



# **RASSEGNA STAMPA**

01 gennaio 2022 - 20 dicembre 2022

# INDICE

## VALTER LONGO

12/12/2022 Vita e salute <b>INDICE GENERALE 2022</b>	12
07/12/2022 ilsussidiario.net 04:03 <b>Diete a base di proteine promosse sui social/ Gli esperti: "L'organismo si intossica"</b>	16
05/12/2022 iodonna.it 05:50 <b>Diete fai da te e bibitoni miracolosi possono essere davvero dannosi per la salute. I consigli della Dottoressa Giulia Biondi, Biologa nutrizionista, per un'alimentazione sana</b>	18
29/11/2022 Cyprus Mail 15:44 <b>What's this 'longevity' diet, and will it really make you live longer?</b>	20
28/11/2022 iodonna.it 05:45 <b>La dieta del minestrone può rivelarsi rischiosa, specie per gli anziani. A cosa fare attenzione? Risponde il Professor Marcellino Monda, Specialista in Dietetica e Medicina dello s</b>	22
24/11/2022 ilfattoalimentare.it <b>Nutrizione e dietetica: chi sono gli sponsor che pagano la formazione del personale sanitario</b>	24
24/11/2022 Vero <b>IL SEMIDI GIUNO AIUTA A VIVERE PIU A LUNGO? SI, SCOPRIAMO PERCHE</b>	26
02/11/2022 cucina.corriere.it <b>Franco Berrino: «Perché fare cene leggere o saltarne una a settimana»</b>	28
31/10/2022 donnamoderna.com <b>La dieta mima digiuno può prevenire l'Alzheimer</b>	30
24/10/2022 primocanale.it <b>La dieta mima-digiuno del genovese Longo 'rallenta' l'alzheimer</b>	33
20/10/2022 La Repubblica - Album <b>"I sani? Sono a rischio"</b>	35
17/10/2022 lamescolanza.com 00:30 <b>Alzheimer, un semi digiuno può ridurre i danni</b>	36

14/10/2022 italiasalute.it	38
<b>Una dieta per contrastare l'Alzheimer</b>	
13/10/2022 insalutenews.it 06:20	39
<b>Dieta mima-digiuno contrasta la malattia di Alzheimer</b>	
12/10/2022 economictimes.indiatimes.com 13:44	41
<b>Have yoghurt, beans &amp; olive oil daily; this longevity diet will slow ageing &amp; make you live longer</b>	
12/10/2022 corrierenazionale.it 03:19	44
<b>Tumore al seno: dieta mima digiuno e terapia farmacologica efficaci</b>	
10/10/2022 vogue.it	46
<b>Il super food con cui la regina Letizia tonifica le braccia (e non solo)</b>	
04/10/2022 meteoweb.eu 17:14	48
<b>Tumore al seno: abbinare la dieta mima digiuno all'immunoterapia per potenziarne l'efficacia</b>	
06/10/2022 wsj.com	50
<b>'The Oldest Cure in the World' Review: No First Helpings</b>	
07/10/2022 Wall Street Journal	53
<b>No First Helpings</b>	
05/10/2022 vogue.it	54
<b>La dieta vegetariana aumenta il rischio di depressione?</b>	
04/10/2022 adnkronos.com	56
<b>Cancro seno triplo negativo, dieta mima-digiuno potenzia immunoterapia</b>	
03/10/2022 gazzettadimantova.gelocal.it 15:51	58
<b>Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia</b>	
28/09/2022 fashion.packagingnews.com 14:47	60
<b>Fasting-mimicking diet reduces signs of dementia in mice</b>	
23/09/2022 indianexpress.com 13:00	63
<b>What's this 'longevity' diet, and will it really make you live longer?</b>	
15/09/2022 cucina.corriere.it	66
<b>Cibi a caloria negativa, cosa sono? pag. 1</b>	
12/09/2022 cn24tv.it 09:31	68
<b>Sul lungomare di Reggio la 15ma edizione del Premio Simpatia della Calabria</b>	
09/09/2022 Il Quotidiano del Sud - Calabria - Reggio Calabria	70
<b>Torna il "Premio Simpatia Calabria"</b>	

07/09/2022 strill.it 10:15	71
<b>Premio Simpatia della Calabria 2022: un mix tra giovani talenti e professionisti affermati</b>	
01/09/2022 Men's Health	73
<b>COME VIVERE 5ANNI IN PIÙ</b>	
30/08/2022 Gazzetta del Sud - Reggio Calabria	79
<b>Concerto in piazza dei" Nova ta ran ta"</b>	
26/08/2022 L'Altravoce dell'Italia	80
<b>MOLOCHIO, LA CALIFORNIA STUDIA I SEGRETI DEI CENTENARI CALABRESI</b>	
25/08/2022 Il Quotidiano del Sud - Calabria - Reggio Calabria	82
<b>Cittadinanza onoraria a Valter Longo Domani la cerimonia</b>	
23/08/2022 dagospia.com 19:09	84
<b>QUESTA ESTATE VI SIETE MAGNATI PURE LA NONNA E ADESSO AVETE PAURA DI SALIRE SULLA BILANCIA? NON VI RESTA CHE PROVARE LA "DINNER CANCELLING" CHE PROMETTE DI FAR PERDERE TRE CHILI IN SOLE DUE SETTIMANE E CHE HA FATTO DIMAGRIRE PURE FIORELLO. IL SEGRETO? BAS</b>	
04/08/2022 quotidianosanita.it	86
<b>Speciale formazione Ecm. D'Anna (Biologi): "Serve rivoluzione delle coscienze, aggiornamento essenziale per svolgere al meglio professione"</b>	
30/07/2022 cucina.corriere.it	88
<b>Ibrahimovic, Dybala, Lukaku e Vlahovic: diete (e fisici) a confronto dei bomber della serie A pag. 1</b>	
24/07/2022 Bell'Italia	90
<b>Costa degli Dei: la cura del mare</b>	
22/07/2022 vanityfair.it 04:15	91
<b>Mangiare e allenarsi come Samantha Cristoforetti nello spazio: la routine perfetta per donne (terrestri) over 50</b>	
16/07/2022 Gazzetta del Sud - Reggio Calabria	95
<b>Dagli Usa in cerca dell' elisir di lunga vita</b>	
12/07/2022 Gazzetta del Sud - Reggio Calabria	97
<b>Ultracentenari, lo studio sulla dieta della longevità</b>	
11/07/2022 vanityfair.it 04:00	98
<b>Tre gruppi di alimenti da evitare per bruciare più velocemente i grassi</b>	
06/07/2022 iodonna.it 04:00	100
<b>Sfatiamo le fake news più diffuse sull'alimentazione degli sportivi</b>	

01/07/2022	vervetimes.com	08:25	104
	<b>How to live longer: Longevity diet may increase lifespan by 20 years</b>		
28/06/2022	Gazzetta del Sud - Reggio Calabria		105
	<b>Alla scoperta del "segreto" della longevità in Aspromonte</b>		
26/06/2022	Brescia Oggi		106
	<b>Fondazione Beretta, la ricerca e l'applauso</b>		
22/06/2022	Vita e salute		107
	<b>SIETE SEMPRE IN TEMPO PER VIVERE A LUNGO</b>		
17/06/2022	sanitainformazione.it	15:16	112
	<b>Longevità, prevenzione e tecnologia. L'ex premier Giuseppe Conte annuncia un progetto sulla terza età</b>		
16/06/2022	gazzetta.it	08:52	114
	<b>Dieta Mind: la corretta alimentazione per la salute del cervello</b>		
13/06/2022	cucina.corriere.it		115
	<b>«Io, vittima</b>		
14/06/2022	Quotidiano del Sud.it (Ed. Calabria)	18:19	117
	<b>Tanta retorica sui borghi e poi a Varapodio emigrano due fornai di qualità</b>		
08/06/2022	foggiatoday.it	11:04	118
	<b>Giovinezza anche in età avanzata grazie all'intelligenza artificiale e alla sanità digitale</b>		
07/06/2022	Il Quotidiano del Sud - Calabria - Catanzaro		119
	<b>Dieta mediterranea e longevità Lo studio parte da Varapodio</b>		
02/06/2022	cucina.corriere.it		120
	<b>Quando Boris Pahor parlava della sua longevità: «Il segreto? Carne senza grassi e la vitamina della memoria»</b>		
27/05/2022	esquire.com		122
	<b>Ecco la dieta per vivere più a lungo, secondo la scienza</b>		
27/05/2022	startupitalia.eu	06:19	123
	<b>Obesità? Non è solo colpa del cibo spazzatura, ma anche della disinformazione</b>		
24/05/2022	The Telegraph.co.uk		126
	<b>Your 'true' biological age - and how to reverse it</b>		
24/05/2022	DailyMedia		130
	<b>Domani e giovedì torna BE WISE - Longevity &amp; Anti-Aging World Forum organizzato da Wise Society</b>		

22/05/2022 dilei.it 10:00	131
<b>Dieta, le migliori della settimana dal 9 al 15 maggio</b>	
19/05/2022 nzz.ch 09:32	133
<b>«Es ergibt Sinn, nicht ständig zu futtern» - steigert Fasten gar die Leistungsfähigkeit?</b>	
09/05/2022 cucina.corriere.it	137
<b>Fame nervosa: 5 alimenti per tenerla a bada (e non metter su peso) pag. 1</b>	
06/05/2022 icon.panorama.it 16:19	139
<b>Come rimettersi in forma per l'estate con i consigli del nutrizionista</b>	
05/05/2022 welt.de	143
<b>Wie man mit der richtigen Ernährung das Leben verlängern kann</b>	
04/05/2022 brevenews.com 17:52	146
<b>Dodici ore di digiuno al giorno e 2 alimenti chiave: ecco la dieta della longevità</b>	
03/05/2022 today.it 21:10	148
<b>Cosa (e quando) mangiare per vivere più a lungo</b>	
02/05/2022 The Telegraph.co.uk	151
<b>Your 'true' biological age - and how to reverse it</b>	
29/04/2022 ilgiornale.it 15:42	155
<b>La dieta dei centenari, in uno studio l'alimentazione per vivere a lungo e in salute</b>	
28/04/2022 Yahoo! Notizie 15:55	156
<b>Legumi, pesce e 12 ore al giorno di digiuno: ecco la dieta della longevità</b>	
27/04/2022 iodonna.it 05:10	158
<b>Perché nella nostra pancia regni l'armonia deve essere rispettata la regola di ogni ecosistema: diversity is good, la diversità è un bene</b>	
26/04/2022 vanityfair.it 16:32	162
<b>Come si diventa la donna più anziana del mondo?</b>	
26/04/2022 Confidenze	165
<b>Pesce: ne mangi abbastanza?</b>	
23/04/2022 The Sidney Morning Herald.com 05:33	167
<b>Why intermittent fasting isn't a magic diet trick after all</b>	
11/04/2022 Traveller	170
<b>Costa degli Dei, riparto da qui</b>	

05/04/2022 For Men Magazine <b>COLESTEROLO, TRIGLICERIDI, GLICEMIA E... GLI ESAMI CHE DEVI FARE</b>	171
05/04/2022 La nuova provincia di Asti <b>Webinar sui disturbi alimentari dei ragazzi</b>	175
02/04/2022 Farmacia News <b>Agire sull'alimentazione per invertire il trend</b>	176
29/03/2022 Gusto Sano <b>APRILE</b>	177
25/03/2022 foodandwineitalia.com 08:00 <b>Prima colazione: i consigli dei nutrizionisti e le soluzioni degli chef</b>	178
21/03/2022 cucina.corriere.it <b>Troppo stress fa ingrassare. Cosa mettere in tavola per non aumentare di peso</b>	180
16/03/2022 The Telegraph.co.uk <b>We're eating more protein than ever, but do we actually need so much?</b>	182
11/03/2022 Corriere della Sera <b>La vita si allunga anche a tavola Lo dice il biogerontologo</b>	185
08/03/2022 cucina.corriere.it <b>Cos'è la dieta liquida che può aver causato la morte di Shane Warne, leggenda del cricket pag. 2</b>	187
22/02/2022 Cucina Naturale <b>LA DIETA DELLA LONGEVITÀ</b>	189
07/11/2022 lanacion.com.ar 19:40 <b>Valter Longo: 'Si cambiás lo que comés y le sumás el ayuno, podés llegar a vivir 20 años más'</b>	190
14/10/2022 sevenpress.com <b>Salute / studio università di Los Angeles, Genova e Perugia: brevi...</b>	193
13/10/2022 tecnomedicina.it 20:51 <b>Brevi cicli di una particolare dieta ipocalorica contrastano il morbo di Alzheimer</b>	195
04/10/2022 italiasalute.it <b>La dieta mima digiuno contro il cancro al seno</b>	197
03/10/2022 huffingtonpost.it <b>Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia</b>	198

07/09/2022 strettoweb.com 11:35	200
<b>Reggio Calabria, il 16 ottobre la XV edizione del Premio Simpatia della Calabria</b>	
16/07/2022 Il Quotidiano del Sud - Calabria - Reggio Calabria	202
<b>«Il segreto della longevità sta nelle ricette dei nostri nonni»</b>	
27/06/2022 Il Quotidiano del Sud - Calabria - Catanzaro	203
<b>Alessio Sorce si mette in mostra</b>	
21/06/2022 citymilano.com	204
<b>Alla Camera dei Deputati la longevità e il benessere cognitivo al centro del dibattito</b>	
26/05/2022 lindipendente.online 11:37	205
<b>Digiuno intermittente: cos'è e quali benefici (e rischi) per la salute?</b>	
24/05/2022 altraeta.it 10:50	208
<b>La dieta della longevità per prevenire invecchiamento e malattie</b>	
23/05/2022 Silhouette Donna	210
<b>LA DIETA DEL POKE</b>	
05/05/2022 ilgiornale.it	213
<b>Ecco la dieta della longevità</b>	
01/05/2022 Road Tv Italia 11:44	215
<b>Legumi, pesce e 12 ore al giorno di digiuno: ecco la dieta della longevità</b>	
28/04/2022 agi.it 14:04	217
<b>Legumi, pesce e 12 ore al giorno di digiuno: ecco la dieta della longevità</b>	
23/04/2022 The Telegraph.co.uk	219
<b>Why time-restricted eating isn't a magic diet trick after all</b>	
11/03/2022 Elle	222
<b>il CERCHIO magico</b>	
09/03/2022 Diva e Donna	224
<b>Tutti vogliono il poke ma è sempre sano?</b>	
11/11/2022 startupitalia.eu 07:50	225
<b>Valter Longo: 'I miei studi tra Milano e Los Angeles alla ricerca del segreto della longevità'</b>	
03/10/2022 ilsecoloxix.it	231
<b>Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia</b>	



17/07/2022 radio24.ilsole24ore.com 10:41	233
<b>Quelli che... in estate mangiano meno, hanno la pressione bassa e si sentono le gambe gonfie</b>	
20/06/2022 forbes.it 17:47	234
<b>Alla Camera dei Deputati la longevità e il benessere cognitivo al centro del dibattito</b>	
05/05/2022 Stern.de 13:28	235
<b>Gesundheit: Mit richtiger Ernährung länger leben - geht das?</b>	
29/04/2022 fanpage.it 11:42	238
<b>Questa dieta può aiutarti a vivere di più e in salute</b>	
10/03/2022 FOOD&WINE ITALIA	240
<b>HEALTH CLUB</b>	
09/03/2022 F	242
<b>I VERI AMICI DELLA MENTE</b>	
03/10/2022 laprovinciapavese.gelocal.it 14:36	243
<b>Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia</b>	
05/05/2022 Stern.de 09:59	245
<b>Anti-Aging: Langes Leben: Welche Rolle die Ernährung dabei spielt</b>	
01/05/2022 quotidianodiragusa.it 04:41	246
<b>La dieta della longevità di Valter Longo, pesce e legumi nel menù per vivere in salute</b>	
03/10/2022 lastampa.it	248
<b>Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia</b>	
03/10/2022 Repubblica.it	250
<b>Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia</b>	
23/05/2022 economymag.it 10:59	252
<b>Longevità e Silver economy, quali scenari futuri?</b>	
05/05/2022 leccotoday.it 09:04	254
<b>Cosa (e quando) mangiare per vivere più a lungo</b>	
23/02/2022 startupitalia.eu	257
<b>Alla ricerca dell'eterna giovinezza: spopolano startup e ricerche sulla longevità</b>	
03/10/2022 vogue.it	260
<b>Valter Longo, un nuovo studio aggiorna la dieta della lunga vita</b>	

10/05/2022 meteoweb.eu 11:54	262
<b>Come prevenire malattie e invecchiamento con la Dieta della Longevità</b>	
05/05/2022 radio24.ilsole24ore.com	264
<b>A tavola non si invecchia; Ogni età ha il suo sonno</b>	
02/03/2022 ilmetropolitano.it 18:32	265
<b>L'I.C. Galluppi - Collodi - Bevacqua ha aderito al webinar "AB-O" promosso dall'associazione Valter Longo</b>	
03/10/2022 lasentinella.gelocal.it 15:45	267
<b>Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia</b>	
03/10/2022 nuovavenezia.gelocal.it	269
<b>Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia</b>	
05/11/2022 elpais.com 05:20	271
<b>Valter Longo: 'Si cambias lo que comes y le sumas el ayuno, puedes llegar a vivir 20 años más'</b>	
03/10/2022 salute.eu	275
<b>Tumore al seno, la dieta mima digiuno potrebbe potenziare l'immunoterapia</b>	

# VALTER LONGO

124 articoli

**ARTICOLI**

**a**

**ALIMENTAZIONE**

Aceti - Di uva, mela, miele, ecc. - Proprietà - Potere disinfettante per la casa - Ricette.....Lug-Ago.... 31

Avena - Benefici cuore - Indice glicemico - Cura pelle - Ricette.....Gen.... 30

Bambini vegetariani - Crescita migliore - Paragone con gli onnivori - Ricerche scientifiche.....Set.... 10

Bevande vegetali - Riso, avena, soia, ecc. - Benefici - Ricette.....Feb.... 10

Carruba - Alternativa cioccolato - Proprietà - Nuovi studi su potere anti-cancro - Ricette.....Ott.....31

Crucifere - Cavoli, broccoli, verza, ecc. - Antitumorali - Sistema immunitario - Ricette.....Feb.... 30

Dieta detox limone - Cura Costacurta - Cura Burroughs - Controindicazioni.....Giu.....35

Energy Drink - Sostanze eccitanti - Rischi ragazzi e adulti - Ricerche scientifiche.....Lug-Ago..... 10

Fobie alimentari - Rifiuto vegetali - Bambini - Adulti - Trattamenti.....Mar..... 10

Intestino - Disbiosi - Microbiota alterato - Cause - Colite ulcerosa - Flavonoidi.....Mar.... 30

Intestino - Stipsi - Cause - Lassativi - Modifiche alimentari - Esercizio fisico.....Set.....31

Legumi - Biodiversità - Progetto europeo - Condivisione semi più rari - Ricette.....Giu..... 10

Melagrana - Benefici cuore - Prevenzione tumori, Alzheimer - Ricette.....Set.... 39

Merendine - Bambini - Eccesso di zuccheri e grassi saturi - Obesità - Alternative - Ricette.....Mag.....31

Miele - Sistema immunitario - Benefici miele manuka - Attività antimicrobica - Ricerche scientifiche - Come scegliere.....Dic.... 10

Nitriti e nitrati - Rischio cancro - Affettati - Regolamentazione europea - Alternative vegetali.....Mag..... 10

Panini veg - Dubbi su qualità - Casi positivi - Ricette...Apr..... 4

Vitamina D e Omega-3 - Malattie autoimmuni - Possibile effetti positivi - Ricerche scientifiche - Fonti alimentari.....Nov.... 32

Zuppa - Modi di preparazione - Benefici attività lavorative - Ricette.....Gen.....34

**AMBIENTE**

Acqua - Costi - Sprechi - Consigli per risparmio - Innaffiare - Bottiglie.....Giu..... 16

Adozione alberi a distanza - Aziende coinvolte - Come fare - Biodiversità.....Apr..... 16

Alberi - Piantarli in città - Benefici per la salute - Associazioni - Indirizzi utili.....Ott..... 16

Luce e gas - Aumenti - Consigli per il risparmio - Comunità energetiche - Superbonus.....Set..... 16

Plastica - Invasione - Riduzione produzione - Riciclo - Riuso.....Gen..... 16

Microplastiche - Frammenti nel nostro organismo - Bottiglie di plastica - Oggetti quotidiani - Come liberarcene.....Nov..... 10

Orto - Come farlo a casa - In città - Benefici ambiente - Risparmio.....Dic..... 26

**c**

**CARDIOLOGIA**

Aritmie - Battiti anomali - Cause - Analisi - Prevenzione.....Mag..... 34

**CELLULITE**

Cause - Ormoni - Rimedi naturali - Betulla - Dieta alimentare.....Giu..... 31

**CONSUMI**

Tassazione bevande alcoliche - Strategie riduzione consumi - Esempi all'estero - Dati consumi.....Gen..... 10

**COSMESI**

Depilazione - Laser - Cerelette - Metodi tradizionali - Sostanze naturali.....Mag..... 16

**COVID-19**

Long Covid - Strascichi sintomi - Possibili cause - Farmaci - Cibi antinfiammatori.....Giu..... 42

**DERMATOLOGIA**

Dermatiti - Eczemi - Allergie - Farmaci - Fitoterapia - Ribes nigrum.....Feb.... 38

Forfora - Cause - Rimedi naturali - Tea tree, Betulla - Shampoo.....Apr..... 34

Gravidanza - Cura della pelle - Cosmesi naturale - Sostanze da evitare - Acne e brufoli.....Apr..... 31

**d**

**FARMACI**

Aspirina - Controindicazioni per prevenzione primaria su infarto e ictus - Consigliata per.....Set.... 36

Farmaci poco adatti alle donne - Sperimentazioni da rivedere - Pregiudizi sessisti - Come migliorare il rapporto donna-medico.....Ott..... 4

**FITNESS**

Articolazioni - Movimenti quotidiani - Difficoltà - Esercizi per agilità.....Mar..... 16

Esercizi in vacanza - Plank - Addominali - Tonicità muscolare.....Lug-Ago..... 16

Malumore - Giornate più buie - Ripercussioni nel cervello - Esercizi per liberare la mente.....Nov..... 16

**FITOTERAPIA**

Allergie - Polline - Cause - Lavanda, Angelica, ecc.....Mar.... 34

Incenso - Effetto Relax - Analgesico - Dolori articolari.....Nov.... 36

Oli essenziali - Profumare casa - Profumi anti stress - Tonici - Camera - Studio.....Dic..... 32

Pressione bassa - Caldo estivo - Rimedi naturali - Ginseng, Lemongrass, ecc.....Lug-Ago..... 36

**FUMO**

Herpes Zoster - Fuoco di Sant'Antonio - Virus varicella - Modalità di contagio - Rimedi naturali - Uncaria tomentosa ecc.....Ott.... 40

Sigarette elettroniche - Alternative - Pericolo dipendenze - Strategie delle multinazionali.....Mag..... 38

**GASTROENTEROLOGIA**

Reflusso gastroesofageo - Antiacidi - Farmaci e problemi - Alimenti - Fitoterapia.....Feb..... 34

**INSONNIA**

Bambini - Disturbi del sonno - Saperli riconoscere - Rimedi.....Apr..... 38

**MALATTIE DA RAFFREDDAMENTO**

Raffreddori - Tosse - Mal di gola - Cause - Rimedi naturali - Sistema immunitario.....Ott..... 36

**MEDICINA NATURALE**

Febbre - Significato - Rimedi naturali per abbassarla - Fattori che la favoriscono - Quando chiamare il medico.....Dic..... 37

**f**

**g**

**i**

**m**

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

<b>n</b>	<b>NEUROPSICOLOGIA</b>	
	Serotonina - Ormone della felicità - Funzioni - Ansia - Buonumore - Cure psichiatriche.....Lug-Ago.....4	
<b>o</b>	<b>ODONTOIATRIA</b>	
	Cure integrali per il dente - Il vissuto emotivo - Nuovi materiali - Indirizzi utili.....Ott.....10	
	<b>ONCOLOGIA</b>	
	Polipi intestinali - Cause - Analisi - Trattamenti - Prevenzione.....Nov.....40	
<b>p</b>	<b>PRONTO SOCCORSO VERDE</b>	
	Traumi - Scottature - Punture di insetti - Rimedi naturali - Arnica, Zenzero, Calendula, ecc.....Lug-Ago.....42	
	<b>PSICOLOGIA</b>	
	Adolescenti - Ansia - Depressione - Covid - Terapie.....Feb.....4	
	Donare - Natale - Benessere reciproco - A quali condizioni.....Dic.....4	
	Effetto Dunning Kruger - Sentirsi meglio degli altri - Ignoranti ma critici verso scienza - Cause.....Apr.....10	
	Eccesso di stimoli - Dopamina - Dipendenze - Danni alla salute - Come difendersi.....Mag.....4	
	Disturbi alimentari - Cure - Mindfulness - Risultati.....Gen.....38	
	Pronto soccorso emozioni - Ansia - Ricerca di aiuto - Servizi in Italia - Indirizzi utili.....Mar.....4	
	Persone altamente sensibili - Pas - Vulnerabili agli stimoli esterni - Sapersi gestire - Come comportarsi.....Set.....4	
<b>r</b>	<b>RIMEDI NATURALI</b>	
	Spa in casa - Doccia - Vasca - Idroterapia - Oli massaggi - Benefici corpo e mente.....Feb.....16	
<b>s</b>	<b>SOCIETÀ</b>	
	Aggressività - Conflitti interpersonali - Come neutralizzarli - Ecologia interiore - Daniel Lumera - Gentilezza.....Giu.....4	
	Tendenza a volere lavorare troppo - Che cosa rivela - Quali ricadute negative sulla salute - Famiglia - Riconnettersi con le emozioni.....Nov.....4	
<b>t</b>	<b>TUMORI</b>	
	Dieta mima digiuno - Restrizione calorica - Sperimentazione - Istituto Tumori di Milano.....Gen.....4	
<b>u</b>	<b>UROLOGIA</b>	
	Ematuria - Sangue nelle urine - Cause - Esami - Rimedi.....Mar.....38	

**DOSSIER**

**BIOLOGICO E RISPARMIO**

Alimenti bio - Costi - Come risparmiare - Esperimento Franco Berrino - Ricettario economico.....Ott.....22

**CONSUMI ETICI**

Diritti lavoratori - Rispetto ambiente - Come riconoscerlo - Ricettario.....Gen.....21

**CRONOBIOLOGIA**

Orologio biologico - Ritmi circadiani - Ore ideali per pasti ed esercizio fisico - Luce artificiale - Ricettario.....Apr.....22

**ECESSI ALIMENTARI**

Perché mangiamo troppo - Squilibri nel senso dell'appetito - Obesogeni - Metabolismo - Cibi incriminati -

Alternative salutari - Ricettario.....Set.....22

**ECO NATALE**

Crisi economica - Risparmio in cucina - Materiali riutilizzabili - Impatto ambientale - Ricettario piatti economici.....Dic.....16

**FEGATO GRASSO BAMBINI**

Obesità - Cibi spazzatura - Esercizio fisico - Diabete - Dieta mediterranea - Ricettario.....Feb.....21

**FRITTURA**

Regole di cottura sana - Olio di oliva - Friggitrici - Friggitrice ad aria - Ricettario.....Mag.....22

**FINGER FOOD**

Tartine, spiedini, snack - Preparazioni salutari - Regole da seguire - Convivialità - Ricettario.....Lug-Ago.....22

**LONGEVITÀ**

Regole d'oro per ogni età - Alimentazione - Modello Bergen - Valter Longo - Radicali liberi - Cottura - Ricettario.....Giu.....22

**SNACK SALATI**

Quali scegliere - Eccesso di sale e farine raffinate - Indice glicemico - Autoproduzione - Ricettario.....Mar.....21

**SPEZIE E MALATTIE DA RAFFREDDAMENTO**

Benefici aromi di cucina - Anice stellato, Cannella, Timo, ecc. - Sistema immunitario - Tosse e mal di gola - Ricerche scientifiche - Ricettario.....Nov.....22

**RUBRICHE**

**ALCOFREE**

Bevitori beffati e s(contenti).....Apr.....37  
I finanziamenti al vino sono uno spreco.....Dic.....40  
I produttori di alcol galoppiano sulla rete.....Lug-Ago.....34  
I vignaioli si ribellano. Ma hanno torto.....Mar.....37  
Il vino distrugge il territorio.....Ott.....34  
La fiera delle falsità.....Giu.....38  
L'alcol favorisce i tumori. Sempre.....Nov.....39  
Lo dicono anche i produttori.....Set.....34  
Per l'Europa alcol e vino pericolosi come il tabacco.....Feb.....37  
Rischio di danni cerebrali.....Mag.....41  
Vino, uva e altre cento sostanze aggiunte.....Gen.....41

**AUTOSALUTE**

Ancora pochi punti di ricarica elettrica.....Set.....44  
I controlli prima di partire in caravan.....Lug-Ago.....40  
In Europa, lontano l'obiettivo di dimezzare gli incidenti.....Mag.....42  
Le tecnologie di sicurezza funzionano. Ma vanno capite.....Giu.....40  
L'Unione europea e l'obiettivo zero morti su strada.....Mar.....42  
Nuova vita ai vecchi pneumatici.....Dic.....30  
Raschietto antigelo, economico e green.....Gen.....44  
Si rischia grosso a guidare con il giubbotto.....Feb.....44  
Strade e spazi più sicuri per i bambini.....Nov.....44  
Una multa può trasformarsi in un'azione utile.....Apr.....42  
Una segnaletica migliore per ridurre gli incidenti.....Ott.....44

**BUFALE&NEWS**

Ai bimbi fa male lo sport?.....Ott.....44  
Con le intolleranze ingrasso?.....Set.....44  
Dolori dopo lo sport, è l'acido lattico?.....Mag.....42  
Fermenti lattici. Sono davvero utili?.....Apr.....42  
Gli screening non servono a nulla?.....Mar.....42  
L'E330 è pericoloso? È solo acido citrico.....Nov.....44  
L'ho letto su Internet, fidati... ..Gen.....44

Meno sale, meno chili. Ma è vero?.....	Giu.....	40	Parole di pace, parole di salute.....	Giu.....	3
Si, il fumo fa male, ma io fumo poco.....	Dic.....	30	Per non perdere la bussola.....	Feb.....	3
Spray nasale per abbronzarsi subito.....	Lug-Ago.....	40	Prendersi cura del mondo.....	Apr.....	3
Uova. Nemiche della salute?.....	Feb.....	44	Un futuro senza plastica.....	Nov.....	3
<b>BUONE ECOAZIONI QUOTIDIANE</b>			<b>FILO DIRETTO CON LA SCIENZA</b>		
A fior di pelle.....	Apr.....	20	Andare a letto presto e svegliarsi all'alba.....	Mar.....	15
Capelli lucenti, tutto da sole.....	Mar.....	20	Bambini e smartphone: occhio alla vista!.....	Gen.....	15
Coccole d'estate per la pelle.....	Lug-Ago.....	20	Cibi amici della prostata.....	Lug-Ago.....	15
Coccole fai da te per la cura del bambino.....	Nov.....	20	Dormire fa dimagrire. Nelle ore giuste.....	Mag.....	15
Da carta nasce carta.....	Gen.....	20	Il sale? Meglio poco.....	Nov.....	15
Dove lo butto?.....	Feb.....	20	La dieta vegana lenisce i dolori muscolari.....	Set.....	15
Il calore del Natale con regali low cost.....	Dic.....	9	Melatonina, l'ormone del sonno.....	Apr.....	15
Molte idee per la testa.....	Set.....	20	Non inchiodiamoci allo schermo.....	Dic.....	15
Note di testa e di cuore per lei e lui.....	Ott.....	20	Olio d'oliva, amico del cuore.....	Giu.....	15
Terra delle meraviglie.....	Mag.....	20	Succo di limone contro i calcoli renali.....	Ott.....	15
Via gli insetti naturalmente.....	Giu.....	20	Vuoi risparmiare? Mangia vegan.....	Feb.....	15
<b>BUONI CONSUMI</b>			<b>IL GUARDONE</b>		
Dalla parte delle gambe.....	Feb.....	45	Burger vegetali di carne finta? Mah!.....	Gen.....	15
Dolce sulla pelle.....	Set.....	45	Come partire con il piede giusto.....	Nov.....	15
Dolori sotto controllo.....	Ott.....	45	I cibi ultra-processati ci fanno ammalare.....	Mar.....	15
Energia a go go.....	Set.....	45	La curcuma è tossica per il fegato?.....	Mag.....	15
Energia al naturale.....	Nov.....	45	Lo zucchero si nasconde ovunque.....	Apr.....	15
Energia vitale dalle api.....	Mag.....	43	Ma il pesto fatelo voi!.....	Giu.....	15
Farina di castagne dai monti della Sila.....	Dic.....	31	Meglio le torte fatte dalle nonne.....	Set.....	15
Gambe leggere con l'asma.....	Giu.....	41	Pizza fatta in casa buona come in pizzeria.....	Lug-Ago.....	15
Gambe più leggere.....	Apr.....	43	Regole per filiera corta e chilometro zero.....	Ott.....	15
Igiene dolce e naturale.....	Mar.....	43	Slogan ingannevoli sulle etichette.....	Dic.....	15
Integratore energetico bio.....	Lug-Ago.....	41	Tu, di che farina sei?.....	Feb.....	15
L'alta qualità della farina Probios.....	Apr.....	43	<b>LA GRANDE VIA</b>		
Lo spray che protegge le mucose nasali.....	Feb.....	45	Abbracciamo gli alberi, ci farà bene.....	Ott.....	8
Oli essenziali per il corpo e la casa.....	Mag.....	43	Amate gli altri senza aspettarvi nulla.....	Dic.....	24
Oli essenziali per una casa depurata.....	Gen.....	45	Chi danza ha benefici per il corpo e l'anima.....	Mag.....	8
Profumi naturali per la casa.....	Ott.....	45	Essere grati rende la vita più sana.....	Lug-Ago.....	8
Rimedi per alleviare il dolore Sos Dol.			Il vero benessere passa dall'amore per l'altro.....	Giu.....	8
Unguento al veleno d'api.....	Gen.....	45	La vecchiaia come liberazione dell'animo.....	Set.....	42
Stop al dolore col veleno d'api.....	Giu.....	41	Piante per ridurre sostanze tossiche in casa.....	Nov.....	8
Un detergente amico della pelle.....	Lug-Ago.....	41	<b>L'ERBARIO</b>		
Un detergente per tutta la famiglia.....	Nov.....	45	Acerola, fonte di vitamina C.....	Dic.....	8
Un veleno benefico.....	Dic.....	31	Borragine, via i dolori della donna.....	Nov.....	9
Una pasta italiana tutta da gustare.....	Mar.....	43	Bugola, la salute su un tappeto blu.....	Feb.....	9
<b>CONSULTATE IL MEDICO</b>			Farinello, una manna dalla terra.....	Mag.....	9
Al top con ginseng o siberiano?.....	Mar.....	41	Frutto poco noto, è un elisir di benessere.....	Set.....	9
Come ridurre ansia e stress.....	Set.....	21	La preziosa bacca dai cinque aromi.....	Mar.....	9
Edema maculare diabetico.....	Apr.....	21	La vera pianta dell'incenso.....	Gen.....	9
Erbe per scongiurare i diverticoli.....	Feb.....	42	Lampascione, il re dei bulbi.....	Giu.....	9
Il mal di testa nel bimbo.....	Mag.....	21	Lemongrass, essenza esotica antidolorifica.....	Ott.....	9
Impacchi di lino per schiena e catarro.....	Apr.....	21	L'erba del drago.....	Lug-Ago.....	9
La cannella aiuta il diabetico?.....	Dic.....	15	Un'erba spontanea dal sapore d'aglio.....	Apr.....	9
La soia difende dai tumori.....	Nov.....	21	<b>MONDO A PEDALI</b>		
Nel cibo e nelle piante la gioia di un figlio.....	Giu.....	21	A Bruxelles, il mecenate delle cicabili.....	Feb.....	45
Prugne secche per lo sportivo.....	Giu.....		Alla scoperta del foliage autunnale.....	Nov.....	45
Respiro corto.....	Gen.....	42	Bici usate. Quando conviene?.....	Apr.....	43
Trucchi per ridurre il sale in cucina.....	Lug-Ago.....	21	Facciamo una pedalata in avanti.....	Mar.....	43
Un tonico chiamato pediluvio.....	Ott.....	21	Il trasloco? Si fa anche in bicicletta.....	Mag.....	43
Un vaiolo meno aggressivo.....	Lug-Ago.....	21	La camera d'aria resistente alle forature.....	Gen.....	45
Una carica dalla pappa reale.....	Ott.....	21	L'Onu, la bici e lo sviluppo sostenibile.....	Giu.....	41
<b>EDITORIALE</b>			Proteggiamo le scuole dalle auto.....	Set.....	45
C'è ancora più bisogno di vita e di salute.....	Dic.....	3	Quanto pedalare per guadagnare salute.....	Lug-Ago.....	41
C'è ancora (poco) tempo per cambiare.....	Set.....	3	Un filo collega obesità e diabete.....	Dic.....	31
Dentro di noi un microcosmo da difendere.....	Mar.....	3	Una vernice riflettente sulle cicabili.....	Ott.....	45
Desidero di meno.....	Mag.....	3			
Mangia sano e con piacere.....	Lug-Ago.....	3			

**NEWS**

Allarmi per rischi alimentari .....Gen.....44  
 Animali esotici da tenere sotto controllo.....Lug-Ago.....41  
 Attenti al sale.....Ott.....44  
 Biodiversità e api, minacciate di estinzione.....Giu.....40  
 Cancro precoce in crescita .....Dic.....31  
 Carne e cancro, molte ricerche lo confermano .....Apr.....42  
 Catturare lo smog con le essenze delle piante .....Lug-Ago.....40  
 Chi controlla se un'etichetta è etica .....Feb.....44  
 Continua la telenovela Nutriscore .....Dic.....30  
 Declino cognitivo e alcol.....Ott.....44  
 Dieta mediterranea: buona solo se di qualità.....Gen.....44  
 Donne e diabete, occhio alla dieta.....Nov.....44  
 Funghi alleati della dieta.....Lug-Ago.....41  
 Giornata mondiale dei pistacchi .....Apr.....42  
 Gli sculaccioni sono salutari?.....Gen.....45  
 Guerra e inflazione, stangata a tavola.....Set.....44  
 Il movimento riduce il rischio di demenze.....Mag.....43  
 Import di pesticidi vietati .....Nov.....45  
 Incendi in Italia: primato mondiale.....Ott.....45  
 Italia leader del biologico in Europa.....Nov.....44  
 La salvezza del Pianeta inizia dal piatto.....Set.....45  
 La sigaretta elettronica altera alcuni geni .....Set.....44  
 Lavarsi i denti previene l'asma .....Giu.....41  
 Master Pnei a Roma Tor Vergata. Aperte le iscrizioni .....Dic.....31  
 Orfani a causa della pandemia da Covid-19 .....Apr.....42  
 Orti anti-crisi dentro e fuori casa.....Mag.....42  
 Record vendita di prodotti bio made in Italy.....Mar.....42  
 Si stanno sbiancando anche i pesci .....Mag.....43  
 Tatuaggi colorati e pigmenti vietati .....Feb.....45  
 Televisione e cervello.....Mar.....43  
 Trovate microplastiche anche nelle api .....Mar.....43  
 Ue: referendum sulla data di scadenza dei cibi.....Feb.....45  
 Un'andatura sostenuta fa guadagnare anni di vita.....Giu.....40

**PROGETTO DIANA-5**

Ascolta musica, che ti passa .....Mar.....13  
 Coltiviamo in noi il terreno della salute.....Apr.....8  
 Contro le malattie infettive, conta anche  
 il nostro terreno .....Feb.....13  
 Mastichiamo bene l'aria per scacciare l'ansia .....Gen.....8

**RESPIRA LIBERO**

Aiutare i fumatori ricoverati .....Dic.....35  
 Brutti sogni per i fumatori.....Apr.....41  
 Fumare peggiora la memoria e l'apprendimento .....Nov.....43  
 Fumo e tumori gastrointestinali .....Ott.....43  
 I danni subdoli del tabacco riscaldato.....Lug-Ago.....39  
 In gravidanza stop anche alle e-cig .....Gen.....33  
 Il consumo di tabacco si riduce in Occidente,  
 ma cresce in altre regioni.....Mar.....40  
 Il tabacco nuoce gravemente anche alla prostata.....Mar.....40  
 Il tabacco uccide noi e l'ambiente .....Nov.....43  
 Impianti dentali e fumo.....Lug-Ago.....39  
 Insonnia? Meglio smettere di fumare.....Dic.....35  
 Iqos, il tabacco che non brucia, ma danneggia  
 i polmoni.....Apr.....41  
 L'industria del tabacco promuove i diritti umani?.....Set.....30  
 Nuova Zelanda: entro il 2025 sarà smoke-free.....Feb.....41  
 Prezzi più alti e meno mozziconi.....Giu.....45  
 Sigarette elettroniche e depressione.....Set.....30  
 Una coppia pericolosa .....Ott.....43

**VEGETARIANDO**

Battere le ali nella direzione giusta .....Feb.....14

Cibo bio, quello vero e sano.....Nov.....14  
 E dopo le feste? .....Gen.....14  
 Il rischio vero.....Giu.....14  
 Le tre cose per cui vale la pena vivere.....Dic.....14  
 Lievito: quale scegliere?.....Mar.....14  
 Mercato di solidarietà contro lo spreco di cibo.....Apr.....14  
 Plastica ancora di troppo.....Set.....14  
 Propagande ingannevoli alle mamme .....Mag.....14  
 Scelta salutistica o etica?.....Ott.....14  
 Tra i drammi del conflitto, un ritorno sgradito.....Lug-Ago.....14

**VEGETARIANDO - RICETTA**

Biscotti all'olio di oliva.....Lug-Ago.....14  
 Biscotti profumati d'Oriente .....Gen.....14  
 Crumble di mele.....Dic.....14  
 Hummus di lenticchie o altri legumi .....Mar.....14  
 Lasagne di lenticchie al forno con funghi.....Nov.....14  
 Pane carasau, ceci e pomodoro .....Set.....14  
 Salse: dove e con chi vuoi .....Feb.....14  
 Sfogliatine di ceci e mais.....Ott.....14  
 Teglia primaverile di verdure .....Mag.....14  
 Torta di mele squisita .....Apr.....14  
 Tortini di melanzane e tofu .....Giu.....14

