



20 giugno 2015

OGGI

SCRIVICI > ACCEDI >

Cerca

Seguici su  

ABBONATI ORA >

Edizione cartacea o digitale. Scegli la formula che preferisci



ATTUALITÀ PEOPLE GOSSIP MODA BELLEZZA **BENESSERE** CUCINA FAMIGLIA OROSCOPO VIDEO POSTA

Benessere > Diete

19 giugno 2015

La dieta mima-digiuno che allunga la vita di dieci anni: bastano cinque giorni ogni sei mesi

CONDIVIDI  0  0  0



Poche proteine, aboliti gli zuccheri: seguendo questo rigoroso regime alimentare almeno due volte l'anno la nostra vita si allunga ed è migliore. Ma che cosa bisognerebbe mangiare? Solo vegetali, come zuppe e barrette di noci

Digiunare allunga la vita. Di dieci anni. Non è una leggenda metropolitana, ma il risultato di una ricerca durata cinque anni, condotta da un gruppo di scienziati sotto la guida di Valter Longo, direttore dell'Istituto di longevità della University of Southern California dove Longo insegna (lo scienziato è anche direttore del programma di ricerca *Oncologia & longevità* all'Istituto Firc di oncologia molecolare di Milano).

5 spuntini che danno sprint – [LEGGI](#)

LA DIETA ALLUNGA VITA – Nessuna preoccupazione, comunque: non si è costretti a digiunare completamente. Al contrario, la dieta mima-digiuno, così come è stata battezzata, prevede che per cinque giorni ogni 3/6 mesi ci si alimenti con cibo a basso contenuto di proteine e con un bassissimo livello di zuccheri. Il risultato? Come ha spiegato Longo al *Corriere della Sera*: "C'è un miglioramento della salute e l'abbassamento dei fattori di rischio associati all'invecchiamento come ad esempio le malattie cardiovascolari, il diabete, l'obesità e il cancro". Lo scienziato ha poi aggiunto: "Di conseguenza l'invecchiamento viene rallentato stimolando soprattutto una rigenerazione dei tessuti basata sulle cellule staminali". Praticamente la dieta, come evidenzia la

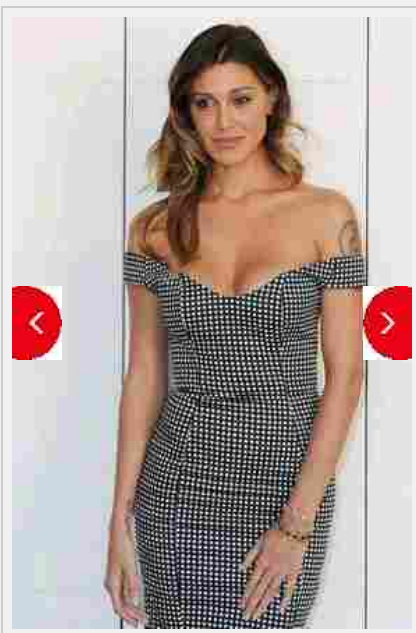
LA NOTIZIA DI OGGI



L'HA FATTO DAVVERO
Marito e moglie divorziano e lui si vendica così: divide (letteralmente!) tutti i beni e li mette all'asta - GUARDA

HOT VIP I PIÙ VISTI DI OGGI

1 Belen Rodriguez



NOVITÀ

rivista *Cell Metabolism* che pubblica il risultato, rafforza il sistema immunitario e nervoso, grazie all'eliminazione delle cellule danneggiate e inutili e assicura la formazione di nuove cellule.

No Diet Day: un giorno senza l'ossessione della bilancia e per un rapporto sano con il cibo - LEGGI

COSA SI MANGIA - Ma sostanzialmente che cosa si mangia? La dieta prevede essenzialmente vegetali, come zuppe di verdure e barrette di noci. Attenzione, però: va seguita solamente sotto stretto controllo medico. Passati i cinque giorni si torna all'alimentazione di sempre. Cercando, comunque, di evitare il consumo eccessivo di carne rossa, zuccheri e carboidrati raffinati.

Vuoi dimagrire? Corri al mattino, a stomaco vuoto - LEGGI

DAI TOPI ALL'UOMO - Le ricerche, sono state prima condotte sui topi di laboratorio, successivamente anche sugli esseri umani. E hanno evidenziato come i topi siano arrivati a vivere ben l'11 per cento di tempo in più. Mentre le prospettive di vita per l'uomo "si possono stimare intorno ad una decina d'anni col vantaggio di viverli in condizioni di salute migliori", così ha evidenziato Longo nella sua intervista.

La dieta Burn: come bruciare 3 Kg in 10 giorni con frullati, tisane e zuppe - LEGGI

STUDI ANCHE SUI CENTENARI - A finanziare la ricerca, il National Institute on Aging americano, ma hanno collaborato ricercatori delle università di Londra, del Texas, di Palermo, Torino e Genova. E Longo, 47 anni, genovese di nascita, ha indagato anche sui centenari sparsi nel mondo, dal Giappone all'Italia, trovando basi comuni. Intanto, ha voluto spiegare a tutti il (semplice) segreto per vivere 10 anni in più.

Voglia di dolci? Scopri 5 modi per non cadere in tentazione - LEGGI

- I 5 spuntini che danno sprint - LEGGI
- Voglia di dolci? Scopri 5 modi per non cadere in tentazione - LEGGI
- La dieta Burn: come bruciare 3 Kg in 10 giorni con frullati, tisane e zuppe - LEGGI

TAG: [che cos'è la dieta mima-digiuno?](#), [come si fa la dieta mima-digiuno](#), [dieta](#), [dieta allunga vita](#), [dieta mima-digiuno cibo](#), [dieta mima-digiuno](#), [dieta per vivere di più](#), [Diete](#), [digiuno sano](#), [dita mima-digiuno alimenti](#), [regole dieta mima-digiuno](#), [valter longo](#), [valter longo dieta mima-digiuno](#)



GLI ARTICOLI PIÙ LETTI



MEDICINA ESTETICA
Fenomeno Kim Kardashian: quando il grasso ti fa bella

AMORI
 Michelle Hunziker e la crisi con Tomaso Trussardi: "Ora vi dico la mia"

FAMIGLIE REALI
 Carlo Filippo di Svezia e l'ex pornostar Sofia Hellqvist, matrimonio da mille e una notte

AMORI
 Monica Leofreddi e Gianluca Delli Ficorelli, il matrimonio dopo 11 anni di amore e due figli

AMORI
 Belen Rodriguez inaugura il suo ristorante. E nuova dichiarazione d'amore per il marito Stefano De Martino

ET TU COSA NE PENSI? DÌ LA TUA.

LASCIA UN COMMENTO >

ARTICOLI CORRELATI



DIETE
No Diet Day: un giorno senza l'ossessione della bilancia e per un rapporto sano con il cibo



NEWS
Candida: cos'è e come si combatte. I consigli della ginecologa



DIETE
Giro d'Italia: tutti pazzi per la bici. Ma sulle due ruote meglio curare l'alimentazione



COMMENTA

Nome E-mail