

Questo sito utilizza cookie, anche di terze parti, per inviarti pubblicità e servizi in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie [clicca qui](#). Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie. [ACCETTA](#)


[Registrati](#)
[ASSOCIAZIONI](#) [E FARMACIE](#)

[ABBONATI](#)

[DIAGNOSI E CURE](#) [BAMBINI](#) [BENESSERE](#) [SESSUALITÀ](#) [ALIMENTAZIONE](#) [PSICHE E CERVELLO](#) [CURIOSITÀ](#)

PREVENZIONE

ALIMENTAZIONE - PREVENZIONE - CINQUE GIORNI DI 'QUASI DIGIUNO' AL MESE: SI PERDE PESO, SI GUADAGNA LONGEVITÀ

Cinque giorni di 'quasi digiuno' al mese: si perde peso, si guadagna longevità

Riducendo da un terzo a metà le calorie diminuiscono anche i fattori di rischio per diabete, malattie cardiovascolari e tumori



Per **cinque giorni al mese** si mangia il minimo indispensabile, arrivando a dimezzare l'apporto calorico abituale. Nei restanti 25 giorni, invece, si torna a gustare i piatti preferiti, purché sani ed evitando grandi abbuffate. E' la **dieta del 'quasi digiuno'**, elaborata dai nutrizionisti del USC Longevity Institute che da anni sta testando gli effetti di una restrizione calorica, anche quando non prolungata nel tempo, insieme ad altri

importanti centri di ricerca americani. Giù ai chili di troppo e alle infiammazioni, **su alle difese immunitarie e alla longevità**: sono questi i benefici di un taglio netto delle calorie (**dal 34 al 54 per cento**) per pochi giorni al mese dimostrati su lieviti e animali in numerosi studi, da ultimo [quello su *Cell Stem Cell* pubblicato lo scorso anno](#).

Il passo dal laboratorio all'uomo è stato fatto: dal primo studio pilota condotto su 19 individui sani che hanno rispettato i cinque giorni di semi-digiuno mensili per tre mesi di fila, i ricercatori hanno osservato una diminuzione dei fattori di rischio e biomarcatori correlati a **invecchiamento, diabete, malattie cardiovascolari e tumori**. «Un digiuno assoluto è difficile da seguire e può anche essere rischioso, così abbiamo sviluppato una dieta complessa che abbia però gli stessi effetti sull'organismo», spiega Valter Longo, direttore dell'istituto di Los Angeles e del Laboratorio di Longevità e Cancro all'Istituto **IFOM** di Milano. **Lo scienziato ha sperimentato su di sé** sia il digiuno assoluto che la dieta del semi digiuno, e quest'ultima «**è di gran lunga più facile da seguire e molto più sicura**».

Cosa è consentito mangiare nei cinque giorni di restrizione, quindi? Ci si può aiutare con minestre di verdure o tisane, l'importante è 'tagliare' le calorie. Per il primo giorno il piano prevede il 10 per cento di proteine, il 56 per cento di grassi e il 34 per cento di carboidrati, per un totale di 1.090 calorie. Dal secondo al quinto giorno, si può assumere il 9 per cento di proteine, il 44 per cento di grassi e il 47 per cento di carboidrati, per un totale di 725 calorie. Difficile fare i conti? Sì, e infatti a chi vorrebbe provarla gli esperti sconsigliano di fare di testa propria, ma bensì **è necessario rivolgersi a un medico** specializzato, anche per minimizzare i rischi.

Dai risultati raccolti, la dieta del semi digiuno induce un calo dei livelli di ormone IGF-I, che promuove i

LEGGI ANCHE



E' tempo di rimettersi in forma: ci pensa la dieta liquida



Il digiuno rigenera le difese immunitarie



CHIEDI UN CONSULTO



processi di invecchiamento ed è stato associato alla vulnerabilità ad ammalarsi di cancro, e di biomarcatori e fattori di rischio noti per il diabete e i disturbi cardiovascolari, tra cui il glucosio e la proteina C reattiva. Il team californiano ha appena completato un più ampio studio clinico randomizzato con oltre 70 pazienti. «Se i risultati si confermassero positivi quanto quelli già ottenuti, penso che la dieta del quasi digiuno possa rappresentare la prima strategia sicura ed efficace per promuovere cambiamenti positivi in termini di longevità e salute». Stando alle ipotesi, i cinque giorni di quasi digiuno dovrebbero essere ripetuti ciclicamente, **ogni 3-6 mesi**. Con frequenza maggiore per le persone obese o a rischio elevato, fino a una volta ogni 2 settimane

– *Cinzia Pozzi*

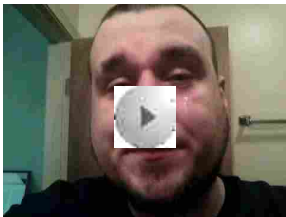


TAG

[Digiuno-intermittente](#) [Dimagrire](#) [Dieta-digiuno](#) [Prevenzione-tumori](#)

VIDEO

Qual è il volto di un attacco di panico?



L'invasione dei granchi a Gardaland Sea Life



In Giappone a spasso con la tartaruga gigante



Copyright 2014 © AGR SRL - Tutti i diritti sono riservati | AGR SRL Viale Giulio Richard, 1 20143 - Tel. +390287243900 - Partita Iva 06645310969 - info@agr.it

[Privacy](#)

[Cookies Policy](#)

[Social Privacy Policy](#)

[Contatti](#)