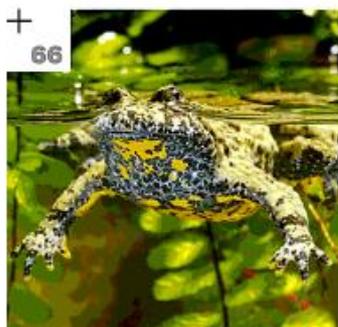




# il venerdì

la Repubblica



66



78



92

## SCIENZE

- 58 **L'ITALIA PATRIA DEI DINOSAURI**  
DI GIULIANO ALUFFI
- 59 **BIG BANG**  
DI MARCO CATTANEO
- 60 **PLAYGROUND**  
DI JAIME D'ALESSANDRO
- 61 **NATURA**  
DI ROSSELLA SLEITER
- 62 **VALTER LONGO: IL DIGIUNO COMBATTE IL CANCRO**  
DI RICCARDO STAGLIANO
- 66 **LA PANDEMIA CHE UCCIDE LE RANE**  
DI ANTONIO CALITRI

## DOLCEVITA

- 68 **DORMIRE IN UN HOTEL BRUTALISTA**  
DI MICOL PASSARIELLO
- 69 **DOMUS AREA**  
DI MARCO ROMANI
- MITI D'OGGI**  
DI MARINO NIOLA
- 70 **CUCINE DEL MONDO**  
DI CHEF KUMALE
- 71 **PENTOLE E PAROLE**  
DI TOMMASO MELILLI
- 72 **AUTOMOTORI**  
DI VALERIO BERRUTI
- DUE RUOTE**  
DI VINCENZO BORGOMEIO
- 73 **CHE BELLEZZA**  
DI LAURA LAURENZI
- 74 **RAVE, L'ULTIMA CONTROCULTURA?**  
DI SIMONA ORLANDO
- 78 **GLI ATLETI BIELORUSSI CHE SFIDANO IL REGIME**  
DI ROSALBA CASTELLETTI
- 83 **L'OROSCOPO**  
DI HORUS

## CULTURA

- 84 **SERIAL KILLER MADE IN EUROPE**  
DI GIULIANO ALUFFI
- 85 **LA MIA BABELLE**  
DI CORRADO AUGIAS
- 86 **RECENSIONE D'AUTORE**  
DI FILIPPO DI GIACOMO
- 89 **L'INTERVISTA**  
DI BRUNELLA SCHISA
- 89 **SCOPERTINE**  
DI MARCO FILONI
- 90 **LESSICO & NUVOLE**  
DI STEFANO BARTEZZAGHI
- 91 **ORA D'ARTE**  
DI TOMASO MONTANARI
- 92 **SOMERSET MAUGHAM TACCUINI D'AUTORE**  
DI MASOLINO D'AMICO
- 96 **EDMOND JABES, UN POETA DAVANTI AL DESERTO**  
DI MASSIMO RAFFAELI
- 98 **SU USTICA E BOLOGNA INDAGANO I DETECTIVE DI MARCO BUTICCHI**  
DI SIMONE MOSCA

## SPETTACOLI

- 100 **I MISTERI POP DI BOYREBECCA**  
DI ALBA SOLARO
- 101 **FUORICAMPO**  
DI EMILIANO MORREALE
- 102 **SENTI QUESTA**  
DI GIUSEPPE VIDETTI
- 103 **MUSICA PER CAMALEONTI**  
DI GIOVANNI GAVAZZENI
- 104 **RICHARD E GRANT È UNA DRAG QUEEN**  
DI LORENZO ORMANDO
- 108 **JOSHUA JACKSON: ORA SONO CATTIVO**  
DI NADIA LACANA
- 112 **IN TOUR CON FAST ANIMALS AND SLOW KIDS**  
DI VALERIO MILLEFIOGLIE

## TELEVISIONI

- 114 **SMARTCARD**  
DI ANTONIO DIPOLLINA
- 115 **ALTRE ONDE**  
DI CARLO CIAVONI
- 117 **I PROGRAMMI DELLA TIVU**

SUPPLEMENTO DE

**la Repubblica**

Direttore responsabile  
**Maurizio Molinari**

Vicidirettore vicario  
**Dario Cresto-Dina**

Vicidirettrici  
**Stefania Alota, Francesco Bei, Carlo Bonini, Gianluca Di Feo, Angelo Rinaldi** (Art Director)

