

# SALUTE Corriere Adriatico.it

Home Medicina Bambini e Adolescenza Benessere e Fitness Prevenzione Alimentazione Salute Donna La Coppia Storie Foto e Video Focus

## ALIMENTAZIONE

### Dieta mini-digiuno contro invecchiamento e patologie

Tweet



Adottare periodicamente una dieta a basso contenuto proteico, per solo 5 giorni, ogni 3-6 mesi a seconda della circonferenza addominale e dello stato di salute, e sotto controllo medico, avrebbe degli effetti positivi duraturi sullo stato di salute dell'organismo con cambiamenti in fattori di rischio associati a invecchiamento, patologie cardiovascolari, diabete, obesità e cancro.

La dieta mima-digiuno (Dmd) come è stata battezzata, è frutto di uno studio condotto da Valter Longo, dell'University of Southern California e dell'Ifom di Milano e dimostra sperimentalmente l'efficacia di una dieta periodica che potrebbe rafforzare vari sistemi tra cui quello immunitario e nervoso e potrebbe ridurre il fattore di rischio di varie patologie incluso il cancro a seconda della circonferenza addominale e dello stato di salute.

La ricerca, pubblicata sulla rivista scientifica Cell Metabolism, e sul sito dell'Ifom (Istituto Firc di Oncologia Molecolare di Milano), dimostra gli effetti positivi sulla salute per la prima volta su tre piani sperimentali complementari: su lieviti, sui topi e in uno studio pilota sull'uomo: «Si tratta di riprogrammare il corpo in modo tale da farlo entrare in una modalità di invecchiamento più lento, ma anche di ringiovanirlo attraverso una rigenerazione che si basa sulle cellule staminali» spiega Longo.

«Non si tratta né di un digiuno radicale né di una dieta tipica perché non è continuativa». Già un anno fa Longo aveva dimostrato su "Cell Stem Cell" come la periodica privazione strategica di alcuni nutrienti svolga una funzione anti-cancerogena, affamando le cellule tumorali e proteggendo al tempo stesso il sistema immunitario e le cellule sane dagli effetti tossici della chemioterapia. La ricerca segna un importante traguardo in ambito scientifico ma Longo mette rigorosamente in guardia rispetto all'adozione di forme radicali, come il digiuno con sola acqua, e dall'affrontare la dieta mini-digiuno senza prima consultare un medico.

19 Giu 2015 21:43 - Ultimo aggiornamento: 21:43  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

## BLOG

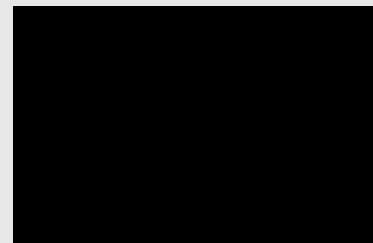


Sani & Salvi  
di Carla Massi

Perché da noi i medici mettono camice e giubbotto antiproiettili

Un "giubbotto antiproiettili" sul camice. Uno scudo per chi cura, per chi non ce la fa ...

## IL VIDEO PIÙ VISTO



Civitanova Marche, auto a fuoco in via Pola

## Dica33

### L'ESPERTO RISPONDE

Scegli l'argomento e poni direttamente la tua domanda agli esperti che ogni settimana sono a tua disposizione. Il servizio è gratuito.

- Alimentazione Allergie Bocca e denti
- Chirurgia estetica
- Circolazione sanguigna** Cuore
- Diabete Fegato Infanzia Infezioni
- Mente e cervello Occhio
- Orecchie, naso e gola Pelle Polmoni Reni
- Salute femminile Salute maschile
- Scheletro e Articolazioni Sessualità
- Stomaco e intestino** Tiroide
- Tumori

INVIA LA TUA DOMANDA

## ULTIME DOMANDE

19/6/2015  
Testicolo torsione  
Salute maschile  
Andrea Militello

18/6/2015  
Circolazione sanguigna  
Circolazione sanguigna  
Alberto Tittobello

18/6/2015  
Vista che si annebbia