**VITA DA LEGGERE**

Amici .....Apr.....44  
 Avere tutto .....Nov.....31  
 Comunicare la cultura, oggi.....Nov.....31  
 Cucina botanica. Vegetale, facile, veloce.....Gen.....43  
 Cucina naturale .....Nov.....31  
 Cucinare il giardino.....Ott.....35  
 Domire Bene .....Mar.....44  
 Eh, bambin.....Mag.....44  
 Ho vinto una biopsia .....Sett.....35  
 I 7 passi del perdono. La scienza della felicità.....Giu.....39  
 I draghi, il gigante, le donne.....Lug-Ago.....35  
 I germogli nel piatto.....Mag.....44  
 Il cuore di un uomo.....Mar.....44  
 Il telaio magico .....Dic.....36  
 La felicità negata.....Dic.....36  
 L'arte di mangiare il giusto .....Mar.....44  
 L'arte di vivere in equilibrio .....Sett.....35  
 Lettera a una ragazza del futuro .....Apr.....44  
 Mangia vegetale vivi con gioia.....Giu.....39  
 Manifesto della terza medicina.....Feb.....43  
 Maradona, l'impostore .....Gen.....43  
 Né carne né pesce .....Feb.....43  
 Nel contagio .....Gen.....43  
 Non siamo più noi stessi.....Feb.....43  
 Pensa scrivi vivi .....Sett.....35  
 Racconti del pianeta terra .....Ott.....35  
 Salvarsi con il verde.....Mag.....44  
 Solo è il coraggio. Giovanni Falcone.....Giu.....39  
 Specchio delle mie brame .....Lug-Ago.....35  
 Strategia Lean life-style.....Ott.....35  
 Super camper.....Lug-Ago.....35  
 Svezamento per tutta la famiglia.....Apr.....44  
 Voli vespertini .....Dic.....36

## Diete a base di proteine promosse sui social/ Gli esperti: "L'organismo si intossica"

LINK: <https://www.ilsussidiario.net/news/diete-a-base-di-proteine-promosse-sui-social-gli-esperti-lorganismo-si-intossica/2452629/>



Diete a base di proteine promosse sui social/ Gli esperti: 'L'organismo si intossica' Pubblicazione: 07.12.2022 - Josephine Carinci Le diete a base di proteine e a scarso contenuto di carboidrati non fanno bene all'organismo. L'allarme degli esperti: 'L'organismo si intossica' Carne senza ormoni, Ue riapre negoziato con Usa - Pixabay Dieta a base di proteine, allarme degli studiosi: 'Cancerogene e " Digigiuno intermittente e le diete Dukan e Atkins, promosse sui social da molti influencer, non fanno bene all'organismo. A Le Iene, gli esperti lanciano l'allarme. Franco Berrino, direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori, spiega: 'Una dieta chetogenica toglie i carboidrati e mette tante proteine. Il nostro corpo non vuole bruciare proteine e quindi si producono sostanze con una certa tossicità che tolgono la fame e dimagrisci. Se per

un mese mangi solo insalata e bresaola, dimagrisci. Ma l'eccesso di proteine fa ingrassare. Mediamente, il 15-16% delle cose che mangiamo sono proteine. Se siamo sul 20%, ingrassiamo. Se ne mangiamo ancora di più, dimagriamo perché ci intossichiamo. Spesso sono causa di cancro, ipertensione diabete, sono pericolose". POLO DEL GUSTO/ Così l'acquisto di Achillea sancisce l'alleanza tra Illy e Ponti Il medico prosegue: 'Il problema è che dopo un mese e due mesi, non ce la fai più. Puzzi anche perché ti mangiare tante proteine faccia meglio. Chi fa queste diete dimagrisce e poi ingrassa di nuovo. Gli hamburger, i salumi, gli hot-dog, contengono conservanti e questo aumenta il loro potere cancerogeno". NUTRISCORE/ Slitta al 2024: una buona notizia per l'Italia che può guadagnare tempo... Dieta a base di

proteine, gli esperti: 'Dopo un po' torni a prendere peso" **Valter Longo**, direttore dell'Istituto sulla longevità dell'Università della California, spiega a Le Iene: 'Queste diete funzionano, perdi peso, ma queste persone vivono di meno. Il corpo dopo un po' ti dice che devi riprendere peso. Quindi rallenta il metabolismo e spesso arrivi a prendere più grasso di quello che hai perso. Iniziano ad esserci degli studi sul cibo biologico: c'è il 25% in meno di rischio di tumori". Su digiuno intermittente, Longo spiega: 'Chi salta la colazione vive di meno, ha più malattie cardiovascolari, ha più rischio di contrarre il cancro. Servono legumi, mandorle, noci, basso livello di zuccheri Una dieta che esclude la carne rossa almeno fino ai 70 anni è una dieta della longevità". Baguette patrimonio immateriale dell'umanità/ Unesco: "Tradizione da salvaguardare" Giorgio Calabrese, presidente del



Comitato Sicurezza Alimentare del Ministero della Salute, conferma: 'Sono favorevoli l'arteriosclerosi. Il sangue non passa bene nelle arterie, non porta bene l'ossigeno, il cuore non riesce a pompare bene. Si va in dialisi". Sulla dieta a intermittenza, l'esperto spiega: 'È scienza da bar. Per dimagrire devi dare un freno, dimezzare. Solo così si perdono chili e si sta meglio". © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Diete fai da te e bibitoni miracolosi possono essere davvero dannosi per la salute. I consigli della Dottoressa Giulia Biondi, Biologa nutrizionista, per un'alimentazione sana

LINK: <https://www.iodonna.it/benessere/diete-alimentazione/2022/12/05/alimentazione-sana-i-consigli-per-dire-finalmente-addio-alle-diete/>



Alimentazione sana: i consigli per dire finalmente addio alle diete Perdere peso per molti è una vera ossessione, che porta ad affidarsi a diete sbagliate. I consigli della Dottoressa Giulia Biondi, Biologa nutrizionista, per un'alimentazione sana di Angela Cotticelli L'alimentazione sana negli ultimi anni, anche a causa della pandemia da Covid-19, per molti è diventata quasi una chimera. In generale, il rapporto col cibo è nettamente peggiorato. I dati parlano chiaro: dai primi sei mesi del 2020, il numero di uomini, donne e adolescenti con disturbi del comportamento alimentare è aumentato del 30%. Un fenomeno che ha colpito soprattutto i più giovani. Come è potuto succedere? Alimentazione sana: 10 consigli dell'esperta per dire stop alle diete guarda le foto Leggi anche > Dieta del minestrone: occhio alle possibili carenze. I consigli

dell'esperto I pericoli di diete sbagliate e fai da te «Sicuramente i social hanno contribuito a creare questa situazione che è diventata una vera e propria emergenza sanitaria parallela: fit-influencer, diete fai-da-te, beveroni dimagranti e app contacalorie hanno veicolato messaggi completamente sbagliati. Non solo sull'ideale di un corpo perfetto e inarrivabile, ma anche su abitudini alimentari che nulla hanno a che vedere con la scienza. Tali abitudini non rappresentano più solo una criticità sociale e psicologica, ma si riflettono sulla salute fisica», mette in guardia la Dottoressa Giulia Biondi, Biologa nutrizionista e creatrice del metodo Bilanciamo®, nonché autrice de "Le diete che ti hanno rovinato la vita" (Sperling & Kupfer). Leggi anche > Dimagrire dopo i 50 anni senza dieta: gli errori e i cibi da evitare, le associazioni giuste Occhio

alle possibili conseguenze «Tra le più frequenti e frustranti conseguenze, dovute a questa lotta con la bilancia, troviamo: la bassa disponibilità energetica, l'interruzione del dimagrimento nonostante l'allenamento e le diete ipocaloriche, adolescenti e post-adolescenti colpite da amenorrea, osteoporosi e disfunzioni tiroidee, e la lista non smette di allungarsi», continua l'esperta. La dieta dei bambini. Parla l'esperta: "Ecco perché ridurre da subito sale e zucchero" X Leggi anche > Come funziona la dieta mimadigiuno: il nuovo libro del Professor **Valter Longo** Come nutrirsi nel modo corretto: la guida «Vorrei provare ad aiutare a ripartire, «resettare» e rieducare tutte quelle persone che sono state sedotte da diete fai da te, ricette fit, dalle gocce che sopprimono la fame e cancellano la voglia di dolce, dalla moda del No

glutine e No lattosio, dall'acquisto di integratori e prodotti sostitutivi dei pasti. Quelle persone che si sono convinte che la pizza sia un peccato da espiare con una corsa estenuante, e non un piacere; o che lo sport sia la tortura che ci aspetta dopo aver mangiato una fetta di torta, e non un modo di prendersi cura di sé. Insomma, un libro per (ri)educarsi e smentire, passo dopo passo, tutta la disinformazione che circola sui social. Perché la corretta alimentazione non rende insoddisfatti, ma felici», sottolinea la Dottoressa Biondi. Getty Images Leggi anche > Dimagrire con il metodo della temperatura corporea: la dieta dei 5 giorni ripetibili Alimentazione sana: le linee guida del CREA Ricevi news e aggiornamenti sulle ultime tendenze beauty direttamente nella tua posta Iscriviti alla newsletter «In Italia le linee guida per una sana alimentazione sono pubblicate dal CREA Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria. Si tratta del documento ufficiale di riferimento per il consumatore italiano in ambito nutrizionale, messo a disposizione di tutti, al quale hanno lavorato un gran numero di esperti, ricercatori in alimentazione e nutrizione e agricoltura,

dietisti e medici impegnati nella prevenzione di patologie come l'obesità. Grande attenzione è quindi rivolta alla sostenibilità ambientale ma anche alla relazione tra alimentazione e insorgenza di malattie. Se il codice della strada serve per conoscere il modo corretto di guidare la nostra macchina, queste linee guida servono per comprendere il giusto comportamento alimentare», conclude l'esperta. iO Donna © RIPRODUZIONE RISERVATA alimentazione sana dietista detossinantedietedimagrire

## What's this 'longevity' diet, and will it really make you live longer?

LINK: <https://cyprus-mail.com/2022/11/29/whats-this-longevity-diet-and-will-it-really-make-you-live-longer/>

What's this 'longevity' diet, and will it really make you live longer? By CM Guest Columnist November 29, 2022 November 28, 2022 02 Share0 Although targeted at older people, it is also recommended for the younger generation says EVANGELINE MANTZIORIS You may have heard about the longevity diet, and its promise of an extended life span - but what exactly is it and is it any different to other diets promoting good health? The longevity diet is a set of eating recommendations compiled by a biochemist called **Valter Longo**, director of the University of Southern California's Longevity Institute. He is known for his research on the role of fasting, the effects of nutrients on your genes and how these may impact ageing and the risk of diseases. While the longevity diet has been targeted to older adults, it is also recommended for younger people. Longo has said he plans to live to 120 by following this diet. Foods included are vegetables, including leafy greens, fruit, nuts, beans, olive oil, and seafood that's low in mercury. So most foods in

the longevity diet are plant based. Plant-based diets are generally higher in vitamins and minerals, dietary fibre, antioxidants and lower in saturated fat and salt, which lead to health benefits. Foods that are discouraged are an excess of meat and dairy, and those high in processed sugar and saturated fats. For people who don't want to go without dairy, the longevity diet recommends switching from cow's milk to either goat's or sheep's milk. Including fermented dairy (such as cheese and yoghurt) in your diet, as recommended in the longevity diet, is beneficial as it provides a more extensive microbiome (good bacteria) than any milk. It is similar to the Mediterranean diet, especially as both feature olive oil as the oil of choice. The Mediterranean diet is promoted and backed by a considerable body of evidence to be health promoting, reducing the risk of disease, and promoting longevity. Another aspect of the longevity diet is the specified periods of fasting, known as intermittent fasting. The diet advocates eating in a 12-hour time-

frame, and not eating for three to four hours before bed. The evidence indicates intermittent fasting may lead to improvements in insulin resistance, which leads to better blood glucose control. This can reduce your risk of type 2 diabetes and other chronic diseases, such as heart disease and obesity. The longevity diet recommends that people who are overweight eat only two meals a day - breakfast and either a midday or evening meal - plus just two low-sugar snacks. This is to try to reduce kilojoule intake for weight loss. Another important aspect of this recommendation is to reduce snacking, particularly of foods high in saturated fat, salt or sugar. These offer little nutritional value, and in some cases are linked to worse health outcomes. The longevity diet recommends eating foods rich in nutrients, a diet rich in plant foods, and a variety of foods within each food group. Each colour fruit and vegetable contains different nutrients, so eating a range of coloured fruit and vegetables is recommended. The recommendation to select a

range of wholegrains over refined cereals, breads, pasta and rice also reflects the best nutritional evidence. This diet recommends a restricting protein intake to 0.68-0.80g per kilogram of body weight per day. This is 47-56g of protein a day for a 70kg person. For reference each of these foods contains about 10g of protein: two small eggs, 30g cheese, 40g lean chicken, 250ml dairy milk, 3/4cup lentils, 120g tofu, 60g nuts or 300ml soy milk. It is the elderly population, to whom the longevity diet is targeted, who are less likely to meet their protein requirements. In the longevity diet it is recommended most of the protein comes from plant sources or fish. This may require special planning to ensure a complete range of all the nutrients needed if the diet is missing red meat. This diet recommends taking a multivitamin and mineral supplements every three to four days. Longo says this prevents malnourishment and won't cause any nutritional problems. If you are eating a variety of foods across all food groups, you are meeting all your nutrient requirements and shouldn't need supplements. This longevity diet is a compilation of many aspects of evidence-

based healthy eating patterns. We already promote these as they improve our health and reduce the risk of developing chronic diseases. All of these aspects of healthy eating could lead to increased longevity. What's not mentioned in the longevity diet is the importance of exercise for good health and a long life. Evangeline Mantzioris is Program Director of Nutrition and Food Sciences, Accredited Practising Dietitian, University of South Australia. This article is republished from The Conversation under a Creative Commons licence

## La dieta del minestrone può rivelarsi rischiosa, specie per gli anziani. A cosa fare attenzione? Risponde il Professor Marcellino Monda, Specialista in Dietetica e Medicina dello s

LINK: <https://www.iodonna.it/benessere/diete-alimentazione/2022/11/28/dieta-del-minestrone-occhio-alle-possibili-carenze-i-consigli-dellesperto/>



Dieta del minestrone: occhio alle possibili carenze. I consigli dell'esperto La dieta del minestrone mantiene davvero ciò che promette? Quali sono i rischi per la salute? Lo spiega il Professor Marcellino Monda, Specialista in Dietetica e Medicina dello sport di Angela Cotticelli La dieta del minestrone ciclicamente torna di moda. Prevede, per una settimana, un'alimentazione basata quasi esclusivamente sui vegetali. Ma quando ci si abbandona a regimi alimentari drastici o privi di nutrienti necessari, l'organismo prima o poi, inevitabilmente presenterà il conto. E allora quali sono i limiti e le virtù di questa dieta? Lo spiega il Professor Marcellino Monda, Direttore del Dipartimento di Medicina Sperimentale e Direttore di Dietetica e Medicina dello sport presso l'Università della Campania, "Luigi Vanvitelli". Dieta del

minestrone: i consigli per renderla bilanciata guarda le foto Leggi anche > Spuntini proteici pomeridiani: cosa e quanto mangiare per aumentare i muscoli Un'alimentazione sbilanciata «A differenza della nostra dieta mediterranea o della dieta Dash americana, la dieta del minestrone è una trovata estemporanea, senza alcuna validità scientifica. Il menu settimanale è composto da 4 giorni in cui si mangia esclusivamente minestrone, preparato solo con verdure, senza l'aggiunta, quindi, di carboidrati e proteine, ed altri 3 giorni in cui si integra con le proteine della carne e del pesce. Il tutto per una durata complessiva di una settimana. Così concertato, questo piano alimentare risulta fortemente sbilanciato. L'organismo riceve troppe poche proteine e quasi nessun carboidrato complesso. Bisogna fare attenzione,

specie se a sceglierla sono persone anziane», mette in guardia il Professor Monda. Leggi anche > Birra analcolica o "zero": è davvero senza alcol e perfetta per chi è a dieta? Cosa serve sapere Come integrare le verdure «In una dieta equilibrata, il minestrone può essere utilizzato come piatto unico un paio di volte a settimana. I 7 giorni si compongono di 21 pasti principali, cui si sommano gli spuntini. 2 o 3 pasti principali possono essere a base di minestrone di sole verdure, meglio se con l'aggiunta di cereali e legumi. In questo modo possiamo avere un piatto unico completo per la cena ed un regime alimentare che si avvicina molto alla dieta mima digiuno. Ma perché l'organismo riceva tutti i nutrienti necessari, il pranzo deve comunque contenere carboidrati complessi e proteine nobili, quali quelle del pesce o

magari del pollo», continua l'esperto. **Dieta Mediterranea: sfatare le fake news per mangiare sano** X Leggi anche > Come funziona la dieta mimadigiuno: il nuovo libro del Professor **Valter Longo** Con la sindrome del colon irritabile «Chi soffre della sindrome del colon irritabile dovrebbe fare particolarmente attenzione alla verdura ricca di fibra, come ad esempio le carote che contengono molta lignina. Inoltre, le verdure a foglia larga e i legumi andrebbero consumati con moderazione. Tali cibi, infatti, favoriscono l'accumulo di aria nella pancia e possono causare meteorismo, gonfiore o diarrea. È bene poi masticare lentamente e con cura, in modo da agevolare il lavoro di stomaco e intestino e scongiurare il rischio meteorismo. Bene invece aggiungere al minestrone zucchine e zucca», suggerisce il Professor Monda. Getty Images **Dieta del minestrone: e se i rischi superassero i benefici?** La parola al Professor Marcellino Monda, Specialista in Dietetica e Medicina dello sport Ricevi news e aggiornamenti sulle ultime tendenze beauty direttamente nella tua posta **Iscriviti alla newsletter** Leggi anche > **Cronodieta, come funziona**

la strategia alimentare basata su metabolismo e giusti orari **Un aiuto per il microbiota** Il ruolo del microbiota è ormai considerato centrale per la salute generale del nostro organismo. Oggi sappiamo che è costituito da batteri, virus, miceti e funghi ed è concentrato per lo più a livello del colon. Fondamentale è il suo contributo al sistema immunitario: una flora in equilibrio può fare da scudo contro le malattie. Regola inoltre il metabolismo e la digestione e influenza il nostro comportamento. «Grazie all'apporto delle verdure, avremo una flora batterica di tipo fermentativo, salutare per il microbiota. Una dieta povera di fibre, invece, crea una flora putrefattiva che alla lunga può creare danni. Fondamentale per l'omeostasi intestinale anche l'apporto della frutta», sottolinea l'esperto. **IO Donna** ©RIPRODUZIONE **R I S E R V A T A** dietamicrobiotaminestroneV erdure

## Nutrizione e dietetica: chi sono gli sponsor che pagano la formazione del personale sanitario

LINK: <https://ilfattoalimentare.it/nutrizione-e-dietetica-chi-paga-la-formazione.html>



Nutrizione e dietetica: chi sono gli sponsor che pagano la formazione del personale sanitario Antonio Pratesi 24 Novembre 2022 Si conclude il 31 dicembre il triennio 2020-2022 entro cui i medici, farmacisti, biologi, dietisti e altri professionisti sanitari devono ottemperare agli obblighi di legge e acquisire i 150 punti Ecm (Educazione continua in medicina) di formazione obbligatoria. In realtà i 150 punti obbligatori di questo triennio sono stati ridotti a causa del Covid in quanto il carico di lavoro determinato dall'epidemia, soprattutto per i medici, infermieri e farmacisti non ha permesso loro di frequentare corsi di aggiornamento. Per quasi 2 anni tutti i congressi, convegni, meeting sono stati interrotti: non c'era tempo a disposizione ed erano vietati gli "assembramenti". Oggi è possibile acquisire i crediti anche con corsi Fad (formazione a distanza) online da casa, e diverse

piattaforme web offrono dei percorsi Ecm gratis, ma l'organizzazione dei corsi e soprattutto il loro accreditamento a livello nazionale ha dei costi, quindi se i professionisti che li frequentano o le ASL Azienda Sanitaria Locale del Servizio Sanitario Nazionale non pagano, entrano in gioco gli sponsor che possono essere case farmaceutiche o aziende portatrici di altri interessi. La nutrizione è sempre stata il tallone di Achille nella formazione del medico, sia all'università che dopo la laurea, per questo sarebbe utile organizzare dei corsi in cui i messaggi che vengono veicolati non siano condizionati da chi paga o per lo meno ci sia una società scientifica che riesca a modulare l'influenza degli sponsor. Quando qualcuno paga, la formula che viene usata è sempre questa "con il contributo non condizionante di ": un ossimoro in quanto il contributo è per definizione

condizionante altrimenti nessuna azienda pagherebbe. La nutrizione è sempre stata il tallone di Achille nella formazione del medico, sia all'università che dopo la laurea. Questo è un esempio di corso ECM di alto livello molto utile per medici e nutrizionisti i cui moduli derivano direttamente da relazioni registrate in un congresso che si è svolto nella duplice modalità online e in presenza. Altri corsi nell'ambito della nutrizione d e s t a n o perplessità... Abbiamo incontrato un corso ECM su "il Medico di Medicina Generale e l'uso di Alcol tra i suoi pazienti" per medici, biologi e farmacisti, sponsorizzato addirittura da Federvini (Federazione Italiana Industriali Produttori, Esportatori ed Importatori di Vini, Acquaviti, Liquori... il cui scopo è la tutela degli interessi e l'assistenza della categoria...). Dato che i medici e tutta la popolazione non hanno



sempre le idee chiare di quale rischio rappresenti l'alcol per la salute della collettività, era opportuno evitare uno sponsor di questo genere. I corsi sulle diete chetogeniche non mancano mai nelle varie piattaforme Ecm e gli sponsor sono in genere aziende produttrici di prodotti per realizzare questi programmi che sono molto costosi per il consumatore. Si può trovare addirittura un corso sulla "Fitochetogenica: un nuovo approccio alla dieta chetogenica" 4 ECM con il contributo non condizionante di Gianluca Mech ideatore della famosa dieta Tisanoreica. Altro corso Ecm (8 crediti) è il Masterclass in Longevità e Nutrizione che si basa sugli studi fatti dal **Valter Longo** e che viene offerto con una scontistica particolare agli iscritti dell'Onb (Ordine nazionale biologi) grazie al contributo di una fondazione creata sempre dallo stesso Longo, fondatore tra l'altro della azienda ProLon che vende kit per la dieta mima digiuno. In Italia almeno il 70 % delle patologie sarebbero evitabili con un corretto stile di vita Ma il corso che più ci ha colpito è una Fad sincrona di 3 giorni su la dieta Zona di ben 36 Ecm (!) che ha tra i partners: Equipe Enervit e Zone Academy. La dieta la

Zona è una "moda dietetica" (fad diet) che rientra nell'ampio capitolo delle diete low carb a basso contenuto di carboidrati. Propone un apporto di un 40% di energia da carboidrati in contrasto con i Lari 2014 italiani o le linee guida Who. Abbiamo già avuto modo di scrivere in proposito Qui, Qui e Qui. In Italia almeno il 70 % delle patologie sarebbero evitabili con un corretto stile di vita (ad es. le malattie cardiovascolari) ma in ambito sanitario la formazione su alimentazione e salute è trascurata: i corsi di aggiornamento per medici vertono quasi esclusivamente su argomenti di diagnosi e terapia. Nel contempo vari guru alla Vanna Marchi spopolano in Tv e nel web per vendere i loro libri e prodotti, addirittura alcuni autori medici in libri bestseller sostengono vari modelli di diete low carb contrari alla dieta mediterranea e alle linee guida internazionali. In questa situazione gli unici corsi di formazione continua in medicina nel campo della nutrizione e dietetica vengono organizzati da portatori di interesse che devono vendere qualcosa. Non è un caso se la dieta Mediterranea nel Belpaese sia diventata una chimera. Non

possiamo lasciare la formazione dei medici (biologi, farmacisti, dietisti) in mano chi deve vendere qualcosa, perché in questo modo si danneggia la salute della popolazione e il Servizio sanitario nazionale. I corsi per i medici hanno il compito di aggiornare o consolidare le conoscenze, non di confonderle! © Riproduzione riservata Da 12 anni Ilfattoalimentare racconta cosa succede nel mondo dei supermercati, quali sono le insidie nelle etichette, pubblica le sentenze sulle pubblicità ingannevoli oltre che segnalare il lavoro delle lobby che operano contro gli interessi dei consumatori. Il nostro è un sito indipendente senza un editore, senza conflitti di interesse e senza contributi pubblici. Questo è possibile grazie ai banner delle aziende e alle migliaia di lettori che ogni giorno ci leggono e ci permettono di sfiorare 20 milioni di visualizzazioni l'anno, senza farcire gli articoli con pubblicità invasive. Ilfattoalimentare dà l'accesso gratuito a tutti gli articoli. Sostienici, basta un minuto clicca qui. Se vuoi puoi anche farlo con un versamento mensile. Roberto La Pira Dona ora 1 Antonio Pratesi

**Salute** vero o falso La giovinezza si mantiene a tavola: con quello che mettiamo nel



di Simona Cortopassi

# IL SEMIDIGIUNO AIUTA A VIVERE PIÙ A LUNGO?

Attraverso gesti molto semplici che compiamo ogni giorno, è

La giovinezza si mantiene a tavola, perché è grazie a quello che mettiamo nel piatto che possiamo rallentare i processi di invecchiamento. È questa una delle scoperte più recenti e interessanti per il nostro benessere, attraverso gesti semplici che facciamo ogni giorno, come sederci a mangiare. Oltre a scegliere i cibi giusti, anche astenersi saltuariamente dal cibo è una sana pratica di longevità.

In particolare, si sta rivelando interessante una particolare forma di digiuno che è quello intermittente, ovvero un digiuno breve, ripetuto più spesso o ancora quello che viene definito time-restricted feeding, che consiste nel consumare le calorie giornaliere in un arco di tempo limitato, lasciando così una "finestra di digiuno" di 14 o 16 ore.

«Le regole? Mangiare più cibo (come verdure e legumi) ma meno calorie, soprattutto quelle da grassi animali e amidi (le 4 P: pasta, pane pizza e patate)», afferma **Valter Longo**, direttore del programma di oncologia e longevità dell'Ifom (Istituto fondazione di oncologia molecolare) di Milano.

«Attenzione allo stile di vita. Troppa sedentarietà, basso esercizio muscolare e poco sonno contribuiscono ad accorciare la vita, ma

soprattutto ad aumentare invecchiamento e malattie, in particolare quelle degenerative».

È ecco dunque le regole della dieta mima digiuno, che ha

come obiettivo la longevità, suggerite dall'esperto.

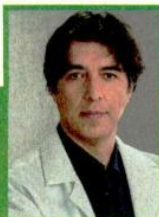
**La dieta mima digiuno è facile da seguire**

**VERO** «L'unica regola è di seguirla quando necessario: per la maggior parte delle persone due

o tre volte l'anno per cinque giorni. Meglio fare solo quella testata clinicamente. Per ottenere i benefici anti età di questa forma di digiuno anche la qualità della dieta conta. L'alimentazione deve prevedere il consumo di verdure crude o cotte, cereali integrali e legumi».



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



**L'ESPERTO**

Valter Longo, direttore del programma di oncologia e longevità dell'IFOM di Milano.

70 **VERO**

piatto possiamo rallentare l'invecchiamento

# SI, SCOPRIAMO PERCHÉ

## possibile ambire alla longevità!

**No a carne e zucchero**

**FALSO**

«Come confermo nel libro *Il cancro a digiuno*, carne rossa e bianca non sono da bandire, ma da minimizzare dopo i 20 anni e fino ai 65-70. Dopo i 70, un po' di carne bianca e rossa fa bene all'organismo. Il pesce è da consumare 2-3 volte a settimana, mentre la dose massima consigliata di zucchero è 10 grammi al giorno».

**Fa vivere a lungo**

**VERO**

«Praticare il digiuno bre-

ve con regolarità consente di ottenere alcuni significativi benefici per l'organismo, come riduzione del peso (e in particolare dell'adiposità addominale), riduzione delle molecole proinfiammatorie nell'organismo, prevenzione di patologie come il diabete, grazie a una migliore funzio-

nalità dell'insulina, miglioramento dei livelli di grassi nel sangue, con una riduzione del rischio di patologie cardiovascolari».

**È una dieta che possono provare tutti**

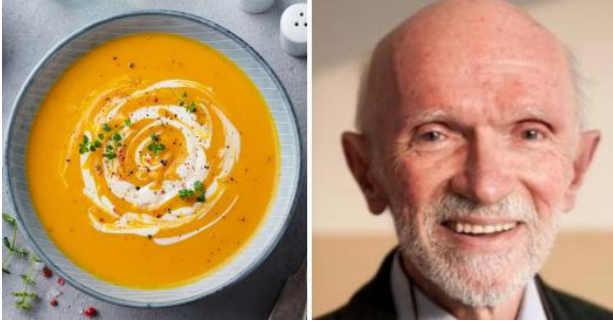
**FALSO** «Una delle cose peggiori che possiamo fare è quella di mangiare in continuazione durante il giorno. Adottare forme di digiuno come quello che prevede di mangiare soltanto in un arco limitato di tempo è qualcosa che, se non ci sono particolari problemi di salute, è alla portata di chiunque abbia più di 18 anni fino ai 70 anni, anche se adesso la stiamo testando in uno studio clinico sulle persone con Alzheimer che hanno più di 80 anni. Attenzione: resta sconsigliata però alle persone con malattie in assenza del parere positivo di un medico esperto di digiuno».

**Anche l'attività fisica aiuta a vivere a lungo**

**VERO** «Diamo importanza all'esercizio fisico e dormiamo 7-8 ore a notte. Per avere benefici sulla longevità basta fare esercizio moderato per 150-300 minuti la settimana, con una punta di esercizio intenso. Usiamo i pesi e combiniamo i pasti in modo che contengano circa 30 grammi di proteine dopo lo sforzo fisico. In alternativa, seguendo le proprie esigenze personali, si può camminare a passo veloce un'ora al giorno e usare dei piccoli trucchi, come fare le scale, se non si ha tempo per la palestra». **D**

## Franco Berrino: «Perché fare cene leggere o saltarne una a settimana»

LINK: [https://www.corriere.it/piccole-dosi-franco-berrino/22\\_novembre\\_02/franco-berrino-colazione-pranzo-cena-4d5a1c24-59c5-11ed-943f-15ed1af1dab5...](https://www.corriere.it/piccole-dosi-franco-berrino/22_novembre_02/franco-berrino-colazione-pranzo-cena-4d5a1c24-59c5-11ed-943f-15ed1af1dab5...)



Franco Berrino: «Fare cene leggere o saltarne una a settimana: perché fa bene»  
Franco Berrino | 02 novembre 2022 Dal proverbio «Colazione da re, pranzo da principe e cena da povero» alla nostra vita quotidiana. Gli effetti di una cena corretta su metabolismo, fertilità e salute I tuoi preferiti Salva questo articolo e leggilo quando vuoi. Il servizio è dedicato agli utenti registrati. Non hai un account? Registrati in 1 minuto Accedi Hai salvato un nuovo articolo Trovi tutti gli articoli salvati nella tua area personale nella sezione preferiti e sull'app Corriere News. «Colazione da re, pranzo da principe e cena da povero». Lo sappiamo da migliaia di anni. È un proverbio che risale alla medicina ayurvedica e che ritorna in forme più o meno modificate in tutte le culture. È talmente ovvio: al mattino abbiamo bisogno di mangiare cibi che ci diano energia per lavorare, a pranzo anche, ma alla

sera è meglio mangiar poco per non andare a letto con un pasto non ancora digerito. Non c'è bisogno di mangiare se non si lavora di notte. L'energia dei cibi che non viene consumata dal lavoro fisico finisce per accumularsi nel nostro corpo sotto forma di grassi. Una sperimentazione clinica condotta in Israele ha dimostrato che una cena leggera aiuta a dimagrire. Una sessantina di signore in lieve sovrappeso sono state randomizzate (distribuite tirando a sorte) in due gruppi, entrambi con una dieta leggermente ipocalorica, un gruppo che faceva una colazione abbondante e una cena leggerissima e uno che faceva una colazione leggerissima e una cena abbondante. Il pranzo era identico. Mangiavano esattamente le stesse cose nella stessa quantità, ma diversamente distribuite nella giornata. Le prime sono dimagrite, le seconde no. Saltare la cena, o cenare presto e

leggermente, è un presidio molto importante per la salute. Purtroppo, nella società moderna, la cena è diventata spesso il pasto principale della giornata. Al mattino si è troppo di fretta per allestire una buona colazione. A pranzo si è al lavoro con una pausa ristretta e si mangia qualcosa al bar. A cena la famiglia si riunisce e c'è il tempo di condividere il piacere di mangiare. Non va bene. Anche di notte non bisogna mangiare. Se ai topi di laboratorio, che mangiano di notte, diamo da mangiare di giorno, ingrassano. Se noi umani mangiamo di notte, ingrassiamo. La cena leggera regolarizza il nostro metabolismo. Un'altra sperimentazione che confrontava cena leggera con colazione leggera è stata condotta su ragazze con ovaio policistico, una condizione sempre più frequente che causa sterilità e spesso irsutismo e sovrappeso con una distribuzione sgraziata del

grasso. La cena leggera ha normalizzato tutti i parametri di fertilità. Saltare la cena è consigliabile anche ai malati di cancro. In un grande studio che ha reclutato oltre duemila pazienti operate per neoplasia mammaria veniva chiesto di compilare diari alimentari segnando anche l'ora in cui i pasti erano consumati. Per metà di queste donne passavano almeno 14 ore tra l'ultimo pasto della giornata e la colazione del mattino successivo, per metà meno di 14 ore. Le prime hanno avuto significativamente meno recidive mortali della malattia. Che cosa succede nel nostro corpo saltando la cena? Probabilmente molte cose, ma certamente una delle più importanti è che la glicemia si abbassa. Più studi hanno mostrato che chi ha la glicemia alta, pur all'interno dell'intervallo considerato normale, si ammala di più di vari tipi di cancro, in particolare di cancro al seno e di cancro al colon e che i pazienti con glicemia alta hanno prognosi peggiore. Le cellule tumorali, per sopravvivere e moltiplicarsi, hanno un enorme bisogno di glucosio, 20-30 volte più delle cellule normali, e se la glicemia è bassa sono in difficoltà. Saltando la cena la glicemia nella notte può scendere anche del 20%. Con il digiuno si riduce

anche la concentrazione plasmatica dei fattori di crescita, i fattori che fanno crescere i bambini ma che, quando siamo cresciuti, favoriscono anche la crescita dei tumori. Tutte le culture religiose hanno raccomandato più o meno lunghi periodi di digiuno, dall'Islam che prescrive il digiuno dall'alba al tramonto nel mese di ramadan ai cristiani, ebrei, buddisti e indu che prescrivono il digiuno in determinati giorni della settimana o dell'anno, ai lunghi digiuni delle cerimonie sacre dei nativi americani. Ma l'uomo ha sempre digiunato anche indipendentemente dalle religioni, semplicemente perché quando eravamo cacciatori-raccoglitori non sempre trovavamo cibo. La nostra fisiologia è progettata per sopportare il digiuno, anzi per mantenere elevati livelli di funzioni cognitive in caso di scarsità di cibo. Se non c'è da mangiare, infatti, è bene che la mente sia lucida per cercare cibo. Più studi hanno mostrato che negli animali di laboratorio periodi di digiuno (il cosiddetto digiuno intermittente) riduce il rischio di malattie neurodegenerative, diabete, malattie cardiache e cancro. Il digiuno può anche aiutare a ridurre lo stato infiammatorio cronico che

predispone allo sviluppo di tutte le malattie croniche, compreso il cancro. Nei seminari della 'Longevità felice' che organizza La Grande Via, nella prima settimana saltiamo una cena, nella seconda un pranzo e una cena (24 ore di digiuno) e nella terza colazione, pranzo e cena (36 ore di digiuno). È una buona regola, che potremmo applicare nella vita normale. Leggi anche: - Franco Berrino, le 27 regole per perdere peso e ringiovanire - I 7 cibi che è meglio evitare secondo Franco Berrino - Franco Berrino: «Vivo nella solitudine dopo la morte di mia moglie Jo» - Franco Berrino e **Valter Longo**: le 16 regole definitive per perdere peso e vivere a lungo - Franco Berrino, i biscotti con pochi ingredienti che non fanno alzare la glicemia 2 novembre 2022, 07:01 - modifica il 2 novembre 2022 | 07:01 © RIPRODUZIONE RISERVATA

## La dieta mima digiuno può prevenire l'Alzheimer

LINK: <https://www.donnamoderna.com/news/societa/dieta-mima-digiuno-alzheimer-valter-longo>



La dieta mima digiuno può prevenire l'Alzheimer Società 31 10 2022 Eleonora Lorusso Lo dimostra uno studio internazionale, guidato da **Valter Longo**, il padre della "dieta della longevità" **Valter Longo** e la dieta mima digiuno Cosa ha scoperto la ricerca sulla dieta mima digiuno Il "superossido" che causa l'Alzheimer: cos'è Il metabolismo influisce sull'Alzheimer? Come agisce la dieta mima digiuno Lo studio sull'uomo: a che punto è **Valter Longo** e la dieta mima digiuno Il suo nome è noto perché **Valter Longo** è considerato un vero e proprio guru della dieta mima digiuno o dieta della longevità. Adesso il medico esperto di anti-aging torna a far parlare di sé per uno studio dal quale sono emersi i benefici di questa alimentazione non solo in termini di benessere generale (o di forma fisica), ma anche nella riduzione dei sintomi dell'Alzheimer. La ricerca, condotta dalla

University of Southern California, dove si trova la School of Gerontology di Los Angeles, è stato coordinato proprio dal medico italiano, che abbiamo raggiunto per farci spiegare cosa è stato scoperto. VEDI ANCHE Le cose da sapere sul digiuno (o "fasting") Cosa ha scoperto la ricerca sulla dieta mima digiuno «Lo studio è stato condotto prima su un campione di topi, poi anche su un gruppo di pazienti in Italia, dove a Perugia si stanno terminando le analisi su persone che presentano segni di Alzheimer lieve e decadimento cognitivo lieve» premette **Valter Longo**. Nel primo caso, agli animali sono stati fatti seguire due cicli mensili di dieta mima-digiuno. In particolare, per due volte in un mese sono stati alimentati con una forte riduzione calorica. Il risultato è che la dieta mima digiuno, come spiega Longo, «funziona molto bene e aiuta cognitivamente i topi ad

avere effetti ridotti» del morbo di Alzheimer. A diminuire sono stati i livelli di beta amiloide e della proteina Tau iperfosforilata, cioè due responsabili della malattia. «I risultati sono stati molto molto buoni e il fatto di aver testato la mima digiuno su due tipi di topi differenti ci fa ben sperare sui benefici anche per l'uomo, che comunque stanno già emergendo dallo studio condotto in Italia - spiega l'esperto - Ciò che abbiamo notato sono gli effetti positivi nella riduzione dell'infiammazione a livello cerebrale nel gruppo di topi che ha seguito la dieta mima digiuno». Nell'insorgenza e nello sviluppo dell'Alzheimer, infatti, un ruolo chiave è giocato dall'infiammazione cerebrale. VEDI ANCHE Digiuno: meglio settimanale o intermittente? Il "superossido" che causa l'Alzheimer: cos'è Ma come è possibile che l'alimentazione ridotta, seppure per pochi giorni al mese, possa aver prodotto

questi benefici? Secondo gli esperti, tra i quali ci sono stati anche i ricercatori italiani dell'Unità operativa di Geriatria del Policlinico San Martino di Genova e dell'Ospedale di Perugia, il motivo starebbe nel fatto che la dieta mima digiuno limita la produzione del cosiddetto "superossido", cioè un radicale libero che sarebbe la causa principale del danno cerebrale prodotto dal morbo di Alzheimer. «Fin dal 2000-2001 avevamo individuato il ruolo di questo superossido: si tratta di molecole molto tossiche che sono prodotte dalle cellule immunitarie, cioè cellule "sentinella" contro virus e batteri che sono prodotte dal midollo e poi vanno al cervello con il compito di rimuovere i depositi, che concorrono al decadimento cognitivo» spiega Longo. Hanno la funzione, dunque, di "spazzine". Il sospetto è che in alcuni casi attacchino i peptidi, cioè proteine che funzionano da antimicrobici che proteggono dalle infezioni, scambiandoli per "nemici" del sistema immunitario. Ne deriva uno stato infiammatorio continuo che a lungo andare causa un danno permanente al cervello che si traduce nell'Alzheimer. VEDI ANCHE Digiuno: cosa succede nell'organismo quando non si mangia Il metabolismo influisce

sull'Alzheimer? «Ciò che cambia è che 20 anni fa non sapevamo come contrastare questo processo, mentre ora abbiamo visto che la dieta, nello specifico la mima digiuno, riduce i livelli di infiammazione causati da questo superossido» chiarisce Longo. «La maggior parte dei farmaci contro l'Alzheimer, infatti, non risulta efficace: si limita a cercare di bloccare il p r o c e s s o neurodegenerativo, quando però ormai è in corso o in stato avanzato. Pensiamo, quindi, che oltre ai farmaci sia importante un intervento di tipo metabolico. D'altro canto l ' i m p o r t a n z a dell'alimentazione e del metabolismo sono dimostrati dal fatto che i diabetici hanno un rischio pari a quasi il doppio di sviluppare Alzheimer. La mima digiuno non solo riduce il superossido, ma causa una vera rivoluzione metabolica» prosegue il medico anti aging. VEDI ANCHE Alzheimer, l'obesità potrebbe aggravarlo Come agisce la dieta mima digiuno Secondo Valter Longo e il team di ricercatori, dunque, la dieta mima digiuno sarebbe in grado di limitare il superossido, grazie a una diversa distribuzione dei nutrienti. I topi, infatti, sono stati alimentati prevedendo una buona

quota di grassi insaturi, ma un ridotto apporto calorico, poche proteine e carboidrati complessi. In questo modo sono stati imitati gli effetti di un regime alimentare con sola acqua, con il vantaggio però di non far venire meno i nutrienti necessari. «Nella nostra ricerca abbiamo introdotto dei supplementi chetogenici: il nostro scopo, infatti, era spingere il cervello a funzionare non solo con il glucosio, ma con corpi chetonici (quindi riducendo drasticamente i carboidrati a vantaggio di proteine e soprattutto grassi, NdR). Noi pensiamo che questo porti, come dimostra la ricerca sui topi, a innescare un meccanismo rigenerativo o di clean up: una pulizia del danno accumulato. Il corpo, con il digiuno, avvia un reset. La nostra speranza è che di verificare anche sull'uomo un processo di pulizia nel cervello per ripristinare almeno in parte ciò che è danneggiato e cosa va riparato, come è stato dimostrato che avviene per l'intestino, il pancreas e il sangue - chiarisce Longo - È possibile che questi interventi rigenerativi funzionino anche per il cervello, perché sono processi naturali». VEDI ANCHE L'obesità aumenta il rischio di tumore Lo studio sull'uomo: a che punto è La ricerca sull'uomo, in fase

clinica I, sta terminando: «La maggior parte dei pazienti ha concluso 12 cicli di dieta mima digiuno in un anno, uno al mese, con un risultato sorprendente, considerando l'età e le condizioni: si tratta di persone con diagnosi di decadimento cognitivo lieve o morbo di Alzheimer lieve che, essendo anziani, faticano a cambiare le loro abitudini alimentari» spiega **Valter Longo**. A ciò si aggiunge la difficoltà di gestire la patologia. «Non possiamo aspettarci miracoli, questo deve essere chiaro, nonostante per il pancreas abbiamo registrato risultati enormi, con la dimostrazione che le cellule beta che producono insulina si rigenerano, seguendo la dieta mima digiuno. Il cervello è sicuramente più complicato, non torna giovane, ma certo seguendo la terapia farmacologica indicata da un neurologo e affiancandola a un intervento nutrizionale messo a punto da un esperto, si possono ritardare gli effetti neurodegenerativi e il declino cognitivo tipici dell'Alzheimer» conclude **Valter Longo**. Niente fai-da-te, quindi, perché non occorre il supporto di uno specialista. VEDI ANCHE La dieta di Fiorello sarebbe la dinner cancelling. Funziona? VEDI ANCHE Dieta

ormonale: meno chili, più energia Riproduzione riservata



## La dieta mima-digiuno del genovese Longo 'rallenta' l'alzheimer

LINK: <https://www.primocanale.it/sanità/16248-la-dieta-mima-digiuno-del-genovese-longo-rallenta-l-alzheimer.html>



