

Informativa

Questo sito o gli strumenti terzi da questo utilizzati si avvalgono di cookie necessari al funzionamento ed utili alle finalità illustrate nella cookie policy. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie, consulta la [cookie policy](#).

Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina, cliccando su un link o proseguendo la navigazione in altra maniera, acconsenti all'uso dei cookie.

Per longevità e salute prova la dieta «quasi-digiuno»

Studi (anche italiani) su lieviti, animali e esseri umani. Per gli scienziati esiste un potere terapeutico e preventivo di numerose patologie



LEGGI ANCHE



24/11/2014

Obesità, ridurre la quantità di cibo non basta. Attenti a frequenza dell'assunzione

NICLA PANCIERA



AGE: 25

AGE: 30

AGE: 35

-2014

12/02/2015

Metanfetamine, così distruggono la vostra faccia

NICLA PANCIERA

NICLA PANCIERA

19/06/2015

I benefici del digiuno, pratica comune di molte società umane a scopo purificatore o terapeutico, sono oggi confermati da indagini condotte con rigore scientifico. Pioniere di questi studi è un italiano, Valter Longo, oggi Direttore del Longevity Institute della University of Southern California a Los Angeles e Direttore del Laboratorio di Longevità e Cancro all'Istituto **IFOM** di Milano, che da oltre vent'anni si dedica alla comprensione dei meccanismi biologici cellulari e molecolari scatenati dalla restrizione calorica che mima il digiuno. Gli ultimi risultati, appena usciti sulla rivista Cell Metabolism, mostrano

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

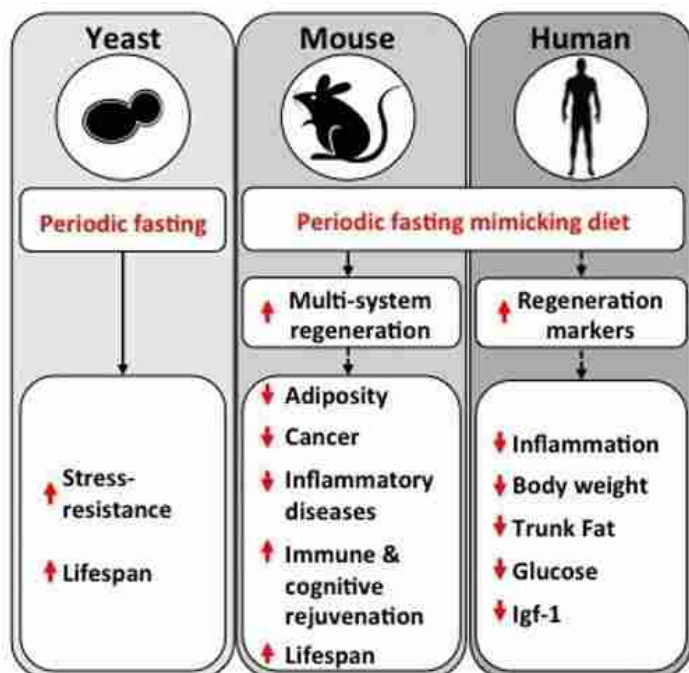
che l'adozione di un regime calorico che mima il digiuno apporta numerosi benefici all'organismo, fino a rallentarne l'invecchiamento e aumentarne la longevità.

UNA DIFFUSA RIGENERAZIONE CELLULARE

«Partendo dai lieviti, passando per i topi, per giungere agli esseri umani, abbiamo indagato i processi biomolecolari fondamentali che giocano un ruolo nella crescita e nell'invecchiamento - ci spiega lo scienziato italiano che da anni vive e lavora negli USA - e abbiamo visto che i meccanismi, come ci aspettavamo, si conservano, tra i vari organismi, pur nel diverso livello di complessità e nelle particolarità di ciascuno specie».

