

SI', PARLIAMO ANCORA DI DIETA MIMA DIGIUNO, SI' C'E' UN PERCHE'

Ogni dieta ci spiega cosa mangiare, alcune anche quanto mangiare. La dieta del mima digiuno o dieta della longevità di Valter Longo , inserito dal Time nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute, ci dà indicazioni anche su quante ore dovremmo astenerci dal cibo. In realtà il biologo cellulare italo-americano, noto per i suoi studi sul ruolo dei geni del digiuno e della risposta nutritiva sull'invecchiamento e sulle malattie della protezione cellulare, non parla di assenza prolungata di cibo. Ma dell'importanza di concedere al nostro organismo delle giornate di alimentazione prettamente vegetale per favorire una riprogrammazione cellulare. Seguire una dieta prevalentemente pescetariana ricca di grassi insaturi buoni (in primis olio d'oliva e frutta a guscio e pesce) e di carboidrati complessi (li troviamo nei cereali integrali, nei legumi e nelle verdure), consumare poche proteine e cercare di limitare l'arco temporale in cui si consumano i pasti a 12 ore al giorno (esempio: se si finisce di cenare alle 20, la colazione andrebbe consumata dalle 8 in poi), sono alcune delle regole alimentari di cui parla il best-seller mondiale La dieta della Longevità del Professore e Direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'IFOM (Istituto Firc di Oncologia Molecolare) di Milano e Direttore del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles.

Abbiamo incontrato il professor Valter Longo per conoscere meglio la sua dieta e per sapere come migliorare il benessere generale del nostro organismo attraverso buone abitudini alimentari.

Cos'è la dieta del mima digiuno e perché si può definire la dieta della longevità?

La dieta mima digiuno riproduce gli effetti positivi di un totale digiuno nell'organismo e favorisce una riprogrammazione cellulare che aiuta il nostro corpo a gestire meglio l'invecchiamento. Il programma, che si articola in un regime alimentare vegetale di 5 giorni da ripetersi in maniera costante nel tempo, rappresenta quindi un potente alleato per chi vuole proteggere il proprio organismo dagli effetti dell'invecchiamento. Attraverso il Programma Mima Digiuno si stimolano un reset e una riprogrammazione del corpo, il processo di invecchiamento viene contrastato e l'organismo va verso una rigenerazione cellulare attraverso la produzione di cellule staminali. Gli studi preclinici e clinici hanno messo in evidenza un miglioramento significativo del benessere generale, anche in termini di ottimizzazione dei marcatori metabolici e di riduzione del grasso addominale. In altri termini è ragionevole pensare che questo programma conduca verso un impatto positivo sulla longevità.

Ogni quanto andrebbe ripetuta?

Negli studi si è visto che il campione osservato, costituito da pazienti sani o con lievi fattori di rischio (pressione, colesterolo, glicemia alti...), seguiva la dieta mima digiuno per cinque giorni al mese, mentre nei restanti 25 tornava alle proprie abitudini alimentari. Gli effetti sono stati di enorme portata e si sono concretizzati nella riduzione dei fattori di rischio delle malattie croniche la cui insorgenza è legata all'invecchiamento cellulare. Il tutto senza perdita di massa muscolare. La frequenza aumenta al crescere dei fattori di rischio: da due volte all'anno nei casi di persone sane che seguono una dieta corretta e una regolare attività fisica, a una volta al mese per persone con diversi fattori di rischio: per esempio obesità, ipertensione, iper-infiammazione.

Chi dovrebbe seguire la DMD?

Può essere seguita da tutti, da persone sane, per prolungare il più possibile lo stato di salute associato alla giovinezza, da pazienti con lievi fattori di rischio, da persone con una patologia, ma in questo caso è necessario che nutrizionista e medico specialista collaborino per definire la strategia migliore.

Quali cibi e/o bevande sono concesse nelle ore del digiuno?

Il programma, sebbene non abbia come obiettivo primario quello di perdere peso, provoca un abbattimento delle calorie tra il 34 e il 54% in media, fornendo un apporto bilanciato di proteine (11-14%), carboidrati (42-43%) e grassi (46%) ed è stato formulato per essere facilmente portato a termine nei cinque giorni stabiliti. Nella versione clinicamente testata ci sono diversi alimenti tutti di origine vegetale e principalmente costituiti da carboidrati complessi, grassi insaturi e poche proteine. In merito alle bevande si può bere acqua senza limitazioni e alcune tisane.

Lei sta studiando la vita dei centenari italiani. Ci può dire alcuni loro segreti?

Dall'osservazione dei centenari, che costituisce uno dei cinque pilastri per definire una dieta efficace pro-longevità, ho potuto osservare alcune caratteristiche comuni agli ultracentenari sani. In genere hanno una dieta a base vegetale. Nella loro dieta non mancano i legumi, la frutta a guscio, le verdure e qualche frutto. Spesso cenano presto e questo consente loro di avere un digiuno notturno di circa 12 ore. Sono spesso persone attive anche alla loro età: hanno l'orto, fanno giardinaggio o lunghe passeggiate. Sono persone che in tarda età, dai 70 anni in poi, mangiano anche alimenti di origine animale, molto nutrienti come latte e formaggio di capra, pesce e carne, e questo può rappresentare un vantaggio perché la necessità proteica aumenta dopo i 65 anni.

Quali sono gli alimenti e le abitudini alimentari che accelerano l'invecchiamento?

Un eccesso costante di proteine, soprattutto di origine animale, e di zuccheri derivanti non solo dai dolci ma anche da troppa frutta e succhi di frutta e troppi alimenti ricchi di amido come pasta, pane, patate, pizza e riso. Bisogna anche evitare i grassi saturi e trans, ossia quelli "cattivi" presenti negli alimenti di origine animale.

Carne e zucchero: "istruzioni per l'uso" secondo la sua filosofia alimentare.

La chiave è capire che ogni categoria non è né buona né cattiva. Dipende quanto, quando e di che tipo e il tutto può variare a seconda delle necessità individuali che possono cambiare anche con l'età. Per esempio, la carne non fa parte della dieta della longevità per adulti, ma può essere contemplata nell'alimentazione di bambini e ragazzi e anche nelle persone con più di 65 anni, che hanno bisogno di un aumento proteico per la fisiologica perdita muscolare dovuta all'avanzare dell'età. Allo stesso modo gli zuccheri devono essere consumati nella giusta quantità senza esagerare, in quanto possono accelerare l'invecchiamento, ma senza diminuirne troppo la dose, in quanto in piccola quantità servono per un corretto funzionamento del sistema immunitario. L'ideale è consumare un frutto al giorno e un po' di marmellata per colazione.

Verdura tanta, frutta poca. Perché?

Le verdure apportano carboidrati complessi, insieme a tante fibre, vitamine e minerali, sono perciò molto nutrienti, con poche calorie e aiutano a completare i piatti "principali" di carboidrati e proteine, permettendo di saziarsi. È importante però che venga consumata verdura di stagione, di origine biologica e variando i tipi di cottura: alternare verdura cotta e verdura cruda consente di ottenere una vasta gamma di vitamine e minerali. La frutta, sempre a rotazione, di stagione e biologica, non va consumata in eccesso per via della quantità di zuccheri. Sebbene infatti la frutta sia un alimento sano, se in eccesso può diventare potenzialmente dannosa.

This content is imported from {embed-name}. You may be able to find the same content in another format, or you may be able to find more information, at their web site.

[SI', PARLIAMO ANCORA DI DIETA MIMA DIGIUNO, SI' C'E' UN PERCHE']