La dieta mima-digiuno del genovese Longo 'rallenta' l'alzheimer Studio portato avanti dalla University of Southern California "Leonard Davis School of Gerontology" in collaborazione con le università di Genova e Perugia 3 minuti e 51 secondi di lettura di Tiziana Oberti Lunedì 24 Ottobre 2022 GENOVA - Brevi cicli di una dieta che imita il digiuno sembrano ridurre i segni dell'Alzheimer. E' questo il risultato di uno studio pubblicato sulla rivista scientifica Cell Reports. I ricercatori, guidati dal genovese **Valter Longo** con i professori Christian Pike e Pinchas Cohen della University of Southern California "Leonard Davis School of Gerontology" hanno lavorato in collaborazione con le università di Genova e Perugia. Proprio per i suoi studi sulla dieta mima-digiuno il professor Longo è stato definito dal Time "il guru della longevità". Si tratta di un regime di

restrizione calorica concentrato in pochi giorni con l'obiettivo di potenziare le difese dell'organismo e rallentare i processi di invecchiamento, ma anche di contribuire all'efficacia di terapie anticancro. Longo, nato a Genova con studi negli Stati Uniti, è professore di biogerontologia e direttore dell'istituto sulla longevità a USC (University of Southern California) - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca in materia d'invecchiamento e di malattie correlate all'avanzamento dell'età. Inoltre è il direttore del programma di ricerca di longevità e cancro presso l'istituto di oncologia molecolare IFOM di Milano, Italia. "Lo studio era diviso in due - spiega il professor Longo a Primocanale - una parte americana su topi che sono geneticamente modificati per avere un declino cognitivo e l'altra parte con Genova e Perugia e tra gli altri con i professori

Nencioni e Odetti ed è uno studio clinico concluso con 40 pazienti". Sulla parte animale sappiamo che la dieta mima-digiuno fatta una volta al mese per 5 giorni funziona molto bene e aiuta cognitivamente i topi ad avere effetti ridotti, negli uomini non lo sappiamo ancora ma già l'impresa era far fare a questi pazienti una volta al mese per 5 giorni questa dieta. I topi che hanno seguito diversi cicli di una dieta mima-digiuno, quindi, hanno mostrato livelli più bassi di due principali segni distintivi della malattia: la beta amiloide e la proteina tau iperfosforilata, responsabili delle manifestazioni cerebrali tipiche dell'Alzheimer. I ricercatori hanno anche scoperto che l'infiammazione cerebrale diminuiva e che il protocollo alimentare migliorava le prestazioni nei test cognitivi rispetto ai topi alimentati con una dieta standard. È stata utilizzata una dieta ricca di grassi insaturi e

povera di calorie, proteine e carboidrati complessi e progettata per imitare gli effetti di un digiuno di sola acqua fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari. Lo studio ha indicato specificamente il "superossido" del radicale libero come il principale responsabile del danno che si verifica con il morbo di Alzheimer. Per validare i risultati della ricerca di base, è stato dato avvio a uno studio clinico con 40 pazienti, che ha coinvolto ricercatori italiani dell'Unità operativa di Geriatria del Policlinico San Martino di Genova e dell'Ospedale di Perugia. Si tratta di uno studio clinico di fase 1 sulla dieta che imita il digiuno in pazienti con diagnosi di decadimento cognitivo lieve o morbo di Alzheimer lieve. "Lo studio clinico è attualmente attivo e non ancora concluso - racconta Angelica Persia, biologa nutrizionista e responsabile della parte nutrizionale degli studi clinici sulla dieta mima-digiuno attivi presso l'Ospedale San Martino di Genova - ma, analizzando i dati ad oggi disponibili, possiamo dire che gli eventi avversi registrati sono di lieve o di moderata intensità e che l'aderenza alla dieta è piuttosto soddisfacente. Bisogna tenere a mente che si tratta di pazienti anziani con radicate abitudini alimentari

in cui l'introduzione di nuovi alimenti o protocolli alimentari non sempre è ben accettata; inoltre, la patologia in questione è di per sé difficile da gestire da parte dei caregiver e la partecipazione ad uno studio clinico richiede molto impegno non solo da parte dei pazienti, ma anche da chi si prende cura di loro. Eppure, i nostri pazienti sono stati piuttosto fedeli al protocollo. Infatti, i primi dati ci suggeriscono che 5 giorni di dieta mima-digiuno, una volta al mese, in questo piccolo gruppo di pazienti, è fattibile e sicura. Questi dati chiaramente dovranno poi essere c o n f e r m a t i a l completamento dello studio, quando saranno disponibili anche dati relativi ai marcatori di infiammazione, dello stress ossidativo e di danno neuronale". Ad oggi, il decadimento cognitivo è stimato essere intorno al 2.4% tra i 60 e 65 anni, 4.8% tra i 65 e 69 anni e 8.4% tra i 70 e 76 anni. Si tratta di una condizione frequente e si stima essere in aumento nei prossimi decenni in funzione di una aumentata aspettativa di vita. Al momento non si conosce una cura definitiva contro l'Alzheimer e quindi è fondamentale investire nella ricerca per studiare come ritardare l'esordio della patologia e rallentarne il decorso. Il professor

Longo: "Entro vent'anni molti tumori saranno sconfitti, anche grazie al "potere" della nutrizione"

# “I sani? Sono a rischio”

di GIUSI SPICA



Intervista con Antonio Russo  
ordinario di Oncologia  
“Adottare stili di vita adeguati  
è fondamentale per prevenire  
non solo le neoplasie”

**I**n Sicilia un adulto su tre è sedentario, il 24 per cento fuma regolarmente, il 38 per cento è in sovrappeso e il 12 per cento beve troppo alcol. Ma spesso anche i medici non hanno gli strumenti per comprendere l'impatto di uno stile di vita sano sul benessere delle persone. Ecco perché la facoltà di Medicina dell'università di Palermo ha avviato un progetto sulla “medicina dei sani”. Ne abbiamo parlato con Antonio Russo, ordinario di Oncologia e componente del direttivo dell'Associazione italiana di Oncologia.

**Di che si tratta?**  
«L'intento è sviluppare un percorso di formazione per acquisire consapevolezza di quanto uno stile di vita sano impatti sulla salute. Non va mai dimenticato il ruolo della prevenzione terziaria, ovvero di tutti gli interventi volti a contenere e controllare la comparsa di recidive, complicanze o invalidità di patologie com-

plesse. Il reparto di Oncologia del Policlinico offre ai pazienti in terapia e guariti corsi di ballo e di Nordic walking, una tecnica aerobica all'aria aperta. Adottare stili di vita adeguati è fondamentale anche per prevenire le patologie croniche, non solo oncologiche. Sport e corretta alimentazione contribuiscono a prevenire l'obesità e l'insulino-resistenza, responsabili di alterazioni metaboliche che aumentano il rischio di tumore».

**Quali nuovi strumenti abbiamo in campo oncologico?**

«La lotta contro le neoplasie passa soprattutto dall'adesione ai programmi di screening, fondamentali per una diagnosi precoce della malattia di tumori e delle lesioni a livello di cervice uterina, mammella e colon-retto. Recentemente, è stato pubblicato uno studio pilota volto a valutare l'impiego della biopsia liquida, una vera e propria fotografia del Dna tumorale mediante un prelievo di sangue, in un setting di diagnosi precoce. Questa tecnica presenta però un alto numero di falsi positivi ed è in fase preliminare».

**Si può stabilire chi è più a rischio di sviluppare un tumore?**

«Al policlinico è possibile eseguire test per identificare le alterazioni dei geni correlati ai tumori eredo-familiari. Per anni si è parlato dei geni Brca 1 e 2 per il legame con i tumori della mammella e dell'ovaio. Oggi si è scoperto che questi geni (e non solo) sono implicati pure nella genesi di altri tumori. Con **Valter Longo**, direttore dell'Istituto sulla longevità della University of Southern California, abbiamo inoltre avviato uno studio sugli effetti della dieta mima-digiuno, una particolare dieta della longevità, sulle pazienti che presentano la mutazione. Se il numero di partecipanti sarà elevato, potremo valutare se il trattamento ha modificato il rischio di insorgenza o ricorrenza del tumore».

**L'attrice Angelina Jolie si è fatta asportare seno e ovaie preventivamente. Anche da noi c'è un effetto Jolie?**

«Certamente. Peraltro in Sicilia gli interventi di mastectomia ed ovaro-salpingectomia sono a carico del sistema sanitario regionale per le pazienti Brca-mutate. Ma è fondamentale un supporto psicologico per accompagnare la paziente nel percorso che, sebbene irreversibile, riduce l'ansia dei controlli periodici e a volte ottiene anche un miglioramento estetico».

**In Sicilia un adulto su tre è sedentario il 24 per cento fuma regolarmente e il 38 per cento è in sovrappeso**

**Il docente**  
Antonio Russo  
ordinario di Oncologia

## Alzheimer, un semi digiuno può ridurre i danni

LINK: <https://www.lamescolanza.com/2022/10/17/alzheimer-un-semi-digiuno-puo-ridurre-i-danni/>



Alzheimer, un semi digiuno può ridurre i danni 17 Ottobre 2022 Brevi cicli di una dieta che imita il digiuno sembrano ridurre i segni dell'Alzheimer. Sono questi i risultati di uno studio apparso sulla rivista scientifica Cell Reports il 27 settembre scorso. I ricercatori, guidati dal Prof. **Valter Longo** in collaborazione con i professori Christian Pike e Pinchas Cohen della USC (University of Southern California) "Leonard Davis School of Gerontology", hanno scoperto che i topi che avevano seguito diversi cicli di una dieta mima-digiuno mostravano livelli più bassi di due principali segni distintivi della malattia: la beta amiloide e la proteina tau iperfosforilata, responsabili delle manifestazioni cerebrali tipiche dell'Alzheimer. Hanno anche scoperto che l'infiammazione cerebrale diminuiva e che il protocollo alimentare migliorava le prestazioni nei test cognitivi

rispetto ai topi alimentati con una dieta standard. È stata utilizzata una dieta ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessi e progettata per imitare gli effetti di un digiuno di sola acqua fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari. Lo studio ha indicato specificamente il "superossido" del radicale libero come il principale responsabile del danno che si verifica con il morbo di Alzheimer. Per validare i risultati della ricerca di base, è stato dato avvio a uno studio clinico con 40 pazienti, che ha coinvolto ricercatori italiani dell'Unità operativa di Geriatria del Policlinico San Martino di Genova e dell'Ospedale di Perugia. Si tratta di uno studio clinico di fase 1 sulla dieta che imita il digiuno in pazienti con diagnosi di decadimento cognitivo lieve o morbo di Alzheimer lieve. "Lo studio clinico è attualmente attivo e non ancora concluso - racconta la Dott.ssa Angelica Persia,

biologa nutrizionista e responsabile della parte nutrizionale degli studi clinici sulla dieta mima-digiuno attivi presso l'Ospedale San Martino di Genova - ma, analizzando i dati ad oggi disponibili, possiamo dire che gli eventi avversi registrati sono di lieve o di moderata intensità e che l'aderenza alla dieta è piuttosto soddisfacente. Bisogna tenere a mente che si tratta di pazienti anziani con radicate abitudini alimentari in cui l'introduzione di nuovi alimenti o protocolli alimentari non sempre è ben accetta; inoltre, la patologia in questione è di per sé difficile da gestire da parte dei caregiver e la partecipazione ad uno studio clinico richiede molto impegno non solo da parte dei pazienti, ma anche da chi si prende cura di loro. Eppure, i nostri pazienti sono stati piuttosto fedeli al protocollo. Infatti, i primi dati ci suggeriscono che 5 giorni di dieta mima-digiuno, una volta al mese, in questo piccolo gruppo di

pazienti, è fattibile e sicura. Questi dati chiaramente dovranno poi essere c o n f e r m a t i a l completamento dello studio, quando saranno disponibili anche dati relativi ai marcatori di infiammazione, dello stress ossidativo e di danno neuronale". Ad oggi, il decadimento cognitivo è stimato essere intorno al 2.4% tra i 60 e 65 anni, 4.8% tra i 65 e 69 anni e 8.4% tra i 70 e 76 anni. Si tratta di una condizione frequente e si stima essere in aumento nei prossimi decenni in funzione di una aumentata aspettativa di vita. Al momento non si conosce una cura definitiva contro l'Alzheimer e quindi è fondamentale investire nella ricerca per studiare come ritardare l'esordio della patologia e rallentarne il decorso.

## Una dieta per contrastare l'Alzheimer

LINK: <https://www.italiasalute.it/9345/Una-dieta-per-contrastare-l'Alzheimer.html>

Una dieta per contrastare l'Alzheimer Brevi cicli di dieta mima-digiuno sembrano rallentare la progressione Brevi cicli di una dieta che imita il digiuno sembrano ridurre i segni dell'Alzheimer. Sono questi i risultati di uno studio apparso sulla rivista scientifica Cell Reports. I ricercatori, guidati dal Prof. **Valter Longo** in collaborazione con i professori Christian Pike e Pinchas Cohen della USC (University of Southern California) "Leonard Davis School of Gerontology", hanno scoperto che i topi che avevano seguito diversi cicli di una dieta mima-digiuno mostravano livelli più bassi di due principali segni distintivi della malattia: la beta amiloide e la proteina tau iperfosforilata, responsabili delle manifestazioni cerebrali tipiche dell'Alzheimer. Hanno anche scoperto che l'infiammazione cerebrale diminuiva e che il protocollo alimentare migliorava le prestazioni nei test cognitivi rispetto ai topi alimentati con una dieta standard. È stata utilizzata una dieta ricca di grassi insaturi e ... (Continua) leggi la 2° pagina Keywords | Alzheimer, dieta, digiuno,

## Dieta mima-digiuno contrasta la malattia di Alzheimer

LINK: <https://www.insalutenews.it/in-salute/dieta-mima-digiuno-contrasta-la-malattia-di-alzheimer/>



Dieta mima-digiuno contrasta la malattia di Alzheimer di insalutenews.it · 13 Ottobre 2022 Secondo uno studio portato avanti dalla USC (University of Southern California) "Leonard Davis School of Gerontology" in collaborazione con le Università di Genova e Perugia, brevi cicli di una dieta che imita il digiuno sembrano ridurre il procedere della malattia Milano, 13 ottobre 2022 - Brevi cicli di una dieta che imita il digiuno sembrano ridurre i segni dell'Alzheimer. Sono questi i risultati di uno studio apparso sulla rivista scientifica Cell Reports il 27 settembre scorso. I ricercatori, guidati dal prof. **Valter Longo** in collaborazione con i professori Christian Pike e Pinchas Cohen della USC (University of Southern California) "Leonard Davis School of Gerontology", hanno scoperto che i topi che avevano seguito diversi cicli di una dieta mima-digiuno mostravano livelli

più bassi di due principali segni distintivi della malattia: la beta amiloide e la proteina tau iperfosforilata, responsabili delle manifestazioni cerebrali tipiche dell'Alzheimer. Hanno anche scoperto che l'infiammazione cerebrale diminuiva e che il protocollo alimentare migliorava le prestazioni nei test cognitivi rispetto ai topi alimentati con una dieta standard. È stata utilizzata una dieta ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessi e progettata per imitare gli effetti di un digiuno di sola acqua fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari. Lo studio ha indicato specificamente il "superossido" del radicale libero come il principale responsabile del danno che si verifica con il morbo di Alzheimer. Per validare i risultati della ricerca di base, è stato dato avvio a uno studio clinico con 40 pazienti, che ha coinvolto ricercatori italiani dell'Unità operativa di Geriatria del

Policlinico San Martino di Genova e dell'Ospedale di Perugia. Si tratta di uno studio clinico di fase 1 sulla dieta che imita il digiuno in pazienti con diagnosi di decadimento cognitivo lieve o morbo di Alzheimer lieve. "Lo studio clinico è attualmente attivo e non ancora concluso - racconta la dott.ssa Angelica Persia, biologa nutrizionista e responsabile della parte nutrizionale degli studi clinici sulla dieta mima-digiuno attivi presso l'Ospedale San Martino di Genova - ma, analizzando i dati ad oggi disponibili, possiamo dire che gli eventi avversi registrati sono di lieve o di moderata intensità e che l'aderenza alla dieta è piuttosto soddisfacente. Bisogna tenere a mente che si tratta di pazienti anziani con radicate abitudini alimentari in cui l'introduzione di nuovi alimenti o protocolli alimentari non sempre è ben accetta; inoltre, la patologia in questione è di per sé difficile da gestire da parte dei caregiver e la

partecipazione ad uno studio clinico richiede molto impegno non solo da parte dei pazienti, ma anche da chi si prende cura di loro. Eppure, i nostri pazienti sono stati piuttosto fedeli al protocollo. Infatti, i primi dati ci suggeriscono che 5 giorni di dieta mima-digiuno, una volta al mese, in questo piccolo gruppo di pazienti, è fattibile e sicura. Questi dati chiaramente dovranno poi essere c o n f e r m a t i al completamento dello studio, quando saranno disponibili anche dati relativi ai marcatori di infiammazione, dello stress ossidativo e di danno neuronale". Ad oggi, il decadimento cognitivo è stimato essere intorno al 2.4% tra i 60 e 65 anni, 4.8% tra i 65 e 69 anni e 8.4% tra i 70 e 76 anni. Si tratta di una condizione frequente e si stima essere in aumento nei prossimi decenni in funzione di una aumentata aspettativa di vita. Al momento non si conosce una cura definitiva contro l'Alzheimer e quindi è fondamentale investire nella ricerca per studiare come ritardare l'esordio della patologia e rallentarne il decorso.



## Have yoghurt, beans & olive oil daily; this longevity diet will slow ageing & make you live longer

LINK: <https://economictimes.indiatimes.com/magazines/panache/whats-this-longevity-diet-and-will-it-really-make-you-live-longer/articleshow/9480836...>



Have yoghurt, beans & olive oil daily; this longevity diet will slow ageing & make you live longer Have yoghurt, beans & olive oil daily; this longevity diet will slow ageing & make you live longer By , PTI Last Updated: Oct 12, 2022, 05:14 PM IST Synopsis The longevity diet is a compilation of many aspects of evidence-based healthy eating patterns. iStockMost foods in the longevity diet are plant-based. Related Adding fruit, nuts & fish to daily diet can help patients with advanced melanoma, says new study Quit smoking, wear sunscreen: 5 things smart people must do in their 20s & 30s to reduce cancer risk Mental Health Day: Anxiety attacks can have disabling traits; add a bowl of yoghurt & 5 almonds to your daily diet It's time to change your daily routine: Late-night dinners can increase the risk of obesity, says study ADELAIDE (AUSTRALIA): You may have heard about the

longevity diet, and its promise of an extended life span - but what exactly is it and is it any different to other diets promoting good health? The longevity diet is a set of eating recommendations compiled by a biochemist called **Valter Longo**, director of the University of Southern California's Longevity Institute. He is known for his research on the role of fasting, the effects of nutrients on your genes and how these may impact ageing and the risk of diseases. While the longevity diet has been targeted to older adults, it is also recommended for younger people. Longo has said he plans to live to 120 by following this diet. So, what does the diet look like? Foods in this diet are vegetables, including leafy greens, fruit, nuts, beans, olive oil, and seafood that's low in mercury. MORE STORIES FOR YOU? Adding fruit, nuts & fish to daily diet can help patients with advanced melanoma, says

new study Quit smoking, wear sunscreen: 5 things smart people must do in their 20s & 30s to reduce cancer risk Mental Health Day: Anxiety attacks can have disabling traits; add a bowl of yoghurt & 5 almonds to your daily diet « Back to recommendation stories I don't want to see these stories because So most foods in the longevity diet are plant-based. Plant-based diets are generally higher in vitamins and minerals, dietary fibre, and antioxidants and lower in saturated fat and salt, which lead to health benefits. Foods that are discouraged are an excess of meat and dairy, and those high in processed sugar and saturated fats. For people who don't want to go without dairy, the longevity diet recommends switching from cow's milk to either goat's or sheep's milk, which have a slightly different nutrient profile. But there is little evidence sheep's and goat's milk provide more health

benefits. Including fermented dairy (such as cheese and yoghurt) in your diet, as recommended in the longevity diet, is beneficial as it provides a more extensive microbiome (good bacteria) than any milk. Have you seen this diet before? Many of you may recognise this as a familiar dietary pattern. It is similar to the Mediterranean diet, especially as both feature olive oil as the oil of choice. The Mediterranean diet is promoted and backed by a considerable body of evidence to be health promoting, reducing the risk of disease, and promoting longevity. The longevity diet is also similar to many national, evidence-based dietary guidelines, including Australia's. Two-thirds of the recommended foods in the Australian dietary guidelines come from plant-based foods (cereals, grains, legumes, beans, fruits, vegetables). The guidelines also provide plant-based alternatives for protein (such as dried beans, lentils and tofu) and dairy (such as soy-based milks, yoghurts and cheeses, so long as they are supplemented with calcium).

iStock

Intermittent fasting Another aspect of the longevity diet is the specified periods of fasting, known as intermittent fasting. The

diet advocates eating in a 12-hour time-frame, and not eating for three to four hours before bed time. Typically with intermittent fasting people fast for 16-20 hours with a four to eight hour window of eating. Another intermittent fasting option is the 5:2 diet, in which eating is restricted to about 2,000-3,000 kilojoules for two days of the week and for the other five days, eating normally. The evidence indicates intermittent fasting may lead to improvements in insulin resistance, which leads to better blood glucose control. This can reduce your risk of type 2 diabetes and other chronic diseases, such as heart disease and obesity. Maintain a healthy weight

The longevity diet recommends that people who are overweight eat only two meals a day - breakfast and either a midday or evening meal - plus just two low-sugar snacks. This is to try to reduce kilojoule intake for weight loss. Another important aspect of this recommendation is to reduce snacking, particularly of foods high in saturated fat, salt or sugar. These are the foods we typically refer to as discretionary/sometimes foods, or ultra-processed foods. These offer little nutritional value, and in

some cases are linked to worse health outcomes. Eat a rainbow of colours

The longevity diet recommends eating foods rich in nutrients, which most national dietary guidelines also advocate. This means eating a diet rich in plant foods, and a variety of foods within each food group. Each colour fruit and vegetable contains different nutrients, so eating a range of coloured fruit and vegetables is recommended. The recommendation to select a range of wholegrains over refined cereals, breads, pasta and rice also reflects the best nutritional evidence. Restrict protein intake

This diet recommends a restricting protein intake to 0.68-0.80g per kilogram of body weight per day. This is 47-56g of protein a day for a 70 kg person. For reference, each of these foods contains about 10g of protein: two small eggs, 30g cheese, 40g lean chicken, 250mL dairy milk, 3/4cup lentils, 120g tofu, 60g nuts or 300mL soy milk. This is in line with government recommendations. Most Australians easily consume this level of protein in their diet. However it is the elderly population, to whom the longevity diet is targeted, who are less likely to meet their protein

requirements. In the longevity diet it is recommended most of the protein comes from plant sources or fish. This may require special planning to ensure a complete range of all the nutrients needed if the diet is missing red meat. Are there any problems with this diet? This diet recommends taking a multivitamin and mineral supplements every three to four days. Longo says this prevents malnourishment and won't cause any nutritional problems. However, many health bodies including the World Cancer Research Fund, the British Heart Foundation and the American Heart Association do not recommend taking supplements to prevent cancer or heart disease. Supplements should only be taken on your doctor's advice, following a blood test showing a deficiency in a specific nutrient. This is because some vitamins and minerals may be harmful in high quantities. If you are eating a variety of foods across all food groups, you are meeting all your nutrient requirements and shouldn't need supplements. The verdict? This longevity diet is a compilation of many aspects of evidence-based healthy eating patterns. We already promote these as they improve our health

and reduce the risk of developing chronic diseases. All of these aspects of healthy eating could lead to increased longevity. What's not mentioned in the longevity diet is the importance of exercise for good health and long life. (The article has been shared by PTI via The Conversation) Want To Burn Some Fat? Add These Healthy Juices To Your Daily Diet Autoplay 1 of 10 Want To Burn Some Fat? Add These Healthy Juices To Your Daily Diet Today's sedentary lifestyle has led to weight gain and chronic illness. With obesity on the rise, health complications have also multiplied, and thus staying fit becomes important. From celery, aloe vera to watermelon, here is a list of juices that can help you manage your weight better. Drink Right, Stay Light Planning to lose weight? Celery juice is the best thing to start with. Being low in calories with high water content and several anti-inflammatory antioxidants, celery helps reduce stress as well. Beating The Flab! Beetroot is a rich source of dietary nitrates and several nutrients. Being low in calories, it is a good option for shedding some extra kilos. By improving digestive functions, it reduces multiple deficiencies in the body,

making it more receptive to weight loss. Pomegranate For A Perfect Body Apart from being delicious and refreshing, pomegranate juice is a healthy drink. The antioxidants found in this fruit keep a check on the blood sugar levels as well. Go Green! A glass of green vegetable juice can work wonders for you if taken on a regular basis along with a protein-rich diet. This is because green juice speeds up metabolism, helping the body burn the unwanted calories.

## Tumore al seno: dieta mima digiuno e terapia farmacologica efficaci

LINK: <https://www.corrierenazionale.it/2022/10/12/tumore-al-seno-dieta-mima-digiuno-e-terapia-farmacologica-efficaci/>

Tumore al seno: dieta mima digiuno e terapia farmacologica efficaci  
Tumore al seno triplo negativo: in esperimenti di laboratorio l'abbinamento della "dieta mima digiuno" a una terapia farmacologica mirata è efficace nell'indurre la regressione tumorale. Il tumore al seno è considerato la seconda principale causa di morte nelle donne in tutto il mondo. Una donna su otto sviluppa un tumore al seno durante la propria vita e il rischio aumenta con l'età. I tumori triplo negativi (TNBC), ovvero quelli che non presentano recettori per fattori di crescita, sono circa il 15% dei tumori mammari e vengono considerati i più aggressivi e difficili da curare. Chemioterapia, radioterapia e immunoterapia risultano essere gli unici trattamenti efficaci per la terapia dei TNBCs; tuttavia, queste opzioni danno anche importanti effetti collaterali e non prevengono la formazione di recidive che sono considerate la causa principale di mortalità per questo tipo di tumore. Inoltre le cellule tumorali di TNBC sono in grado di sviluppare facilmente una resistenza ai farmaci a

causa della presenza di cellule tumorali staminali (CSCs). Queste sono una sottopopolazione di cellule tumorali molto resistenti ai trattamenti, hanno un ruolo fondamentale nel processo di iniziazione e progressione tumorale e promuovono la formazione di recidive. In p a s s a t o i l laboratorio "Longevità & Cancro" . guidato da **Valter Longo** in IFOM aveva dimostrato che la "dieta mima digiuno" (DMD) rende la chemioterapia più efficace contro il tumore alla mammella triplo negativo, ma questo abbinamento non risultava ancora sufficiente a bloccare o far regredire il tumore. "Pertanto - spiega Longo - in questa nuova ricerca ci siamo focalizzati sulla ricerca di una terapia diversa e più mirata, che fosse non tossica e in grado di eliminare anche le CSCs. Grazie al lavoro di Giulia Salvadori, sostenuto anche grazie a una borsa di studio AIRC, abbiamo scoperto che le cellule staminali all'interno del tumore sono molto sensibili alla riduzione dei livelli di zucchero causata dalla DMD". I risultati sono stati ottenuti in topi di laboratorio, nei quali si è cercato di

ricostruire con due simulazioni diverse ciò che accade nel TNBC umano. I dati raccolti mostrano che la DMD, abbassando i livelli di glucosio, riduce sia il numero delle cellule staminali tumorali sia la loro capacità di crescere. Alla luce di questi risultati, in collaborazione con Claudio Vernieri e Riccardo Lobefaro all'Istituto Nazionale Tumori, sono state effettuate indagini retrospettive su 81 pazienti caratterizzate da TNBC metastatico che hanno evidenziato che le pazienti con livelli di zuccheri nel sangue più bassi hanno avuto una sopravvivenza maggiore rispetto a pazienti con più alti livelli di glicemia". "Tuttavia - prosegue Longo - abbiamo notato che utilizzando la DMD come unico intervento si ottiene sì un rallentamento nella progressione tumorale ma senza arrivare a una completa remissione della malattia, in quanto le cellule tumorali sopravvivono durante il digiuno. Ci siamo pertanto interrogati sui meccanismi di sopravvivenza attivati da queste cellule". Usando una tecnica chiamata RNA seq, il gruppo dell'IFOM, grazie

all'aiuto dei bioinformatici Federica Zanardi e Fabio Iannelli, è riuscito ad identificare queste vie di fuga e a bloccarle con dei farmaci a bersaglio molecolare, già in uso in molteplici sperimentazioni cliniche per la cura di tumori che presentano particolari mutazioni a livello di queste vie molecolari, ma quasi sempre in abbinamento a trattamenti chemioterapici. "È stato interessante notare come questi meccanismi di sopravvivenza venissero attivati solo dalle cellule tumorali differenziate ma non dalle CSCs - osserva Giulia Salvadori, prima autrice della ricerca - e questo risultato sottolinea come gli effetti della DMD possano differenziarsi da cellula a cellula". Bloccare farmacologicamente queste vie del segnale in combinazione con DMD ha portato a ottimi risultati nel contrasto della progressione tumorale e della sopravvivenza delle cellule tumorali stesse, e nel prevenire l'insorgere della resistenza ai farmaci, grazie all'abilità della DMD di ridurre le CSCs. Inoltre l'aggiunta di DMD ha ridotto gli effetti collaterali causati da questi farmaci, che causavano tossicità importanti indipendentemente dalla crescita del tumore. "il nostro studio - conclude

Longo - identifica quindi un metodo che, se validato clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, potrebbe essere potenzialmente utilizzabile contro molti tipi di tumore. Il metodo consisterebbe nell'usare la tecnica di RNA seq per valutare quali meccanismi di fuga siano stati attivati dalle cellule tumorali per sopravvivere in caso di mancanza di nutrienti. Inoltre la combinazione con DMD permetterebbe di ridurre alcuni degli effetti collaterali causati dai farmaci, come in questo studio di laboratorio dove è stato osservato che la DMD era in grado di proteggere dall'iperglicemia indotta dalla terapia". Il prossimo passo che si accingono a compiere i ricercatori sarà di verificare in ulteriori studi di laboratorio e studi clinici la replicabilità dei risultati ottenuti in altri tipi di tumore, in abbinamento a farmaci sempre meno tossici. Questa ricerca non sarebbe stata possibile senza il sostegno di Fondazione AIRC con un grant a **Valter Longo** e una borsa di studio a Giulia Salvadori. Un approfondimento I TNBC I carcinomi mammari possono essere divisi in tre principali sottogruppi: HER2+, ovvero tumori che presentano sulla propria superficie cellulare recettori

per un fattore di crescita dell'epidermide; ER+/PR+ che presentano recettori per l'estrogeno e/o progesterone; e i tumori alla mammella triplo negativi (TNBC), che non presentano recettori per nessuno di questi fattori di crescita. Se per i primi due sottotipi possono essere utilizzate terapie ormonali specifiche in grado di bloccare il legame tra il fattore di crescita e il suo recettore, e di conseguenza la crescita delle cellule tumorali, per il TNBC non esistono a oggi terapie mirate. Correlati

## Il super food con cui la regina Letizia tonifica le braccia (e non solo)

LINK: <https://www.vogue.it/bellezza/article/super-food-regina-letizia-braccia-salmone>



Il super food con cui la regina Letizia tonifica le braccia (e non solo) di Ana Morales 10 ottobre 2022 Facebook Twitter Pinterest David Benito/Getty Images Il super food della regina Letizia Ortiz La regina Letizia Ortiz è notoriamente una grande sostenitrice della dieta mediterranea. Sembra infatti che abbia sempre seguito il famoso piano nutrizionale antinfiammatorio Perricone, ideato dal dermatologo americano Nicholas Perricone. In questo schema c'è un super alimento dalle riconosciute proprietà antiossidanti per la pelle, che aiuta anche a guadagnare massa muscolare, utile quindi per definire le braccia: il salmone. Senza arrivare all'estremo di farne un punto fermo della dieta quotidiana - Victoria Beckham confessa di mangiarlo tutti i giorni - che deve essere costituita da una varietà di alimenti sani, regola base di ogni buon piano nutrizionale,

scopriamo i tanti benefici del salmone per i muscoli, il super food amato dalla regina Letizia. Se sapevamo già che si tratta di un alimento con un alto contenuto di grassi sani, molto raccomandato per la pelle, meno noto è il notevole contenuto di proteine di alta qualità per il recupero e l'aumento muscolare. Letizia Ortiz C h e m a Clares/GTRESONLINE Perché il salmone aiuta a tonificare le braccia Un corretto apporto di proteine di alta qualità è necessario quando si vuole definire, tonificare e aumentare la massa muscolare. Ma il salmone, per divina coincidenza (nutrizionale), ha anche un alto contenuto di acidi grassi sani, che sono raccomandati per prevenire proprio la lassità delle braccia e migliorare la loro definizione in modo complementare all'esercizio fisico. Il coach Juan Ruiz López ci ha spiegato che per definire questa parte del corpo è importante

consumare alimenti ricchi di grassi Omega 3, in quanto favoriscono un giusto equilibrio ormonale. "Gran parte degli ormoni che regolano il nostro organismo sono liposolubili e senza un adeguato apporto di grassi non funzionano correttamente". M i g l i o r a m e n t o dell'epidermide Sandra Lordén Álvarez conferma che il salmone aiuta anche a sintetizzare collagene ed elastina, contribuendo così a migliorare la qualità e la compattezza della pelle. GCH/GTRESONLINE Il salmone aiuta a guadagnare massa muscolare Tra i più ricchi di proteine e praticamente privo di grassi saturi, è uno degli alimenti consumati dagli sportivi perché il suo elevato contenuto di proteine di alta qualità accelera il recupero muscolare e riduce l'affaticamento dopo l'allenamento. In effetti, è molto utile rispettare la regola, spiegata dall'esperta di nutrizione Sandra Lordén

Álvarez, di dare la priorità a una dieta ad alto contenuto proteico di elevato valore biologico, consumando tra 1,8/2,5 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno (il salmone ne ha circa 22 grammi per 100 grammi). L'idoneità del salmone nelle diete dimagranti Come spiegano Andrea Hernáñez e Andrea Báguena, nutrizionisti di Nutritienda.com, "gli alimenti ad alto contenuto proteico hanno un maggiore effetto termogenico, e maggiore è la termogenesi, maggiore è l'energia che deve essere spesa per la digestione. Durante la digestione, gli enzimi aiutano a digerire le proteine scomponendole in piccole parti, gli aminoacidi, in modo che siano facilmente assimilabili dal nostro corpo, e questo richiede molta energia. In altre parole, durante il processo digestivo il corpo brucia più calorie. Letizia Ortiz David Benito/Getty Images L'alimento giusto in sinergia con l'altro grande trucco della regina Non esiste un alimento infallibile, e alla fine la chiave sta sempre nell'equilibrio e nella giusta proporzione di cibi sani, ma visto che stiamo parlando della regina Letizia e delle sue braccia, vale la pena ricordare un altro dei suoi grandi trucchi per

mantenere la compattezza e la tonicità della pelle, soprattutto in una zona dove tende a cedere: non consumare zuccheri. L'ha detto lei stessa durante una visita a una gelateria: al posto dello zucchero usa l'eritritolo. E il cerchio si chiude. Leggete anche: I frullati sazianti che aumentano la massa muscolare (e fanno perdere peso) Fra gli errori da evitare a colazione, al primo posto c'è mangiare i dolci. Ecco perché **Valter Longo**, un nuovo studio aggiorna la dieta della lunga vita L'alimento dimenticato preziosissimo per la salute, come sapevano bene le nostre nonne Questo articolo è stato pubblicato originariamente su Vogue Spagna

## Tumore al seno: abbinare la dieta mima digiuno all'immunoterapia per potenziarne l'efficacia

LINK: <https://www.meteoweb.eu/2022/10/tumore-al-seno-dieta-immunoterapia/1001156412/>



Tumore al seno: abbinare la dieta mima digiuno all'immunoterapia per potenziarne l'efficacia. In uno studio condotto dal gruppo di **Valter Longo** all'IFOM di Milano, i ricercatori hanno valutato, per ora in animali di laboratorio, l'efficacia dell'abbinamento della dieta mima digiuno (DMD) all'immunoterapia in tumori al seno triplo negativo, i più aggressivi e finora non trattabili con terapie mirate di Monia Sangermano 4 Ott 2022 | 17:14 MeteoWeb Il tumore al seno è la forma di cancro più diffusa tra le donne: ogni anno nel mondo colpisce più di 2 milioni di pazienti e causa più di 600 mila decessi. La forma di tumore al seno più difficile da curare è il triplo negativo, così chiamato per la mancanza di tutti e tre i marcatori specifici che possono distinguere le cellule tumorali da quelle sane. Questi marcatori permettono di offrire terapie mirate contro le cellule tumorali, risparmiando le cellule sane

e minimizzando i pesanti effetti collaterali spesso associati alle terapie antitumorali classiche, a oggi le uniche possibili per il triplo negativo. In uno studio condotto dal gruppo del Professor **Valter Longo** all'IFOM di Milano, i cui risultati sono stati recentemente pubblicati sulla rivista Cell Reports, i ricercatori hanno provato ad abbinare la dieta mima digiuno (DMD) all'immunoterapia. L'efficacia della dieta mima digiuno è stata già dimostrata in abbinamento alla chemioterapia, in precedenti studi condotti dal gruppo di ricerca. Il fine in questo caso era riattivare la risposta immunitaria antitumorale, limitando e prevenendo effetti collaterali come l'infiammazione sistemica. Lo studio, condotto dal gruppo di Longo all'IFOM, con la collaborazione dei gruppi di ricerca del professor Francesco Bertolini in IEO, del professor Mario P. Colombo

della Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori (INT), del Professor Paolo Dellabona dell'Ospedale San Raffaele e del Professor Claudio Tripodo dell'Università di Palermo, è stato sostenuto da Fondazione AIRC. I risultati ottenuti hanno mostrato che i cambiamenti metabolici, cellulari ed extracellulari indotti dalla DMD rimodellano il microambiente tumorale rendendolo meno immunosoppressivo e promuovendo così la riattivazione del sistema immunitario mediata dagli immunoterapici. "Gli esperimenti - spiega Longo - sono stati condotti in animali di laboratorio in cui sono stati impiantati due tipi di cellule in coltura di tumore alla mammella triplo negativo resistenti all'immunoterapia". I dati raccolti mostrano che la DMD aumenta l'efficacia della risposta antitumorale anche in tumori resistenti, favorendo l'espansione di una sottopopolazione delle



cellule T del sistema immunitario, le quali sono riprogrammate e riattivate dall'immunoterapia. Per poter identificare tale popolazione cellulare, i ricercatori si sono avvalsi di una tecnica chiamata "single Cell RNAseq". Tale tecnica ha consentito di distinguere le varie sottopopolazioni del sistema immunitario, in base ai profili di trascrizione dell'RNA rilevati dalle analisi bioinformatiche eseguite all'IEO. L'aumento di tale sottopopolazione immunitaria è stata confermata analizzando, in collaborazione con l'INT di Milano, i profili delle cellule immunitarie con la tecnica della citofluorimetria. Benché la dieta mima digiuno sia in grado di sensibilizzare entrambe i tipi di cellule tumorali all'immunoterapia, la risposta immunitaria antitumorale è risultata essere mediata da meccanismi diversi nei due casi. In un caso ciò è avvenuto con l'attivazione delle cellule T citotossiche, ovvero le cellule predisposte a riconoscere ed attaccare le cellule tumorali. Nell'altro caso, invece, si sono ridotti i livelli delle cellule T regolatorie immunosoppressive, ovvero cellule che inibiscono l'attività delle cellule T citotossiche e creano un

ambiente immunosoppressivo. "Pertanto la DMD - fa notare Salvatore Cortellino, primo autore dell'articolo - sembra esercitare un'azione diversa sui diversi tipi di cellule tumorali valutate, verosimilmente in base al proprio profilo genetico e metabolico. La conseguente risposta immunitaria antitumorale sembra perciò dipendere dalle interazioni, con il tumore, delle cellule e molecole di difesa coinvolte, e inoltre dalle condizioni del microambiente tumorale". I risultati dello studio hanno per ora provato l'efficacia dell'abbinamento della dieta mima digiuno con l'immunoterapia nei topi. Come prossimo passo i ricercatori prevedono di verificarne l'efficacia in studi clinici. "Il risultato è promettente - conclude Longo -. Insieme agli studi recenti di Vernieri e colleghi all'INT, che hanno mostrato forti cambiamenti del sistema immunitario in pazienti oncologici trattati con la DMD, tutto ciò potrebbe rivelarsi di grande importanza. Se validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, la strategia individuata potrebbe essere utilizzabile contro molti tipi di tumore e potrebbe portare un notevole beneficio alla terapia di molti pazienti oncologici, soprattutto quelli più anziani e quelli

sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali."