Gli effetti sui topi della restrizione calorica protratta per quattro giorni due volte al mese includono, oltre alla riduzione del grasso viscerale e sottocutaneo, anche una maggior produzione di cellule progenitrici e staminali e del sangue (emopoiesi). «Il risultato è un complessivo ringiovanimento del sistema cellulare di ossa, muscoli, sistema immunitario ma anche del cervello» dice Longo, che nell'ippocampo degli animali più anziani ha misurato anche una notevole neurogenesi, accompagnata da migliori prestazioni cognitive.

Non da ultima, si è vista una riduzione dei livelli di un mediatore dell'ormone della crescita, il fattore di crescita insulino-simile di tipo 1 (IGF-1), già osservata anche sugli esseri umani in precedenti studi dello stesso gruppo di ricerca. Bassi livelli di IGF-1, coinvolto nei processi di sintesi delle biomolecole e regolatore chiave della proliferazione cellulare, riducono il rischio neoplastico e ormai da più parti giungono conferme del suo ruolo di marcatore della longevità.



UN'OCCHIATA ALL'EVOLUZIONE DEL FEGATO

Come emerge a colpo d'occhio dai grafici, l'esempio più evidente dell'aumentata capacità rigenerativa dei tessuti riguarda il fegato: «Con il nostro programma alimentare, inizialmente il volume di quest'organo si restringe e questo è indice

LA STAMPA CON TE DOVE E QUANDO VUOI



E-mail

Password

ABBONATI



ACCEDI



+ Recupera password

di morte cellulare; al termine del ciclo, un'accentuata proliferazione cellulare lo porta a ritornare alle dimensioni di partenza - ci spiega Longo - Lo stesso accade con il sistema immunitario, come abbiamo già dimostrato in uno studio recente, che arriva a rinnovare il 40-50% dei globuli bianchi in seguito ad una iniziale drastica diminuzione. Sarebbe quantomeno sorprendente se lo stesso meccanismo di rigenerazione non accadesse anche negli umani, dove si osserva un analogo andamento».

EFFETTO PREVENTIVO E CURATIVO ANCHE PER GLI ESSERI UMANI

La restrizione calorica è stata seguita anche da soggetti umani, 19 partecipanti all'esperimento e 19 nel gruppo di controllo, per cinque giorni consecutivi una volta al mese per 3 mesi, al termine dei quali i soggetti tornavano alle proprie abitudini. La dieta, ideata specificatamente per mimare il digiuno, era composta da proteine (11-14%), carboidrati (42-43%) e grassi (46%), per una riduzione calorica complessiva compresa tra il 34% e il 54% del normale. Rispetto ai soggetti di controllo, al termine dell'esperimento e comunque dopo aver ripreso la propria dieta normale, i partecipanti allo studio erano diminuiti di peso, avevano una minor quantità di grasso addominale e un livello inferiore di IGF-1 così come di glucosio ematico e proteina C-reattiva, biomarcatori legati alle malattie cardiovascolari, senza alcun conseguenza negativa su muscoli e ossa.

ATTENZIONE AL DIGIUNO «IMPROVVISATO»

Perché cinque giorni di digiuno? «Questo periodo di tempo è frutto di quasi otto anni di discussioni con medici e colleghi, con i quali siamo giunti ad un compromesso che rispetti tre elementi ugualmente importanti: l'efficacia, la sicurezza e l'aderenza dei soggetti al programma (la compliance)». Sorprendentemente, la compliance è stata del 95% e ad aver abbandonato il programma sono state solo alcune giovanissime under 25. «Il programma simil-digiuno è facile da seguire: non è una dieta e quindi non richiede sacrifici prolungati nel tempo. Dopotutto, gli animali partecipanti all'esperimento e quelli del gruppo di controllo assumevano un'identica quantità totale di calorie, a conferma che non è tanto l'apporto calorico a contare quanto i meccanismi scatenati dal digiuno» spiega Longo. «Nei nostri esperimenti, il digiuno è eseguito con la supervisione di medici o dietologi, anche perché è molto più potente di qualunque cocktail di farmaci, come dimostrano gli effetti sul sistema nervoso, endocrino e immunologico, nessuno dovrebbe quindi improvvisare». mette in guardia Longo «pazienti con diabete, chi soffre di anoressia, persone in fragili condizioni di salute e anziani non dovrebbero seguire questa dieta».

