E quelle cattive da abbandonare?

«Le cose da evitare sono la maggior parte dei prodotti di origine animale, ovvero le troppe proteine, e i troppi grassi saturi. La dieta mima-digiuno non è una dieta affamante, anzi: il kit da mezzo chilo contiene 70 grammi di pasta, 300 di legumi, e 200 di verdure. In ogni caso, è bene introdurre nella dieta cambiamenti giornalieri gradualmente ma permanenti».

Ricordiamo però che nessuno di questi studi ha ancora portato risultati dimostrabili negli esseri umani (anche perché per poter verificare gli effetti sulla longevità bisogna necessariamente aspettare che passino molti anni).

Il consiglio generale è quindi di **tenere sotto controllo l'apporto di calorie consumate** (che spesso sono troppe rispetto alle reali necessità), ma di non sottoporsi a restrizioni eccessive o a digiuni anche solo intermittenti (cioè di tanto in tanto, con cadenza mensile o settimanale), in assenza di supervisione medica.

LEGGI ANCHE

[Perché il digiuno periodico fa bene alla pelle](#)

LEGGI ANCHE

[Jennifer Aniston: «Seguo la dieta a digiuno intermittente 16:8 e sto molto meglio»](#)

MORE

STORIE

Coronavirus: perché gli anziani meritano più rispetto

DIETA E ALIMENTAZIONE

Come velocizzare il metabolismo con una colazione sana

CRONACHE

Coronavirus: le scuole al Nord chiuse, ma la cultura potrebbe riaprire

ALIMENTAZIONE

ALIMENTAZIONE SANA

DIETA

DIETA VEGANA

PREVENZIONE

SALUTE