## 'The Oldest Cure in the World' Review: No First Helpings

LINK: [https://www.wsj.com/articles/the-oldest-cure-in-the-world-review-no-first-helpings-11665091241?mod=opinion\\_reviews\\_pos1](https://www.wsj.com/articles/the-oldest-cure-in-the-world-review-no-first-helpings-11665091241?mod=opinion_reviews_pos1)



'The Oldest Cure in the World' Review: No First Helpings Fasting is a time-honored practice, often with a spiritual dimension. Its benefits to physical health are ignored or wrongly forgotten. Photo: Alamy Stock Photo By Matthew Rees Oct. 6, 2022 5:20 pm ET The American diet--heavy on processed foods, light on nutrients--helps explain why life expectancy in the U.S. is lower than in any other developed country. The bill came due during the pandemic: Obese people with Covid had markedly higher rates of hospitalization and death. In fairness, Americans seem to want to slim down--dieting is a multi-billion-dollar industry. But more than half of the people who lose weight gain it all back in two years. Can anything be done about this state of affairs? Stepping into the breach is Steve Hendricks with "The Oldest Cure in the World," an illuminating exploration of the rich and varied history--and myriad health benefits--

--of fasting. Mr. Hendricks reminds us that fasting is a longstanding practice in the major world religions, as a means of penance and purification. Beyond godly matters, he notes that hunger strikes have been a familiar mode of protest--Gandhi famously held them to protest British rule in India. Grab a Copy The Oldest Cure in the World: Adventures in the Art and Science of Fasting By Steve Hendricks Abrams We may earn a commission when you buy products through the links on our site. Buy Book Amazon Barnes & Noble Books a Million Bookshop Mr. Hendricks is a firm believer in the value of fasting, but his concern is the body more than the soul. He tells the story of a woman whose follicular lymphoma disappeared in 2014 after an extended fast at a medical facility in Santa Rosa, Calif. The reason, according to one of the doctors, was that her fasting reduced the levels of a hormone linked to her cancer. Mr. Hendricks sees

fasting as a way of combating a range of ailments. ("Surgery without a scalpel" was how some doctors once described the practice.) He cites studies showing fasting to be effective against arthritis, hypertension and fibromyalgia, among other afflictions. The medical logic in these cases is that fasting reduces inflammation--the source of multiple maladies--while promoting insulin sensitivity, stimulating DNA repair and generating antioxidants that neutralize a harmful molecule known as reactive oxygen species. Mr. Hendricks argues that fasting leads to better outcomes from chemotherapy, too--by causing healthy cells to go dormant and avoid the treatment's toxic chemicals. And, yes, fasting triggers weight loss. The fasting Mr. Hendricks has in mind is periodic, its frequency and duration varying from person to person. He stresses that, if losing weight and staying healthy

is the goal, the diet to return to after a fast should be plant-based. He cites Alan Goldhamer, a physician and fasting pioneer, who asserts that humans evolved to eat simple plants, not the processed foods and animal products that are a staple of the American diet. Mr. Hendricks, a freelance reporter, is a deft stylist (fatty foods are "coronary and gastric assailants"; the marketing labels for a health fad are "linguistic casseroles"), and he excels at describing the experience of going without food--though not without water--for extended periods. Starting in 2009, he underwent several one-day fasts and then experimented with longer periods. One of his fasts lasted for nearly 20 days. When Mr. Hendricks had the inevitable hunger pangs, he followed Gandhi's advice: dismiss thoughts of food the moment they appear. He experienced a range of sensations during his foodless journey: fatigue, a heightened sense of smell, moderate lower back pain, and sharp swings in mood and energy. He only slept 5-6 hours a night. He struggled with what is said to be the hardest part of an extended fast: from the second day to the fourth. A dynamic biological process unfolds

during this period, with glycogen, amino acids and glucose interacting with the liver and the brain. The body eventually starts producing highly acidic compounds known as ketone bodies, and they counter the hormone that causes hunger. Once the body reaches this state, known as ketosis, things get easier. According to Mr. Hendricks, "willpower plays only a bit part in prolonged fasting, and hunger none at all after the first day or two. . . . If I had had to resist hunger's blare every day I fasted, I'd have given up before the first week was out." A theme running through "The Oldest Cure in the World" is the author's exasperation with the American approach to practicing medicine. Few physicians, he notes, are knowledgeable about fasting, despite the benefits it provides. He favorably profiles two researchers--**Valter Longo** and Satchin Panda, at the University of Southern California and the Salk Institute, respectively--who have conducted ground-breaking studies on the value of restrictive food consumption. The book's most compelling story features an infant who in 1993 started having daily seizures after his first birthday. Neither medications nor brain surgery provided significant

relief. Pediatric neurologists told the parents that their son, Charlie, faced a life of mental and physical retardation. Charlie's father discovered an obscure clinic at Johns Hopkins University that offered a treatment that involved brief fasting followed by a high-fat, ketogenic diet. The family's neurologist dismissed the treatment as unworkable, but the family tried it anyway. On the second day of Charlie's fast, the seizures stopped. Over time, his physical and mental development returned to normal, and he has grown up to be as healthy as his siblings. Later research has shown that fasting and a high-fat diet is a potent method for reducing seizures in epileptic children. Today, Mr. Hendricks reports, fasting is undergoing a "revival," and he points to "a small but growing contingent of doctors" who may help fasting gain wider acceptance. Whether one is fully convinced by Mr. Hendricks' claims--so much depends on what further research will (or will not) confirm--he does seem to be onto something. But a prescription to substitute Whoppers and Wonder Bread with water? That's going to be a tough sell. Mr. Rees is the editor of Food and Health Facts and a senior fellow at Dartmouth's

Tuck School of Business.  
Copyright ©2022 Dow Jones & Company, Inc. All Rights Reserved. 87990cbe856818d5eddac44c7b1cdeb8 Appeared in the October 7, 2022, print edition as 'No First Helpings.' Show Conversation Hide Conversation (3) Sponsored Offers ASOS: ASOS Coupon 20% Off over \$50 SHEIN: SHEIN promo code - Enjoy 10% off PrettyLittleThing: Sign up for emails and get 20% off PrettyLittleThing discount code + \$1 shipping American Eagle Outfitters: Get 15% off American Eagle promo code with text alerts Wayfair: Up to 15% off + free shipping at Wayfair Kohl's: Kohl's coupon - 30% off sitewide for Rewards members Most Popular News Fed's Rate Increases Defy All the Rules 2022 House and Senate Election Outlook Musk, Twitter at Odds Over Terms to Close Deal The Gurus Who Say They Can Make Quiet Quitting Disappear--for \$15,000 a Day Peloton to Cut 500 More Jobs in Latest Turnaround Bid Most Popular Opinion Opinion: The Climate-Change Censorship Campaign Opinion: Will the GOP Win the Senate in the 2022 Midterms? Opinion: The Saudis Snub Biden Again Opinion: Gavin Newsom's Stealth Tax Increase Opinion: Putin's Best

Weapon: Bidenomics Most Popular Videos

BOOKSHELF | By Matthew Rees

# No First Helpings

## The Oldest Cure in the World

By Steve Hendricks  
(Abrams Press, 438 pages, \$30)

The American diet—heavy on processed foods, light on nutrients—helps explain why life expectancy in the U.S. is lower than in any other developed country. The bill came due during the pandemic: Obese people with Covid had markedly higher rates of hospitalization and death. In fairness, Americans seem to want to slim down—dieting is a multi-billion-dollar industry. But more than half of the people who lose weight gain it all back in two years. Can anything be done about this state of affairs?

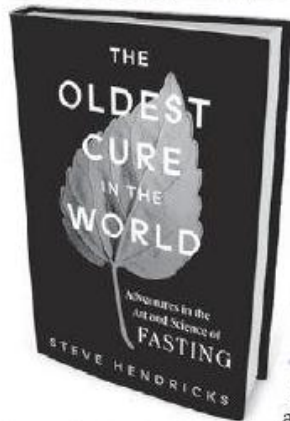
Stepping into the breach is Steve Hendricks with “The Oldest Cure in the World,” an illuminating exploration of the rich and varied history—and myriad health benefits—of fasting. Mr. Hendricks reminds us that fasting is a long-standing practice in the major world religions, as a means of penance and purification. Beyond godly matters, he notes that hunger strikes have been a familiar mode of protest—Gandhi famously held them to protest British rule in India.

Mr. Hendricks is a firm believer in the value of fasting, but his concern is the body more than the soul. He tells the story of a woman whose follicular lymphoma disappeared in 2014 after an extended fast at a medical facility in Santa Rosa, Calif. The reason, according to one of the doctors, was that her fasting reduced the levels of a hormone linked to her cancer. Mr. Hendricks sees fasting as a way of combating a range of ailments. (“Surgery without a scalpel” was how some doctors

once described the practice.) He cites studies showing fasting to be effective against arthritis, hypertension and fibromyalgia, among other afflictions. The medical logic in these cases is that fasting reduces inflammation—the source of multiple maladies—while promoting insulin sensitivity, stimulating DNA repair and generating antioxidants that neutralize a harmful molecule known as reactive oxygen species. Mr. Hendricks argues that fasting leads to better outcomes from chemotherapy, too—by causing healthy cells to go dormant and avoid the treatment’s toxic chemicals.

And, yes, fasting triggers weight loss. The fasting Mr. Hendricks has in mind is periodic, its frequency and duration varying from person to person. He stresses that, if losing weight and staying healthy is the goal, the diet to return to after a fast should be plant-based. He cites Alan Goldhamer, a physician and fasting pioneer, who asserts that humans evolved to eat simple plants, not the processed foods and animal products that are a staple of the American diet.

Mr. Hendricks, a freelance reporter, is a deft stylist (fatty foods are “coronary and gastric assailants”; the marketing labels for a health fad are “linguistic casseroles”), and he excels at describing the experience of going without food—though not without water—for extended periods. Starting in 2009, he underwent several one-day fasts and then experimented with longer periods. One of his fasts lasted for nearly 20 days. When Mr. Hendricks had the inevitable



hunger pangs, he followed Gandhi’s advice: dismiss thoughts of food the moment they appear. He experienced a range of sensations during his foodless journey: fatigue, a heightened sense of smell, moderate lower back pain, and sharp swings in mood and energy. He only slept 5-6 hours a night.

He struggled with what is said to be the hardest part of an extended fast: from the second day to the fourth. A dynamic biological process unfolds during this period, with glycogen, amino acids and glucose interacting with the liver and the brain. The body eventually starts producing highly acidic compounds known as ketone bodies, and they counter the hormone that causes hunger. Once the body reaches this state, known as ketosis, things get easier. According to Mr. Hendricks, “willpower plays only a bit part in prolonged fasting, and hunger none at all after the first day or two. . . . If I had had to resist hunger’s blare every day I fasted, I’d have given up before the first week was out.”

A theme running through “The Oldest Cure in the World” is the author’s exasperation with the American approach to practicing medicine. Few physicians, he notes, are knowledgeable about fasting, despite the benefits it provides. He favorably profiles two researchers—Valter Longo and Satchin Panda, at the University of Southern California and the Salk Institute, respectively—who have conducted ground-breaking studies on the value of restrictive food consumption.

The book’s most compelling story features an infant who in 1993 started having daily seizures after his first birthday. Neither medications nor brain surgery provided significant relief. Pediatric neurologists told the parents that their son, Charlie, faced a life of mental and physical retardation.

Charlie’s father discovered an obscure clinic at Johns Hopkins University that offered a treatment that involved brief fasting followed by a high-fat, ketogenic diet. The family’s neurologist dismissed the treatment as unworkable, but the family tried it anyway. On the second day of Charlie’s fast, the seizures stopped. Over time, his physical and mental development returned to normal, and he has grown up to be as healthy as his siblings. Later research has shown that fasting and a high-fat diet is a potent method for reducing seizures in epileptic children.

Today, Mr. Hendricks reports, fasting is undergoing a “revival,” and he points to “a small but growing contingent of doctors” who may help fasting gain wider acceptance. Whether one is fully convinced by Mr. Hendricks’ claims—so much depends on what further research will (or will not) confirm—he does seem to be onto something. But a prescription to substitute Whoppers and Wonder Bread with water? That’s going to be a tough sell.

*Mr. Rees is the editor of Food and Health Facts and a senior fellow at Dartmouth’s Tuck School of Business.*

---

**Fasting is a time-honored practice, often with a spiritual dimension. Its benefits to physical health are ignored or wrongly forgotten.**

---



## La dieta vegetariana aumenta il rischio di depressione?

LINK: <https://www.vogue.it/bellezza/article/dieta-vegetariana-aumenta-rischio-depressione>



La dieta vegetariana aumenta il rischio di depressione? di Susanna Macchia 5 ottobre 2022 Facebook Twitter Pinterest Steven Meisel, Vogue Italia Dicembre 2011 La dieta vegetariana aumenta il rischio di depressione? Sono vegetariana da tanti anni e quando ho letto la notizia pubblicata dal Journal of Affective Disorders secondo la quale chi rinuncia alla carne potrebbe avere maggiori problemi di salute mentale, sono rimasta abbastanza perplessa e ho subito iniziato a cercare approfondimenti scientifici. Premetto che noi vegetariani (e anche i nostri cugini vegani) viviamo nella convinzione (direi anche certezza) che la nostra scelta di non mangiare carne non abbia solo risvolti etici e sociali in cui crediamo molto, ma anche salutistici. Sappiamo infatti che nel pacchetto di una dieta priva di carne o vegana c'è anche la diminuzione del rischio di malattie cardiache, nonché

di alcune malattie croniche (vedi il diabete di tipo 2) e di alcuni tipi cancro. La notizia del Journal of Affective Disorders quindi mi ha davvero colpito e, per capire meglio, mi sono andata a leggere tutto lo studio. Vediamo cosa dice. Secondo questa ricerca è emerso che chi segue una dieta vegetariana sperimenterebbe il doppio degli episodi depressivi rispetto a chi invece mangia carne, pesce e pollame. Lo studio ha preso in considerazione un campione di 14.216 adulti (brasiliani, perché la ricerca è stata condotta da un gruppo di ricercatori in Brasile) tra i 35 e i 74 anni ai quali è stato chiesto di compilare un questionario in cui si chiedeva sia che tipo di regime alimentare seguissero e sia quanti episodi di depressione avessero avuto nella vita. Il risultato avrebbe segnalato che vegetariani e vegani avrebbero il doppio di episodi depressivi rispetto ai coetanei carnivori. Nonostante questa

conclusione a mio parere allarmante, gli autori della ricerca sottolineano però che il rapporto causa-effetto non è assolutamente chiaro. I ricercatori dicono esplicitamente che «Le carenze nutritive non spiegano questa associazione. La natura dell'associazione rimane poco chiara e sono necessari altri dati per chiarire la relazione causale». Quello che lo studio inoltre non approfondisce è la storia e il contesto degli adulti che sono stati coinvolti nella ricerca. Mi spiego meglio: non si prende in considerazione il fattore sociale, in Brasile cioè la carne è un elemento chiave della cultura gastronomica del Paese mentre di contro la cultura vegetariana non è altrettanto radicata. Lo studio non considera poi se qualcuno degli intervistati abbia avuto altri episodi depressivi precedenti all'inizio della dieta meat-free. Articoli più letti Beauty Sharon Stone a 64 anni in topless: "Grata delle

mie imperfezioni" di Veronica Cristino Beauty Elisabetta Dessy sfilata a New York e dimostra che la bellezza è senza tempo di Veronica Cristino Fashion Valeria Buldini è la modella italiana più desiderata del momento. Tutte le sue passerelle alla Milano Fashion Week di Giulia Di Giamberardino Le perplessità sembrano quindi essere giustificate. La correlazione dieta/salute mentale è oggetto di studio da diverso tempo. Nel magazine della Fondazione Umberto Veronesi, il medico psichiatra e nutrizionista Stefano Erzegovesi parlando di psichiatria nutrizionale dice che le correlazioni positive più forti sono state individuate tra benessere mentale e consumo di verdure, di frutta a guscio e di legumi: «Il dato più interessante è sulla cosiddetta "vegetable diversity": per il miglior benessere mentale abbiamo bisogno di consumare abbondante verdura ma, soprattutto, di consumare verdura in maniera varia» Lo psichiatra prosegue poi consigliando l'alimentazione mediterranea (fortemente sponsorizzata anche dal biologo italo-americano **Valter Longo**, definito dal Time "il guru della longevità") «povera di prodotti animali e ricca di prodotti della terra: verdura e frutta di ogni tipo e

colore, cereali integrali, legumi e frutta a guscio. Per prevenire tutte le malattie croniche della nostra epoca, ma anche per migliorare il benessere psicologico: più sani, più magri, più sostenibili per il pianeta e, perché no, più pacifici e di buonumore». Tendo, nella mia modestissima opinione, a dare più credito alla Fondazione Veronesi che allo studio brasiliano. Ma non smetterò di seguire le evoluzioni di questo studio, aggiornandovi. Stay tuned. Su Vogue.it potete leggere anche: Dieta vegetariana e vegana - anche part-time - come Meghan Markle. Tutto quello che dovete sapere Dieta vegetariana e vegana in gravidanza: tutto quello che c'è da sapere \

## Cancro seno triplo negativo, dieta mima-digiuno potenzia immunoterapia

LINK: [https://www.adnkronos.com/cancro-seno-triplo-negativo-dieta-mima-digiuno-potenzia-immunoterapia\\_ItAMWGGYGdz9PuJqtO1UH](https://www.adnkronos.com/cancro-seno-triplo-negativo-dieta-mima-digiuno-potenzia-immunoterapia_ItAMWGGYGdz9PuJqtO1UH)



Cancro seno triplo negativo, dieta mima-digiuno potenzia immunoterapia 04 ottobre 2022 | 08.39  
LETTURA: 3 minuti La dieta mima-digiuno (Dmd) potrebbe potenziare l'efficacia dell'immunoterapia contro il cancro al seno triplo negativo, la forma più difficile da curare, così chiamata per l'assenza di tutti e tre i marcatori specifici che possono distinguere le cellule tumorali da quelle sane, permettendo di offrire trattamenti mirati alle cellule malate con meno effetti collaterali. A suggerire l'approccio è uno studio condotto dal gruppo di **Valter Longo** all'Istituto Firc di oncologia molecolare (Ifom) di Milano, che ha valutato l'efficacia dell'abbinamento Dmd-immunoterapia su modelli tumorali di topo. Il lavoro, pubblicato su 'Cell Reports', è stato finanziato da Fondazione Airc e si è avvalso della collaborazione di altri centri milanesi (Ieo,

Int e San Raffaele) e dell'Università di Palermo. L'efficacia della dieta mima-digiuno ideata da Longo è stata già dimostrata in abbinamento alla chemioterapia in precedenti studi condotti dal gruppo di ricerca, ricordano dall'Ifom in una nota. L'obiettivo in questo caso era riattivare la risposta immunitaria antitumorale, limitando e prevenendo effetti collaterali come l'infiammazione sistemica. I risultati hanno mostrato che i cambiamenti metabolici, cellulari ed extracellulari indotti dalla Dmd rimodellano il microambiente tumorale rendendolo meno immunosoppressivo e promuovendo così la riattivazione del sistema immunitario mediata dagli immunoterapici. "Gli esperimenti sono stati condotti in animali di laboratorio in cui sono stati impiantati due tipi di cellule in coltura di tumore alla mammella triplo negativo r e s i s t e n t i

all'immunoterapia", riferisce Longo. I dati raccolti indicano che la Dmd aumenta l'efficacia della risposta antitumorale anche in tumori resistenti, favorendo l'espansione di una sottopopolazione di cellule T del sistema immunitario, riprogrammate e riattivate dall'immunoterapia. Per poterla identificare gli scienziati hanno utilizzato una tecnica chiamata 'single Cell Rnaseq', che ha consentito di distinguere le varie sottopopolazioni del sistema immunitario in base ai profili di trascrizione dell'Rna rilevati dalle analisi bioinformatiche eseguite all'Istituto europeo di oncologia. L'aumento della sottopopolazione 'proliferata' dopo Dmd è stata confermata analizzando in collaborazione con l'Istituto nazionale tumori i profili delle cellule immunitarie con la tecnica della citofluorimetria. Benché la dieta mima-digiuno sia in grado di sensibilizzare



all'immunoterapia entrambi i tipi di cellule tumorali impiantati negli animali di laboratorio - prosegue la nota - la risposta immunitaria anticancro è risultata essere mediata da meccanismi diversi nei due casi: in uno attraverso l'attivazione delle cellule T citotossiche, cioè le cellule predisposte a riconoscere e attaccare le cellule tumorali; nell'altro caso si sono invece ridotti i livelli delle cellule T regolatrici immunosoppressive, ossia cellule che inibiscono l'attività delle cellule T citotossiche e creano un ambiente immunosoppressivo. "Pertanto la Dmd - osserva Salvatore Cortellino, primo autore dell'articolo - sembra esercitare un'azione diversa sui diversi tipi di cellule tumorali valutate, verosimilmente in base al proprio profilo genetico e metabolico. La conseguente risposta immunitaria antitumorale sembra perciò dipendere dalle interazioni, con il tumore, delle cellule e molecole di difesa coinvolte, e inoltre dalle condizioni del microambiente tumorale". Per ora i risultati dello studio hanno provato l'efficacia dell'abbinamento della dieta mima-digiuno con l'immunoterapia nei topi, ma il prossimo passo saranno i test sull'uomo. "Il risultato è promettente", rimarca Longo. Insieme a

ricerche condotte all'Int, che hanno evidenziato "forti cambiamenti del sistema immunitario in pazienti oncologici trattati con la Dmd", secondo l'esperto "tutto ciò potrebbe rivelarsi di grande importanza. Se validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, la strategia individuata potrebbe essere utilizzabile contro molti tipi di tumore e potrebbe portare un notevole beneficio alla terapia di molti pazienti oncologici, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali". Riproduzione riservata

## Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia

LINK: [https://gazzettadimantova.gelocal.it/salute/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore\\_al\\_seno\\_la\\_dieta\\_mima\\_digiuno\\_puo\\_potenziare\\_immun...](https://gazzettadimantova.gelocal.it/salute/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore_al_seno_la_dieta_mima_digiuno_puo_potenziare_immun...)



Tumore al seno, la dieta mima digiuno potrebbe potenziare l'immunoterapia di Tiziana Moriconi (Crediti: Maddi Bazzocco on Unsplash; l'immagine non rappresenta la dieta mima digiuno) Il gruppo di ricerca dell'Ifom di Milano guidato da **Valter Longo** ha dimostrato, per ora in animali di laboratorio, che la dieta mima digiuno può indurre un cambiamento del microambiente tumorale e promuovere la riattivazione del sistema immunitario 03 Ottobre 2022 alle 16:20 2 minuti di lettura Continuano ad accumularsi dati a favore della dieta mima digiuno nel trattamento contro il cancro al seno. Gli ultimi arrivano da uno studio condotto dal gruppo di **Valter Longo** all'IFOM di Milano, pubblicato su Cell Reports: la dieta mima digiuno ha potenziato - per ora in animali di laboratorio - l'effetto dell'immunoterapia, riattivando il sistema immunitario. Ma sono già in corso studi su pazienti. Cos'è la dieta mima digiuno

Per dieta mima digiuno non si intende un vero e proprio digiuno, ma un protocollo clinico specifico di nutrizione, studiato per pazienti oncologici, con l'obiettivo di innescare dei cambiamenti metabolici al fine di rendere le cellule tumorali più sensibili alle terapie e di minimizzare gli effetti collaterali. La dieta mima digiuno era già stata sperimentata nelle pazienti con tumore al seno (e non solo) in abbinamento alla chemioterapia: precedenti studi condotti dallo stesso gruppo di ricerca, che si avvale della collaborazione con importanti centri oncologici, avevano infatti mostrato sia la fattibilità di seguire questo tipo di regime, sia una probabile efficacia. Dieta mima-digiuno e metformina contro il tumore al seno più aggressivo di TIZIANA MORICONI 01 Ottobre 2020 Triplo negativo, immunoterapia e dieta: il nuovo studio Già allora la sperimentazione aveva riguardato pazienti con

tumore al seno triplo negativo, ossia il carcinoma mammario più difficile da trattare, che rappresenta circa il 15-20% dei casi ed è così chiamato per la mancanza di tutti e tre i marcatori specifici per i quali esistono terapie mirate (estrogeni, progesterone ed HER2). Oggi, per le forme metastatiche, il trattamento si basa sull'immunoterapia, che però non sempre si rivela efficace. Da qui il razionale e l'obiettivo del nuovo studio: riattivare la risposta immunitaria antitumorale laddove sia presente una resistenza all'immunoterapia e, allo stesso tempo, limitare gli effetti collaterali del trattamento, come l'infiammazione sistemica. Dieta-terapia contro i tumori: efficace e ben tollerata dai pazienti di Giulia Masoero Regis 18 Gennaio 2022 Ebbene, i risultati della ricerca - sostenuta da Fondazione AIRC e realizzata con la collaborazione di IEO,

Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Ospedale San Raffaele e Università di Palermo - mostrato che i cambiamenti metabolici, cellulari ed extracellulari indotti dalla dieta mima digiuno rimodellano il microambiente tumorale, rendendolo meno immunosoppressivo e promuovendo la riattivazione del sistema immunitario stimolata dai farmaci immunoterapici. Due tipi di cellule "Gli esperimenti sono stati condotti in animali di laboratorio in cui sono stati impiantati due tipi di cellule in coltura di tumore alla mammella triplo negativo resistente all'immunoterapia", spiega Longo: i dati raccolti mostrano che la dieta mima digiuno aumenta l'efficacia della risposta antitumorale anche in tumori resistenti, favorendo l'espansione di una sottopopolazione delle cellule T del sistema immunitario, le quali sono riprogrammate e riattivate dall'immunoterapia. LETTO SU INTERNET Posso fare la dieta mima-digiuno? 23 Dicembre 2020 La dieta mima digiuno ha sensibilizzato entrambe i tipi di cellule tumorali all'immunoterapia, ma con meccanismi diversi. "La dieta mima digiuno sembra esercitare un'azione diversa sui diversi tipi di cellule

tumorali valutate, verosimilmente in base al loro profilo genetico e metabolico", dice Salvatore Cortellino, ricercatore Ifom e primo autore dell'articolo: "La conseguente risposta immunitaria antitumorale sembra perciò dipendere dalle interazioni con il tumore delle cellule e delle molecole di difesa coinvolte, e dalle condizioni del microambiente tumorale". I prossimi passi Insomma, i presupposti per attenderci un potenziamento della risposta all'immunoterapia ci sono, e ora i ricercatori prevedono di testare l'approccio in studi clinici. "Il risultato è promettente - conclude Longo -. Insieme agli studi recenti di Vernieri e colleghi all'Istituto nazionale dei tumori di Milano, che hanno mostrato forti cambiamenti del sistema immunitario in pazienti oncologici trattati con la Dieta mima digiuno, tutto ciò potrebbe rivelarsi di grande importanza. Se validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, la strategia individuata potrebbe essere utilizzata contro molti tipi di tumore e potrebbe portare un notevole beneficio alla terapia di molti pazienti oncologici, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti

collaterali".

## Fasting-mimicking diet reduces signs of dementia in mice

LINK: <https://fashion.packagingnewsonline.com/feeding-mimicking-diet-reduces-signs-of-dementia-in-mice/>



# FASHION

Fasting-mimicking diet reduces signs of dementia in mice by Michael Dunn  
Journal Reference: Priya Rangan, Fleur Lobo, Edoardo Parrella, Nicolas Rochette, Marco Morselli, Terri-Leigh Stephen, Anna Laura Cremonini, Luca Tagliafico, Angelica Persia, Irene Caffa, Fiammetta Monacelli, Patrizio Odetti, Tommaso Bonfiglio, Alessio Nencioni, Martina Pigliautile, Virginia Boccardi, Patrizia Mecocci, Christian J. Pike, Pinchas Cohen, Mary Jo LaDu, Matteo Pellegrini, Kyle Xia, Katelynn Tran, Brandon Ann, Dolly Chowdhury, Valter D. Longo. Fasting-mimicking diet cycles reduce neuroinflammation to attenuate cognitive decline in Alzheimer's models. Cell Reports, 2022; 40 (13): 111417 DOI: 10.1016/j.celrep.2022.111417 The study appeared in Cell Reports on Sept. 27. The researchers, led by Professor **Valter Longo** in collaboration with Professors Christian Pike and Pinchas Cohen, found

that mice that had undergone several cycles of the fasting-mimicking diet showed less Alzheimer's pathology. The researchers found lower levels of two major hallmarks of the disease: amyloid beta - the primary driver of plaque buildup in the brain - and hyperphosphorylated tau protein, which forms tangles in the brain. They also found that brain inflammation lessened and better performance on cognitive tests compared to the mice that were fed a standard diet. The fasting-mimicking diet (FMD) is high in unsaturated fats and low in overall calories, protein, and carbohydrates and is designed to mimic the effects of a water-only fast while still providing necessary nutrients. Previous research led by Longo has indicated that brief, periodic FMD cycles are associated with a range of beneficial effects, including the promotion of stem cell regeneration, lessening of chemotherapy side effects, and lowering

risk factors for cancer, diabetes, heart disease and other age-related diseases in mice and humans. Promising results in mouse models of Alzheimer's Alongside healthy mice, the team investigated two mouse models of Alzheimer's, E4FAD and 3xTg. During the study, mice were fed the fasting-mimicking diet for 4 or 5 days twice per month and were allowed to eat normally between FMD cycles. In a long-term experiment to see the effects in aged mice, 3xTg mice were placed on the diet for 30 cycles in 15 months. Shorter-term experiments in both 3xTg and E4FAD mice ranged from a single FMD cycle to 12 cycles in 6 months. In both models, mice who underwent FMD cycles showed promising reductions in amyloid beta - which form the sticky, disruptive plaques in the brain - and tau pathology compared to mice eating a standard diet. The FMD mice also showed lower

Levels of brain inflammation, including a reduction in the number of active microglia, the immune cells that seek and destroy pathogens and damaged cells in the brain. In addition, mice on the diet demonstrated a lower level of oxidative stress, which plays a role in Alzheimer's pathology by damaging neurons and contributing to the accumulation of amyloid in the brain. The study specifically pointed to the free radical "superoxide" as a central culprit in the damage occurring in these Alzheimer's mouse models, Longo explained. Outwardly, mice of both Alzheimer's models who underwent the FMD showed less cognitive decline than their standard diet counterparts. Cognitive behavior, including exploration and performance within mazes, was tested in young mice before the dietary regimen began and again after several months of either a standard diet or twice-monthly FMD cycles. The Alzheimer's mice given the FMD significantly outperformed the Alzheimer's mice given standard diets and in some instances performed similarly to the non-Alzheimer's-prone control mice, indicating that cognitive decline had been

significantly slowed. The FMD cycles appeared effective in reversing a range of pathology markers but also cognitive defects in two of the major mouse models for Alzheimer's disease. Longo said that the results are promising. Small clinical study explores feasibility for humans In addition to the study in mice, Longo and colleagues also included data from a small Phase 1 clinical trial of the fasting-mimicking diet in human patients diagnosed with mild cognitive impairment or mild Alzheimer's disease. Forty such patients who were otherwise healthy and had family support were randomized to either a once-monthly, 5-day fasting-mimicking diet or a 5-day period in which lunch or dinner was replaced with a meal based on pasta or rice. Initial data indicates that the FMD is safe and feasible for patients with mild impairment or early Alzheimer's disease. Further tests in the ongoing clinical trial will measure cognitive performance, inflammation and more, Longo said. Other early trials of the diet published by Longo and colleagues have indicated other benefits of a monthly cycle, such as a loss of fat mass without loss of muscle mass and improved cardiometabolic risk factors, especially in overweight or

obese people. Notably, in a recently published clinical trial in which Longo was a co-author, FMD cycles were associated with disease regression in diabetes patients. Diabetes nearly doubles the risk of developing Alzheimer's disease, per the Alzheimer's Association. Other authors included co-first authors Priya Rangan, Fleur Lobo and Edoardo Parrella of USC; Terri-Leigh Stephen, Christian J. Pike, Pinchas Cohen, Kyle Xia, Katelynn Tran, Brandon Ann, and Dolly Chowdhury of USC; Anna Laura Cremonini, Luca Tagliafico, Angelica Persia, Irene Caffa, Fiammetta Monacelli, Patrizio Odetti, Tommaso Bonfiglio, and Alessio Nencioni of the University of Genoa, Italy; Nicolas Rochette, Marco Morselli, and Matteo Pellegrini of UCLA; Mary Jo LaDu of the University of Illinois at Chicago; and Martina Pigliautile, Virginia Boccardi, and Patrizia Mecocci of the University of Perugia, Italy. The study was funded in part by National Institutes of Health/National Institute on Aging grants AG20642, AG025135, and P01 AG034906 to Longo; AG058068 to Pike; the NIA T32 training grant AG052374 to Rangan; and the PE-2016-02362694 and PE-2016-02363073 grants by the Italian Ministry of

Health to Odetti, Mecocci, Monacelli, and Longo. The LaDu lab is funded by NIH (NIA) R01 AG056472, R01 AG057008, UH2/3 NS10012, R56 AG058655, 1R44 AG060826, institutional funds from the College of Medicine at the University of Illinois, Chicago, and generous philanthropic contributions. Longo is the founder of and has an ownership interest in L-Nutra; the company's food products are used in studies of the fasting-mimicking diet. Longo's interest in L-Nutra was disclosed and managed per USC's conflict-of-interest policies. USC has an ownership interest in L-Nutra and the potential to receive royalty payments from L-Nutra. USC's financial interest in the company has been disclosed and managed under USC's institutional conflict-of-interest policies. Fasting-mimicking diet reduces signs of dementia in mice How sound reduces pain in mice Mimicking termites to generate new materials People who practice intermittent fasting experience less Drug that lowers blood sugar also reduces blood vessel New approach reduces EV battery testing time by 75% Mindfulness meditation reduces pain by separating it from science dementia, diet, Fastingmimicking,

mice, reduces, signs  
Carmen Seminario  
conquering the US market  
Fashion Week slideshow:  
Carla Bruni

## What's this 'longevity' diet, and will it really make you live longer?

LINK: <https://indianexpress.com/article/lifestyle/health/longevity-diet-live-longer-health-8165724/>



What's this 'longevity' diet, and will it really make you live longer? Most foods in the longevity diet are plant based which include-- leafy greens, fruit, nuts, beans, olive oil, and seafood that's low in mercury By: The Conversation Adelaide | September 23, 2022 4:30:32 pm Plant-based diets are generally higher in vitamins and minerals, dietary fibre, antioxidants and lower in saturated fat and salt, which lead to health benefits (Source: Getty Images) You may have heard about the longevity diet, and its promise of an extended life span " but what exactly is it and is it any different to other diets promoting good health? The longevity diet is a set of eating recommendations compiled by a biochemist called **Valter Longo**, director of the University of Southern California's Longevity Institute. He is known for his research on the role of fasting, the effects of

nutrients on your genes and how these may impact ageing and the risk of diseases. Buy Now | Our best subscription plan now has a special price While the longevity diet has been targeted to older adults, it is also recommended for younger people. Longo has said he plans to live to 120 by following this diet. Subscriber Only Stories View All Premium Despite the engaging vignettes of Parsi life it offers, Berjis Desai&#821... Premium Organisers in dock over corruption cases, many high-profile Durga Pujas i... Premium DGCA raises concern over 5G rollout, writes to telecom department Premium New account settlement system from October 1: what changes Subscribe Now to get 33% OFF So, what does the diet look like? Foods in this diet are vegetables, including leafy greens, fruit, nuts, beans, olive oil, and seafood that's low in mercury. So most foods in the longevity diet are plant

based. Plant-based diets are generally higher in vitamins and minerals, dietary fibre, antioxidants and lower in saturated fat and salt, which lead to health benefits. Foods that are discouraged are an excess of meat and dairy, and those high in processed sugar and saturated fats. Advertisement For people who don't want to go without dairy, the longevity diet recommends switching from cow's milk to either goat's or sheep's milk, which have a slightly different nutrient profile. Also Read | |This diet helps increase metabolism, immunity, and identify any underlying allergy But there is little evidence sheep's and goat's milk provide more health benefits. Including fermented dairy (such as cheese and yoghurt) in your diet, as recommended in the longevity diet, is beneficial as it provides a more extensive microbiome (good bacteria) than any milk. Have you seen this diet

before? Advertisement Many of you may recognise this as a familiar dietary pattern. It is similar to the Mediterranean diet, especially as both feature olive oil as the oil of choice. The Mediterranean diet is promoted and backed by a considerable body of evidence to be health promoting, reducing the risk of disease, and promoting longevity. The longevity diet is also similar to many national, evidence-based dietary guidelines, including Australia's. Two-thirds of the recommended foods in the Australian dietary guidelines come from plant-based foods (cereals, grains, legumes, beans, fruits, vegetables). The guidelines also provide plant-based alternatives for protein (such as dried beans, lentils and tofu) and dairy (such as soy-based milks, yoghurts and cheeses, so long as they are supplemented with calcium). Intermittent fasting Advertisement Another aspect of the longevity diet is the specified periods of fasting, known as intermittent fasting. The diet advocates eating in a 12-hour time-frame, and not eating for three to four hours before bed time. Typically with intermittent fasting people fast for 16-20 hours with a four to eight hour window of eating. Advertisement

Another intermittent fasting option is the 5:2 diet, in which eating is restricted to about 2,000-3,000 kilojoules for two days of the week and for the other five days, eating normally. The evidence indicates intermittent fasting may lead to improvements in insulin resistance, which leads to better blood glucose control. This can reduce your risk of type 2 diabetes and other chronic diseases, such as heart disease and obesity. Advertisement The longevity diet has been targeted to older adults (Source: Pixaby) Maintain a healthy weight The longevity diet recommends that people who are overweight eat only two meals a day - breakfast and either a midday or evening meal - plus just two low-sugar snacks. This is to try to reduce kilojoule intake for weight loss. Another important aspect of this recommendation is to reduce snacking, particularly of foods high in saturated fat, salt or sugar. These are the foods we typically refer to as discretionary/sometimes foods, or ultra-processed foods. These offer little nutritional value, and in some cases are linked to worse health outcomes. Eat a rainbow of colours The longevity diet recommends eating foods rich in

nutrients, which most national dietary guidelines also advocate. This means eating a diet rich in plant foods, and a variety of foods within each food group. Each colour fruit and vegetable contains different nutrients, so eating a range of coloured fruit and vegetables is recommended. The recommendation to select a range of wholegrains over refined cereals, breads, pasta and rice also reflects the best nutritional evidence. Restrict protein intake This diet recommends a restricting protein intake to 0.68-0.80g per kilogram of body weight per day. This is 47-56g of protein a day for a 70 kg person. For reference each of these foods contains about 10g of protein: two small eggs, 30g cheese, 40g lean chicken, 250mL dairy milk, 3/4cup lentils, 120g tofu, 60g nuts or 300mL soy milk. This is in line with government recommendations. Also Read | Can making dietary changes help add more years to your life? Here's what a study says Most Australians easily consume this level of protein in their diet. However it is the elderly population, to whom the longevity diet is targeted, who are less likely to meet their protein requirements.



In the longevity diet it is recommended most of the protein comes from plant sources or fish. This may require special planning to ensure a complete range of all the nutrients needed if the diet is missing red meat. Are there any problems with this diet? This diet recommends taking a multivitamin and mineral supplements every three to four days. Longo says this prevents malnourishment and won't cause any nutritional problems. However, many health bodies including the World Cancer Research Fund, the British Heart Foundation and the American Heart Association do not recommend taking supplements to prevent cancer or heart disease. Supplements should only be taken on your doctor's advice, following a blood test showing a deficiency in a specific nutrient. This is because some vitamins and minerals may be harmful in high quantities. If you are eating a variety of foods across all food groups, you are meeting all your nutrient requirements and shouldn't need supplements. The verdict? This longevity diet is a compilation of many aspects of evidence-based healthy eating patterns. We already promote these as they improve our health and reduce the risk of

developing chronic diseases. All of these aspects of healthy eating could lead to increased longevity. What's not mentioned in the longevity diet is the importance of exercise for good health and a long life. ðY"Â£ For more lifestyle news, follow us on Instagram | Twitter | Facebook and don't miss out on the latest updates! First published on: 23-09-2022 at 04:30:32 pm Next Story Why telling Russia to abandon war is in India's interest Tags: diet live longer UPSC - CSE DEDICATED SECTION with UPSC KEY for Subscribers Monday-Friday, daily UPSC ESSENTIALS aimed at syllabus, expert talk, weekly news & key terms with MCQs, case studies, much more Subscribe for full access

## Cibi a caloria negativa, cosa sono? pag. 1

LINK: [https://www.corriere.it/cook/news/cards/cibi-caloria-negativa-cosa-sono/cibi-calorie-negative-dimagrire-mangiando\\_principale.shtml](https://www.corriere.it/cook/news/cards/cibi-caloria-negativa-cosa-sono/cibi-calorie-negative-dimagrire-mangiando_principale.shtml)



Cibi a caloria negativa, cosa sono? di Camilla Sernagiotto  
Si tratta degli alimenti caratterizzati da così poche calorie che introdurli e attivare la digestione per metabolizzarli fa bruciare più dell'apporto calorico del cibo stesso, facendoci dimagrire di fatto mangiando. Dagli asparagi al sedano, ecco quali sono i 7 cibi a calorie negative, per dimagrire mangiando. Vengono definiti cibi a calorie negative: sono gli alimenti caratterizzati da un numero così esiguo di calorie che introdurli e attivare la digestione farebbe bruciare più dell'apporto calorico del cibo ingerito. Quindi, di fatto, parliamo di alimenti che farebbero dimagrire mangiando. Una chimera? Secondo gli esperti non si tratterebbe affatto di utopia. Esiste infatti la cosiddetta termogenesi indotta dalla dieta. «In parole semplici significa che il corpo "brucia" una certa quantità di energia (ossia calorie) per la trasformazione del cibo,

dalla masticazione alla vera e propria digestione nello stomaco fino all'assorbimento dei nutrienti a livello intestinale» spiega la dietista e nutrizionista Jessica Benacchio sul proprio sito web, sottolineando come «l'atto stesso di mangiare faccia bruciare calorie». «Esistono alcuni alimenti che ci permettono di consumare più calorie di quelle fornite quando li mangiamo, stimolando opportunamente il nostro metabolismo». Questi cibi sono alimenti a bassa densità calorica, contenenti pochi grassi, pochi carboidrati e poche proteine, ma allo stesso tempo molto ricchi di acqua. «Il bilancio tra quanto speso e quanto immesso può diventare negativo» argomenta la dietista. Tra gli alimenti a calorie negative ci sono innanzitutto i vegetali: frutta e verdura, ma anche le spezie. Di solito sono quelli più ricchi di fibre e vitamine (la C soprattutto) a garantire la termogenesi

indotta dalla dieta. Come raccomandano gli esperti, è necessario masticare bene e a lungo per aiutare la digestione, per stimolare la produzione di succhi gastrici e per attivare il processo attraverso cui si percepisce il senso di sazietà. Nel dettaglio quali sono questi vegetali lo spieghiamo qui. Il primo è il sedano: con un apporto di sole 20 calorie ogni 100 grammi è tra i più ipocalorici che esistano. Il processo digestivo per metabolizzare il sedano comporta un dispendio di energia maggiore rispetto alle calorie introdotte a ogni gambo. Parliamo inoltre dell'alimento spezza-fame per eccellenza, ottimo come snack salutare e altamente dietetico. Leggi anche: - META, la dieta di Noemi che fa stare bene nel corpo e nella mente - Vitamina D. In estate dal sole, in autunno a tavola. Gli alimenti che ne contengono di più - Non solo vitamina C: le 9 ragioni per cui mangiare gli agrumi fa bene - Cosa mangiare (e cosa fare) per sostenere il

sistema immunitario - More, 5 ragioni per mangiarle tutto l'anno (non solo in estate) - Gennaio mese detox: 22 regole e ingredienti per depurare l'organismo - Dall'avocado al kefir ecco gli alimenti per rafforzare il sistema immunitario - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - **Valter Longo**: «I bambini italiani sono i più obesi d'Europa» (insieme a greci e spagnoli) - Giornata mondiale dell'obesità, in Italia 1 su 10 è sovrappeso. **Valter Longo**: «Le regole d'oro per tenere il peso sotto controllo» - Pancia gonfia, dalle verdure alla pizza ecco quali sono le cause. E i rimedi - Cibi per stomaco e intestino: cosa mangiare contro colon irritabile e stress 1 / 7 14 settembre 2022 | 06:56(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Sul lungomare di Reggio la 15ma edizione del Premio Simpatia della Calabria

LINK: <http://www.cn24tv.it/news/240186/sul-lungomare-di-reggio-la-15ma-edizione-del-premio-simpatia-della-calabria.html>

Sul lungomare di Reggio la 15ma edizione del Premio Simpatia della Calabria 12 settembre 2022, 09:31 Reggio Calabria Attualità Domenica 16 ottobre alle ore 18, in una location molto suggestiva sul lungomare di Reggio Calabria, avrà luogo la XV edizione del Premio Simpatia della Calabria, evento in cui storia, cultura e tradizione sono le componenti che richiamano la mission dell'Associazione Incontriamoci Sempre, che da oltre un ventennio opera nel sociale, nella cultura e nel volontariato. Il riconoscimento rappresentato del prezioso orologio da tasca delle Fs dei primi del 900 e dalle creazioni orafe del maestro Michele Affidato, sancisce, ogni anno, un legame di grande affetto e condivisione tra l'Associazione Incontriamoci Sempre ed i personaggi illustri della nostra meravigliosa Calabria, che danno lustro al territorio attraverso i loro saperi ed al loro impegno quotidiano. Negli anni illustri i personaggi sono stati insigniti, tra i quali: Papa Francesco, Enzo Romeo (Giornalista Vaticanista del Tg2), Pippo Callipo e Nuccio

Caffo (imprenditori conosciuti in tutto il mondo), Domenico Menniti (Amministratore Harmont&Blaine), il Prof Franco Romeo (Cardiochirurgo), Enzo Montemurro (Cardiologo e fine Storico), Mimmo Cavallaro (Artista), Mary Cacciola (Speaker Radio Capital), Alfredo Pedulla (giornalista), Simone Perrotta (calciatore campione del mondo 2006), Roberto Furfaro (Ing aerospaziale Usa), **Valter Longo** (Biochimico, Usa), Claudia Capparelli (ricercatrice Usa), Pino Aprile (giornalista scrittore), Lanificio Leo 1873, Fattoria della Piana, Gioacchino Criaco (scrittore), Stefano Caccavari (Imprenditore Mulinum S floro) e tanti altri personaggi". "Inoltre - dichiara il Presidente di Incontriamoci Sempre Pino Strati - abbiamo avuto il piacere di donare un Perseo del 1927 perfettamente funzionante, grazie alla revisione dei sofisticati meccanismi dalle sapienti mani di uno dei pochi orologiai presenti in città, l'orologiaio Salvatore Odierna, al noto attore hollywoodiano Ruchard Gere, lo scorso 5 Agosto, quasi un'anteprima del

Premio". Per la quindicesima edizione del Premio Simpatia della Calabria, saranno insigniti: Antonio Aricò, affermato Designer, residente a Milano. Dopo gli studi al Politecnico di Milano, conosce molti successi, grazie alla sua arte, alla sua notevole ispirazione ed al suo talento. Molte le sue collaborazioni, tra le quali quella col "Mulino Bianco" di casa Barilla, con la "Callipo group"; lavora e collabora con molte aziende internazionali, tra cui Giuseppe Zimbalatti, neo Rettore dell'università Mediterranea, già direttore del dipartimento della facoltà di Agraria, si è contraddistinto anche come dirigente del settore agricolo e forestale della Regione Calabria. Nuccio Macheda, Primario di Terapia intensiva del Gom di Reggio Calabria, con una grandissima esperienza, da sempre impegnato in prima linea con grande impegno, passione e professionalità. Interpreta il suo ruolo con grande umiltà e disponibilità, doti che contraddistinguono un uomo stimato e benvoluto da tutta la comunità. Un'ultima chicca sul prof Nuccio Macheda: è un

grande appassionato della Fisarmonica, che suona molto bene. La conduzione della serata sarà affidata al presentatore Marco Mauro, reduce da una stagione di successi a livello nazionale.

