

# ≡ PANORAMA



Panorama | News | **La dieta mima-digiuno riducono i rischi di cancro**

**SALUTE** 15 July 2020

## La dieta mima-digiuno riducono i rischi di cancro

Cicli di alimentazione ipocalorica allontanano le probabilità di malattia. Lo sostiene uno studio italiano pubblicato su *Nature*

Daniela Mattalia

Premessa indispensabile prima di leggere: quella che andremo a descrivere non è una cura fai-da-te. Rivolgersi allo specialista è il requisito numero uno per non sbagliare. E commettere errori quando si ha a che fare con un tumore è l'ultima cosa che possiamo augurarci.

Di cosa stiamo parlando? Della dieta mima-digiuno in grado, secondo uno studio internazionale pubblicato su *Nature* e coordinato dall'**Ifom** di Milano e dal Policlinico Universitario San Martino di Genova, con il sostegno di **Airc**, di potenziare gli

### I PIÙ LETTI

SALUTE

Abbiamo comprato il Test Rapido per il Covid-19 (anche se non si sa se funzioni)

POLITICA

Chiuse le fabbriche e le attività produttive non «necessarie»

SALUTE

Coronavirus, come e quando finirà in Italia

SALUTE

Coronavirus, la mappa in tempo reale del contagio

NEWS

Chi sono le "sardine": storia di un movimento e del suo nome

effetti delle cure ormonali contro il cancro al seno, rallentando la progressione della malattia.

Se questi risultati preliminari saranno confermati in studi clinici più ampi, la dieta mima-digiuno potrà essere iniziata sotto stretto controllo medico. Una cura «aggiuntiva» che non sostituisce, naturalmente, le terapie prescritte dall'oncologo.

Per entrare nei dettagli: nell'esperimento, condotto prima su topi e poi su 36 pazienti donne, i ricercatori hanno testato un'alimentazione ipocalorica a base vegetale. L'obiettivo, capirne l'effetto sulla crescita del tumore in combinazione con terapia ormonale (le pazienti in terapia ormonale in Italia sono circa 400.000, cioè tre su quattro di quelle con diagnosi di carcinoma mammario).

I dati raccolti nei due studi clinici, al Policlinico San Martino di Genova e all'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano (coordinati da **Filippo De Braud** e **Claudio Vernieri**) mostrano che cicli di dieta mima-digiuno protratti per circa sei mesi riducono alcuni fattori di crescita che favoriscono la proliferazione cellulare e lo sviluppo del tumore.

Un effetto metabolico che può associarsi, secondo i ricercatori, a una minore progressione del cancro, a un aumento dell'efficacia delle terapie e al superamento del fenomeno (frequente) della resistenza ai farmaci.

I cicli di dieta e le settimane di intervallo prevedono protocolli precisi, per esempio, un'alimentazione adeguata e attività fisica leggera per evitare la malnutrizione, e devono avvenire sotto controllo medico. «La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone gli effetti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale, è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo gli effetti metabolici del digiunare» spiega **Alessio Nencioni** del dipartimento di Medicina Interna del Policlinico di Genova, coordinatore dello studio assieme a **Valter Longo** dell'**IFOM (Istituto FIRC di Oncologia Molecolare)** di Milano.

«Nei topi, la dieta mima digiuno non solo ha rallentato la crescita del cancro, ma lo ha fatto regredire anche dopo fenomeni di resistenza alle terapie farmacologiche standard» aggiunge **Longo**, che da 15 anni studia l'effetto del digiuno contro i tumori.

Le pazienti dell'esperimento hanno seguito cicli di questa dieta per circa 6 mesi, senza grossi effetti collaterali, solo fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza. «Alcune di loro assumono la terapia per cicli mensili da quasi due anni senza alcun problema, è perciò un intervento ben tollerato se adeguatamente pianificato» continua **Nencioni**. «Abbinata alle terapie ormonali, ha ridotto i livelli di glucosio in circolo ma

soprattutto la leptina, l'ormone che regola la sazietà, l'insulina e il fattore di crescita insulino-simile, l'Igf1. Tutte proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule del tumore alla mammella. Effetti mantenuti a lungo nel tempo».

Inoltre, integrando con un regime di attività fisica leggera/moderata fra un ciclo e l'altro, migliora anche la composizione corporea delle donne, con una riduzione della massa grassa e un aumento di quella magra.

Non solo. In collaborazione con **Longo** un gruppo di centri oncologici olandesi hanno pubblicato uno studio clinico su 125 pazienti in cui la dieta mima-digiuno aumentava l'efficacia della chemioterapia contro il cancro al seno. «In futuro» conclude **Longo** «sarà importante capire anche che tipo di nutrizione sia più opportuno adottare tra un ciclo di mima-digiuno e l'altro per combattere il cancro».

©Riproduzione Riservata

## TI POTREBBE PIACERE ANCHE

CALCIO

**Mondiale 2022: sarà una (folle) abbuffata di calcio**

Giovanni Capuano

POLITICA

**L'impatto zero del governo sull'ecologia**

Stefano Iannaccone

DAL MONDO

**L'Europa divisa davanti alla sfida del 5G cinese**

Stefano Graziosi 15 July

MODA

**Cinque brand di mascherine made in Italy**

Mariella Baroli 15 July

CRONACA

**Formigoni assolto a Cremona: nessuna corruzione**

Mariella

POLITICA

**Il Conte Bis arriva al bivio tra Usa e Cina**

Lorenzo Castellani