Caporedattore centrale  
**Giancarlo Moia**

**il venerdì**

DIRETTO DA  
**Aligi Pontani**

CON **Livio Quagliata**

ART DIRECTOR  
**Gianni Mascolo**

CAPOREDATTORI  
**Marco Cicala, Roberta Visco**

REDAZIONE

**Claudia Arietti** (vicecaporedattrice),  
**Marco Romani** (vicecaporedattore),  
**Marco Sarno** (vicecaporedattore),  
**Riccardo Stagliano** (inviato),  
**Francesca Marani** (caposervizio),  
**Cristina Mochi** (caposervizio),  
**Elisa Manisco** (vicecaposervizio),  
**Stefania Parmeggiani** (vicecaposervizio),  
**Matteo Tonelli** (vicecaposervizio),  
**Michele Gravino**

UFFICIO GRAFICO

**Gabriele Alessandrini** (vicecaporedattore),  
**Alessandra Guglielmetti** (caposervizio),  
**Paolo Feligion** (vicecaposervizio),  
**Antonio Montecchi** (vicecaposervizio),  
**Roberto Siviglia** (redattore esperto),  
**Alessandra Benedetti**

SEGRETERIA DI REDAZIONE

**Simona Agostini** (coordinatrice), **Clara Manzo**

RICERCA FOTOGRAFICA

**Paolo Biagiotti, Alberto Carlucci, Giusi Sambati**

Redazione Venerdì: Via Cristoforo Colombo 80

00147 Roma - tel. 06/49823128

e-mail: segreteria\_venerdi@repubblica.it

Abbonamenti e servizio clienti: tel. 198767278 (0804/256266 per chiamate da numeri pubblici o cellulari) orari: 9-18 dal lunedì al venerdì - e-mail abbonamenti@repubblica.it

GEDI News Network S.p.A.

Sede Sociale: Via Ernesto Lugano n. 15 - 10126 Torino

C.F. e iscrizione al Registro Imprese n. 06508550587

P.IVA 01576251009 N. REA TO-1135814

CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE:  
Presidente: **Maurizio Scanavino**

Amministratore Delegato e Direttore Generale: **Corrado Corradi**

Consiglieri: **Gabriele Acquistapace, Fabiano Bogai, Gabriele**

**Comazzano, Francesco Dini, Luigi Vanelli**

Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento

di GEDI Gruppo Editoriale S.p.A.

Presidente: **John Elkann**

Amministratore Delegato: **Maurizio Scanavino**

Direttore Editoriale: **Maurizio Molinari**

Titolare del trattamento dei dati personali: GEDI News Network S.p.A.

Soggetto autorizzato al trattamento dati (Reg. UE 2016/679): il Direttore

Responsabile della testata. Ai fini della tutela del diritto alla privacy in

relazione ai dati personali eventualmente contenuti negli articoli della testata

e trattati dall'editore, GEDI News Network S.p.A., nell'esercizio delle attività

giornali ed. ca., si precisa che il Titolare del trattamento è l'Editore medesimo.

È possibile, su richiesta, esercitare i diritti di cui agli artt. 15 e seguenti del GDPR

(Pagamento UE 2016/679) sulla protezione dei dati personali indirizzando

le proprie richieste a: GEDI News Network S.p.A., Via Ernesto Lugano n. 15

- 10126 Torino; privacy@gedi.newsnetwork.it.

Pubblicista: **A. Manzoni & C. S.p.A.**, Via Narvoisa, 21 - 20139 Milano -

Tel. 02/574941

STAMPA E ALLESTIMENTO: **Elle Printing S.r.l.** - loc. Mula

Le Compose - Onicola (AG); **PuntoWeb (operativa) Articola (Roma)**

Supplemento al numero ed esmo da venderai esclusivamente

con il quotidiano **la Repubblica**.