# 16 OTTOBRE L'associazione "Incontriamoci sempre" di Santa Caterina Torna il "Premio Simpatia Calabria"

*I premiati saranno Antonio Aricò, Antonio Affidato, Peppe Zimbalatti e Nuccio Macheda*

Domenica 16 ottobre 2022 alle ore 18.00, in una location molto suggestiva sul lungomare di Reggio Calabria avrà luogo la XV edizione del Premio Simpatia della Calabria, evento in cui storia, cultura e tradizione sono le componenti che richiamano la mission dell'Associazione Incontriamoci Sempre, che da oltre un ventennio opera nel sociale, nella cultura e nel volontariato.

Il riconoscimento, rappresentato dal prezioso orologio da tasca delle Fs dei primi del 900 e dalle creazioni orafe del maestro Michele Affidato, sancisce, ogni anno, un legame di grande affetto e condivisione tra l'Associazione Incontriamoci Sempre ed i personaggi illustri della nostra meravigliosa Calabria, che danno lustro al territorio attraverso i loro saperi ed al loro impegno quotidiano.

Negli anni illustri i personaggi sono stati insigniti, tra i quali: Papa Francesco, Enzo Romeo (Giornalista Vaticanista del Tg2), Pippo Callipo e Nuccio Caffo (imprenditori conosciuti in tutto il mondo), Domenico Meniti (Amministratore Har- mont&Blaine), il Prof Franco Romeo (Cardiologo), Enzo Montemurro (Cardiologo e fine Storico), Mimmo Cavallaro (Artista), Mary Cacciola (Speaker Ra-

dio Capital), Alfredo Pedulla (giornalista), Simone Perrotta (calciatore campione del mondo 2006), Roberto Furfaro (Ing aerospaziale Usa), **Valter Longo** (Biochimico, Usa), Claudia Capparelli (ricercatrice Usa), Pino Aprile (giornalista scrittore), Lanificio Leo 1873, Fattoria della Piana, Gioacchino Criaco (scrittore), Stefano Caccavari (Imprenditore Mulinum S floro) e tanti altri personaggi.

"Inoltre" dichiara il Presidente di Incontriamoci Sempre Pino Strati "abbiamo avuto il piacere di donare un Perseo del 1927 perfettamente funzionante, grazie alla revisione dei sofisticati meccanismi dalle sapienti mani di uno dei pochi orologiai presenti

in città, l'orologiaio Salvatore Odierna, al noto attore hollywoodiano Ruchard Gere, lo scorso 5 Agosto, quasi un'anteprima del

Premio". Per la quindicesima edizione del Premio Simpatia della Calabria, saranno insigniti: - Antonio Aricò, affermato Designer, residente a Milano. Dopo gli studi al Politecnico di Milano, conosce molti successi, grazie alla sua arte, alla sua notevole ispirazione ed al suo talento. Molte le sue collaborazioni, tra le quali quella col "Mulino Bianco" di casa Barilla, con la "Callipo group"; lavora e collabora con molte aziende internazionali, tra cui Barilla, Bialetti, Alessi e Dolce&Gabbana.

Antonio Affidato, della nota

casa Orafa Affidato. Dopo gli studi all'Accademia di Brera, oltre al lavoro nel laboratorio Orofo di famiglia, abbina con successo all'oreficeria l'arte della Scultura. Dal 9 Luglio, infatti, è protagonista con la sua prima mostra alla Pinacoteca Civica Reggina, esponendo 5 capolavori ispirati ai miti della Calabria, che già fanno capire che è destinato ad innumerevoli successi. - Prof. Giuseppe Zimbalatti, neo Rettore dell'università Mediterranea, già direttore del dipartimento della facoltà di Agraria, si è contraddistinto anche come dirigente del settore agricolo e forestale della Regione Calabria. Prof Nuccio Macheda, Primario di Terapia intensiva del Gom di Reggio Calabria, con una grandissima esperienza, da sempre impegnato in prima linea con grande impegno, passione e professionalità. Interpreta il suo ruolo con grande umiltà e disponibilità, doti che contraddistinguono un uomo stimato e ben voluto da tutta la comunità. Un'ultima chicca sul prof. Nuccio Macheda: è un grande appassionato della Fisarmonica, che suona molto bene. La conduzione della serata sarà affidata al presentatore Marco Mauro reduce da una stagione di successi a livello nazionale.



I premiati Antonio Aricò, Antonio Affidato, Giuseppe Zimbalatti e Nuccio Macheda

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



## Premio Simpatia della Calabria 2022: un mix tra giovani talenti e professionisti affermati

LINK: <https://www.strill.it/citta/reggio/2022/09/premio-simpatia-della-calabria-2022-un-mix-tra-giovani-talenti-e-professionisti-affermati/>



Premio Simpatia della Calabria 2022: un mix tra giovani talenti e professionisti affermati 10:15 - 7 settembre 2022 Domenica 16 ottobre 2022 alle ore 18.00, in una location molto suggestiva sul lungomare di Reggio Calabria, che comunicheremo a breve, avrà luogo la XV edizione del Premio Simpatia della Calabria, evento in cui storia, cultura e tradizione sono le componenti che richiamano la mission dell'Associazione Incontriamoci Sempre, che da oltre un ventennio opera nel sociale, nella cultura e nel volontariato. Il riconoscimento, rappresentato dal prezioso orologio da tasca delle Fs dei primi del 900 e dalle creazioni orafe del maestro Michele Affidato, sancisce, ogni anno, un legame di grande affetto e condivisione tra l'Associazione Incontriamoci Sempre ed i personaggi illustri della nostra meravigliosa Calabria, che

danno lustro al territorio attraverso i loro saperi ed al loro impegno quotidiano. Negli anni illustri i personaggi sono stati insigniti, tra i quali: Papa Francesco, Enzo Romeo (Giornalista Vaticanista del Tg2), Pippo Callipo e Nuccio Caffo (imprenditori conosciuti in tutto il mondo), Domenico Menniti (Amministratore Harmont&Blaine), il Prof Franco Romeo (Cardiologo e fine Storico), Mimmo Cavallaro (Artista), Mary Cacciola (Speaker Radio Capital), Alfredo Pedulla (giornalista), Simone Perrotta (calciatore campione del mondo 2006), Roberto Furfaro (Ing aerospaziale Usa), **Valter Longo** (Biochimico, Usa), Claudia Capparelli (ricercatrice Usa), Pino Aprile (giornalista scrittore), Lanificio Leo 1873, Fattoria della Piana, Gioacchino Criaco (scrittore), Stefano Caccavari (Imprenditore Mulinum S floro) e tanti altri

personaggi. Inoltre dichiara il Presidente di Incontriamoci Sempre Pino Strati abbiamo avuto il piacere di donare un Perseo del 1927 perfettamente funzionante, grazie alla revisione dei sofisticati meccanismi dalle sapienti mani di uno dei pochi orologiai presenti in città, l'orologiaio Salvatore Odierna, al noto attore hollywoodiano Ruchard Gere, lo scorso 5 Agosto, quasi un anteprima del Premio. Per la quindicesima edizione del Premio Simpatia della Calabria, saranno insigniti: ANTONIO ARICO, affermato Designer, residente a Milano. Dopo gli studi al Politecnico di Milano, conosce molti successi, grazie alla sua arte, alla sua notevole ispirazione ed al suo talento. Molte le sue collaborazioni, tra le quali quella col Mulino Bianco di casa Barilla, con la Callipo group; lavora e collabora con molte aziende internazionali, tra cui

Barilla, Bialetti, Alessi e Dolce&Gabbana. ANTONIO AFFIDATO, della nota casa Orafa Affidato. Dopo gli studi all Accademia di Brera, oltre al lavoro nel laboratorio Orafo di famiglia, abbina con successo all oreficeria l arte della Scultura. Dal 9 Luglio, infatti, è protagonista con la sua prima mostra alla Pinacoteca Civica Reggina, esponendo 5 capolavori ispirati ai miti della Calabria, che già fanno capire che è destinato ad innumerevoli successi. PROF. GIUSEPPE ZIMBALATTI, neo Rettore dell università Mediterranea, già direttore del dipartimento della facoltà di Agraria, si è contraddistinto anche come dirigente del settore agricolo e forestale della Regione Calabria. PROF NUCCIO MACHEDA, Primario di Terapia intensiva del GOM di Reggio Calabria, con una grandissima esperienza, da sempre impegnato in prima linea con grande impegno, passione e professionalità. Interpreta il suo ruolo con grande umiltà e disponibilità, doti che contraddistinguono un uomo stimato e benvoluto da tutta la comunità. Un ultima chicca sul prof Nuccio Macheda: è un grande appassionato della Fisarmonica, che suona molto bene. La conduzione

della serata sarà affidata al presentatore Marco Mauro, reduce da una stagione di successi a livello nazionale. Il Direttivo Associazione Culturale Incontrimoci Sempre per il Volontariato



# COME VIVERE 5 ANNI IN PIÙ

**Vivere di più e meglio sono i tuoi obiettivi? Sei nel posto giusto. Ecco alcune semplici strategie per allungare la tua vita di cinque anni e migliorare ogni giorno extra**

**A CURA DELLA REDAZIONE**

**VIVERE OLTRE I 100** anni non è più solo un obiettivo dei Ceo della Silicon Valley, di uomini e donne visionari o investitori multimiliardari. Secondo un sondaggio di Axios, il 27% degli uomini vorrebbe vivere più di un secolo, mentre il 47% ha detto che la risposta dipenderebbe dalla qualità della vita. Anche noi la pensiamo così: chi vorrebbe vivere più a lungo se non potesse trascorrere quegli anni facendo ciò che più gli piace?

Attualmente l'uomo medio vive fino a 75,1 anni, rispetto ai 70,9 del 1982. Gli uomini continuano però a vivere circa cinque anni in meno rispetto alle donne, e quelli che appartengono a comunità emarginate hanno aspettative di vita più basse. Ma c'è una buona notizia: studiando il sangue, il genoma e il funzionamento interno delle cellule, i medici hanno

tutte le intenzioni di trovare la chiave per prolungare la vita. Anche gli studi sulla salute del cervello e la prevenzione del cancro stanno facendo passi da gigante, individuando cosa mangiare, che esercizi fare e addirittura come pensare per vivere cinque anni in più.

Non solo, questa nuova scienza potrebbe allungarti la vita, ma gli anni extra saranno più ricchi, più sani e più divertenti... se farai le cose giuste. Nelle pagine che seguono troverai alcune semplici strategie per allungare e migliorare la tua vita. Questo significa imparare a difendersi dalle scelte sbagliate, abbandonare le cattive abitudini e trovarne di nuove, più salutari. Segui i consigli degli esperti e avrai in omaggio cinque anni in più sul calendario. Non ti resta che cominciare a pensare come li utilizzerai.

64 MENSHEALTH.IT

FOTO: FREDRIK BRODEN. STYLING: LAUREN GALYEAN.



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



**FAI LE SCELTE GIUSTE**  
Vivere più a lungo è possibile,  
basta prendere decisioni sagge  
in merito a salute e fitness.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

## Allunga la tua vita 6 mosse fondamentali per vivere di più e meglio



**INVECCHIARE BENE** non è una questione di fortuna o di genetica. Vivere più a lungo - senza rinunciare a forza, agilità, saggezza e qualità della vita - significa in realtà sviluppare alcune strategie. Molte di queste probabilmente le conosci già. Spesso ciò che ci impedisce di fare le scelte giuste è capire quanto ogni passo sia davvero importante o quale fare per primo. Noi ti mostriamo i numeri. Vedere esattamente quanto ogni singola scelta conti per ottenere un corpo più giovane e

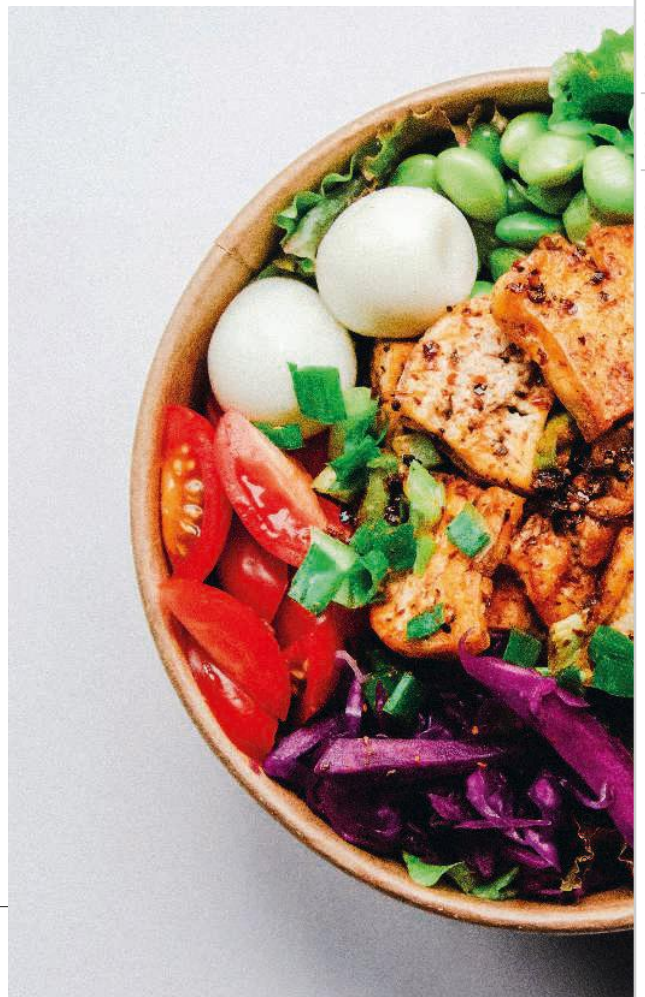
una vita più lunga fa capire che, in un mondo in cui è difficile trovare cinque minuti liberi, qualche piccolo cambiamento potrebbe farti guadagnare cinque anni extra. «Le persone hanno più controllo sul proprio processo di invecchiamento di quanto pensino», afferma Keith Roach, medico presso il Presbyterian/Weill Cornell Medical Center di New York, che ha trascorso anni a esaminare gli studi che dimostrano come lo stile di vita possa influenzare l'età del corpo. Insieme a

Michael F. Roizen, medico e responsabile di benessere alla Cleveland Clinic, Roach ha elaborato un metodo pionieristico per mettere insieme i dati di tutte queste ricerche e quantificare quanto ogni azione salutare possa effettivamente aumentare la longevità. Ecco i benefici che il quarantacinquenne medio può aspettarsi da ogni scelta. E se hai qualche problema di salute, ci sono buone notizie per te: questi cambiamenti ti porteranno benefici superiori alla media in termini di longevità.

## STEP 1 Fino a +3,6 anni Scegli cibi sani, lascia perdere il junk food

**PER DIVERSE RAGIONI** molti di noi assumono il 57% delle calorie giornaliere da alimenti ultra-lavorati, tra cui biscotti e torte preconfezionate, bibite, hot dog, insaccati, zuppe istantanee e prodotti a base di carne processata. La lavorazione industriale allunga la vita sullo scaffale degli alimenti, ma riduce quella dei consumatori. Cambiare alimentazione per prolungare la propria vita è piuttosto semplice: non c'è bisogno di fare tagli drastici, nemmeno se ami la comodità dei cibi preconfezionati.

**Aggiungere una porzione a settimana di noci e pesce grasso, oltre a una al giorno di frutta e verdura, può far ringiovanire il tuo corpo di 2 anni e mezzo** - queste mosse riducono i rischi di infarto e ictus -. Ovviamente, è necessario «tenere conto di cosa non mangiare quando si sceglie di cosa nutrirsi» così da non ingrassare, spiega il dottor Roach. Da dove puoi iniziare? Fai porzioni corrette di carne. Se mangi molta carne rossa, consumarne 85 grammi o meno al giorno ti farà ringiovanire di 1,1 anni. Non è necessario privarsi dei cibi che ti piacciono - prova a riempire i tuoi tacos con più fagioli e guacamole ma con meno carne asada, poi aggiungi prodotti taco-friendly come peperoni, funghi saltati, cipolle e cavolo croccante.



TESTO: MARTY MUNSON. FOTO: GETTY IMAGES.

66 MENSHEALTH.IT

# STEP 2

## Fino a +6,9 anni Smetti di fumare

**FUMARE DANNEGGIA** quasi ogni organo e apparato del tuo corpo ed è la principale causa di morte evitabile. **Quando smetti di fumare e liberi il tuo corpo dalle particelle che inali a ogni tiro - insieme alla nicotina e le altre 7.000 sostanze chimiche contenute nelle sigarette - i benefici che conducono alla longevità si manifestano rapidamente.** Molto rapidamente.

Il rischio di infarto cala dopo solo 12-24 ore. Se hai fumato un pacchetto al giorno per gli ultimi dieci anni sei 5,6 anni più vecchio della tua età effettiva, ma smettere potrebbe restituirti tre anni di quel tempo in soli 12 mesi. Dopo 10 anni senza fumo, potresti arrivare a essere 1,3 anni più giovane della tua età anagrafica.

Il beneficio completo per chi smette di fumare può arrivare a un totale di 6,9 anni di vita in più. Non hai mai fumato? Sei già in vantaggio. Il tuo corpo è più giovane di 3,3 anni rispetto alla media, dice il dottor Roach.



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

# STEP 3

## Fino a +2,8 anni Muoviti, fai sollevamento pesi e tanto stretching

**ESATTAMENTE QUANTI** anni in più puoi vivere grazie all'esercizio fisico? È un po' difficile da calcolare, perché l'attività fisica ha effetti su molte parti del corpo. Se parti da uno stile di vita sedentario, anche una quantità moderata di sport ti può fare guadagnare 1,4 anni. Ma se si aggiungono gli altri benefici che ne derivano, come l'abbassamento della pressione sanguigna, la diminuzione del rischio di diabete, la riduzione dello stress e la perdita di peso in alcune persone, questo dato si duplica. Se sei seduto alla scrivania, ti sposti in auto e utilizzi tutte le comodità che ti permettono di fare meno di 4.000 passi, **camminare - solo camminare - per 20 minuti ogni giorno ti può allungare la**

**vita di un anno.** Aggiungendo dieci minuti di sollevamento pesi e 30 minuti di stretching a settimana per diventare più flessibile, si guadagnano altri 3 mesi. Stretching?

Certo. **Gli allungamenti di base, soprattutto per le gambe, possono ringiovanire le arterie rendendole meno rigide, riducendo così il rischio di infarto.**

Prova a fare cinque minuti di stretching per sei giorni alla settimana: tocca la punta dei piedi con le mani o mettiti nella posizione del bambino e del cane a testa in giù, e aggiungi gli allungamenti dei polpacci. Mantieni ognuna di queste posizioni fino a 15 secondi. Rilascia e allunga di nuovo.



MENSHEALTH.IT 67

# STEP 4

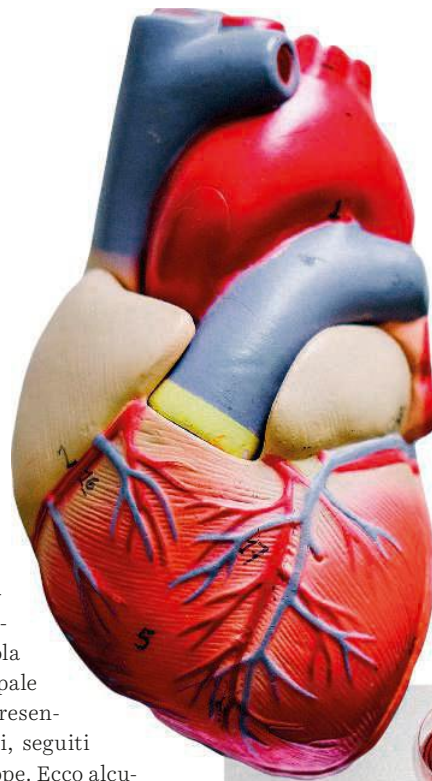
## Fino a +4,2 anni

### Abbassa la pressione

**SE LA TUA PRESSIONE** è anche solo leggermente alta, «abbassarla è la cosa più importante che tu possa fare per ringiovanire il corpo» dice il dottor Roach. Troppa pressione contro le pareti dei vasi sanguigni - immagina il getto di un idrante all'interno di una canna da giardino - è un inferno per le arterie e il rischio di infarto, insufficienza renale e ictus aumentano in modo significativo.

**Passare da una pressione arteriosa borderline (140/90) a una media (135/85) può ringiovanire il corpo di 3,3 anni.** Se da una media passi a una ottimale (110/70) se ne guadagnano altri 0,9. Ma come si fa? «Se sei in buona salute e non fumi, i modi migliori per abbassare la pressione sanguigna senza ricorrere a farmaci sono la gestione dello stress e la riduzione del sodio», afferma il dottor Roach. Tra i due, l'ultimo è probabilmente il punto di partenza più facile. Non tutti hanno la pressione sanguigna sensibile al sale, ma se si riduce (secondo l'OMS nel

mondo si consumano in media dai 9 ai 12 grammi di sale al giorno mentre la dose consigliata è pari a 5) e se si scopre di essere sensibili a questo elemento, si può notare un calo della pressione anche in una sola settimana. La principale fonte di sodio è rappresentata da pane e panini, seguiti da pizza, salumi e zuppe. Ecco alcune semplici modifiche che puoi apportare alla tua alimentazione. Al posto del pane, fai il pieno di avena o di patate dolci. Anziché affettati confezionati, mangia un pollo arrosto. Al posto della classica zuppa pronta, prova le opzioni a basso contenuto di sodio e insaporiscile con pepe, salsa piccante, aglio, origano e altre erbe aromatiche.



# STEP 5

## Fino a +3,5 anni

### Bevi con moderazione

**QUANDO SI TRATTA DI BRINDARE** alla salute, siamo tutti pronti a farlo. Ma sappi che la quantità che ingerisci fa la differenza, dice il dottor Roach. **Un po' di alcol - fino a un bicchiere al giorno e possibilmente in compagnia di amici e familiari - va bene.**

Prima di scolarti una bottiglia intera, però, tieni presente che gli esperti definiscono "con moderazione" 350 ml di birra, 150 ml di vino e 45 ml di superalcolico.

Queste quantità possono aiutarti a livello cardiovascolare e ridurre lievemente la tua età fisica (circa 0,1 anni); i benefici possono anche derivare dal bere in occasioni sociali (vedi step 6). Per mantenere il corpo più giovane della sua età anagrafica, non c'è alcun vantaggio nel versarsi un secondo (o un terzo) bicchiere. Infatti, berne più di uno al giorno è associato a un maggiore rischio di morte per le cause più disparate. Attenzione: per gli uomini, un'abbuffata

di alcol da una a tre volte al mese (si parla di cinque bicchieri o più in una sola volta) può aggiungere 3,5 anni all'età anagrafica.

Se smetti di bere troppo, però, puoi invertire questa tendenza. E spesso avviene piuttosto in fretta, poiché uno dei motivi per cui le abbuffate di alcol accorciano così tanto la vita è che alzano le probabilità di morire in un incidente. Se vuoi vivere 3,5 anni in più, perché non provarci?

# STEP 6

## Fino a +1,7 anni

### Chiama la mamma (e un amico)

**PASSARE DA** una socialità ridotta (vedere di rado gli amici, astenersi dalle attività di gruppo, evitare gli incontri sociali regolari) a una ideale (avere contatti sociali frequenti e significativi, amici e familiari su cui contare e che contano su di te) può farti guadagnare 1,7 anni in più grazie ai benefici che la riduzione dello stress ha sul cuore. Cosa significa una buona rete sociale? È molto più che una rubrica telefonica infinita o un messaggio ogni tanto agli amici del calcetto.

**Per allungare la vita grazie agli amici, devi avere relazioni intime e circondarti di persone con cui puoi parlare di argomenti profondi e personali.** Probabilmente, nella tua vita ce ne sono già più di quante pensi. «Fai un elenco di persone che conosci già e di cui ti fidi veramente» consiglia Yancy Wright, fondatore e Ceo della società di formazione aziendale Alternavida Leadership. «Inoltre, quando parli con loro e ti chiedono come stai, digli: “Vuoi davvero saperlo?” Se ti rispondono di sì allora racconta, anche se hai avuto una brutta giornata.

Se non ti senti a tuo agio perché non sei un chiacchierone, cerca di organizzare attività con altre persone». Esci all'aria aperta per un'escursione o un giro in bicicletta; prova a fare bouldering o arrampicata su roccia. «Affrontare le sfide, soprattutto in natura, aiuta ad aprirsi», dice Wright.



## Altre strategie per ritardare l'invecchiamento

**1 PRATICA IL DIGIUNO** Sembra che il digiuno elimini i detriti cellulari e rinnovi la capacità del corpo di gestire l'insulina e svolgere altre funzioni. Secondo la ricerca del dottor **Valter Longo**, Direttore dell'Istituto sulla Longevità alla USC (University of Southern California), questo può aiutare a ridurre il rischio di malattie legate all'età. Il suo lavoro ha comportato digiuni di tre giorni o più, utilizzando una dieta che imitava il digiuno. Anche i digiuni di sole 12 ore possono prolungare la durata della vita, dice il dottor Longo, ma probabilmente non portano tutti i benefici dei digiuni più lunghi.

**2 STABILISCI UN OBIETTIVO** Sicuramente lo sai già. Uno studio pubblicato su *Jama Network Open* ha confermato che avere uno scopo nella vita influisce sulla longevità. L'obiettivo non deve essere inarrivabile, come risolvere la fame nel mondo; può semplicemente aiutare a farti sentire più appagato e pieno di energia.

**3 TIENI A BADA L'INFIAMMAZIONE** L'infiammazione all'interno dell'organismo provoca l'invecchiamento e gli scienziati della Stanford University School of Medicine hanno trovato un modo per catturarne i segnali e darti la tua "età infiammatoria". Questo test "iAge" è in grado di predire il rischio di malattie legate all'età. Fino a quando non sarà disponibile, puoi controllare i tuoi livelli di infiammazione con un test PCR ad alta sensibilità e mirare a ridurla con la dieta mediterranea.

**4 GESTISCI LO STRESS IN MODO ATTIVO** La ricerca stabilisce che un forte stress può ridurre l'aspettativa di vita di un uomo di 30 anni fino a 2,8 anni. Al di là delle strategie per ridurre lo stress come respirare e fare attività fisica, Lucas Krump, co-fondatore della piattaforma per il benessere dedicata agli uomini Evryman, suggerisce di liberarsi della maschera - del lavoratore, del padre, del marito, dell'amante - che ti sta intrappolando. «Sii la versione completa di te stesso e le difficoltà si dissolveranno più facilmente», dice.

**5 STAI ATTENTO AI CAMBIAMENTI** I tassi di cancro del colon-retto stanno aumentando tra le persone sotto i 50 anni. I dati ufficiali dicono che dovresti iniziare lo screening preventivo all'età di 45 anni, o prima se hai familiarità. In ogni caso e a qualsiasi età, consulta un medico se noti cambiamenti nelle abitudini intestinali, sangue nelle feci, dolore addominale o perdita di peso inspiegabile.

## brevi

### MOLOCHIO

## Concerto in piazza dei "Novataranta"

● Dopo il conferimento della cittadinanza onoraria al professor **Valter Longo**, il programma della manifestazione "Molochio in Festa" proseguirà stasera alle 22 con il concerto dei "Novataranta" in piazza Mons. Quattrone. Il 3 settembre l'atto finale dell'evento organizzato dal Comune insieme al Galbatir: lo spettacolo teatrale "Nta casa i don Raffaeli" della compagnia "La Bottega del Sorriso" di Cittanova. (a.r.)

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



## SULL'ASPROMONTE LA DIETA DELLA LONGEVITÀ

# MOLOCHIO, LA CALIFORNIA STUDIA I SEGRETI DEI CENTENARI CALABRESI

*Oggi la cittadinanza onoraria allo scienziato che ha rilanciato la ricerca sull'alimentazione che allunga la vita*

di EDVIGE VITALIANO

In Calabria, a Molochio, si vive cent'anni. Non da soli, come caso unico, ma con gli amici. Il viaggio alla scoperta di come la longevità sia diffusa porta dritti dritti in Aspromonte dove si trova una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e per questo rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo.

Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali. Uno studio che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla Fondazione Valter Longo nata nel 2017 su iniziativa del professore di cui ha il nome con l'obiettivo di portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e cercando di diffondere una corretta cultura del cibo.

In attesa che lo studio in programma e i suoi risultati vengano raccolti, elaborati e resi noti oggi il Comune di Molochio in provincia di Reggio Calabria, ospiterà la cerimonia di consegna della cittadinanza onoraria a **Valter Longo**, Presidente della Fondazione, Direttore del Programma di Ricerca

su Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California, nonché uno dei massimi esperti mondiali di tematiche legate alla nutrizione, alla genetica e all'invecchiamento. Come si legge nelle motivazioni del conferimento della cittadinanza onoraria, Valter Longo "ha condotto delle ricerche importantissime sulla longevità a Molochio ed è arrivato a capire che questa comunità è una delle più longeve al mondo. Facendo questo ha portato il piccolo centro aspromontano alla ribalta delle cronache internazionale e Molochio oggi, grazie a lui, è conosciuto in tutto il mondo come 'il paese dei centenari'. Ancora oggi il professore, che fieramente ha sempre professato le sue origini molochiesi, conduce studi scientifici sulla nostra popolazione ed è impegnato in studi clinici indirizzati a diminuire l'insorgenza di determinate patologie".

Una storia con la valigia in mano quella del legame tra il paese dell'Aspromonte e lo scienziato come tante che accompagnano narrazioni legate al Sud d'Italia. Longo classe 1967, figlio di calabresi, originari proprio di Molochio non ha dimenticato la terra d'origine. «La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi, come Molochio, che sono testimoni della sua tradizione

caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica

saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità.

Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che riflette sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani», fanno sapere tra le altre cose dalla **Fondazione Valter Longo**.

Dati, percentuali, analisi e so-





prattutto lo studio presentato a Varapodio lo scorso 14 luglio che prevede l'adesione volontaria di un campione di almeno 500 partecipanti disposti a sottoporsi a cicli di regimi alimentari proposti dai nutrizionisti della Fondazione **Valter Longo** per una durata di circa 18 mesi. L' "esperimento" «è monitorato da biologi nutrizionisti specializzati nella Dieta della Longevità della Fondazione Valter Longo che daranno ai partecipanti, che volontariamente aderiranno allo studio, le indicazioni su come sottoporsi gratuitamente al trattamento in questo percorso di miglioramento della propria condizione clinica». Diversi gli elementi e i biomarcatori che saranno oggetto di analisi durante lo studio clinico allo scopo di comprendere gli effetti della Dieta della Longevità sui pazienti e sul loro stato di salute. Ma che cos'è la Dieta della Longevità? In poche parole è un tipo di alimentazione ideata da Longo basato su 5 pilastri della longevità con il duplice obiettivo di prolungare la giovinezza il più a lungo possibile e minimizzare le malattie. Il regime dietetico si basa su un'alimentazione che unisce tradizione e scienza ma anche pratiche, come il digiuno: quello notturno, di 12 ore, e la dieta mima digiuno periodica (un ciclo di 5 giorni ogni tre mesi).

«La Dieta della longevità è un tipo di alimentazione che unisce i

cibi storicamente presenti sulla tavola delle persone più longeve alle scoperte scientifiche degli ultimi 30 anni - ha spiegato Valter Longo - L'alto numero di centenari che caratterizza alcuni paesi della Calabria, infatti, suggerisce che la Dieta della longevità, che cambia con l'età, abbia avuto un ruolo importante nei record di longevità raggiunti da Molochio, Varapodio e alcuni Comuni limitrofi. La Dieta della longevità prevede soprattutto alimenti di origine vegetale come i legumi, i cereali integrali, verdure, frutta a guscio e altri prodotti locali, tra cui i limoni. Quanto ad alimenti di origine animale, fino ai 65 anni prevede principalmente il consumo di pesce 2-3 volte alla settimana, soprattutto azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la minor presenza di inquinanti, in particolare di metalli pesanti. Dopo i 65 anni di età, il quantitativo di proteine (ma anche la varietà dei cibi, anche di origine animale) può aumentare, per contrastare la perdita di massa muscolare e ossea che si ha con l'età. È fondamentale, però, essere seguiti da un nutrizionista come quelli che lavorano per la nostra

Fondazione».

Alla tavola della longevità, per dirla col titolo di uno dei libri del professor Longo, dunque si può scegliere tra cereali, verdure, legumi, pesce, frutta a guscio ma anche i limoni. Non solo, l'uso dell'acqua locale rientra tra le abitudini di queste popolazioni e lo studio mira anche a valorizzarne il consumo.

Ma torniamo alla giornata di oggi. La cerimonia per il conferimento della cittadinanza onoraria al professor Longo, avrà luogo alle 18.30 in piazza Mons. Quattrone alla presenza delle autorità e dei rappresentanti della società civile. Oltre al sindaco Marco Giuseppe Caruso, saranno presenti il presidente del GAL Batir, Emanuele Oliveri, il direttore di Confagricoltura Calabria, Angelo Politi, la presidente del Consiglio co-

munale, Vita Malivindi e il vice-sindaco, Domenico Garreffa.

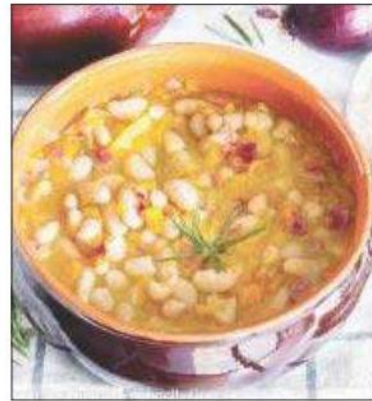
L'appuntamento istituzionale può essere anche un'occasione per un viaggio in un passato lontanissimo, alla scoperta di storie e leggende che ruotano intorno a Molochio il cui toponimo deriva dal greco *malakos*, da cui *molokhion*, in latino *moloche* con il significato di malva: fiori che si accompagnano ad alberi da frutto tipici della macchia mediterranea. In quello che viene anche chiamato l'antico giardino delle malve, ci si arriva costeggiando ulivi secolari e agrumeti, boschi collinari di castagno e via via salendo d'elci che nelle zone più interne somigliano a foreste quasi inaccessibili, faggi, pini laricio e abeti bianchi. Una vegetazione raccontata anche da Paolo Gualtieri, nel volume *Sacro Trionfo Delli Santi di Calabria*, edito nel 1610. Tra quelle pagine si accenna addirittura a un'erba così denominata: "Molochi, termine greco, che santo nella nostra favella suona, detto così dall'erba molochi, molto simile alla malva, della quale comandò Pitagora nei suoi simboli che si seminasse e si raccogliesse, ma non si mangiasse, mentre disse: "*Herbam Moloche ferito, non tamen mandito*", quasi avesse voluto dire che le cose sane si devono propagare non consumare". A Molochio dove tra l'altro sorge il primo Santuario in Italia dedicato alla Madonna di Lourdes inaugurato nel 1901, pure i modi di dire sono legati al passare del tempo. C'è chi ricorda, ad esempio, un detto in uso nella Piana di Gioia Tauro: "*E' cchjù vècchju du' Bambinedu 'i Mulòchiu!*" (È più vecchio del Bambino di Molochio!). Il riferimento è alla statua di un Bambinello di legno

scolpito e colorato, con il braccio destro in alto benedicente e con i capelli lunghi e ondulati.

L'opera viene attribuita a qualche artista di scuola napoletana del XVII secolo, o di data anteriore ed è conservata nella Chiesa Madre "Santa Maria de Merula".



Valter Longo



Una zuppa di fagioli



Il municipio di Molochio

# MOLOCHIO Genetica e nutrizione Cittadinanza onoraria a Valter Longo Domani la cerimonia

La comunità  
locale  
è una delle più  
longeve  
al mondo

MOLOCHIO - L'Aspromonte ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**. Domani il Comune di Moloquio ospiterà la cerimonia di consegna della cittadinanza onoraria a **Valter Longo**, presidente della Fondazione, direttore del programma di ricerca su longevità e cancro presso l'Ifo di Milano e direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California, nonché uno dei massimi esperti mondiali di tematiche legate alla nutrizione, alla genetica e all'invecchiamento. La cerimonia avrà

**Valter Longo**

vicesindaco Domenico Garreffa. Come si legge nelle motivazioni del conferimento della cittadinanza onoraria, **Valter Longo** «ha condotto delle ricerche importantissime sulla longevità a Moloquio ed è arrivato a capire che questa comunità è una delle più longeve al mondo. Facendo questo ha portato il



luogo alle 18.30 in piazza Mons. Quattrone (in municipio, in caso di maltempo), alla presenza delle autorità e dei rappresentanti della società civile. Saranno presenti, oltre al sindaco Marco Giuseppe Caruso, il presidente del Gal Batir, Emanuele Oliveri, il direttore di Confagricoltura Calabria, Angelo Politi, la presidente del consiglio comunale, Vita Malivindi, e il



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

0

piccolo centro aspromontano alla ribalta delle cronache internazionale e Molochio oggi, grazie a lui, è conosciuto in tutto il mondo come "il paese dei centenari". Ancora oggi il professore, che fieramente ha sempre professato le sue origini molochiesi, conduce studi scientifici sulla nostra popolazione ed è impegnato in studi clinici indirizzati a diminuire l'insorgenza di determinate patologie». La Calabria ha un pas-

sato di stile di vita longevo, con alcuni paesi, come Molochio, che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo

gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta deve far riflettere Lo studio, presentato a Varapodio lo scorso 14 luglio, prevede l'adesione volontaria di un campione di almeno 500 partecipanti disposti a sottoporsi a cicli di regimi alimentari proposti dai nutrizionisti della Fondazione Valter Longo per una durata di circa 18 mesi.

