

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica			
	Ifom			
22	For Men Magazine	01/09/2018	<i>SALUTE (I.Vergara Caffarelli)</i>	2
	Researchitaly.it	29/08/2018	<i>CANCER, AN UNEXPECTED ALLIANCE BETWEEN CHINESE MEDICINE AND MOLECULAR ONCOLOGY</i>	3
	Researchitaly.it	29/08/2018	<i>TUMORI, UNINEDITA ALLEANZA TRA MEDICINA CINESE E ONCOLOGIA MOLECOLARE</i>	4
3	la Repubblica - ed. Milano	27/08/2018	<i>DA ARGONNE A CORSO LODI LA MAPPA DELLE ZONE DOVE CONVIENE INVESTIRE (-Al.cor.)</i>	5
	Agromagazine.it	24/08/2018	<i>LO STUDENTE RICERCATORE</i>	6
34/38	Cultura Fisica	01/08/2018	<i>NUTRIZIONE: LA NUOVA ERA</i>	8

DIGIUNARE (ogni tanto) fa proprio bene!



Eliminare con moderazione alcuni pasti della giornata, ridurre la quantità di cibo e aumentare il consumo di verdure, ti fa bene e ti tiene in forma

Digiunare ogni tanto fa bene o affatica l'organismo? Sostenitore del digiuno terapeutico è Valter Longo, medico, direttore dell'Istituto di Longevità presso l'University of Southern California di Los Angeles (Usa) e del programma di Oncologia e longevità di **IOM** Milano: «Fino a 70 anni, **periodi di digiuno intermittente contribuiscono a rigenerare le cellule nervose**, riparandole e sostituendole tramite un processo di ringiovanimento che migliora l'apprendimento e la memoria».

IL CORPO "RINGIOVANISCE"
Sappiamo che negli animali da laboratorio tagliare le calorie può allungare la vita del 30% (anche se fa calare la libido). E nell'uomo? «Stiamo studiando gli effetti sulla salute di due giorni non consecutivi di digiuno alla settimana» spiega Luigi Fontana, docente all'Università di Brescia e alla Washington University di Saint Louis (Usa), che anche lui da anni studia gli effetti del digiuno sulla salute. «Per digiuno intendiamo la **possibilità di assumere verdure cotte o crude a volontà**, escluse le patate, sia a pranzo sia a cena, condite al massimo con un cucchiaino di olio di oliva. È un digiuno quasi completo perché le verdure sono composte per il 95% di acqua. Negli altri cinque giorni vige un

regime di semi-libertà: chiediamo di ridurre le proteine animali e di concentrare il cibo a colazione e pranzo, con una cena leggera. La carne può essere mangiata una volta a settimana, il pesce due. Il resto deve avere un'origine vegetale. In questo modo alcuni nostri pazienti hanno perso

anche 15 chili in sei mesi. Ma la cosa importante è che questa dieta normalizza i parametri connessi al diabete, al cancro e alle malattie cardiovascolari».

AFFAMATI E FELICI?

E con la fame, come la mettiamo? «È una questione di abitudine» dice Fontana. «**Avere un po' fame**, senza arrivare ai crampi allo stomaco, è un **buon segno: significa che nell'organismo stanno circolando sostanze benefiche** come la grelina, un ormone anti-infiammatorio, o i corpi chetonici che, al contrario di quello che si dice, proteggono il cervello». La maggioranza dei nutrizionisti, però, non è approva il digiuno terapeutico: «Digiunare per più di un giorno fa male» dice Pietro Migliaccio, medico dietologo, libero docente di scienza dell'alimentazione a Roma. «Il digiuno è una forma di cannibalismo: il corpo privato di carboidrati e proteine, inizia a mangiare se stesso. Dato che le riserve di glucosio bastano per un giorno o poco più, il corpo a digiuno deve usare le proteine per produrre lo zucchero necessario, intaccando prima i muscoli, poi fegato, milza, reni, cuore e infine il cervello. Per produrre energia abbiamo bisogno di un po' di carboidrati e se mancano l'organismo inizia a usare i grassi e così si formano i corpi chetonici, molecole dannose soprattutto per reni e fegato».

A DIGIUNO DOPO LE 18
Oltre ai due giorni di semi-digiuno, Fontana consiglia di concentrare il cibo nelle prime 8-10 ore della giornata. Se fai colazione alle 8, **per esempio, dovresti evitare di mangiare dopo le 18.** «Bisogna mantenere l'organismo a digiuno per il più lungo tempo possibile, come accadeva una volta. Oggi invece si mangia di continuo. Ed è sbagliatissimo perché continuando a stimolare il metabolismo, oltre ad accumulare grasso, si inibiscono le vie anti-invecchiamento, i geni riparatori del Dna e quelli che rimuovono la spazzatura cellulare».

NOTIZIE IN BREVE

Aids, non abbassare la guardia

Allarme delle Nazioni Unite per la lotta all'Aids: benché i decessi siano in calo e benché il numero di persone che hanno accesso alle terapie sia in aumento (21,7 milioni nel 2017), le nuove infezioni galoppino in 50 paesi del mondo e i progressi per sconfiggere l'epidemia sono a un punto di stallo. Lo rileva il rapporto intitolato "Un lungo cammino resta da percorrere" del Programma delle Nazioni Unite per l'AIDS/HIV.



VUOI UN BIMBO? PROVATECI AL MATTINO PRESTO

Se cerchi un bambino, è meglio provarci prima delle sette e trenta, meglio se in primavera. Gli spermatozoi hanno un loro "orologio" interno e quelli raccolti al mattino sono più numerosi e "svegli" di quelli della sera. Il liquido seminale, inoltre, è più efficace nei mesi di marzo, aprile e maggio. Lo suggerisce una ricerca svizzera condotta dall'Ospedale universitario di Zurigo.

Un farmaco su due è assunto male

Dal 30 al 50% dei farmaci prescritti non sono assunti come dovrebbero. E questi errori di assunzione provocano ogni anno 194.500 decessi nell'Unione europea, con un costo pari a 125 miliardi di euro l'anno. La denuncia arriva dall'analisi sull'aderenza terapeutica realizzata da Cittadinanzattiva-Tribunale.