**Venerdì**: Registro Tribunale di Roma n. 500 del 25-9-1987

Certificato ADS

n. 8858 del 05/05/2021

SCIENZE  
CURARSI A TAVOLA

## IL CANCRO VA AFFAMATO VI RISPIEGO BENE PERCHÉ

ALLA LUCE DI UNA VENTINA DI NUOVI STUDI, IL BIOLOGO CELLULARE **VALTER LONGO** DIFENDE L'UTILITÀ DELLA SUA "DIETA MIMA DIGIUNO", DA AFFIANCARE ALLE TERAPIE ONCOLOGICHE. INTERVISTA

di Riccardo Staglianò

**A**FFAMARE il cancro, nutrire il paziente. Non è una scommessa da poco quella che **Valter Longo**, direttore del Longevity Institute della University of Southern California a Los Angeles, propone nel suo nuovo libro (*Il cancro a digiuno*, Vallardi, che uscirà il 20 settembre). Prima di tutto perché è controintuitiva giacché, quando una persona si ammala di tumore, perde molto peso e l'oncologo fa di tutto per farglielo recuperare. Il problema, sostiene l'autore, è che così alimenta le cellule sane ma anche, e forse soprattutto, quelle malate. La cui missione è una sola: moltiplicarsi a più non posso. È come se, paracadutando armi nel centro di Kabul, invece che nelle mani dei cittadini afgani il grosso finisse in quelle dei talebani. Si può fare meglio, si deve. Ovvero trovare un modo per discriminare tra cellule alleate e nemiche.

L'intuizione di affamare il tumore non è nuova: negli anni Settanta aveva fatto vaticinare un Nobel mai arrivato per Judah Folkman e lo stesso Longo me ne aveva già parlato sei anni fa, in un baretto vista oceano a Marina del Rey, non lontano da casa sua, in occasio-

**+**  
A destra,  
**Il cancro  
a digiuno**  
(Vallardi, pp. 363,  
euro 18,90),  
in libreria  
dal 20 settembre,  
e il suo autore  
**Valter Longo**,  
direttore del  
Longevity Institute  
della University of  
Southern California  
a Los Angeles



ne di una storia di copertina sulla sua idea di allungare la vita a tavola che aveva catalizzato l'interesse di vari editori italiani. «Affamando l'organismo» aveva spiegato «le cellule sane entrano in una modalità di protezione, è come se si accucciassero. Mentre quelle tumorali restano in piedi. Se in questo scenario tu spari con la chemioterapia uccidi solo i nemici, risparmiando gli amici». Facile a dirsi. All'epoca l'esistenza di questo meccanismo era stata dimostrata su lieviti e

IL PRIMO  
AD AVERE L'IDEA  
DI LASCIARE  
A SECCO LE  
CELLULE MALATE  
FU **JUDAH  
FOLKMAN**



topi. Oggi esiste una ventina di studi sugli esseri umani che, per come la vede Longo, rendono ingiustificato lo scetticismo di molti specialisti: «Com'è possibile che facciamo ancora così tante resistenze nell'aggiungere, alle terapie standard, anche queste forme temporanee e controllate di digiuno?». Intercettato a Molochio, il paesino calabrese delle sue origini dove sta per lanciare un esperimento

# il venerdì

la Repubblica



epidemiologico, ci parla via Zoom. **Il concetto chiave mi sembra la «resistenza differenziale allo stress». Se smettiamo di alimentarlo, l'organismo «entra in una modalità di "non crescita" e di "alta protezione"». Questo come vi aiuta a distinguere tra cellule buone e cattive?**

«Immaginate che ci sia una gara di corsa nel deserto. E tu togli ai fondisti l'acqua e ogni protezione contro il

sole. Le cellule sane rallentano. Quelle tumorali continuano come se niente fosse. Sin qui, la medicina si è comportata nei loro confronti come quegli addetti che, al Tour de France, inseguono i ciclisti per dar loro la borraccia d'acqua...».

**Sarà tutto un po' meno evidente di così se tanti oncologi la guardano ancora con sospetto. Anche se scrive che la loro attitudine sta**

**cambiando...**

«È sempre difficile convincere tutti. Già rispetto a cinque anni fa, però, molti oncologi riconoscono un alto potenziale nei nostri studi e altri simili. Direi che abbiamo pienamente conquistato il 5 per cento degli oncologi, tra il 20 e il 30 per cento capisce che la nutrizione è un aspetto importante della cura, il 20 per cento rimane decisamente contrario e i restanti non hanno

# il venerdì

la Repubblica

SCIENZE  
CURARSI A TAVOLA

idee nette al riguardo. C'è ancora un ampio margine di miglioramento e credo che la vera svolta verrà con i grossi studi clinici randomizzati. I sette già pubblicati, che mettono nelle tabelle finali del libro, e una dozzina in corso dicono tutti la stessa cosa: funziona! Chi, assieme alle terapie classiche, fa anche la dieta mima digiuno (dmd, ovvero una dieta a basso contenuto di calorie, proteine e zuccheri e ad alto contenuto di grassi di origine vegetale) risponde meglio, sta meglio».