## QUESTA ESTATE VI SIETE MAGNATI PURE LA NONNA E ADESSO AVETE PAURA DI SALIRE SULLA BILANCIA? NON VI RESTA CHE PROVARE LA "DINNER CANCELLING" CHE PROMETTE DI FAR PERDERE TRE CHILI IN SOLE DUE SETTIMANE E CHE HA FATTO DIMAGRIRE PURE FIORELLO. IL SEGRETO? BAS

LINK: <http://www.dagospia.com/rubrica-29/cronache/questa-estate-vi-siete-magnati-pure-nonna- adesso-avete-paura-salire-257483.htm>

QUESTA ESTATE VI SIETE MAGNATI PURE LA NONNA E ADESSO AVETE PAURA DI SALIRE SULLA BILANCIA? NON VI RESTA CHE PROVARE LA "DINNER CANCELLING" CHE PROMETTE DI FAR PERDERE TRE CHILI IN SOLE DUE SETTIMANE E CHE HA FATTO DIMAGRIRE PURE FIORELLO. IL SEGRETO? BASTA ELIMINARE DEL TUTTO LA CENA - DALLE 17 IN AVANTI NIENTE CIBO: SOLO ACQUA, BEVANDE DEPURATIVE SENZA ZUCCHERI, TÈ E LIQUIDI RICCHI DI MINERALI E VITAMINE - IL TRUCCO PER SOPRAVVIVERE È - Condividi questo articolo Condividi su Facebook Condividi su Twitter Invia in email Da "www.corriere.it" Che cos'è dieta La dieta che promette di far perdere tre chili in sole due settimane - e ad assicurarla è un Fiorello snellissimo (che l'ha provata) - arriva dalla Germania. Più che un vero e proprio regime alimentare con prescrizioni e divieti, la «Dinner Cancelling» è un metodo. Messa a punto qualche anno fa dal nutrizionista tedesco Dieter Grabbe, si tratta di una

tattica in cui tutto ruota attorno a specifici momenti di digiuno giornaliero. E il suo effetto, oltre che avere un'azione dimagrante, ha risvolti positivi su tutto il corpo: secondo il suo ideatore, che ha pubblicato diversi libri sul tema tradotti anche in italiano - l'ultimo è Dinner-Cancelling (Niente cena!), Red edizioni -, permetterebbe anche di detossificare l'organismo, rinforzare il sistema immunitario e rallentare i processi di invecchiamento. Come funziona Saltare i pasti non va bene? Non tutti sono d'accordo sulla risposta. La dieta «Dinner Cancelling», come anticipa il nome stesso, prevede infatti di eliminare del tutto la cena. L'indicazione è quella di seguire un regime alimentare equilibrato nelle prime ore del giorno, mangiando in modo regolare a colazione, pranzo e merenda, e di interrompere poi l'assunzione di cibo la sera (i liquidi sono ammessi, ma solo quelli non zuccherati). In questo modo si mette sottosopra il metabolismo e anche l'orologio biologico ottenendo effetti

stupefacenti sulla forma fisica. La regola delle 17 del pomeriggio dieta 1 Il divieto è chiaro e semplicissimo. Dalle 17 in avanti niente cibo: solo acqua, bevande depurative senza zuccheri (o al massimo un cucchiaino di miele), tè e liquidi ricchi di minerali e vitamine. Secondo il nutrizionista Dieter Grabbe, infatti, le cinque del pomeriggio sarebbe l'ora X oltre la quale il metabolismo subisce un rallentamento e mangiare significherebbe affaticare il corpo, con il rischio di accumulare energia sotto forma di lipidi digiuno Il digiuno Dieter Grabbe non è l'unico fan del digiuno. Insieme a lui, a predicare i prodigi dell'astensione dal cibo per periodi più o meno lunghi, ci sono anche Franco Berrino, direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, e **Valter Longo**, professore di Biogerontologia all'University of Southern California e direttore del programma di Oncologia e longevità dell'Ifo (l'Istituto di oncologia molecolare di Milano). Il

trucco dieta 2 Per sopravvivere alle ore di digiuno il trucco è fare colazioni importanti: unico momento della giornata in cui è consentito abbondare. Il mantenimento Dieter afferma che per mantenere il peso perso velocemente (circa 3-4 chili in quindici giorni) è necessario saltare la cena almeno tre volte a settimana per sempre. Il digiuno intermittente è una soluzione semplice e in linea con i ritmi circadiani del corpo (i momenti di attività e riposo dell'organismo che coincidono con il giorno e la notte), ma per un risultato funzionale e non rischioso per la salute occorre consultare sempre un nutrizionista. I rischi dieta 3 La «Dinner Cancelling» può funzionare se si bilanciano bene i pasti, altrimenti si rischia di non riuscire ad assumere tutti i nutrienti necessari all'organismo e di assopire il metabolismo. Per pianificare colazione e pranzi è, quindi, consigliabile fare riferimento a un nutrizionista ed essere costantemente monitorati da uno specialista. FIORELLO 1 dieta del digiuno dieta del digiuno dieta Condividi questo articolo Condividi su Facebook Condividi su Twitter Invia in email

## Speciale formazione Ecm. D'Anna (Biologi): "Serve rivoluzione delle coscienze, aggiornamento essenziale per svolgere al meglio professione"

LINK: [https://www.quotidianosanita.it/lavoro-e-professioni/articolo.php?articolo\\_id=106761](https://www.quotidianosanita.it/lavoro-e-professioni/articolo.php?articolo_id=106761)



Speciale formazione Ecm. D'Anna (Biologi): "Serve rivoluzione delle coscienze, aggiornamento essenziale per svolgere al meglio professione" Nuova puntata della nostra inchiesta sull'educazione continua in medicina a pochi mesi dalla scadenza del triennio formativo con il presidente dell'Ordine dei biologi: "Il professionista si deve aggiornare perché solo così può svolgere al meglio la propria professione" 04 AGO - Occorre, prima di tutto, una rivoluzione delle coscienze affinché anche tutti i professionisti della sanità comprendano appieno l'importanza dell'aggiornamento continuo in Medicina, un obbligo ma prima ancora un dovere deontologico. Così la pensa Vincenzo D'Anna, presidente dell'Ordine nazionale dei Biologi, che invoca anche una formazione che sia più pratica e più rivolta ai nuovi ambiti della biologia, dove è fondamentale avere

esperienza per entrare nel mondo del lavoro. "Gli italiani avrebbero bisogno del precetto oltre che della norma perché la norma hanno la vocazione ad evaderla" spiega D'Anna, commentando l'obbligo formativo sancito per legge. "Il professionista si deve aggiornare perché solo così può svolgere al meglio la propria professione", continua l'ex senatore. Presidente, esiste una legge che prevede l'obbligo formativo per gli operatori della sanità. Un Ordine come può convincere i propri iscritti ad adempiere a questo obbligo? Noi ci illudiamo di esserci in parte riusciti, almeno per quella parte di iscritti che segue le attività dell'Ordine. Molta gente ritiene che l'Ordine professionale sia una sola una tassa da pagare per esercitare. Niente di più sbagliato e io parlo con serenità di coscienza per quanto riguarda l'Ordine che l'onore di presiedere. Queste persone non si

interessano, non seguono il sito, non leggono i giornali. Abbiamo creato una rete di comunicazione e di interazione, abbiamo un'app attraverso il quale il biologo si può collegare, abbiamo aderito al diario formativo di Cogeaps per cui ogni biologo che è iscritto al diario formativo riceve 30 punti gratuiti al biennio. Abbiamo una commissione composta da docenti universitari che valutano i contenuti dei corsi Fad o degli eventi che danno crediti ECM in modo tale da non affidarsi ad eventi privi di contenuti ma che servono solo come 'puntificio'. I nostri biologi attraverso l'area loro riservata possono seguire il giornale telematico che noi inviamo all'interno del quale c'è un apposito articolo scientifico, loro lo devono leggere, devono compilare il test per capire se hanno compreso e assegniamo due/tre punti ECM per ognuno di questi articoli. Poi abbiamo una pletera di

eventi telematici e corsi Fad. Attraverso la commissione degli esperti, noi siamo sicuri di poter dare ai nostri iscritti la gratuità e l'attendibilità. Ci preoccupiamo di fare una formazione che possa essere indirizzata ai nuovi settori della biologia. È inutile che noi diciamo che i biologi possono fare 80 diverse attività: per iniziare una strada nuova bisogna avere nel bagaglio non solo nozioni teoriche ma anche quel minimo di nozioni pratiche per cominciare un esercizio libero professionale o per vincere un concorso. Secondo lei è più utile utilizzare incentivi o puntare sulle sanzioni? I giuristi tedeschi dicevano che "una norma senza il precetto è una spada senza lama". Lei la brandisce ma non serve a niente. Gli italiani avrebbero bisogno del precetto oltre che della norma perché la norma hanno la vocazione ad evaderla. Però a un professionista non basta intimare il precetto. Il professionista non si forma perché qualcuno lo può multare ma perché deve svolgere al meglio la propria attività. Il vero problema non è né la sanzione né il convincimento: sommando i vari corsi sono 25-30 mila colleghi su 55mila che seguono i programmi di Formazione ECM

dell'Ordine. Il vero problema è che bisogna superare l'idea che l'Ordine sia un costo. Io mi lamento ma credo che negli altri Ordini sia la stessa cosa. Dopo aver fatto tutte le capriole di questo mondo, io le posso dire che il 40% delle nostre mail e delle nostre newsletter viene vanificato dal fatto che ci sia gente che non le apre. L'utente/paziente ha, però, il diritto ad avere un professionista formato. L'Ordine non è un ufficio che eroga servizi. Ma ben venga tutta questa miriade di attività. In quattro anni e mezzo abbiamo fatto 260 eventi, a cui hanno partecipato anche tre premi Nobel, sulla nutrizione è venuto anche **Valter Longo**. Ma se gli iscritti non si interessano rimarranno sempre indietro. Li possiamo sanzionare come vogliamo, ma serve una rivoluzione delle coscienze. Vedi gli altri interventi del nostro speciale: Monaco - Bartoletti - Mangiacavalli - Amato- Rossi - Panti - Boldrini - Filippini - Magi - Lazzari - Rea e Mona - Falcinelli - Zuccarelli - Clarizia 04 agosto 2022 © Riproduzione riservata

## Ibrahimovic, Dybala, Lukaku e Vlahovic: diete (e fisici) a confronto dei bomber della serie A pag. 1

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/ibrahimovic-dybala-lukaku-vlahovic-diete-fisici-confronto-bomber-serie-a/diete-calciatori-da-non-rep...>



Ibrahimovic, Dybala, Lukaku e Vlahovic: diete (e fisici) a confronto dei bomber della serie A. Chiara Amati Quella dei calciatori professionisti è un'attività agonistica che richiede ore e ore di allenamento. E un'alimentazione «day by day» tagliata su misura. Ma non è solo mangiando correttamente, in base alle proprie caratteristiche fisiche ed esigenze, che si costruisce un fisico scolpito. Per avere la prestanza di questi super campioni serve molto di più. E poi non basta come spiega, qui, la nutrizionista 1 / 6 Le diete dei calciatori? «Da non replicare» Muscoli a vista in ogni parte del corpo, spalmati su fisici scolpiti che rasentano la perfezione. Con masse grasse, al ribasso inarrivabili. Leggasi per pochi, anzi pochissimi, non per tutti. Perché per ottenere risultati scultorei bisogna (anche) lavorare sodo. Ore e ore di allenamento giornaliero ed è soltanto la punta

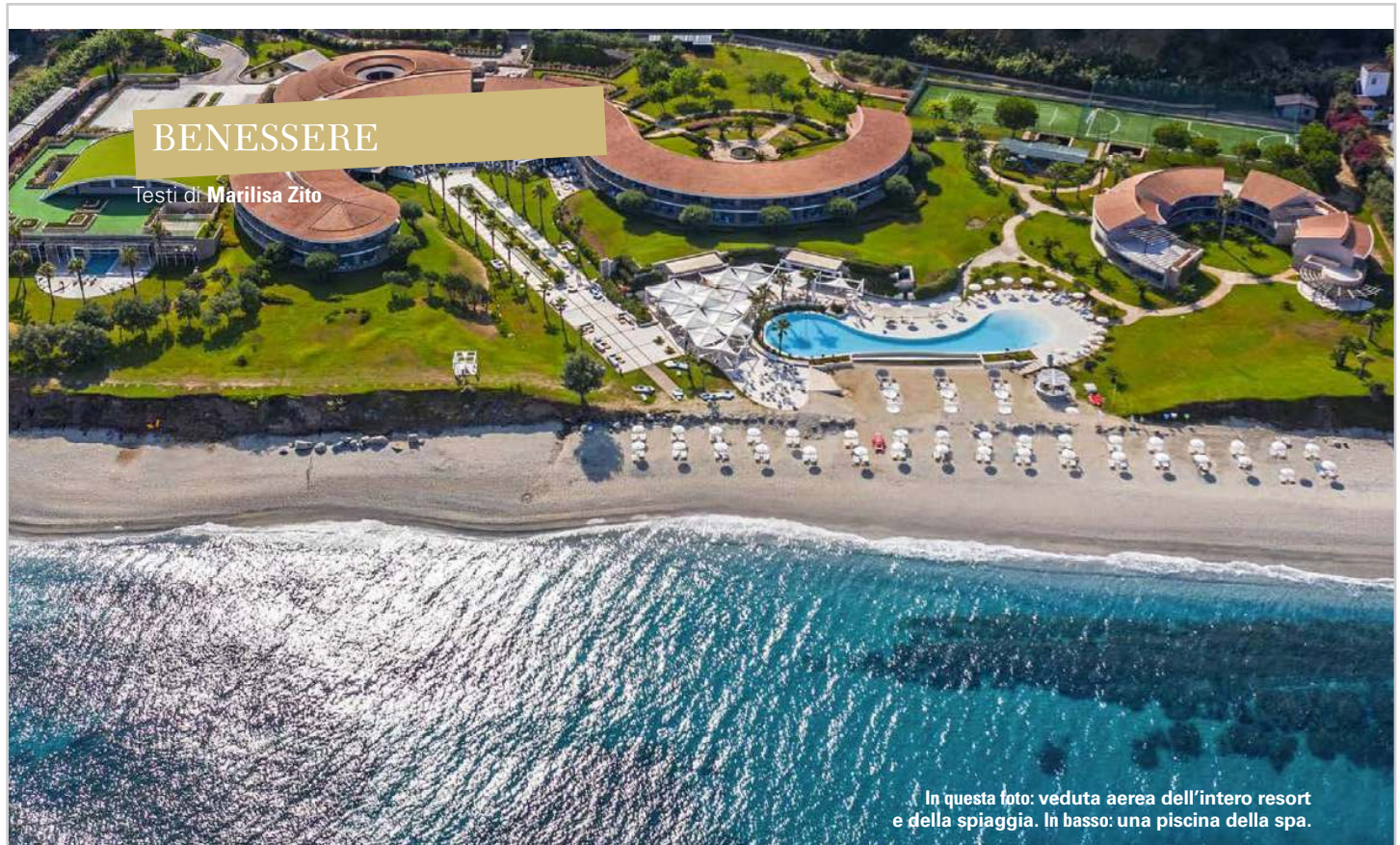
dell'iceberg. Poi c'è un universo sommerso di cure e attenzioni che fa la differenza. Come dire: se volete emulare Zlatan Ibrahimovic lasciate perdere. A meno che non siate agonisti iper controllati nel quotidiano, «quel fisico non lo otterrete mai». A dirlo è Monica Germani, dietista e nutrizionista, ideatrice del metodo META - acronimo che sta per Medical Education (for) Transformative Action e che ha come obiettivo la trasformazione psico-fisica totale del paziente attraverso una esperienza personalizzata di riduzione comportamentale, fisica ed estetica - che lascia poco spazio alle illusioni: «Leggiamo di diete di sportivi, per lo più calciatori di serie A, che sono molto bene studiate. Ma per avere i fisici, comunque differenti tra loro perché esiste una componente genetica, di Ibrahimovic, Dybala, Vlahovic e Lukaku, tra i più

quotati attaccanti del campionato di calcio, serve altro da un semplice menu quotidiano vario e bilanciato. Che d'altro canto resta un ottimo punto di partenza. Non lasciamoci però attrarre dalla prospettiva di raggiungere masse grasse ridotte al lumicino: l'8 per cento per Ibrahimovic, il 7 per cento per Cristiano Ronaldo. No, non fa per le donne - dall'età dello sviluppo alla menopausa - che, per continuare a produrre ormoni sessuali e restare fertili, devono avere almeno il 13 per cento di massa grassa. E non fa per gli uomini che praticano sport, ma a livello amatoriale». A questo proposito ricordiamo che l'agonismo è un estremo perché spinge oltre le capacità del corpo umano. «Chi lo pratica - continua Germani - è iper controllato: dal punto di vista della composizione corporea, dell'idratazione, della circolazione cardiaca e della capacità polmonare».



Un'attenzione medica doverosa quando ci si allena dalle 4 alle 6 ore al giorno, a diverse intensità, sempre regolate in base alle caratteristiche fisiologiche del professionista e al suo stato di forma. E quando tra una seduta di allenamento e l'altra intercorrono meno di 24 ore, il tempo necessario a recuperare. «Come nel caso dei calciatori di serie A, ma non soltanto, che per riprendersi hanno bisogno di opportune integrazioni, oltre che di una idratazione ritagliata su misura, così da evitare che il fisico vada in loop. Un motivo in più per non lasciarsi attrarre dai loro regimi alimentari. Su tutti quello realmente chetogenico, che sfrutta cioè il principio della lipolisi. E che, in genere, viene utilizzato in fase di preparazione atletica». Mangiare bene è importante. Altrettanto importante è seguire diete concordate con lo specialista che suggerirà un piano alimentare in base a sesso, età, stile di vita ed eventuali patologie. Opportune specifiche a parte, ecco che cosa mangiano i quattro attaccanti più quotati del prossimo campionato di calcio. Leggi anche: - Marvin Vettori sfida Adesanya per il mondiale Mma: ecco la dieta del campione - **Valter Longo**:

«La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - I 7 cibi che è meglio evitare secondo Franco Berrino - Fate attività fisica? I 15 cibi da evitare assolutamente prima del workout - Zaytsev e compagni, la dieta sobria della nazionale maschile di volley: «Ma sogno il guazzetto di pesce» - Franco Berrino e **Valter Longo**: le 16 regole definitive per perdere peso e vivere a lungo - Una giornata da 1.422 calorie - Dieta e triathlon: ecco come Gordon Ramsay ha perso 22 chili - Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane 1 / 6 30 luglio 2022 | 06:58(©) RIPRODUZIONE RISERVATA



**CAPO VATICANO** (Vibo Valentia) CAPO VATICANO RESORT THALASSO SPA

## Costa degli Dei: la cura del mare

Acque turchesi, una spiaggia di velluto con vista su Stromboli e la splendida Thalasso Spa: nella Calabria tirrenica si recuperano forma ed energia, anche a tavola

Sulla Costa degli Dei, così chiamata perché scelta dalle divinità per la sua bellezza, il Capo Vaticano Resort Thalasso Spa è un hotel dove rigenerare corpo e mente. Si trova nell'omonima località, lontano dalla folla, circondato della macchia mediterranea e affacciato su un mare invidiabile per limpidezza e colori. La struttura si distingue per una progettualità particolare, tutta improntata alla cura di sé e allo sforzo di combinare armonicamente i pilastri del benessere. **A far da punto di riferimento è la Thalasso Spa sul mare di duemila metri quadri, unica in Calabria, dove effettuare trattamenti specifici basati sui poteri terapeutici dell'acqua marina.** Ad arricchirla le zone umide, le piscine, il percorso Kneipp, aree relax e un menu di trattamenti d'alto livello. E poi tante proposte per

l'attività fisica, dal tennis all'e-bike allo yoga in riva al mare, per recuperare energia e liberarsi dallo stress. I ristoranti sono quattro: Mantineo, Stromboli, Strombolicchio Gourmet e Bergamotto Raw Bar, tutti panoramici e con piatti realizzati con i prodotti dell'azienda agricola di proprietà. In più ci sono i "menu della longevità", leggeri ma gustosi, della Fondazione **Valter Longo**, scienziato di origini calabresi di prestigio internazionale. A cornice di tutto, dettagli architettonici orientati al relax, come il design minimal degli arredi, le camere spaziose e le vetrate che fanno da *trait d'union* con il paesaggio esterno. E poi la superba piscina a sfioro, a ridosso della spiaggia bianchissima, dove ammirare l'orizzonte con in primo piano il cono dell'isola di Stromboli e in lontananza il profilo delle Eolie.



### info

**Capo Vaticano Resort Thalasso Spa,**

Capo Vaticano (Vibo Valentia),

frazione San Nicolò,

località Tono, 0963/66.57.60;

**capovaticanoresort.it**

**Camere:** 123.

**Prezzi:** doppia con colazione da 300 €.

**Servizi:** doppia piscina esterna di acqua di mare, Thalasso Spa, quattro ristoranti, yoga, pilates e laboratori artistici per esercitare la creatività. Beach club con spiaggia privata, Tennis club e Water sport club per sport acquatici.

**Apertura:** da aprile a novembre.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

## Mangiare e allenarsi come Samantha Cristoforetti nello spazio: la routine perfetta per donne (terrestri) over 50

LINK: <https://www.vanityfair.it/gallery/mangiare-e-allenarsi-come-samantha-cristoforetti-nello-spazio-la-routine-perfetta-per-donne-terrestri-over...>

Mangiare e allenarsi come Samantha Cristoforetti nello spazio: la routine perfetta per donne (terrestri) over 50 La routine di benessere di Astrosamantha: per lei, un ottimo modo per prepararsi alla passeggiata stellare. Per le le donne terrestri, un metodo per garantirsi una forma... spaziale anche dopo i 50 anni! di Francesca Martinengo 22 luglio 2022 Picasa L'abbiamo vista, prima donna europea, compiere la sua prima camminata spaziale. Sembrava una ragazzina in super forma! Eppure Samantha Cristoforetti ha 45 anni portati magnificamente, ed è alla sua seconda missione - Minerva - sulla stazione spaziale ISS (la première spaziale per Astrosamantha fu nel 2004, con Futura). Questa volta, Samantha sta svolgendo attività monitorate dal progetto Nutriss dell'Università di Trieste, volte a capire la risposta dell'organismo umano femminile in condizioni di microgravità per un periodo prolungato, per mettere a punto un protocollo di dieta e attività fisica per le astron aute che andranno nello spazio nei prossimi

anni. Ma gli allenamenti di Cristoforetti e la sua alimentazione possono essere utili anche alle donne terrestri: innanzi tutto alle over 50 che iniziano a soffrire di osteoporosi e la cui massa muscolare comincia a ridursi, inoltre per contrastare il famigerato girovita appesantito che si forma a causa degli squilibri ormonali dovuti alla menopausa. Prendete esempio da Samantha Cristoforetti anche per una fitness routine efficace e rivitalizzante in grado di mettere in moto non solo i «soliti» muscoli. La dieta di Samantha Nonostante quotidianamente si vedano quindici albe, sulla ISS si fanno tre pasti al giorno (anche se difficilmente gli astronauti si «mettono a tavola» insieme, per i vari impegni nella giornata). Come per il resto dell'equipaggio, la dieta di Cristoforetti è rigorosa: 1900 calorie giornaliere, suddivise appunto in tre pasti giornalieri - tutti preparati e consegnati sulla Stazione Spaziale parecchio tempo prima del lancio - tutti con un apporto equilibrato di carboidrati, vitamine e proteine in modo da fornire all'organismo

tutti i nutrienti necessari. Attenzione però: sulla Stazione Spaziale i cibi devono venire reidratati con acqua oppure termostabilizzati o irradiati (cioè cotti, quindi essere preconfezionati nei laboratori terrestri in buste di alluminio sterilizzate mediante radiazioni ionizzanti per poter essere poi conservati a temperatura ambiente) prima di essere mangiati, il sale può essere solo liquido perché i grani sono troppo volatili e potrebbero occludere il sistema d'areazione, inoltre la mancanza di gravità tende ad «opacizzare» i sapori e quindi agli astronauti è concesso usare maionese e ketchup (che noi donne terrestri dobbiamo invece evitare!). Per la prima missione nello spazio, lo chef Stefano Polato aveva preparato per Samantha una serie di barrette con frutta e cereali e con super food come la quinoa. Anche questa volta Cristoforetti ha puntato su quinoa, ma anche su sgombro e avocado per grassi polinsaturi e Omega 3. Al posto del pane, Samantha consuma tortillas, perché sulla stazione spaziale non si possono produrre

assolutamente produrre briciole (che, come i grani di sale, andrebbero a interferire con i sistemi di filtraggio dell'aria, inoltre a bordo non sono consentiti alcolici di nessun tipo perché i volatili andrebbero ad inquinare l'ossigeno disponibile). Cristoforetti non ama farine raffinate e cibi dolcificati, sì invece a cereali, frutta e verdura che vengono assunti in forma essiccata e reidratati o in forma di barrette ad esempio quelli alla frutta con le bacche di goji, dall'alto potere antiossidante e che quindi contrasta l'invecchiamento cellulare, processo che invece nello spazio accelera. Come si allena Samantha Un astronauta che sta per un tempo prolungato nello spazio senza fare attività può perdere fino al 15% del volume muscolare (che poi è difficilissimo riacquistare sulla terra): Cristoforetti ha cercato di ovviare al problema già prima della partenza, correndo 10 km al giorno e praticando yoga. Sulla Stazione, dove tutti gli astronauti sono tenuti a fare due ore di allenamento al giorno per mantenersi in buona salute, invece l'allenamento quotidiano di Astrosamantha consiste in un'ora e mezza al giorno sull'Advanced Resistive Exercise Device, una palestra speciale - chiamata

più semplicemente con l'acronimo ARED - con la quale si possono fare esercizi di sollevamento pesi per le braccia, addominali e si possono anche eseguire esercizi per le gambe come squat, rialzi e stacchi del tallone; infine Cristoforetti completa la routine correndo su uno speciale tapis roulant dotato di cinghie e di un'imbracatura per ancorarsi. La corsa come esercizio cardiovascolare può essere alternata dalla cyclette, naturalmente quella sulla ISS è un tipo speciale senza ruote. Sulla Terra, per un workout simile a quello di Samantha nello spazio, oltre alla base cardiovascolare con corsa o con la cyclette, si possono aggiungere, alternandoli: Allenamento in sospensione Questo workout sviluppa forza, flessibilità e stabilità. Sono indispensabili due semplici cinghie elastiche dotate di maniglie, da agganciare dove si vuole. Il lavoro si fa sfruttando la gravità e il peso del nostro stesso corpo. Faticoso e difficile, perché tenersi alle cinghie non è come appoggiarsi a un tappetino ben saldo a terra: non si è mai stabili e serve tanta concentrazione. Ma è sicuramente un allenamento perfetto per migliorare l'equilibrio, scolpire e rinforzare addome, glutei e braccia.

Allenamento in acqua Non solo nuoto o acquagym, ma anche camminare con l'acqua fino al mento per sfruttare la resistenza dell'acqua stessa e la sua spinta idrostatica e simulare così la mancanza di gravità spaziale, a cui opporre la forza del corpo, simulando la passeggiata spaziale degli astronauti. Effetto: si rinforza tutta la struttura muscolare e soprattutto il core (schiena e addominali, cioè quella parte del corpo che ci tiene in equilibrio). Antigravity Yoga Dentro a una culla aerea (in un uno speciale tessuto elastico e resistente), si eseguono una serie di esercizi mix tra yoga, pilates e danza. Questo allenamento ha molti vantaggi: durante una lezione di Antigravity le articolazioni non sono compresse al suolo, la colonna si distende e si alleggerisce, il sistema circolatorio e linfatico migliorano, la microcircolazione aumenta e irrorata la pelle rendendola più tonica e bella. Un allenamento de-stressante, ottimo per mente e corpo. Altre storie di Vanity Fair che potrebbero interessarti sono: **Valter Longo**: «Ecco come il digiuno può aiutare a combattere il cancro» Tre gruppi di alimenti da evitare per bruciare più velocemente i grassi L'Italia vista dalla ISS Una immagine recente dell'Italia

vista dalla Stazione ISS: quando non lavora e non si allena, Samantha ci ha abituati a ricevere questi scatti direttamente dallo spazio, via twitter. Foto: ESA/NASA Astrosamantha Samantha Cristoforetti: Minerva alla sua seconda missione nello spazio. La precedente, Futura (2004), vide Samantha come prima donna italiana negli equipaggi dell'Agenzia Spaziale Europea. Foto: ESA/NASA. Bere in assenza di gravità Anche bere in microgravità non è facilissimo: oltre all'acqua, le bevande disponibili includono caffè, tè, succo d'arancia, punch alla frutta e limonata. Tutti vengono bevuti con la cannuccia da un pack specifico. Foto: ESA/NASA. Articoli più letti Ilary Blasi, che «era furiosa quando Totti s'è fatto beccare sotto casa di Noemi Bocchi» di Jovanotti più romantico che mai: bacia la moglie Francesca durante un concerto di Roberta Mercuri Bianca Atzei è incinta: «Ti abbiamo desiderato più di ogni altra cosa al mondo» di Redazione People Dove gli ingredienti volano Sula Stazione Spaziale sono rigorosamente vietati alimenti, come il pane, che possono fare briciole (andando ad interferire con il sistema di areazione): sì invece alle tortillas, alla frutta secca o deidratata, al

cioccolato (sempre nell'ambito dei 1900 Kal giorno per la donna e 2800 per l'uomo). Inoltre, perchè gli astronauti si possano preparare i pasti senza che gli ingredienti volino via, tutti i pack hanno dei piccoli feltrini per poter essere fissati alle pareti della 'cucina'. Foto: ESA/NASA NASA ARED: braccia, addominali e gambe Samantha si è allenata con il macchinario ARED già durante il periodo di training precedente la missione. Qui sta lavorando con bicipiti e pettorali. Foto: ESA/NASA. Picasa Samantha corre sul tapis roulant All'allenamento anaerobico compiuto grazie alla mini - palestra ARED, gli astronauti aggiungono quello cardiovascolare , correndo su uno speciale tapis roulant e su una cyclette (senza ruote). Naturalmente entrambi sono dotati di imbragature e cinghie per consentire a chi si sta allenando di non volare via!!!! foto: ESA/NASA Articoli più letti Ilary Blasi, che «era furiosa quando Totti s'è fatto beccare sotto casa di Noemi Bocchi» di Jovanotti più romantico che mai: bacia la moglie Francesca durante un concerto di Roberta Mercuri Bianca Atzei è incinta: «Ti abbiamo desiderato più di ogni altra cosa al mondo» di Redazione People Picasa

Cupola vista Spazio La giornata di un astronauta prevede, oltre al lavoro e all'allenamento, dei momenti di riposo e di relax: Samantha li usa anche per fotografare, dalla cosiddetta Cupola (una semisfera con sette finestre) la Terra e lo Spazio, regalandoci bellissime immagini via Twitter. Foto: ESA/NASA. Allenamento in sospensione Si fa con una cinghia elastica dotata di due manubri. Il bello è che mentre si tonificano braccia, addominali e glutei, si allena e si potenziano concentrazione ed equilibrio, perchè questo tipo di workout sfrutta il peso del corpo, che fa forza su se stesso. Foto: Pexels Acqua no - gravity Il modo migliore sulla Terra per simulare l'assenza di gravità è allenarsi in acqua. Semplicemente camminare con l'acqua fino al mento tonifica tutta la struttura muscolare ed è un esercizio che imita la passeggiata degli astronauti nello spazio. Molte piscine hanno anche cyclette e tapis roulant: per un allenamento che ottimizzi forza e resistenza (molto simile a quello che viene fatto con gli stessi attrezzi, ma nello spazio) l'acqua deve arrivare alle spalle (tapis roulant) o coprire le gambe e il girovita (cyclette). Foto: Pexels Articoli più letti Ilary

Blasi, che «era furiosa quando Totti s'è fatto beccare sotto casa di Noemi Bocchi» di Jovanotti più romantico che mai: bacia la moglie Francesca durante un concerto di Roberta Mercuri Bianca Atzei è incinta: «Ti abbiamo desiderato più di ogni altra cosa al mondo» di Redazione People Anti Gravity (o Aerial) Yoga Questo workout, composto da una serie di esercizi di yoga, pilates e tonificazione compiuti in sospensione avvolti in una sorta di amaca elastica, dona un'intensa sensazione di leggerezza, simile a quella del volo. Il benessere psicofisico che ne deriva è legato alla migliore circolazione dei liquidi corporei (sistema sanguigno e linfatico), all'allentamento della pressione sulle giunture ossee e sulle vertebre, e alla stimolazione della propriocettività (cioè maggior consapevolezza dei movimenti che si stanno facendo). Foto: Pexels. Vanity Fair consiglia attualità Samantha Cristoforetti: è il giorno della passeggiata spaziale L'astronauta italiana sarà la prima donna europea a uscire per una missione fuori dalla Stazione Spaziale Internazionale. Lo farà con il collega Oleg Artemyev, dell'agenzia spaziale russa Roscosmos. Appuntamento

alle 16 italiane, l'uscita potrebbe durare fino a 7 ore di Chiara Pizzimenti starlook Febbre da Barbie, l'ultima vittima è Khloé Kardashian La fondatrice di Good America per il suo compleanno si trasforma nella bambola più famosa del mondo con un abito rosa shocking. Ma non è la prima volta che decide di adottare un look alla Barbie nell'ultimo periodo di Alfredo Toriello gossip Cesare Cremonini e Martina Maggiore si sono lasciati? Tutti gli indizi (social) Da settimane gira voce che il quarantunenne cantautore e la studentessa venticinquenne, legati dal 2018, si siano detti «definitivamente» addio. L'ultima «prova»? Lei ha pubblicato su Instagram una story che parla di corna... di Roberta Mercuri gossip Alberto Matano dopo le nozze: «Con Riccardo ho fatto io il primo passo» Il conduttore Rai ha raccontato tutto l'affetto ricevuto dal pubblico, dopo le nozze con Riccardo Mannino, e ha ripercorso la sua storia con il neomarito di Alessandra De Tommasi

Al via 18 mesi di studio per gettare nuova luce sui segreti della longevità alle pendici dell'Aspromonte: a Varapodio il quartier generale

# Dagli Usa in cerca dell'elisir di lunga vita

Il sindaco Fazzolari: «Stiamo scrivendo una pagina di storia per questo territorio»

**Antonino Raso**

## VARAPODIO

Diciotto mesi di lavoro sul campo per gettare nuova luce sui segreti della longevità alle pendici dell'Aspromonte. Un percorso di ricerca che metterà insieme una rete di attori internazionali con l'obiettivo di capire e replicare i meccanismi che hanno donato lunga vita a uomini e donne appartenuti a una civiltà adesso sotto attacco.

Giovedì pomeriggio, a Varapodio, è stato illustrato il progetto "La via delle acque": un programma di attività redatto dall'amministrazione comunale e che verrà realizzato in sinergia con la Fondazione Valter Longo. «Stiamo scrivendo una pagina di storia per questo territorio – ha spiegato il sindaco Orlando Fazzolari – e sono contento di poter concretizzare questo quadro di iniziative che guardano ad un'area ampia che comprende più comuni, storie, tradizioni. Questo progetto è risultato vincitore del bando per la valorizzazione dei borghi presentato dalla Regione Calabria. Abbiamo ottenuto risorse per un milione e mezzo di euro. Con questo finanziamento riqualificheremo parte del nostro paese, avvieremo percorsi di valorizzazione del nostro limone e delle nostre acque e, ancora, sosterranno la ricerca del dottor Longo e della sua equipe. Il 25 per cento del contributo è stato già erogato e diversi interventi di carattere



**L'evento** La presentazione pubblica del progetto in piazza a Varapodio

strutturale sono stati già avviati».

Dopo il taglio del nastro al centro operativo che farà da riferimento per le attività (la biblioteca comunale) e la benedizione dei locali da parte di don Gaudio Mercuri, il gruppo di lavoro ha spiegato i dettagli della ricerca scientifica in piazza San Nicola, alla presenza di alcune centinaia di cittadini e dei sindaci di Oppido Mamertina, Bruno Barillaro, e di Terranova Sappo Minulio, Ettore Tiganì.

Al tavolo dei relatori, insieme a

Fazzolari, anche la consigliera regionale Amalia Bruni, il direttore del programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'Ifom di Milano e direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California – Davis School of Gerontology di Los Angeles Valter Longo, il professore di geneti-

ca presso l'Università della Calabria Giuseppe Passarino, l'amministratore delegato della fondazione Valter Longo Onlus Antonluca Matarazzo, la responsabile scientifica della fondazione Val-

ter Longo Onlus Romina Inés Cervigni, Alberto Montesanto dell'Università della Calabria e la biologa nutrizionista Antonella Pellegrino. Al progetto prenderà parte anche l'Università di Palermo.

«Il cammino che ci ha condotti qui, intenso e straordinario, ci consente oggi di procedere su un sentiero che può dire molto sui legami tra alimentazione e longevità – ha scandito il Valter Longo –. Da anni desidero condurre uno studio su questo territorio. Un'area che ha generato tantissimi ultracentenari e che, sicura-



mente, merita un approfondimento anche di carattere geneti-

co. Tuttavia, da qualche tempo la speranza di vita è iniziata a diminuire anche in questi territori. E i nuovi stili alimentari non sono estranei a questo trend. Noi ora vogliamo unire la tradizione e la scienza. La dieta "mima digiuno" ci ha già detto tante cose importanti. Nei prossimi mesi verranno testati alcuni aspetti che riteniamo importanti ai fini della ricerca. Cinquecento soggetti verranno divisi in più gruppi. Il tentativo è quello di dimostrare che una popolazione può cambiare stile di vita, aumentarne la speranza e diminuire l'uso di farmaci».

L'iter dei diversi percorsi di studio potrà variare in intensità e durata. All'orizzonte, la comprensione delle dinamiche che stanno riducendo in modo evidente il numero di ultracentenari sul territorio di Varapodio, Molochio e Oppido.

«Fino a qualche decennio fa – ha ricordato il professor Passarino – la speranza di vita in Calabria era la più alta in Italia. Oggi non è più così. Capire quali processi hanno portato a questo decremento può essere decisivo per il nostro futuro».

Povertà, sanità in emergenza, inquinamento atmosferico: questi alcuni dei fattori tenuti in considerazione dai ricercatori. Ma soprattutto c'è sotto i riflettori il cambiamento radicale nelle abitudini alimentari. Lo studio avviato a Varapodio proverà a dire di più su questo tema.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## VARAPODIO

### Ultracentenari, lo studio sulla dieta della longevità

● L'Aspromonte ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**. Giovedì, il Comune di Varapodio ospiterà la cerimonia di lancio dello studio che coinvolgerà le comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Appuntamento alle 18 in piazza Santo Stefano.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



## Tre gruppi di alimenti da evitare per bruciare più velocemente i grassi

LINK: <https://www.vanityfair.it/gallery/tre-gruppi-di-alimenti-da-evitare-per-bruciare-piu-velocemente-i-grassi-michael-mosely-dieta-intermittente>



Tre gruppi di alimenti da evitare per bruciare più velocemente i grassi Il dottor Michael Mosley, inventore del digiuno intermittente, fa il punto su quali alimenti da eliminare dalla nostra dieta per provare a disintossicare l'organismo e perdere peso. Ma suggerisce anche una dieta ben nota da seguire, sempre valida di Francesca Favotto 11 luglio 2022 Foto di Nathan Cowley da Pexels Il dottor Michael Mosley, inventore del digiuno intermittente o dieta Fast 5:2, ha di recente elencato tre gruppi di alimenti che si dovrebbero evitare se si vogliono bruciare più velocemente i grassi. Spesso, erroneamente, si pensa che i consigli basati sui principi della dieta Keto mettano automaticamente il corpo in modalità 'brucia grassi'. Il dottor Mosley, in un'intervista a This Morning, il programma di ITV, ha ribadito che tagliare drasticamente le calorie non è sempre il metodo migliore per perdere chili; anzi, chi è

a dieta dovrebbe prendere nota, invece, di quanto zucchero, carboidrati amidacei e carne lavorata mangia. Come riportato dal Daily Record, il dottor Mosley ha ricordato come evitare questo tipo di alimenti possa invece avere effetti benefici sul metabolismo, esortando a smettere di consumare bevande zuccherate, cereali e persino frullati di frutta potenziati con dolcificanti. «Vanno ridotti lo zucchero, i prodotti zuccherati, le bibite e i dessert - ha affermato Mosley - Ciò include la maggior parte dei cereali consumati a colazione, che di solito sono pieni di zucchero, così come la maggior parte dei frullati comprati e non fatti a casa». A differenza di altri consigli per la perdita di peso che si concentrano sulla rimozione dei grassi dalla dieta, è meglio evitare o ridurre al minimo i carboidrati amidacei, come pane bianco, pasta, patate e riso bianco. Introdurre invece legumi come

lenticchie, fagioli e ceci ai pasti come alternative «sane e sazianti» è un buon modo per tenersi in forma a tavola. «Passate ai cereali integrali tra cui bulgur, segale integrale, orzo integrale, riso integrale e grano saraceno». Mosley suggerisce anche di seguire una dieta che conosciamo molto bene, regina tra le altre, e riconosciuta anche come Patrimonio dell'Unesco: quella mediterranea. «Ciò significa più olio d'oliva e noci, oltre a uova, yogurt intero, pesce grasso e verdure. Assicuratevi di fare il pieno di proteine e verdure nei giorni di digiuno. Le proteine sono molto sazianti e potete mangiare molte verdure, assumendo pochissime calorie». Ultimo input, ma non per importanza, le carni lavorate, così come gli alimenti trasformati in generale, dovrebbero essere evitati, poiché sono spesso «ricchi di zucchero, grasso e sale, nonché aromi chimici e conservanti». Tra

gli alimenti incriminati, vi sono: polpette di pollo, affettati, insaccati, hamburger, patatine, pizza, hot dog, pasti preconfezionati, gelati confezionati, dolci, patatine, barrette energetiche, prodotti da forno, biscotti, margarina e praticamente tutto ciò che riporta la parola «istantaneo» sulla confezione, ovvero prodotti esotici, zuppe e dessert istantanei. «Questi alimenti sono progettati per innescare meccanismi di ricompensa nel nostro cervello - conclude Mosley - Quindi una volta che iniziamo a mangiarli troviamo davvero difficile smettere. Ma una volta disinnescato questo meccanismo di assuefazione, si riesce a farne a meno tranquillamente». Altre storie di Vanity Fair che potrebbero interessarti sono: **Valter Longo**: «Ecco come il digiuno può aiutare a combattere il cancro» Dieta detox: 10 trucchi da introdurre nel proprio menu quotidiano No a dolci e prodotti zuccherati «Vanno ridotti o addirittura eliminati lo zucchero, i prodotti zuccherati, le bibite e i dessert», suggerisce il dottor Mosley. Vitalina Ridurre i carboidrati Meglio evitare o ridurre al minimo i carboidrati amidacei, come pane bianco, pasta, patate e riso bianco, sostituendoli

con legumi come lenticchie, fagioli e ceci, e cereali integrali, tra cui bulgur, segale integrale, orzo integrale, riso integrale e grano saraceno». No alle carni lavorate e ai prodotti confezionati Tra gli alimenti incriminati, vi sono: polpette di pollo, hamburger, patatine, pizza, hot dog, pasti preconfezionati, gelati confezionati, dolci, patatine, barrette energetiche, prodotti da forno, biscotti, margarina e praticamente tutto ciò che riporta 'istantaneo' sulla confezione, ovvero prodotti esotici, zuppe e dessert istantanei. Ivan Tamkovich Sì alla dieta mediterranea Prediligere quindi olio d'oliva e noci, oltre a uova, yogurt intero, pesce grasso e verdure. Vanity Fair consiglia *Cibo e Viaggi* In mostra la sua transizione: la nuova vita di Izaak Theo Adu-Watts, figlio della cantante Sade di Alice Crose Fashion Alexandra di Hannover, è lei la stella del Ballo della Rosa 2022 di Giorgia Olivieri People Julia Roberts e Danny Moder: 20 anni di un matrimonio indissolubile di Juan Claudio Matossian Show I Måneskin live al Circo Massimo spaccano e fanno un regalo ai loro fan di Emanuele Bigi

## Sfatiamo le fake news più diffuse sull'alimentazione degli sportivi

LINK: <https://www.iodonna.it/benessere/diete-alimentazione/2022/07/06/dieta-sport-alimentazione-corretta-falsi-miti-eliana-liotta/>



