

**LA SALUTE
IN LIBRERIA**

Lunga vita a chi mangia sano
le linee guida in un volume

È un libro definito rivoluzionario quello di Valter Longo (La dieta della longevità, Vallardi Editore, 2016) che condensa tutte le sue scoperte scientifiche e spiega come ridurre il grasso addominale, rigenerare e ringiovanire il corpo abbattendo in modo significativo il rischio di cancro, malattie cardiovascolari, diabete e malattie neurodegenerative come l'Alzheimer. La dieta Longo, secondo quanto riportano le note del volume, cura con il cibo, rivoluzionando il rapporto con esso, semplice da adottare ogni giorno per chi già apprezza la tradizione mediterranea, la dieta di Longo si affianca a una pratica antica e comune in tutte le culture e dimenticata dalla nostra società dell'abbondanza: la dieta mima il digiuno, in modo "mirato" e calibrato sulle esigenze della vita di oggi. Longo, biochimico di fama internazionale - direttore dell'Istituto di Longevità della University of Southern California e del Laboratorio di Oncologia e Longevità all'Isti-



tuto di Oncologia Molecolare **IFOM** di Milano, sostiene che «quando si parla di alimentazione, la maggior parte delle persone, tempestata da notizie su quali cibi siano salutari e quali no, finisce per scoraggiarsi. Che si parli di grassi, proteine e carboidrati o di singoli alimenti come le uova o il caffè, tutto è stato ampiamente descritto dalla stampa scientifica e dai media ora come 'buono', ora come 'cattivo'. È chiaro che abbiamo bisogno di un metodo efficace per filtrare questo rumore di fondo ed estrarne informazioni non suscettibili di ribaltarsi dall'oggi al domani».





Cronaca e Politica Economia Sport Costume e Società Tecnologia Scienze **Tempo Libero** Arte e Cultura Cinema e Musica

Viaggi Salute e benessere Videogames Cucina

Dieta del 10 per longevita'

(Trento)ore 18:14:00 del 07/03/2017 - Tipologia: , Salute



Qual è il numero ideale di porzioni quotidiane di frutta e verdura? La risposta la dà la dieta del 10.

Qual è il numero ideale di porzioni quotidiane di **frutta e verdura**? La risposta la dà la **dieta del 10**. Regime alimentare che consiglia, appunto, una decina di porzioni da 80 grammi l'una, di queste due categorie di cibi, e che, secondo uno studio dell'Imperial College di Londra, è il segreto della **longevità** poiché ridurrebbe del 28% il rischio di malattie cardiovascolari, del 13% quello di cancro e del 31% quello di morte prematura. Un esempio di porzione? Mezza banana, una mela, una pera, un quarto di finocchio, tre cucchiaini di legumi, uno spicchio di melograno, una carota, dieci foglie di spinaci, due arance, una cipolla...

Il **numero dieci** è una semplificazione, vanno benissimo anche cinque alimenti diversi purché il peso raggiunga circa **850 grammi**, la dose giornaliera raccomandata dallo studio, il doppio di quella raccomandata dall'OMS. «Abbiamo voluto indagare quanta frutta e verdura fosse necessario mangiare per avere una massima protezione contro malattie e morte prematura. I nostri risultati suggeriscono che, anche se 5 porzioni di frutta e verdura è una buona abitudine, 10 è un'ottima abitudine», ha detto, come si legge sul Guardian, il dottor Dagfinn Aune, autore principale della ricerca.

In che percentuali scegliere, però, verdura o frutta? Ci verrebbe da rispondere molta più verdura che frutta se seguiamo le raccomandazioni del professor **Valter Longo**, ricercatore specializzato in Biochimica e Neurobiologia, professore di Biogerontologia all'University of Southern California, direttore del programma di Oncologia e longevità **del IFOM** - Istituto di Oncologia Molecolare di Milano e autore del libro **La dieta della longevità** (Vallardi, 2016, 15,90 euro), che consiglia di mangiare UN solo frutto al giorno.

Molto importante è anche la varietà dei cinque colori per i nutrienti diversi che contengono: il **BLU-VIOLA** è una preziosa fonte di antocianine, betacarotene, vitamina C, potassio e magnesio, il **VERDE** contiene betacarotene, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina, il **BIANCO** polifenoli, flavonoidi, composti solforati, potassio, vitamina C e selenio, il **GIALLO** flavonoidi, betacarotene, vitamina C, potassio e l'ARANCIO/ROSSO licopene e antocianine

Da: **QUI**

Articolo di Luca

ALTRE NOTIZIE



Farmaci Equivalenti: confronta i prezzi!
(Trento)

A differenza delle specialità medicinali, il farmaco equivalente di solito non ha un nome di fantasia ma viene messo sul mercato con il nome comune del principio attivo.
I MEDICI NON CE LI PROPONGONO MAI. I FARMACI EQUIVALENTI HANNO LO STESSO...



Donna cerca Uomo

News provinciali

Agrigento	Genova	Pistoia
Alessandria	Gorizia	Pordenone
Ancona	Grosseto	Potenza
Aosta	Imperia	Prato
Arezzo	Isernia	Ragusa
Ascoli Piceno	L'Aquila	Ravenna
Asti	La Spezia	Reggio Calabria
Avellino	Latina	Reggio Emilia
Bari	Lecce	Rieti
Belluno	Lecco	Rimini
Benevento	Livorno	Roma
Bergamo	Lodi	Rovigo
Biella	Lucca	Salerno
Bologna	Macerata	Sassari
Bolzano	Mantova	Savona
Brescia	Massa Carrara	Siena
Brindisi	Matera	Siracusa
Cagliari	Medio Campidano	Sondrio
Caltanissetta	Messina	Taranto
Campobasso	Milano	Teramo
Carbonia Iglesias	Modena	Terni
Caserta	Napoli	Torino
Catania	Novara	Trapani
Catanzaro	Nuoro	Trento
Chieti	Ogliastra	Treviso
Como	Olbia Tempio	Trieste
Cosenza	Oristano	Udine
Cremona	Padova	Varese
Crotone	Palermo	Venezia
Cuneo	Parma	Verbania