**Gli scettici restano comunque maggioranza. C'entra anche un complesso di superiorità dei medici nei confronti dei biologi? Gli specialisti, d'altronde, sono loro...**

«Mah, è tutto da dimostrare. Gli specialisti del funzionamento del cancro sono i biologi molecolari, quelli che studiano come le cellule si dividono e perché. Il clinico è quello che applica la terapia. Ma procede con un farmaco alla volta, a seconda dei tumori. Poi magari il paziente diventa resistente e lui aggiunge un altro medicinale. Modificare con l'alimentazione, come facciamo noi, l'ambiente in cui le cellule tumorali vivono è un cambiamento rivoluzionario per tutti i tipi di tumore, anche se nel libro li tratto anche uno per uno. In un recente studio all'Università di Leiden si è addirittura registrato un effetto dose-risposta: più applicavi la dmd, meglio i pazienti rispondevano. Presto sarà difficile continuare a far finta di niente».

**Ma lei immagina che un paziente, con tutte le preoccupazioni che ha già, si presenti dall'oncologo con il suo libro in mano pretendendo di convincerlo a cambiare strada? E non teme che qualcuno ci trovi invece un incentivo a lasciare le cure?**

«Se lo fa, vuol dire che non l'ha letto bene, perché io ripeto a oltranza che ogni cura deve essere decisa dal medico. Però i pazienti sono sempre più



Cellule tumorali fotografate da un microscopio elettronico a scansione

«LA MIA DIETA È MOLTO POTENTE. COME UN FARMACO VA FATTA SOTTO LA SUPERVISIONE DI UN MEDICO»

consapevoli. Possono suggerire al medico l'esistenza di altre strade. Possono anche, se lo specialista non li convince, trovarne un altro. Il paziente ha tutto il diritto di scegliere il percorso che può massimizzare la

durata della sua vita. Abbiamo in cura da anni un paziente con un glioma, terribile cancro al cervello, cui avevamo dato pochi mesi di vita. O un altro con un tumore al polmone a cui avevamo pronosticato sei mesi e sono passati dieci anni. C'è anche la possibilità di accedere al nostro protocollo, quando gli altri metodi non funzionano e il paziente è in pericolo di vita, come "cure compassionevoli", ovvero sperimentali. Io dico sempre di affiancare la dmd alle cure, anche se in un paio di casi (linfomi e mielomi) ci sono già prime indicazioni per cui la dieta funziona addirittura da sola. Abbiamo tre pazienti che vanno avanti così da anni. Ma ovviamente sono troppo pochi per generalizzare i risultati».

**A un certo punto la dmd e il digiuno intermittente sembravano, forse complici giornalisti a caccia di nuovi tormentoni estivi, l'ultima moda nella categoria diete. Che impressione le fa?**

«La dmd è uno strumento molto potente. Che va trat-

tato come un farmaco, sotto la supervisione di un medico. Quindi, se da una parte spiego di che si tratta perché non voglio essere accusato di obbligare a comprare il kit (159 euro per il fabbisogno energetico di cinque giorni, «gratis per chi non se lo può permettere») dall'azienda che ho fondato ma che non dirigo più e i cui ricavi delle azioni devolvo in beneficenza, dall'altra sconsiglio fortemente dal seguirla da soli. La gente, giustamente, confonde i grammi delle proteine con i grammi del cibo che le contiene. Succederebbero disastri. Ipotensione, ipoglicemia, persone che sverrebbero alla guida in autostrada. Non me la sento proprio di incoraggiare il fai da te. Men che meno nel caso di pazienti oncologici».

**Per tutti, invece, è consigliabile la dieta della longevità che, sintetizzando all'estremo, assomiglia a quella pescetariana (prevalentemente vegana più pesce due-tre volte alla settimana). Che testerete anche nei due comuni di Varapodio e Molochio (Reggio Calabria), no?**

«Sì, divideremo i partecipanti in due gruppi: uno che continua a mangiare come ha sempre fatto e l'altro che aderisce a una dieta con più legumi, verdura e frutta, con assunzione di cibo limitata nell'arco delle dodici ore, dove chi è sovrappeso è invitato a saltare il pranzo o un altro pasto. Dopo i primi sei mesi vedremo quali cambiamenti nei fattori di rischio hanno sviluppato i due gruppi. E continueremo per un anno».

Riccardo Staglianò  
© RIPRODUZIONE RISERVATA