Sport e dieta: il vero e il falso per la giusta ricarica. Su quanto si deve mangiare e bere quando si fa sport si sentono molte false verità. A volte perfino regole nocive. Le abbiamo messe in fila per trarne un prontuario di buone abitudini di Eliana Liotta. Scriveva Virginia Woolf nel suo Diario che «le abitudini cambiano gradualmente il volto della vita così come il tempo cambia il tuo volto». L'esercizio funziona in modo analogo: quando diventa regolare, modifica il corpo dentro e fuori. Leggi anche > Sport e salute mentale: quanti minuti al giorno servono per sentirsi meglio. Sport e salute mentale: 7 cose da sapere per allenarsi e vivere meglio. Guarda le foto. Si integra con il cibo e influenza il metabolismo, il processo attraverso cui consumiamo energia 24 ore su 24 per il fatto stesso di respirare e di possedere in petto un cuore che batte. Insieme al sonno e ai pasti, contribuisce a sincronizzare il nostro orologio biologico

con i ritmi del pianeta. Giorno-notte, riposo-veglia. Ma sull'intreccio di azioni naturali quali il muoversi e il mangiare sono state elaborate negli anni teorie stravaganti, alcune al punto da procurare problemi invece che benefici alla salute. Qui dieci luoghi comuni e false credenze da smontare sul rapporto tra l'alimentazione e lo sport. Dimagrire velocemente: 10 consigli. Guarda le foto. Leggi anche > Come perdere peso? Nasce lo spazio virtuale per informarsi online e dimagrire > Dimagrire: come tornare in forma a seconda dell'età e della situazione ormonale. L'unico obiettivo dell'esercizio è bruciare calorie. In genere si pensa che l'attività fisica influisca sul peso perché serve a bruciare le calorie ingerite con il cibo. L'equivoco nasce dall'idea che bicipiti e quadricipiti siano semplicemente tessuti responsabili del movimento: loro si contraggono e gli arti si muovono. In realtà, il

sistema muscolare è anche un organo endocrino. In altre parole, il muscolo si comporta come una ghiandola e ha la capacità di produrre ormoni e citochine, le molecole che agiscono come segnali di comunicazione del sistema immunitario. Diete speciali? Per gli sportivi amatoriali quella mediterranea resta la base migliore (foto Getty Images). Proprio questo spiega come l'attività fisica influenzi le difese e l'assimilazione dei nutrienti, migliorando la tolleranza al glucosio e la sensibilità all'insulina e normalizzando parametri come glicemia e colesterolemia. Incrementare l'esercizio permette di conservare la massa magra muscolare, che a sua volta incrementa il metabolismo basale, cioè il lavoro svolto dal corpo per garantire il mantenimento delle funzioni vitali quali la circolazione del sangue. Più massa magra abbiamo e più calorie consumiamo, perché il muscolo è un tessuto in

continuo rinnovamento, con richieste metaboliche superiori rispetto al tessuto adiposo. Vuol dire che i muscoli allenati hanno un dispendio energetico superiore e che perciò, anche a riposo, bruciano più calorie di quante ne bruci la massa grassa. Dieta mediterranea e fake news: il decalogo degli errori da evitare per mangiare sano guarda le foto Leggi anche > Dieta mediterranea e fake news: gli errori da evitare per mangiare sano Ci vuole un'alimentazione speciale dopo lo sport Chi pratica attività fisica a livello amatoriale può seguire la dieta mediterranea e non ha bisogno di un'alimentazione particolare. Leggi anche > Sport e salute mentale: quanti minuti al giorno servono per sentirsi meglio > Allenarsi a piccole dosi: che cos'è l'ista-workout o fitness snack «In caso di allenamenti regolari fino a una-due ore al giorno per tre-quattro volte a settimana, è sufficiente mangiare un po' di più in proporzione all'intensità dell'allenamento, senza sbilanciare l'apporto di carboidrati, grassi e proteine, ma rispettando le raccomandazioni generali che valgono per tutti» si legge nelle Linee guida per una sana alimentazione (pubblicate dal Crea, Centro di ricerca alimenti e

nutrizione). «Solo se si ha un livello di impegno fisico molto intenso e continuativo (9-11 mesi l'anno, 5-7 giorni a settimana, 2-3 ore per volta) c'è bisogno di particolari accorgimenti dietetici per i quali è bene rivolgersi a medici e nutrizionisti esperti di alimentazione delle discipline sportive». Leggi anche > Dimagrire e sentirsi più energici con la colazione proteica: ecco come si fa > Muscoli e proteine: ecco i falsi miti da sfatare subito Il segreto degli sportivi è nelle proteine Non servono troppe proteine per la ricostituzione e la crescita delle fibre muscolari. Basta attenersi al fabbisogno quotidiano degli adulti: 0,9 grammi di proteine per ogni chilo di peso corporeo (secondo i Larn, Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana). Per fare un esempio: se una donna pesa 60 chili, l'assunzione giornaliera suggerita sarà di 54 grammi di proteine. Ma la quota varia in base alle esigenze personali. Nelle donne dopo la menopausa e negli anziani è raccomandabile aumentare di poco l'apporto, fino a 1,1 grammi di proteine, per preservare la massa muscolare, che si tende a perdere con l'età. Nemmeno gli atleti di forza

devono superare il tetto dei 2 grammi di apporto proteico, come raccomanda l'American College of Sport Medicine. Fonti proteiche tra cui un onnivoro può variare sono i legumi, i semi, la frutta con guscio, il pesce, le uova, il latte, i formaggi a basso contenuto di grassi e le carni bianche, mentre la carne rossa è da limitare e ancora di più i salumi. Ma le proteine sono anche nei cibi che di solito non ci si aspetta, dalla pasta alle verdure. Com'è ovvio, i grammi di proteine non coincidono con i grammi dell'alimento. Saltare la corda per dimagrire: come iniziare guarda le foto Leggi anche > Vuoi dimagrire? Non guardare la bilancia. Ecco cosa serve davvero Per dimagrire, sport e pochi carboidrati Così le Linee guida: «Non è vero che nell'esercizio siano particolarmente importanti le proteine, anzi, il contributo maggiore alla razione energetica per gli sportivi dev'essere costituito da carboidrati, in misura direttamente proporzionale all'aumentare del numero di ore e dell'intensità dei carichi di allenamento». I carboidrati, catene di zuccheri, sono indispensabili in generale e anche per evitare che il corpo, in assenza di una quota congrua di glucosio, si procacci il combustibile

altrove, intaccando le riserve immagazzinate nel tessuto adiposo, certo, ma anche nella massa muscolare. Una dieta che si rispetti non deve far perdere massa magra. I carboidrati "buoni" da cui ricavare l'energia quotidiana sono gli amidi dei cereali integrali o semi-integrali, dei legumi, delle verdure, della frutta. Digiunare per dimagrire? 10 pro e contro del Dinner Cancelling guarda le foto Leggi anche > Come funziona la dieta mima-digiuno: il nuovo libro del Professor **Valter Longo** > Digiuno intermittente: che cos'è, perché funziona, quando evitarlo Meglio saltare il pasto dopo l'allenamento Follia. Perché cresca la massa muscolare dopo una seduta tosta di jogging o in palestra è necessario assumere proteine e un po' di carboidrati al pasto successivo. «Al termine di qualunque attività sportiva, tanto più se protratta nel tempo, la maggiore preoccupazione dev'essere quella di reintegrare, nel più breve tempo possibile, tanto le perdite idrico-saline quanto le scorte di zuccheri consumate per sostenere l'impegno energetico dei muscoli» scrivono i nutrizionisti italiani nelle Linee guida. «In relazione alle proteine, similmente a quanto accade per i

carboidrati, se ne raccomanda l'assunzione in una fase precoce del recupero post esercizio». Leggi anche > Dieta vegetariana e vegana senza errori: i consigli della nutrizionista Evelina Flachi > Frutta e verdura nella dieta: il decalogo del Ministero della Salute e i consigli AIRC Le proteine vegetali per gli atleti sono di serie B Ci sono molti sportivi vegetariani e vegani. È vero che i legumi sono carenti nel loro complesso proteico di alcuni aminoacidi, ma i cereali forniscono ciò che manca. Così, le zuppe di pasta e lenticchie o riso e piselli danno tutti gli aminoacidi essenziali e sono da considerarsi piatti unici. Si va incontro a una carenza proteica solo se si consuma, per tanto tempo, una sola categoria vegetale. Attingere da varie classi di alimenti, inclusa la frutta con guscio, assicura l'intero campionario proteico: 200 grammi di spinaci, per dire, danno circa 7 grammi di proteine. E la quinoa ha un contenuto proteico alto: 14 grammi per un etto di prodotto. Chi va in palestra può mangiare di tutto L'esercizio non dovrebbe essere un alibi per mangiare troppi dolci, cibo spazzatura o per bere quantità smodate di alcolici. Non esistono esercizi miracolosi al punto da

azzerare gli effetti di un'alimentazione non sana. Non bisogna nemmeno sopravvalutare il dispendio energetico che l'esercizio stesso riesce ad assicurare. In termini di calorie, il lavoro in palestra quasi si azzerava mangiando due-tre biscotti farciti e bevendoci su un bicchiere di vino. Anche una lezione vigorosa di ciclismo, che può bruciare più di 700 calorie, può essere annullata (sempre e solo parlando di calorie) con un pezzo di torta. L'ideale per chi si allena è la dieta dissociata È diffusa l'idea che la dieta dissociata sia il massimo e che si possa organizzare la giornata così: carboidrati a pranzo e proteine a cena dopo lo sport. Errore. L'insulina, l'ormone prodotto dal pancreas per regolare i livelli di glicemia nel sangue, favorisce l'utilizzo degli aminoacidi, i mattoni delle proteine, ai fini della sintesi proteica. Quindi è meglio assumere proteine assieme ai carboidrati, in modo da assimilarle meglio. È grazie all'insulina, smossa dal glucosio in circolazione, che produciamo a partire dagli aminoacidi nuove molecole proteiche, indispensabili per sostenere la massa muscolare. Ma l'aiuto tra macronutrienti è reciproco. Le proteine attizzano il fuoco della termogenesi indotta dalla dieta, ossia

L'energia che l'organismo umano spende in più ogni volta che si ritrova a dover gestire e processare il cibo ingerito. Detta in soldoni, fanno bruciare più calorie dopo un pasto. In più, danno un buon senso di sazietà. Integratori e sport: servono davvero? guarda le foto Leggi anche > Integratori, proteine e attività fisica: cosa serve davvero a chi fa sport Dopo lo sport servono gli energy drink «I drink integrati con sali minerali e zucchero rappresentano un surplus energetico e una fonte di sodio che è già in eccesso abitualmente nella nostra dieta» si legge nelle Linee guida del Centro di ricerca alimenti e nutrizione. «Infatti, solo dopo un esercizio molto intenso e prolungato (più di 45-60 minuti) che provochi una sudorazione abbondante è opportuno reintegrare i sali persi. In tutti gli altri casi è sufficiente bere acqua che, oltre a reidratarci, non contiene calorie». Si perde fino a un paio di litri di sudore in un'oretta di attività fisica moderata, mentre si arriva addirittura a sei litri per ora praticando sport impegnativi. Con i liquidi se ne vanno sali minerali, specie sodio, magnesio, cloro e potassio, che nel caso di attività non agonistica si recuperano con una dieta sana, bevendo acqua e

mangiando frutta e verdura. Gli integratori possono essere utili, se il medico li consiglia, mentre con gli energy drink è meglio fare attenzione: sono bevande con vitamine e minerali, è vero, ma spesso pure con tanto zucchero e caffeina. Spunti proteici pomeridiani: 7 consigli per non sbagliare guarda le foto Correre avvolti nella plastica fa perdere peso Come spiegano i nutrizionisti del Centro di ricerca alimenti e nutrizione nelle Linee guida, «non è vero che indossare panciere di gomma o tute di plastica aiuti a dimagrire, dato che tutt'al più si perde acqua, che viene peraltro recuperata in tempi brevissimi». Tra l'altro aumenta la sensazione di calore e si sente di più la fatica, rischiando anche di peggiorare il rendimento. È vero che il sudore è il segno che si stanno bruciando calorie, ma non ne è la causa. Eliana Liotta (foto di Carlo Furgeri Gilbert). Eliana Liotta è giornalista, scrittrice e divulgatrice scientifica. Su iodonna.it e sulle principali piattaforme (Spreaker, Spotify, Apple Podcast e Google Podcast) trovate la sua serie podcast Il bene che mi voglio. Ricevi news e aggiornamenti sulle ultime tendenze beauty direttamente nella tua posta Iscriviti alla newsletter La consulenza della rubrica e della

nutrizionista Laura Rossi, ricercatrice presso il Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (CREA). Tutti gli articoli di Eliana Liotta. iO Donna ©RIPRODUZIONE RISERVATA consigli di alimentazione di Eliana Liotta per sportivi eliana liotta sport

## How to live longer: Longevity diet may increase lifespan by 20 years

LINK: <https://vervetimes.com/how-to-live-longer-longevity-diet-may-increase-lifespan-by-20-years/>



How to live longer: Longevity diet may increase lifespan by 20 years By Monica Lozano On Jul 1, 2022 0 Share There is overwhelming evidence that caloric deficit kills millions of people around the world each year. Overeating can be equally detrimental to lifespan, however. The focus of a dietary pattern combines several dietary patterns independently linked to a longer lifespan. Experts suggest it may elongate life expectancy by decades. The findings, published in the journal Cell, are based on research by a team of researchers at the University of Wisconsin-Madison. Their research combined decades of research into various dietary interventions, such as calorie restriction and knowledge on the health benefits of different food groups. It also used data available from populations living in longevity hotspots across the blue zone. Talking to New Scientist, **Valter Longo**, from the

University of Southern California in Los Angeles, said: It's going to be associated with a huge effect. You're staying to get into 15 to 20-year changes in life expectancy. The main components of the longevity diet are enough calorie restriction to stay lean, a daily regime of mild time-restricted feeding, and a few five-day cycles of fasting each year, as well as a largely plant-based diet. The eating plan can be broken down into a six-step plan that encompasses measures to help keep blood sugar levels healthy and switch off the body's central pro-ageing system, the New Scientist reports. The six steps are the following: The diet suggests calorie intake should be limited to maintain a body mass index of 22 to 23 for men and 21 to 22 for women. Second, the diet should comprise mainly whole grains, legumes and nuts. Meat intake should be limited to lessen exposure to the amino acid

methionine, but fish should be included. Non-refined complex carbohydrates should make up between 45 to 60 percent of calories, 10 to 15 percent of plant-based proteins should come from plant-based sources, and 25 to 35 percent of fats should also be plant-based. DON'T MISS: Recent studies have shown that switching an optimal diet at age 20 and sticking to it, could extend the average lifespan by more than 10 years for women and 13 years for men. Shifting to the diet at age 60 could also extend lifespan by eight years, with 80-year-olds gaining an extra 3.4 years. Lars Fadnes, who led the research on the optimal diet, told New Scientist: We haven't gone into the mechanisms, but our hypothesis is that the longevity expectations are linked to the reduction in cardiovascular disease, and, to some degree, reduction in the risk of cancer.



## Varapodio

# Alla scoperta del "segreto" della longevità in Aspromonte

### VARAPODIO

Uno studio internazionale per scoprire i segreti della longevità alle pendici dell'Aspromonte. Un'area che ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e che da anni rappresenta un fronte di indagine per scienziati di tutto il mondo.

Il programma prenderà il via il 4 luglio: il Comune di Varapodio ospiterà la cerimonia inaugurale di un percorso che coinvolgerà anche le comunità di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina. Oltre a **Valter Longo**, direttore del programma di ricerca su Longevità e Cancro dell'Ifom di Milano e direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California-Davis School of Gerontology di Los Angeles, parteciperanno anche Orlando Fazzolari, sindaco di Varapodio, Giuseppe Passarino, professore di genetica all'Università della Calabria, Antonluca Matarazzo, ad **fondazione Valter Longo Onlus**, Romina Inés Cervigni, responsabile scientifico **fondazione Valter Longo Onlus**, Alberto Montesanto, università della Calabria; Antonella Pellegrino, biologa nutrizionista.

Un progetto che mira ad individuare le peculiarità del vivere quotidiano in Aspromonte, a partire dall'alimentazione, e per il quale sono stati stanziati un milione e mezzo di fondi regionali.

**a.r.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**LA CERIMONIA** Da trent'anni un apporto costante per contribuire al progresso scientifico: e oggi la concretizzazione di un percorso che premia l'impegno

# Fondazione Beretta, la ricerca e l'applauso

Riconoscimento alla ricercatrice Giulia Salvadori e le borse di studio a tre specializzandi all'estero  
Il presidente Pietro Beretta: «I giovani la nostra forza»

Luca Goffi

●● Il mecenatismo dell'imprenditoria bresciana contribuisce alla lotta contro il cancro. Negli ultimi trent'anni, l'apporto alla ricerca promosso dalla Fondazione Beretta per lo studio e la cura dei tumori è sempre crescente e nel 2022 esplora una nuova frontiera: un premio per la pubblicazione più innovativa in merito al tumore alla mammella.

«La nostra famiglia come purtroppo tante in Italia, è stata colpita da malattie. Abbiamo destinato parte dei fondi delle nostre attività e di alcune donazioni private per finanziare questi progetti - spiega Pietro Gussalli Beretta, presidente della fondazione -. Mi piace aiutare i giovani, sono colpito dalla loro forza di volontà. La formazione di un medico è molto lunga e da qui nasce la scelta di fornire un riconoscimento economico».

Da diversi anni, la Fondazione aiuta i ragazzi a intraprendere un percorso di studi e di ricerca all'estero: e ora ecco la novità 2022 ispirata dal professor Giuseppe Curigliano del premio per giovani ricercatori (di età inferiore ai 45 anni). La prima edizione se l'è aggiudicata la più giovane, Giulia Salvadori, classe '92: l'età non è stata un parametro di valutazione anche perché la qualità dei lavori si è rivelata alta, l'impact factor medio tra i trenta elaborati

oggetto di valutazione è superiore a 15. Dunque lo studio pubblicato sulla rivista «Cell metabolism» è valso alla ricercatrice del gruppo di Valter Longo, la targa e un premio di 3mila euro dalla Fondazione: «È stato un lavoro lungo. Quattro anni di alti e bassi ma alla fine molto emozionanti e soddisfacenti - commenta raggianti la vincitrice -. Questo premio è molto importante, ci tengo a ringraziare tutti». I contenuti del suo studio dimostrano la

relazione tra una riduzione dell'apporto calorico e la minor proliferazione delle cellule tumorali. «La nostra università si nutre di queste pubblicazioni, premiare una di queste è segno di grande lungimiranza - commenta Maurizio Tira, Rettore Unibs -. La ricerca è un lavoro, non la continuazione dell'attività scolastica».

Un premio che va nella direzione di alimentare il percorso di crescita dei ricercatori e

al tempo stesso di incrementare lo sviluppo della sanità. Da anni la Fondazione Beretta promuove borse di studio per gli specializzandi affinché intraprendano una formazione all'estero. Tanti ragazzi hanno sfruttato l'opportunità ed espongono i contenuti delle loro ricerche: Francesco Belotti, neurochirurgo, descrive i suoi studi sui tumori cerebrali maligni; Deborah Cosentini, specializzata in oncologia medica a Brescia nel 2021, ha osservato i

tumori endocrini in particolare la metastasi ossea; invece Tommaso Gualtieri, otorinolaringoiatra, relaziona sulla «ricostruzione degli difetti mascellari e mandibolari tramite scaffolds bio-ingegnerizzati e stampati con cad-cam». Insomma, la Fondazione Beretta, ispirata dalla sua visione internazionale, vuole valorizzare le giovani eccellenze bresciane, offrendo loro la possibilità di confrontarsi con la comunità scientifica mondiale.



I tre specializzandi ai quali sono state assegnate le borse di studio



La targa per Giulia Salvadori, premiata per la pubblicazione sulla rivista «Cell metabolism»: uno studio sul tumore alle mammelle

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



# dossier/1

Un nuovo studio rivela l'importanza di **nutrirsi sano** per allungare **la speranza di vita**. E la novità più grande è che **se la dieta** viene cambiata nella **vecchiaia** si ottengono ancora **importanti benefici**.

Ecco a ogni età **quanto guadagniamo in salute**

## Siete sempre in tempo per vivere a lungo

servizi a cura di **Giuliana Lomazzi**



**N**on è mai troppo tardi per allungarsi la vita, nemmeno a 80 anni. Lo affermano gli scienziati di Bergen (Norvegia) che, in un recente studio, hanno esaminato il rapporto tra cibo e salute e le sue potenzialità ai fini di una lunga vita senza malattie.

Quello pubblicato a febbraio su *PlosOne*<sup>1</sup> non è certo il primo studio sulla longevità, ma è significativo per le sue conclusioni, anticipate all'inizio, e poi per il pratico metodo di calcolo elaborato (Food4HealthyLife<sup>2</sup>), capace di aumentare la consapevolezza col mostrare concretamente quanti anni si guadagnano passando a un'alimentazione ricca di vegetali. Per arrivare a questi risultati, i ricercatori norvegesi sono partiti da solide basi.

\* La prima è la dieta planetaria elaborata nel 2018 dalla commissione Eat-Lancet (37 esperti di 16 Paesi). Si fonda su una mole di studi scientifici e punta a essere benefica per l'ambiente, la sostenibilità e la salute. Secondo gli studiosi norvegesi ha però il limite di essere troppo rigida e di non valutare davvero l'impatto sulla salute.

\* Un altro elemento è il "The Global Burden of Disease", un programma a livello globale e locale che calcola la mortalità e la disabilità indotte dalle principali malattie, con la collaborazione di 3.600 ricercatori in 145 Paesi. Fornisce i parametri di salute della popolazione.

\* Un ultimo fattore alla base della ricerca è l'esame di numerose metanalisi per valutare le

conoscenze dietetiche attuali e il loro impatto sulla mortalità.

È stato così possibile impostare un modello alimentare capace di rallentare l'orologio dell'invecchiamento e che per la sua abbondanza di vegetali ricorda da vicino la dieta mediterranea. I ricercatori hanno anche voluto capire cosa succede abbandonando l'alimentazione di tipo occidentale (basata su carni rosse e lavorate e su prodotti industriali raffinati) a favore dell'altra. I risultati ottenuti, molto simili per gli Stati Uniti, l'Europa e la Cina, indicano un allungamento della vita di 10 anni per una ventenne e di 13 per un coetaneo maschio. Ancora a 60 anni si possono guadagnare 8 anni di vita se si è donna e 8,8 se si è uomo; mentre a 80, uomini e donne possono aggiungere 3,4 anni (niente male, fatte le debite proporzioni). Benché non siano considerati altri fattori (stile di vita, farmaci, ecc.) i risultati sono comunque incoraggianti.

### Il modello alimentare di Bergen

Si tratta di un modello semplice, ma efficace: aumentare alcuni gruppi alimentari e ridurre o azzerare altri. Vengono fornite anche indicazioni sulle porzioni ottimali cui puntare, con due alternative: quella ottimale e quella fattibile, un compromesso per chi non riesce ad arrivare subito al top. Per esempio, i semi oleosi hanno un dosaggio variabile tra 12,5 e 25 g, i legumi tra 100 e 200 g.

### Altri buoni esempi

Molte diete che favoriscono la longevità promuovono e bocciano sostanzialmente gli stessi



## sintesi

### Da preferire o evitare

#### Cibi da aumentare

- × Cereali integrali
- × Legumi
- × Ortaggi
- × Frutta
- × Semi oleosi
- × Pesce

#### Cibi da ridurre o eliminare

- × Carne rossa: obiettivo 0
- × Carni lavorate: obiettivo 0
- × Bevande zuccherate: obiettivo 0
- × Latticini
- × Carni bianche
- × Cereali raffinati
- × Uova

gruppi alimentari. Per esempio, nelle cinque zone blu individuate dal National Geographic, abitate da molti centenari (Ogliastra in Sardegna, Loma Linda in California, Costa Rica, Okinawa in Giappone e l'isola greca di Icaria), si mangiano soprattutto i cibi della prima colonna nella tabella sopra: stanzialmente solo ortaggi, frutta, cereali integrali, legumi, semi oleosi e pesce, con un piccolo apporto di carni bianche e uova. Fa però eccezione Loma Linda per la sua dieta unicamente vegana.

Ha una preferenza per i vegetali anche Valter Longo, autore di *La dieta della longevità* (Vallardi, 2020) e ricercatore di fama per i suoi studi sul digiuno intermittente e sui rapporti tra dieta e invecchiamento; a lui si deve l'individuazione di meccanismi alla base della longevità.

Longo spezza una lancia a favore dei cibi della tradizione locale, di stagione e preferibilmente bio. Raccomanda di consumare i pasti nell'arco di 12 ore (es. colazione alle 8 e ➔

Con l'alimentazione vegetariana si riscontra un allungamento della vita di circa 10 anni, in base all'età



## dossier/1

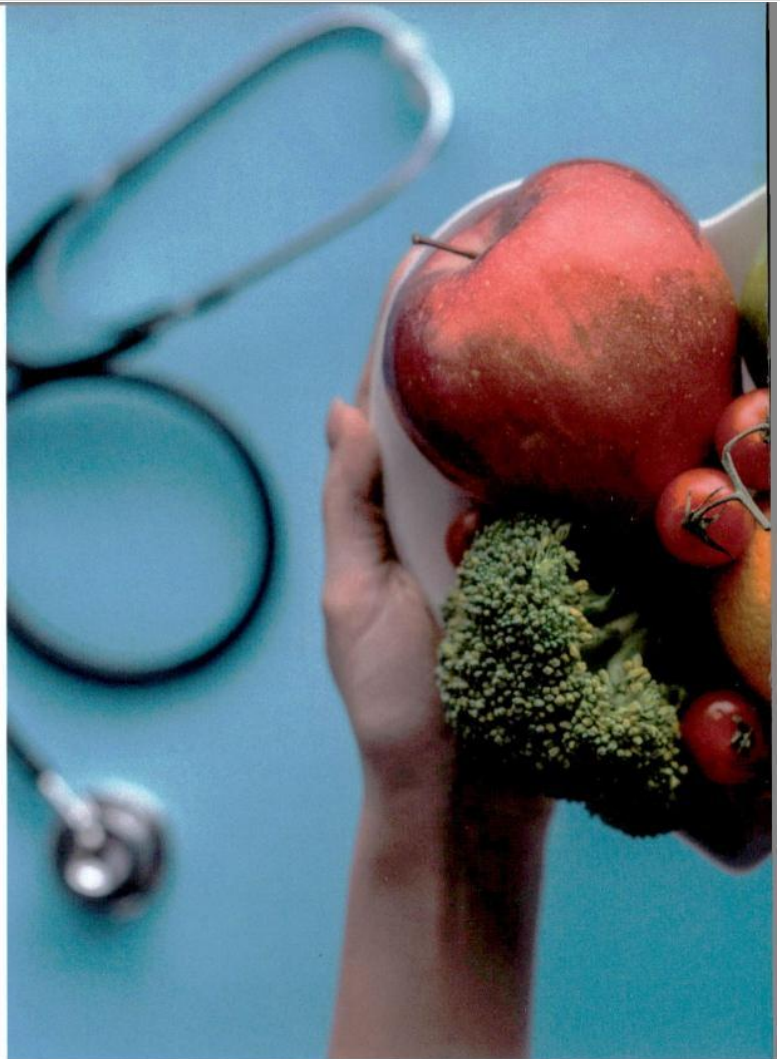
cena alle 20, avendo comunque l'accortezza di lasciare trascorrere circa 3 ore prima di coricarsi), di usare con parsimonia sale e zuccheri, fare ogni giorno attività fisica e controllare regolarmente peso e circonferenza addominale. Longo entra anche nello specifico per quanto riguarda bambini e adulti.

### Bambini, istruzioni per il cibo

Varietà ed elasticità sono fondamentali per questa fascia d'età. Non serve demonizzare certi alimenti, è sufficiente ridurli al minimo e inserirli in una dieta variata ed equilibrata, costituita al massimo da 4-5 fra pasti e spuntini.

\* **Proteine:** i dosaggi variano in base all'età. Accanto alle proteine vegetali (legumi e frutta a guscio), Longo raccomanda quelle animali del pesce (un paio di volte a settimana, preferendo i tipi con meno mercurio). Minor spazio per carne e uova.

\* **Carboidrati:** preferire quelli a basso indice glicemico (legumi, ortaggi). Longo raccomanda di monitorare eventuali problematiche intestinali date dalle fibre, e nel caso consultare uno specialista. Ridurre i cibi amidacei come pasta, pane e pizza (occhio agli accostamenti



tipo riso/patate) e zuccherini (frutta, succhi di frutta, merendine, bevande zuccherate). Bene, ogni tanto, dolci con frutta o cioccolato fondente.

\* **Grassi:** netta riduzione di saturi, idrogenati e trans.

### Che dieta negli adulti

Viene consigliata una dieta vegana integrata 2-3 volte alla settimana da pesce a basso tenore di mercurio, ricco di omega 3/6 e/o di B<sub>12</sub>. Ogni 1-6 mesi un periodo di dieta mima digiuno seguiti dal medico o dal biologo nutrizionista. Infatti questo regime, studiato per prolungare l'aspettativa di vita e migliorare la salute, non può essere seguito in caso di malattie gravi, ipotensione, osteoporosi, ecc. Il vantaggio è di non imporre grossi sacrifici e di durare solo 5 giorni, durante i quali c'è una riduzione graduale delle calorie e un ben preciso equilibrio di carboidrati, proteine e grassi che viene stabilito appunto dal medico.

\* **Proteine:** più spazio a quelle vegetali dei legumi. Consumarne poche fino a 65-70 anni e poi aumentarle un po' per mantenere la massa muscolare.

\* **Carboidrati:** preferirli a basso indice glicemico.



BASTEREBBE POCO PER INVERTIRE LA TENDENZA

## Quando il cibo uccide

A livello globale, nel 2017 si sono contati 11 milioni di morti e persi 255 milioni di anni di vita sana: è questo il tragico bilancio di uno studio<sup>5</sup> pubblicato su *The Lancet* nel 2019, effettuato da 130 ricercatori di 195 Paesi. Gli studiosi hanno esaminato i consumi alimentari globali nel periodo 1990-2017, rilevando lo scarso uso di cereali integrali e verdura e l'eccesso di sale, ma anche l'abuso di carni rosse e lavorate, di bevande zuccherate e grassi trans.

La maggiore causa di decessi (per oltre il 50% avvenuti tra over 70) sono state le malattie cardiovascolari, seguite da tumori, diabete 2 e patologie renali. Eppure, basterebbe poco per invertire la rotta, e non è mai troppo tardi per farlo. Basti pensare che, secondo studi recenti, per far regredire una malattia cardiovascolare con la dieta non ci vorrebbero, come si riteneva in precedenza, dieci anni, ma basterebbe qualche anno.

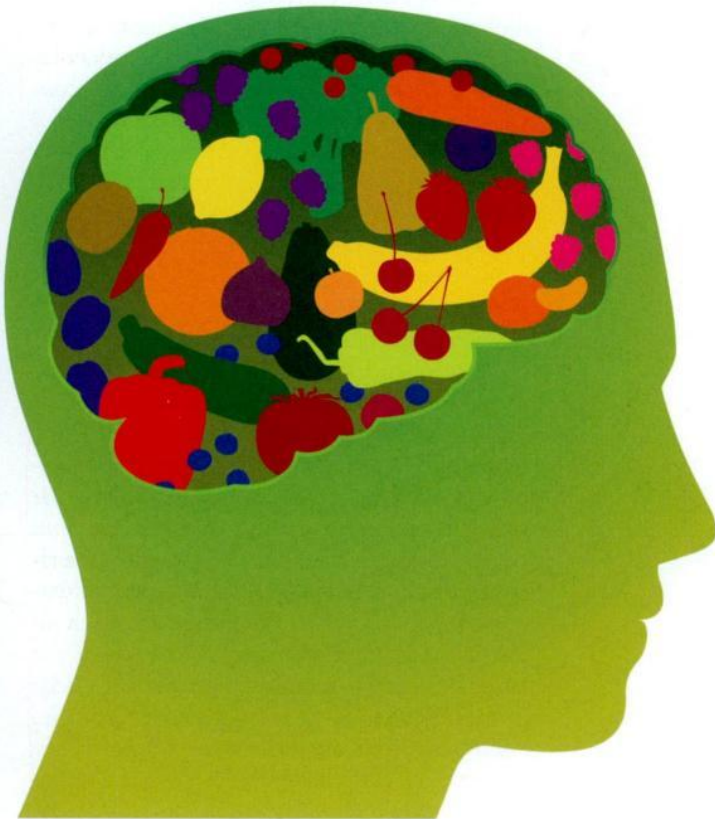
## Ancora una volta i vegetali si dimostrano straordinari alleati per la salute e il benessere

\* Grassi: da ridurre al minimo, tranne quelli dell'olio extravergine (50-100 ml al giorno) e degli oleosi (una manciata di noci, mandorle o nocciole).

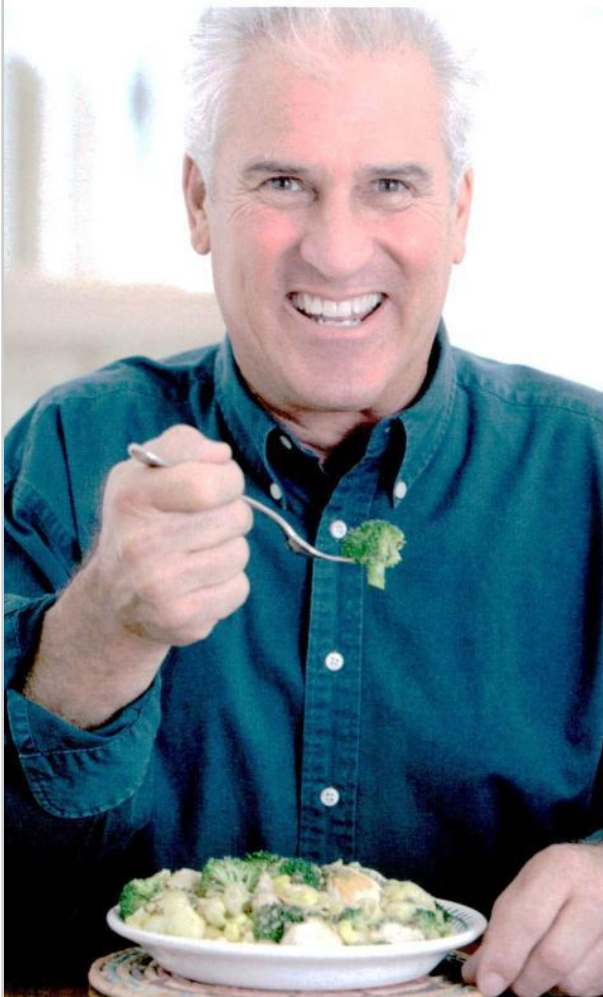
### Benefici riflessi

Secondo gli scienziati la dieta sana contribuisce a ridurre la mortalità per le principali malattie: cardiovascolari, cancro e diabete.

Partiamo dal rischio cardiovascolare, che è stato oggetto di una ricerca preliminare presentata all'American Heart Association a marzo. I ricercatori hanno esaminato circa 121mila partecipanti in due studi statunitensi di lunga durata. Chi tra loro consumava più amminocidi solforati, presenti in particolare in manzo, pollo e latticini, rischiava di più le patologie cardiovascolari e la mortalità. In media, nel campione, il consumo di questi amminocidi era più che doppio, con un aumento del rischio su base annua del 12% di malattie cardiovascolari e del 28% di mortalità per tali patologie (valutati nel periodo di studio durato 32 anni). Anche una recente analisi prospettica<sup>3</sup> si è incentrata su queste proteine. Sotto esame i dati di 121mila persone con età media di 47 anni, ricavati da un'ampia ricerca. ➔



## dossier/2



**Iniziare a mangiare sano ed equilibrato anche in vecchiaia ha ricadute positive sulla salute generale**

Durante il follow-up di 17 anni i morti sono stati 4.636. Le conclusioni? Il consumo elevato di amminoacidi solforati, tipico della dieta occidentale, è associato a un aumento del rischio di diabete 2 e di mortalità per altre cause.

Quanto al rischio di cancro, una ricerca di febbraio ha seguito quasi 500mila adulti di 40-70 anni, valutando l'incidenza di tumori su un periodo medio di 11 anni. Rispetto a chi consumava carne più di 5 volte alla settimana si è notato un calo del rischio di cancro del 14% per vegetariani e vegani, addirittura del 18% di cancro al seno per le vegetariane in post-menopausa.

### Conclusioni

Cibo e salute, un legame stretto spesso evidenziato dagli studi. Solo negli ultimi mesi l'hanno messo in rilievo uno studio norvegese (che ha pure creato un pratico metodo per calcolare l'aspettativa di vita) e altre ricerche che hanno mostrato il legame tra certi cibi e mortalità per malattie cardiache, tumori, diabete 2 e altre cause. Così, ancora una volta i vegetali si dimostrano straordinari alleati per la salute e il benessere. La letteratura scientifica li collega infatti a una riduzione del rischio di morte per le cause più diverse e quindi a un aumento della durata di vita. Non solo, mangiare sano ed equilibrato aiuta anche ad avere una vecchiaia in salute. Di certo nessuno desidera essere longevo ma pieno di malattie e dolori!



## Longevità, prevenzione e tecnologia. L'ex premier Giuseppe Conte annuncia un progetto sulla terza età

LINK: <https://www.sanitainformazione.it/salute/longevita-prevenzione-e-tecnologia-lex-premier-giuseppe-conte-annuncia-un-progetto-sulla-terza-eta/>



Salute 17 Giugno 2022 17:16 Longevità, prevenzione e tecnologia. L'ex premier Giuseppe Conte annuncia un progetto sulla terza età Al convegno alla Camera su "Tecnologie e Longevità" anche **Valter Longo**, inventore della dieta **mimadiguno**: «Intervenendo su nutrizione e attività fisica grosso impatto su invecchiamento, ma big companies si oppongono». Per la neuroscienziata Antonella Santuccione Chadha occorre investire di più sulla ricerca sul cervello di Francesco Torre L'invecchiamento della popolazione pone al centro dell'agenda politica e sanitaria il tema della longevità, che va affrontato sotto molteplici aspetti: quello della ricerca, quello dell'assistenza sanitaria e quello dell'invecchiamento attivo della popolazione. Lo ha ribadito anche l'ex presidente del Consiglio Giuseppe Conte che ha partecipato al convegno "Human Longevity +

Exponential Technologies: Fresh policies for the human enhancement" che si è svolto alla Camera dei deputati. Del resto, è ormai evidente che l'allungamento della vita media non sempre si accompagna a una buona qualità della vita. Su questo fronte, ricerca e sviluppo tecnologico sono fondamentali nel futuro e settori come la robotica, la sanità digitale, l'internet of bodies e l'intelligenza artificiale saranno sempre più cruciali. Conte (M5S): «Potenziare telemedicina e assistenza domiciliare» «Il Movimento 5 stelle - ha spiegato l'ex premier sta lavorando a un progetto sulla terza età. È necessario migliorare la qualità della vita degli anziani, di chi soffre la solitudine e l'isolamento e di chi ha difficoltà ad accedere alla comunicazione. La politica deve porsi il problema della qualità della vita e deve porsi questo problema globalmente, tenendo conto che anche qui si misurano

le disuguaglianze. Ci sono fasce della popolazione privilegiate. I dati sulla decrescita della natalità e sul progressivo invecchiamento della popolazione, ha sottolineato infine, non possono non interrogare la politica». Per Conte, alla luce dell'esperienza della pandemia, «dobbiamo guadagnare il miglioramento dei protocolli sanitari, soprattutto nella sanità territoriale. Ci sono tutta una serie di patologie che possono essere curate a casa, con grande risparmio per il SSN. Così come allo stesso tempo il sistema della ricerca deve essere finanziato a dovere nelle sue varie declinazioni». **Valter Longo**: «Con nutrizione e attività fisica effetti enormi sull'invecchiamento» Tra i relatori anche **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e direttore del Longevity Institute della USC (University of Southern California) di Los Angeles, e direttore del Longevity and



Cancer Program presso l'Istituto Fondazione di Oncologia Molecolare di Milano, uno dei centri più importanti per la ricerca in materia d'invecchiamento e di malattie correlate all'avanzamento dell'età e Antonella Santuccioni Chadha, neuroscienziata, nonché co-fondatrice e CEO p r o b o n o dell'organizzazione no-profit Women's Brain Project , quindi Chief Medical Officer di Altoida, azienda pioniera nel settore della sanità digitale basata a Washington, DC. «Oggi aspettiamo di avere la malattia e poi interveniamo - spiega il professor **Valter Longo** -. Bisogna agire sulla prevenzione: possiamo aver effetti enormi sull i n v e c c h i a m e n t o semplicemente con la nutrizione e l'attività fisica. Purtroppo da questo punto di vista spesso si registra l'opposizione delle big companies, basti pensare che Italia si spendono 12 miliardi all'anno sul diabete. Basti pensare che con la dieta della longevità si può ottenere un aumento dell'aspettativa di vita di 13 anni. Ma anche con la vera dieta mediterranea, che ormai segue meno del 10% degli italiani, si possono raggiungere ottimi risultati. Con la giusta dieta si abbattano i costi sanitari, si riducono gli accessi in ospedale. Con sei cicli di

dieta mimadigiuno si hanno grandi benefici per i diabetici. Bisogna assumere subito diecimila nutrizionisti: il costo di queste assunzioni verrebbe restituito entro 12 mesi». «Nel pieno della quarta rivoluzione industriale è giusto che la politica lavori al tema della longevità, anche alla luce del trend demografico che vede la nostra popolazione invecchiare velocemente. Su questo bisogna guardare all'estero e alle buone pratiche in materia, come quella della Gran Bretagna che ha istituito un'Agenzia della longevità. Purtroppo l'estensione della vita media non è stata accompagnata da una adeguata qualità del vivere. Per questo è importante che le nuove conquiste della tecnologia, dall'intelligenza artificiale alla sanità digitale, siano accessibili a tutti» ha detto il deputato M5S Niccolò Invidia, promotore dell'evento. «Il cervello si ammala come gli altri organi - ha detto Antonella Santuccioni Chadha -. Stiamo educando la popolazione, la politica e gli scienziati affinché questo organo così sconosciuto diventi sempre più oggetto di ricerca. Non dimentichiamo che la maggior parte delle malattie della mente iniziano in età giovanile. I primi segni di schizofrenia si

manifestano prima del primo segno psicotico. Bisogna mettere in atto misure preventive». Iscriviti alla Newsletter di Sanità Informazione per rimanere sempre aggiornato

## Dieta Mind: la corretta alimentazione per la salute del cervello

LINK: <https://www.gazzetta.it/alimentazione/16-06-2022/dieta-mind-menu-come-funziona-cibi-consentiti-da-evitare.shtml>



Dieta Mind: la corretta alimentazione per la salute del cervello Prende il nome dall'insieme delle due diete che la compongono: "Dieta Mediterranea" e "dieta DASH" e richiama l'obiettivo per cui è stata elaborata: ritardare il declino cognitivo. Andiamo alla scoperta della dieta Mind Sabrina Commis 16 giugno La dieta Mind è un esempio di dieta sana utile al mantenimento delle capacità cognitive e alla prevenzione delle patologie neurodegenerative come l'Alzheimer e la demenza senile. È importante incrementare l'assunzione di cibi a base vegetale e ridurre il consumo di alimenti di origine animale e ad alto contenuto di grassi saturi. "In realtà, la dieta Mind non ha uno schema settimanale preciso - spiega Romina Cervigni, biologa, nutrizionista, con linee guida specifiche e quantità da seguire, ma prevede una serie di componenti da consumare in grandi quantità per la

salute del cervello: verdure a foglia verde, frutta secca, frutti di bosco, fagioli e altri legumi, cereali integrali, pesce, pollame, olio d'oliva e una moderata assunzione di vino. Tra gli alimenti da ridurre, invece, ci sono carni rosse, burro e margarina, formaggio, dolci, fritti o i fast food in quanto possono aumentare il rischio di declino cognitivo. Dieta Mind e dieta della longevità: le similitudini-- La dieta MIND ha molto in comune con la Dieta della Longevità elaborata da **Valter Longo**. "Oltre alle indicazioni elencate, come linee guida per le persone ad alto rischio di sviluppare demenze, si consiglia inoltre di: bere caffè, per individui a rischio relativamente basso, 1-2 tazze al giorno; per individui ad alto rischio, fino a 3-4 tazze al giorno, ma previa consultazione del medico. Assumere 40 ml al giorno di olio di cocco. Adottare un'alimentazione ricca di nutrienti come omega 3. Tra i cibi che ne

sono ricchi troviamo i pesci grassi, meglio se di piccole dimensioni, come sgombro, acciughe, alici. Preferire cibi ricchi di vitamine, in particolare quelle del gruppo B, come il pesce, le uova, i piselli e le verdure a foglia verde; la vitamina E, come ad esempio olio extra vergine d'oliva, semi, frutta secca e avocado; la vitamina C presente in agrumi, kiwi, frutti di bosco, pomodori e spinaci; la vitamina D come il pesce in particolare lo sgombro e le sardine, l'olio di fegato di merluzzo, i funghi e soprattutto attraverso l'esposizione solare". Consumare ogni giorno un integratore di vitamine, per sopperire ad eventuali carenze nutrizionali. Alimentazione: tutte le notizie Active: tutte le notizie 16 giugno 2022 - 09:54 © RIPRODUZIONE RISERVATA

## «Io, vittima

LINK: [https://www.corriere.it/cook/news/22\\_giugno\\_12/debora-massari-vittima-body-shaming-social-anoressia-portami-via-bc3a7cea-ea37-11ec-afb1-eda7...](https://www.corriere.it/cook/news/22_giugno_12/debora-massari-vittima-body-shaming-social-anoressia-portami-via-bc3a7cea-ea37-11ec-afb1-eda7...)