IL DIGIUNO PER PREVENZIONE E TRATTAMENTO: METODO DEL FUTURO?

Studi precedenti, condotti dal gruppo di Longo e colleghi su pazienti oncologici, avevano già smentito la vecchia credenza secondo la quale il digiuno indebolirebbe l'organismo e, quindi, per trovarsi meglio equipaggiati ad affrontare un trattamento chemioterapico, andrebbe aumentata la quantità di calorie introdotte con la dieta. Al contrario, i meccanismi scatenati dal digiuno predispongono l'organismo a ricevere il trattamento, le cellule tumorali soffrendo la mancanza di glucosio in circolo e le cellule sane attivando una sorta di modalità protettiva che le preserva dagli effetti tossici della chemio.

«Sospettiamo che gli effetti benefici osservati siano duraturi e permangano per

circa tre/quattro mesi, dopodiché il ciclo andrebbe ripetuto» spiega Longo, che ci anticipa i risultati di uno studio clinico randomizzato più ampio, non ancora pubblicato: «Condotto su settanta soggetti, non smentisce tutti i benefici fin qui osservati; inoltre, un'altra ricerca è in corso per valutare nello specifico le variazioni delle capacità cognitive, in cui attraverso la risonanza magnetica funzionale e la somministrazione di test cognitivi intendiamo studiare i processi alla base del miglioramento cognitivo osservato».

L'INTERESSE DELL'ENTE GOVERNATIVO AMERICANO

Il professor Longo non nasconde la fiducia in un rapida futura approvazione da parte della Food and Drug Administration (l'ente governativo americano per la regolamentazione di alimenti e farmaci) della dieta mima-digiuno come trattamento per la riduzione dei fattori di rischio di alcune malattie croniche, in crescita nelle nostre società: «Siamo pronti a realizzare gli studi clinici necessari a questo processo di riconoscimento. Il digiuno può essere una soluzione valida nel trattamento di numerose malattie legate all'invecchiamento - ci spiega - Infatti, sono stato invitato dall'FDA a presentare le nostre idee su come identificare approcci pro-longevità con il potenziale di essere approvate da parte loro. In molti dubitano dell'interesse dell'ente in questa direzione ma sono stati proprio loro e il National Institute on Aging dell'NIH americano a prendere l'iniziativa».

Insomma, dobbiamo iniziare a cambiare le nostre abitudini alimentari e adottare sia diete che mimano il digiuno periodicamente con frequenza basata sul bisogno ma anche considerare 2 pasti al giorno. In entrambi i casi, non si tratta di mangiare meno, anzi si può forse mangiare qualcosa in più ma è una questione di cosa si mangia, quando e come; dopotutto, alla base dei benefici del digiuno vi sono evidenti ragioni evolutive e non è sorprendente che queste tecniche vengano usate da quasi tutte le popolazioni da migliaia di anni.

Twitter @nicla_pancierà

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE



23/10/2013
Vivere 100 anni, e anche di più, con il cibo della longevità



Sponsor
(4WNet)

19/06/2015
GIUGNO ultime camere. LAST MINUTE: offerte personalizzate, bambino gratis.



26/02/2015
Diabete di tipo 2, concentratevi sulla colazione



04/09/2014
Il diabete si tiene a bada anche con i pistacchi



16/07/2013
Attenzione alla glicemia, può essere l'anticamera dell'Alzheimer



24/11/2014
Obesità, ridurre la quantità di cibo non basta. Attenti a frequenza dell'assunzione

Pubblicità 4w

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.