Debora Massari vittima di body shaming sui social: «Se sei magra sei considerata malata» di Alessandra Dal Monte La pastry chef bresciana, figlia del pasticciere e personaggio televisivo Iginio Massari, riceve commenti sul suo aspetto fisico da due anni, da quando ha aperto il profilo su Instagram. «Il 60 per cento dei commenti arriva da donne» Debora Massari riceve commenti sul suo aspetto fisico da due anni, da quando ha aperto il profilo su Instagram. Il popolo della rete ce l'ha con il suo corpo magro. Figlia del famoso pasticciere bresciano Iginio, tecnologa alimentare e pastry chef a sua volta, Massari, 47 anni tra qualche giorno, ha deciso di affidare al social network il suo sfogo dopo aver ricevuto l'ennesima esortazione a «mangiare di più»: «Un argomento su cui le persone sembrano sentire il diritto di esprimersi ancor più che su un corpo sovrappeso, dimenticando le buone

lezioni date dalla body positivity. Perché un corpo magro, magari tonico, rappresenta troppo facilmente "un privilegio" per non essere preso di mira da commenti maligni. Essere magri implica per forza avere problemi di salute, o addirittura soffrire di disturbi alimentari? Il mio fisico è frutto della genetica e del duro lavoro in palestra. Così viene meno, ancora, la libertà di piacersi senza dover rendere conto ad altri del proprio aspetto e si è costretti ad affrontare accuse ben più pesanti, legate ai disturbi alimentari e alla necessità di curarsi». Leggi anche: Pancia piatta (in tre mesi) con la dieta mediterranea di coppia. I consigli e il menu dell'esperta **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» Dieta mediterranea: è (ancora) la migliore al mondo davanti a Dash e flexitariana. Ecco perché Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita **Valter Longo**: «I bambini

italiani sono i più obesi d'Europa» (insieme a greci e spagnoli) Debora, come convive con i commenti sulla sua magrezza? «Mi feriscono, ma cerco di comprenderne le motivazioni e di vederli come lo sfogo di gente che non conosco e che ha problemi che non conosco. Credo siano persone invidiose, in quanto infelici e tendenzialmente frustrate. Non le giustifico ma tendo a comprenderle. Spesso vado a rileggere i commenti per curiosità sociologica, e riesco a fare in modo che la mia testa non venga occupata da queste cose: ho pubblicato quel post sul mio profilo più per sensibilizzare le coscienze che per me, considerando che molte donne soffrono di questa e di tante altre aggressioni. Mi preoccupa soprattutto l'impatto di commenti come questi sulle donne giovani, che si giudicano e spesso si isolano in un angolo doloroso. Si tratta di violenze terribilmente ingiuste e mortificanti». Da

chi le arrivano questi appunti, uomini o donne? «Più da donne, la percentuale sarà 60 per cento donne e 40 uomini». Come mai secondo lei? «Non ho una risposta, sarebbe un argomento da indagare credo sia un retaggio culturale, frutto del patriarcato. Sul corpo femminile c'è pressione e controllo, in primis da parte delle stesse donne. Purtroppo l'argomento "corpo" è tremendamente efficace perché raggiunge corde profonde che alcune donne, forse la maggior parte, vivono con difficoltà. Quindi è un'arma sempre affilata». Lei che rapporto ha con il suo fisico? Ha mai sofferto di disturbi alimentari, come si legge nelle accuse che le muovono? «Sono alta 174 cm e peso 53 kg. Ho sinceramente un ottimo rapporto con il mio fisico, ho il corpo che desidero. Ho sempre praticato moltissimo sport. E confesso che se ora lo vivo con piacere e con disinvoltura, da adolescente invece stavo molto attenta a bilanciare quello che mangiavo rispetto allo sport che facevo, "misuravo" tutto molto di più. Mi sforzavo per avere "il fisico", sicuramente subivo gli ideali esterni che arrivavano dalla moda e dalla danza (ho fatto 16 anni di danza classica e

moderna, oltre che aerobica, ginnastica artistica, ecc). Ora, da quando sono diventata mamma, ho riversato molta più attenzione sui figli perciò non sto a pensare al cibo al millimetro, mangio quello che c'è seguendo delle linee guida generali. La mia alimentazione è varia e bilanciata, più ricca di carboidrati e proteine prima dell'allenamento. Soffrendo di reflusso consumo l'ultimo pasto non oltre il tardo pomeriggio. Pratico tennis 3/4 volte alla settimana e aggiungo un paio di sedute in palestra (aerobica). Questa è la routine che mi fa stare bene con me stessa». Secondo lei c'è davvero più accanimento contro la magrezza che contro il sovrappeso? «Certamente sì. La magrezza viene vissuta come un'ontologia patologica, quindi come uno stato da giudicare e offendere: una persona magra è malata, automaticamente. Mentre l'obesità è più spesso destinataria di beffeggiamento e derisione». La accusano anche di non avere "un fisico da pasticcera", come se esistesse "un fisico da pasticcera". Ai colleghi uomini vengono rivolti gli stessi commenti sul corpo? «Ovviamente no. È il tema di prima: questo sguardo c'è solo sulle donne. Spesso

da parte delle stesse donne. Comunque vorrei precisare che un pasticciere non trascorre la propria giornata trangugiando i propri prodotti. Io mangio i dolci che desidero mangiare, senza calcoli, limiti o riequilibri posticci di sorta. Ho un rapporto talmente disinvolto col cibo e in particolare col dolce che mi abbandono alla trasgressione proprio quando la mia vocina golosa si fa sentire. Il messaggio che vorrei arrivasse a tutti è che ciascuno di noi deve vivere disinvoltamente la propria fisicità, qualunque essa sia. La serenità né si identifica né si raggiunge solo attraverso il corpo, è frutto di un percorso di vita, di esperienze e di consapevolezza». Ha mai pensato di lasciare i social a causa di questi attacchi? «No, voglio sentirmi libera di raccontarmi. Quella è la mia pagina, posso mostrarmi in costume, a lezione di tennis, in laboratorio, in ufficio. Quella sono io, e rivendico la libertà di esserlo». 12 giugno 2022 (modifica il 13 giugno 2022 | 11:20) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Tanta retorica sui borghi e poi a Varapodio emigrano due fornai di qualità

LINK: <https://www.quotidianodellsud.it/calabria/reggio-calabria/societa-e-cultura/la-finestra-sulla-calabria/2022/06/14/tanta-retorica-sui-borghi-e...>



Tanta retorica sui borghi e poi a Varapodio emigrano due fornai di qualità Giuseppe Pellegrino Ridimensiona il testo A A A Condividi: minuti per la lettura Bisogna tutelare i piccoli borghi calabresi. Quasi un mantra di resilienza, lo ascoltiamo sempre. E poi a Varapodio, centro della Piana di Gioia Tauro, capita senza colpo ferire che due valenti artigiani del pane chiudano il loro antico forno e siano costretti ad andare a lavorare in Toscana. Questa la triste storia raccontata dal sito Slow Food da Francesca Cugliandro della redazione calabrese (LEGGI). Giuseppe Pellegrino ha appreso l'arte di panificare in famiglia in un'attività che era iniziata dalla bisnonna. Quando sposa Giovanna, laureata in Economia, tipica esponente della generazione che vuole coniugare tradizione con innovazione, ci s'ingegna per far lievitare la qualità a Varapodio. Prodotti a chilometro zero per crostate

e pizza deliziano gli avventori. Non trascurano la formazione di qualità e decisivo risulterà l'incontro con Davide Longoni, importante riferimento della panificazione contemporanea e cofondatore del movimento Pau, i Panificatori agricoli urbani. Ricerca sulle farine, forno a legna del territorio, eventi di tendenza. Ma la pandemia non perdona. Passata la moda la clientela è tornata nei supermercati e Giuseppe e Giovanna sono stati costretti a chiudere l'attività centenaria del premiato forno Pellegrino. Giuseppe per tamponare le perdite va a lavorare a Parma in un forno massificato del Nord opulento. Maria Rosa ha cercato di riaprire cercando di destreggiarsi con bandi e finanziamenti ma tra tanti bonus nulla da fare. Sono rimasti soli i debiti da pagare. La coppia di fornai ora ha accettato di andare in Toscana per lavorare in un progetto di recupero di grani locali di altro

chilometro zero. Tutto molto triste. Eppure a Varapodio in questi giorni si celebra la ricerca sulla longevità legata alla dieta locale grazie al luminare della ricerca **Valter Longo**, originario di Molochio che opera negli Stati Uniti (LEGGI). Il progetto degli accademici internazionali non poteva anche preservare il forno centenario che ha nutrito i longevi vecchietti di Varapodio? Condividi: COPYRIGHT Il Quotidiano del Sud © - RIPRODUZIONE RISERVATA

## Gioinezza anche in età avanzata grazie all'intelligenza artificiale e alla sanità digitale

LINK: <https://www.foggiatoday.it/salute/meeting-longevity-exponential-technologies-nicola-marino-camera-deputati.html>



Gioinezza anche in età avanzata grazie all'intelligenza artificiale e alla sanità digitale Il meeting internazionale è promosso dal gruppo di ricerca svizzero Women's Brain Project con il supporto dell'Onorevole Niccolò Invidia. Tra i partecipanti, ci sarà anche il foggiano Nicola Marino, in qualità di consulente politico in materia di sanità digitale FoggiaToday 08 giugno 2022 13:04 Condividi 'Human Longevity + Exponential Technologies' è il titolo dell'importante convegno in programma il prossimo 17 giugno presso la Sala del Refettorio della Camera dei Deputati. Il meeting internazionale è promosso dal gruppo di ricerca svizzero Women's Brain Project con il supporto dell'Onorevole Niccolò Invidia. Tra i partecipanti, ci sarà anche il foggiano Nicola Marino, in qualità di consulente politico in materia di sanità digitale e membro del gruppo di ricerca svizzero Women's

Brain Project, il quale modererà l'intera sessione dei lavori. Nello specifico, l'incontro verterà sulla longevità e la qualità della vita e i cambiamenti che questi due fattori hanno subito negli ultimi decenni: "L'aspettativa di vita è aumentata di tre decenni dalla metà del ventesimo secolo. Tuttavia, la qualità della vita non ha seguito parallelamente questa ascesa. Fattori sociali, demografici, ambientali, sanitari, ma anche il recente impatto della pandemia da COVID-19 o le ripercussioni dirette ed indirette dei conflitti globali, si ripercuotono sull'invecchiamento della persona. Un concetto nuovo, quello di valutare e tutelare la reale età delle nostre cellule, organi ed apparati, ovvero l'età biologica, che può discostarsi notevolmente dall'età anagrafica", spiega a FoggiaToday il dott. Marino. "Una delle più importanti sfide del settore emergente della "longevità"

- aggiunge Marino - è quella di rallentare i processi di invecchiamento cellulare e garantire una "gioinezza" psico-fisica sino ad età avanzata. Oggi è possibile, grazie anche all'applicazione delle più recenti tecnologie nel settore medico, come l'intelligenza artificiale e gli strumenti di sanità digitale". Nel dettaglio, oltre alla neuroscienziata Antonella Chadha Santuccione (CEO Women's Brain Project e CMO Altoida), parteciperanno al meeting anche uno dei massimi esperti al mondo in tema di longevità, come Alex Zhavoronkov (CEO InSilico Medicine), il direttore del Longevity Institute della University of Southern California Prof. **Valter Longo**, l'investitore e visionario Sergey Young (Founder Longevity Vision Fund), l'Amministratore delegato di Lundbeck Italia Tiziana Mele e, con loro, l'ex Presidente del Consiglio Giuseppe Conte. © Riproduzione riservata

## IL PROGETTO

# Dieta mediterranea e longevità

## Lo studio parte da Varapodio

VARAPODIO- Alcuni Comuni in provincia di Reggio Calabria, sono al centro di un territorio che ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**.

Sabato 25 giugno il piccolo centro di Varapodio ospiterà la cerimonia di lancio di uno studio clinico sugli effetti della dieta della longevità per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione corporea, la salute e l'età biologica della comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Oltre al professore **Valter Longo**, direttore del programma di ricerca su longevità e cancro presso l'Ifom di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base che clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento, parteciperanno alla cerimonia il professore Passarino e il professore Montesanto dell'Università della Calabria, il professore Mirisola dell'Università di Palermo, nonché i rappresentanti delle Istituzioni coinvolte e della **Fondazione Valter Longo**. La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decen-

ni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. L'adesione volontaria dei partecipanti al progetto prevede una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute. Saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, specializzati nella dieta della longevità. Il percorso comprende 4 visite nutrizionali in 18 mesi e 2 prelievi a distanza di un anno.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



## Quando Boris Pahor parlava della sua longevità: «Il segreto? Carne senza grassi e la vitamina della memoria»

LINK: [http://www.corriere.it/cook/news/22\\_maggio\\_30/quando-boris-pahor-parlava-sua-longevita-il-segreto-carne-senza-grassi-vitamina-memoria-0a9589...](http://www.corriere.it/cook/news/22_maggio_30/quando-boris-pahor-parlava-sua-longevita-il-segreto-carne-senza-grassi-vitamina-memoria-0a9589...)



Quando Boris Pahor parlava della sua longevità: «Il segreto? Carne senza grassi e la vitamina della memoria» di Benedetta Moro. Moro a 108 anni lo scrittore sloveno nato a Trieste nel 1913. Nella sua casa tra Carso e mare aveva una routine precisa: «Niente maiale, così nelle arterie fluisce bene il sangue». A colazione assumeva una pastiglia che si faceva arrivare dalla Francia. Era sopravvissuto alla spagnola all'età di quattro anni e alla tubercolosi appena uscito dal campo di concentramento quando ne aveva 30. Per non parlare dei ricordi. Il Narodni Dom, la casa delle culture di Trieste, da poco restituito alla minoranza, davanti ai suoi occhi, a sette anni, mentre andava a fuoco. Boris Pahor, lo scrittore sloveno senza frontiere - ha pubblicato una trentina di libri tradotti in decine di lingue raccontando anche la sua terribile esperienza da deportato -, si è spento

all'età di 108 anni nella città d'origine, Trieste, dopo aver vissuto negli ultimi anni nella sua casa che guarda il blu dell'Adriatico. Viveva da solo, con l'aiuto di una signora serba, Dora, dopo la scomparsa della moglie nel 2009, in una piccola villetta inerpicata tra i pastini dell'Altipiano. Boris Pahor, morto a 108 anni. Quando raccontava: «Come vivere a lungo? Niente grassi e la vitamina della memoria» La porta compare dopo dieci scalini in una piccola stradina. «Le scalette per andare su le faccio ancora adesso. Ho fatto l'alpinista e sono stato sedici volte sul monte Triglav (Slovenia), quasi tremila metri di altezza», raccontava lo scorso settembre seduto al tavolo della sua stanza, in penombra, davanti a un caminetto ancora spento. Leggi anche I 7 cibi che è meglio evitare secondo Franco Berrino Franco Berrino: «Così mangio bio con 5 euro al giorno» Gillo Dorfles, risotto con pesce e

formaggio, vino e fritti: il lato eccentrico gourmet del Maestro **Valter Longo** e i 20 piatti per vivere a lungo Franco Berrino, la casa monastero a Camaldoli in Toscana: ecco le foto del Centro per la longevità La nutrizionista Flachi: «Stile di vita, dieta e la regola del 5, ecco le strategie anti-età» Caffè a casa, come conservarlo e prepararlo perfetto con la moka: la guida completa La dieta «pegana», le 12 regole del dottor Hyman per stare in forma e vivere a lungo Dieta vegetariana, i sei errori da non fare a tavola Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita Quattro caffè e una vitamina francese Orologio al polso, camicia azzurra senza maniche, davanti a lui solo una bottiglietta d'acqua «per non dimenticare di bere». «Buongiorno, un caffè? Il mio medico dice che è meglio berne quattro piuttosto che un tè». Come un orologio svizzero, il caffè lo beveva di mattina, a



mezzogiorno e alle 16. La sveglia era alle 6.30. «Per prima cosa prendo una vitamina francese per la memoria, ormai da molti anni. Dico sempre che è la medicina della memoria. Me la faccio arrivare dalla Francia grazie a un'amica». La routine era sempre la stessa per Boris Pahor, figlio di un fotografo della gendarmeria di Trieste. «Faccio colazione alle 10. Bevo dell'acqua calda con tre prugne secche e mezza mela. Due rosette di pane tagliate in quattro e caffelatte. E poi pranzo verso l'una. Questo è quello che mangio da quattro anni. Prima seguivo la colazione di mio papà, che mangiava in Ponterosso ricotta, miele, burro e un caffelatte». Alla domanda sul segreto della sua longevità la risposta arriva immediata. «La mia salute, per conto mio, l'ho salvata io stesso perché non ho mai mangiato carne grassa. Se un amico o un parente mi portava a casa un pezzo di maiale, io dicevo tante grazie e lo davvo a mio figlio. Anche in cucina non volevo si adoperasse grasso. Così le mie vene sono libere e il sangue scorre bene». A pranzo e cena mangiava una semplice minestra di verdure, a volte con del bollito di carne. «In generale ho sempre mangiato poco, senza mescolare troppo i cibi, me

lo consiglia anche il medico». E il vino? «Mi piace quello dolce, d'Istria, che ha il sapore del Marsala. Magari ne bevo mezzo bicchiere, se c'è in casa, altrimenti non è una mia abitudine fissa». Il riposo non è mai mancato. «Se tutto va bene vado a dormire verso le 22 e mi sveglio alle 4, quando dormo bene apro gli occhi alle 6.30». E forse anche vivere tra mare e Carso, respirare aria buona, possono aver contribuito. «Questo è poco ma sicuro. Tutti gli anni, d'estate, consacravo tre giorni alla montagna. Andavo a tremila metri, lasciando il mare. E poi tornavo giù. Nuotavo, ero nato sul mare», raccontava ancora. Il piacere più grande: scrivere «Al bagno», come si dice a Trieste intendendo in spiaggia, ormai negli ultimi anni non ci andava più, ma la sua vita quotidiana era abbastanza indaffarata. Tra letture e scritture. «Scrivo lettere. Ieri ne ho mandate tre. Le detto alla mia collaboratrice. Una era per un uomo, un tempo direttore a Klagenfurt di un'organizzazione cattolica. Gli è morta la moglie. Gli ho scritto così: "Caro dottore, grazie per gli auguri per il mio compleanno, però devo dirle che capisco il suo stato d'animo, avendo perso mia moglie e conosciuto la sua

signora, che era simpaticissima". L'altra, l'ho mandata per ringraziamento a un critico sloveno che si è fatto notare negli ultimi due anni». Perché scrivere restava la sua più grande gioia a 108 anni. «Oggi i miei piaceri sono legati ai miei libri. A Trieste "La vita sul lago" a molti piace. Adesso è uscito il libro a me dedicato, "Boris Pahor. Scrittore senza frontiere. Studi, interviste e testimonianze": vi hanno scritto tanti autori. Sono lo scrittore senza frontiere, perché i miei libri sono stati tradotti in molte lingue. La mia sembra una scrittura normale ma non lo è. Tutti quelli che hanno letto i miei libri dicono che Pahor scrive in modo semplice, anche delle cose più gravi. Ed è così». 30 maggio 2022 (modifica il 2 giugno 2022 | 14:56) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Ecco la dieta per vivere più a lungo, secondo la scienza

LINK: <https://www.esquire.com/it/lifestyle/benessere/a39858518/dieta-vivere-a-lungo/>

Ecco la dieta per vivere più a lungo, secondo la scienza. Due scienziati hanno provato a stabilire di quale dieta e di quanto digiuno abbiamo bisogno per non invecchiare. Di Redazione 27/05/2022. Il nostro rapporto con la vecchiaia e il tema della longevità negli ultimi anni sono tornati al centro di moltissime ricerche specifiche, finanziate profumatamente dai più importanti miliardari del pianeta (incluso Jeff Bezos). Oltre agli interventi per ringiovanire le singole cellule e a tutto quell'approccio che riguarda l'ingegneria genetica, si può affrontare la vecchiaia anche con metodi più classici, tipo una dieta. 10'000 Hours/Getty Images. Ultimamente i gerontologi **Valter Longo** della University of Southern California e Rozalyn Anderson dell'Università del Wisconsin hanno esplorato la letteratura sulla longevità e la nutrizione in una varietà di esseri viventi, con l'obiettivo di comporre la dieta che potrebbe darci le migliori possibilità di massimizzare la durata della nostra vita individuale. "Abbiamo esplorato il legame tra nutrienti, digiuno, geni e longevità in specie a vita breve e

abbiamo collegato queste ricerche a studi clinici ed epidemiologici su primati e umani, compresi i centenari", afferma Longo. Naturalmente ogni dieta sarebbe differente e andrebbe assolutamente autorizzata dal proprio medico, ma le intenzioni di questa ricerca sono quelle di stabilire una base dalla quale partire per le ricerche future, per mettere d'accordo una volta per tutte la comunità scientifica e informare l'industria farmaceutica. "Un sacco di legumi, cereali integrali e verdure; un po' di pesce; niente carne rossa o carne lavorata e carne bianca molto bassa; pochi zuccheri e cereali raffinati; buoni livelli di noci e olio d'oliva e un po' di cioccolato fondente", dice Longo. Oltre a questo, che tutto sommato è un quadro che non ci stupisce troppo, il professore aggiunge un ciclo di digiuno di cinque giorni ogni tre o quattro mesi che aiuterà anche a tenere sotto controllo la pressione sanguigna e bassi i rischi di insulino-resistenza. This content is created and maintained by a third party, and imported onto this page to help users provide their email addresses. You may be able

to find more information about this and similar content at [piano.io](https://piano.io)

## Obesità? Non è solo colpa del cibo spazzatura, ma anche della disinformazione

LINK: <https://startupitalia.eu/74255-20220421-obesita>

Obesità? Non è solo colpa del cibo spazzatura, ma anche della disinformazione. A lanciare il monito è **Valter Longo**, Professore di Biogerontologia, che lamenta la mancanza di investimenti in prevenzione e formazione dei professionisti. Eppure la letteratura e in particolare un recente studio conferma ancora una volta che uno stile alimentare adeguato può allungare l'aspettativa di vita anche di 13 anni. A lanciare il monito è **Valter Longo**, Professore di Biogerontologia, che lamenta la mancanza di investimenti in prevenzione e formazione dei professionisti. Eppure la letteratura e in particolare un recente studio conferma ancora una volta che uno stile alimentare adeguato può allungare l'aspettativa di vita anche di 13 anni. Science Tech Cristina Tognaccini 27 mag 2022 Tags: Iscriviti alla newsletter di SI Info, networking, best practice sull'innovazione digitale in Italia. Inviando il form acconsenti al trattamento dei dati personali. Iscriviti. Non è (solo) colpa del "cibo spazzatura" se circa il 50% degli adulti e il 30% dei bambini e adolescenti di

tutto il pianeta è sovrappeso e l'obesità rappresentano una gravissima emergenza mondiale per la salute pubblica, ma anche e soprattutto della disinformazione e della mancanza di un sistema adeguato di prevenzione. A lanciare il monito è **Valter Longo**, Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles che nel 2017 ha dato vita alla Fondazione che porta il suo nome, per portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione. Prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e cercando di diffondere una corretta cultura del cibo. Un servizio pubblico di nutrizione "Tutti parlano di prevenzione ma nessuno investe in tal senso" spiega Longo. "È come parlare di educazione senza mettere a disposizione dei cittadini una scuola pubblica con insegnanti. Quello che servirebbe - continua il biogerontologo, che in Italia dirige il programma di

ricerca di Longevità e Cancro presso l'Istituto di Oncologia Molecolare IFOM di Milano - e che abbiamo proposto anni fa al governo italiano senza successo, sono nutrizionisti che a partire dai 2-3 anni di età seguono il cittadino, portandolo o mantenendolo sul peso corretto. Perché nel corso della vita ci sono 5-6 fasi in cui un'adeguata nutrizione previene obesità, malattie e decessi". Disinformazione. Invece stando alla situazione attuale, non solo non esiste un servizio simile, ma scarseggiano anche le conoscenze tra le figure di riferimento. Longo spiega infatti di essersi accorto, osservando cosa mangiano i bambini italiani, che neanche i pediatri erano a conoscenza del fatto che oggi la quantità di proteine assunte supera di 3-4 volte il livello raccomandato dalle stesse società pediatriche. "La maggior parte delle persone pensa che le proteine siano sane e facciano bene, negli Stati Uniti come in Italia" spiega l'esperto. "Oppure pensano di fare la dieta mediterranea ma mangiano troppo amidi". Un problema che, ricorda il biogerontologo, interessa

sia bambini sia adulti che mangiano troppi amidi e troppe proteine, elementi che sono entrambi al centro dell'accelerazione dell'invecchiamento. "C'è ancora tanta confusione su quale sia la dieta corretta e gli alimenti giusti" aggiunge. La situazione italiana L'Italia non è da meno con circa 25 milioni di persone che hanno problemi di eccesso di peso. Lo riporta il report italiano realizzato da IBDO Foundation in collaborazione con ISTAT, "Italian Obesity Barometer Report 2019", secondo cui la metà degli italiani è in sovrappeso e un cittadino su dieci è obeso. Un problema che riguarda anche i più piccoli, con quattro bambini su dieci in sovrappeso o obesi (il 42% dei bambini e il 38% delle bambine). Dopo quelli di Cipro, i giovani italiani sono i più sovrappeso d'Europa, allo stesso livello di Grecia e Spagna, nonché degli Stati Uniti. "L'Italia presenta livelli di obesità e sovrappeso meno allarmanti rispetto agli altri paesi europei per la popolazione adulta, ma nell'età evolutiva la diffusione dell'eccesso di peso raggiunge proporzioni ancora troppo elevate, nonostante negli ultimi anni si sia registrata una lieve riduzione" riporta l'edizione 2020 dello stesso report.

"Nei bambini il problema è più grave - continua Longo - indica che c'è qualcosa che non va anche negli adulti e condanna loro per via del sistema, a cambiamenti negativi che avranno un peso nella loro vita. Nel libro 'La longevità inizia da bambini' riportiamo che un bambino costantemente in sovrappeso dai 7 ai 18 anni ha quattro volte il rischio di sviluppare il diabete nella vita. È una delle tante condanne oltre a quella psicologica. La Fondazione nasce proprio per fare educazione alimentare in bambini e adulti e prevenire malattie prevenibili". Cambiare alimentazione per vivere di più E in effetti, come conferma anche un recente studio pubblicato su Plos Medicine modifiche nella dieta - soprattutto se intraprese da giovani - possono allungare l'aspettativa di vita. In particolare, secondo la ricerca, una donna che inizia a mangiare in modo ottimale all'età di 20 anni, potrebbe aumentare la sua durata di vita di poco più di 10 anni, un uomo di 13 anni. Dopo i 60 anni invece, una dieta più sana potrebbe allungare la vita di otto e nove anni per donne e uomini rispettivamente. E addirittura ci sarebbe tempo fino agli ottant'anni per trarre vantaggio da uno stile alimentare a base

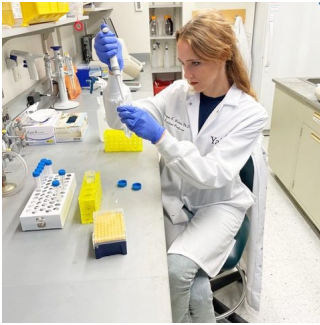
vegetale che potrebbe anche far guadagnare circa 3,5 anni di vita in più. Per arrivare a queste conclusioni, i ricercatori hanno creato un modello di cosa potrebbe accadere alla longevità di un uomo o di una donna se sostituisse una "dieta tipica occidentale" incentrata sulla carne rossa e sugli alimenti trasformati con una "dieta ottimizzata" incentrata sul consumo di meno carne rossa e lavorata e più frutta e verdura, legumi, cereali integrali e noci. La stessa dieta della longevità raccomandata da Longo da diverso tempo. Un processo lento Mangiare meglio insomma riduce il rischio di malattie croniche e morte prematura e di conseguenza aumenta l'aspettativa di vita. Un concetto ormai noto, ma che non tutti ancora seguono come mantra. "Modificare lo stile alimentare è un processo lento" conclude Longo. "Oggi circa il 60% della popolazione non fuma, ma sono serviti trent'anni per raggiungere questo obiettivo. Immagino che anche per la dieta serviranno anni prima che la maggior parte della popolazione capisca quale sia lo stile di vita ideale per vivere meglio e più a lungo e si sposti verso queste raccomandazioni". Foto in alto: Cal e b

Oquendo da Pexels

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

## Your 'true' biological age - and how to reverse it

LINK: <https://www.telegraph.co.uk/health-fitness/body/biological-age-genetics-how-reverse-ageing-uk-2022/>



Your 'true' biological age - and how to reverse it Dr Morgan Levine, Yale scientist and anti-ageing specialist, reveals four ways you can beat the clock and improve your health By Sharon Walker 24 May 2022 o 11:04am Research shows that only 10 to 30 per cent of our lifespan is determined by genetics, the rest is down to our daily choices Getting older might be inevitable, but do you know how well you're ageing? Of course, we can all look in the mirror, but what about under the bonnet where it really counts? Unfortunately, most of us don't have a clue how well our bodies are holding up until something goes wrong and we're faced with an unwelcome diagnosis. But now cutting-edge developments in the science of ageing are offering new ways to track the ageing process and turn back the clock. "The idea is that deterioration is not just a result of chronological time," says Dr Morgan Levine, an assistant

professor of pathology, head of ageing in living systems at Yale University, and author of True Age. "Your age is not what's driving that, it's really these biological changes that our bodies undergo," she says. "So if you can prevent those or slow them, or, as some people believe, reverse them, then we can live longer in good health. I'm not saying they're going to live to 150 years, but the goal is to keep people healthier the majority of the time that they're alive." Research shows that only 10 to 30 per cent of our lifespan is determined by genetics, the rest is down to our daily choices. Unfortunately, most of us are in denial and in no hurry to change our habits, but what if we could see exactly how our choices were affecting the ageing process and also if any changes that we make are actually working? Hopefully, it will soon be easier, thanks to a new test like the one developed by Levine at her Yale

laboratory. This is as simple as sending off a tube of your saliva to a lab, where they will analyse your "epigenetic code" to give a reading of your biological age. Our epigenetic code is a set of instructions buried within our DNA, that modifies how our DNA functions. "I refer to it as the 'operating system' of the cell," says Levine. But how does the test actually work? According to Levine it is based on something called DNA methylation. These are chemical tags that attach to our DNA molecules - they don't affect the DNA sequence, but they can turn on genes that lead to good health or turn off genes that lead to bad health. "There are billions of these in your genome," explains Levine. "What we do is look at a few 100,000 to a million. And the thing is that cells have a very specific pattern of these tags. But with ageing, that pattern gets messed up. So we can look at someone's pattern and say, 'Oh, you have a

pattern that's similar to someone who's 60 years old.'" Dr Morgan Levine working on her test in the lab The test is just one of the many recent advances in anti-ageing medicine that Levine puts down to leap forwards in technology and our subsequent ability to measure millions of variables "even within a single cell". Her test is already on sale in the US through Elysium Health at \$299, and while Elysium doesn't ship to the UK, other tests using DNA methylation, such as TruDiagnostic, do. The TruDiagnostic test costs an eye-watering \$499 (around £400). Levine hopes these kinds of tests will eventually be available for as little as \$10 (she does not profit from sales herself). Fortunately, for those of us who don't have a spare few hundred quid to splurge on a health test, a number of companies have created biological age calculators using Dr Levine's research, which anyone can use at no cost, by inputting nine different blood test results, including red and white blood cell counts (CBC) and other substances that indicate the health of our organs. Many of us will already have these in our NHS app, as they are often done as part of the NHS Midlife Health Check (though the NHS

does not include C-reactive protein - CRP). "You can still get a good result just put in an average for CRP," advises Levine. The reason these algorithms give a clearer picture of our health is that they can sound the alarm well before any problems develop and also take account of how our systems interact within our body. Moreover, in contrast to the two or three test results we might get from a standard health check, the saliva test takes in millions of variables "to give a much more in-depth view". Ultimately, Levine is most interested in improving our "healthspan" - the number of years that we can expect to live disease-free. "Ageing research or longevity research often gets misconstrued with this idea that we are wanting to live hundreds of years," she says. "But at least for most of us in the field, the goal is how can we maintain the health and functioning that we associate with middle age or younger age for as long as possible and really delay or put off this deterioration that we usually associate with growing older," she adds. Dr Morgan Levine: 'Right now, there's an upper limit of 120 years, but there are definitely people who think we will live a lot longer' At 37, Levine is a good walking advertisement for

her book's lifestyle recommendations. Her current biological, or "true age", is 34. "I was happy it was in the right direction," she says. "It's not as low as I would want, but I'm not actively doing that much to try and reduce it." Not that she's any slouch. She has been a pescatarian for 20 years, avoiding meat completely, runs to keep fit and fasts three times a year (see 'How to turn back the clock', below). In reality, her healthy lifestyle is likely to pay off more in years to come. "Younger people are pretty close to their chronological age, they're really tight, there's not a lot of variability, but the variability increases over time," she explains. Levine puts her passionate interest in ageing down to growing up with an older father, who was 54 when she was born, and a mother who was a professor working with older adults. "No one believed my father was my father," she says. "He had amazing health for the most part, but I was still concerned if he'd be alive to see me get married, or meet his grandchildren." Much to her relief he was there for all of those things, as well as seeing her land her dream job at Yale University School of Medicine and she has him to thank for motivating her to dedicate her life to the

science of ageing. If we follow her advice and the research keeps advancing, how long might we live in future? "Right now, there's an upper limit of 120 years, but there are definitely people who think we will live a lot longer," she says. "I'm perhaps a bit more pessimistic about lifespan. I'd be very happy if you could just keep really healthy for 100 years, especially as so many people get chronic diseases in their 50s. For most of us in the field, the goal is how can we maintain the health and functioning that we associate with middle age or younger age for as long as possible and really delay the deterioration that we usually associate with growing older." How to turn back the clock Credit: Erik Isakson / Tetra images RF

1. Switch to a plant-based diet 75 per cent of the time Protein has an ageing effect due to the impact IGF-1, a chemical involved in growth, has on the body. In a study of 3,000 Americans, at the University of Sydney, Levine and Dr **Valter Longo**, found that a high protein diet, with 20 per cent of calorie intake from protein, was associated with a 74 per cent increased risk of dying early compared to those in the low protein group of less than 10 per cent. However, these differences disappeared

when the protein was chiefly from vegetarian sources and those over 65 should be wary of cutting down too much. "It is a little bit nuanced," says Levine. "Protein is not a problem for people who are young or middle-aged, because their bodies are still naturally generating enough growth hormone. But as people grow older, this is a time where I would say eating a little more protein, whether that's healthy animal products or vegetarian forms might be beneficial, especially for people who might be losing too much muscle mass." 2. Fast three times a year Research by Levine, in collaboration with Longo, found that three cycles of fasting, eating only 4,500 calories over five days, reduced biological age, with subjects appearing 2.5 years younger. Fasted subjects also showed "more youthful immune profiles" following multiple cycles of fasting. "It's what we call a 'hormetic' effect, where it's this mild stressor, and your body responds to that and improves," says Levine. "Like exercise, fasting seems to prime the body for repair and maintenance." When the scientists looked at the potential long-term impact of fast mimicking diets (FMD) the data suggests that 20 years of FMD could

buy individuals an extra five years of life expectancy, as well as reducing heart disease risk by 50 per cent, cancer risk by 30 per cent and diabetes by 75 per cent. FMD is typically done once a month or a few times a year. In FMD each cycle consists of 4,500 calories, the first day is 1,000 calories; day 2 is reduced to 700 calories. Focus on vegetable soups and bean soups and cut out meat and reduce your protein intake to 10 per cent. Other fasting methods like time-restricted eating also work to reduce biological age. 3. Do HIIT, high-intensity interval training The short, sharp shocks of HIIT training are best for turning back the clock, says Levine. A 2017 study at the Mayo Clinic showed that three months of HIIT training was enough to substantially improve fitness and insulin sensitivity. "You do five or seven minutes, push, and then you get one or two minutes recovery," says Levine. The key is to go all out, aiming for 90 per cent effort. Again, it comes down to "hormesis", where the body undergoes a shock, then adapts and improves. "Muscle fibres grow back thicker and denser, mitochondria becomes more efficient at generating usable energy, and processes like inflammation



are turned down," explains Levine. Exercise also stimulates *GPLD1*, a protein-coding gene that improves cognitive performance. 4. Good quality sleep Research scientists at Boston and Harvard University used MRI scans to show that cerebral fluid (CSF) washes over our brain tissue in waves at night washing out dead cells. Scientists think this might have implications for Alzheimer's, which is associated with the build-up of "amyloid beta plaques". Restless sleep might be due to the natural decline of NAD (nicotinamide adenine dinucleotide), a protein that protects against oxidative stress and helps brain cells age well and also appears to be crucial to our circadian clock. The best ways to increase NAD appears to be through fasting and exercise, though supplements are also available. Research shows the sleep sweet spot is around seven hours on average. Less than five hours reduces lifespan, as does more than eight, with 10 being the highest risk. This article is kept updated with the latest information. True Age, Cutting-Edge Research To Help Turn Back The Clock, by Dr Morgan Levine, Yellow Kite, £16.99, is out now

## Eventi Domani e giovedì torna BE WISE - Longevity & Anti-Aging World Forum organizzato da Wise Society

Oltre 50 appuntamenti gratuiti sia in presenza che in remoto per conoscere le nuove frontiere della scienza e del benessere con 90 tra medici, ricercatori, nutrizionisti, chef, trainer, esperti di yoga, pilates, coaching, ipnosi, cosmesi e svariate altre discipline riuniti nel più importante evento dedicato alla longevità e alla promozione della prevenzione e della salute in modo attivo. Il BE WISE - Longevity & Anti-Aging World Forum (25 e 26 maggio), ideato e organizzato da Wise Society in collaborazione con importanti partner medico-scientifici, è il primo e più importante evento in Italia dedicato ai temi della longevità e della prevenzione come unico strumento, partendo già da quando si è molto giovani, per rallentare i processi di invecchiamento e vivere meglio e più a lungo. Attraverso un ricco palinsesto di masterclass, talk e workshop gratuiti, pensati con l'ausilio di un prestigioso comitato scientifico presieduto da Damiano Galimberti, esperto di Dna e presidente dell'Associazione Italiana Medici Anti-Aging, il Forum avvicinerà il largo pubblico a temi quanto mai affascinanti e talvolta anche piuttosto complessi, ma con un linguaggio semplice e divulgativo: dall'epigenetica alla nutraceutica, dalla genomica alla medicina predittiva. Un appuntamento che coinvolge anche aziende all'avanguardia nel settore e si colloca all'interno del decennio 2021-2030 dedicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità all'Healthy Ageing, con l'obiettivo di promuovere stili di vita sani in

Dopo il grande successo dello scorso anno, la seconda edizione propone oltre 50 appuntamenti gratuiti sia in presenza sia online per conoscere le nuove frontiere della scienza e del benessere con medici, ricercatori, trainer ed esperti del settore



grado di favorire il benessere psicofisico delle persone.

### I commenti

“La grande risposta del pubblico all'edizione dello scorso anno - sottolinea Antonella Di Leo, editore e ceo di Wise Society -, dimostra quanta attenzione e desiderio di conoscenza ci siano intorno alla longevità e al tema dell'invecchiamento in salute, temi di grandissima attualità visto il notevole allungamento della durata media della vita umana. La nostra mission e quella dei prestigiosi partner che ci accompagnano in questo percorso è informare e

sensibilizzare il grande pubblico verso una cultura della prevenzione a tutti i livelli che deve partire da lontano, da quando si è giovani, perché ragazze e ragazzi in salute oggi saranno adulti e anziani più sani domani, con ricadute positive per tutti, non solo a livello sanitario, ma anche socioeconomico”.

### Quattro aree tematiche

Ad aprire il Forum, domani, 25 maggio alle ore 9:30, la plenaria “Le nuove frontiere della ricerca: quali gli scenari più promettenti in ottica longevità?” con eminenti esperti e ricercatori del settore per compren-

dere cosa dobbiamo attenderci per il futuro alla luce dei forti cambiamenti socioeconomici in atto e del progredire della ricerca. Gli stili di vita assumono dunque un ruolo fondamentale, declinati all'interno del Forum in 4 diverse aree tematiche: Be Healthy (benessere e alimentazione), Be Beautiful (bellezza per il corpo e benessere per la mente), Be Active (movimento e attività fisica), Be Safe (inquinamento indoor e qualità dell'aria). All'interno del Forum si svolgerà, parallelamente agli appuntamenti più divulgativi indirizzati al largo pubblico, anche il Simposio A.M.I.A. (Associazione Medici Italiani Anti-Aging), importante appuntamento annuale di aggiornamento sui temi della medicina preventiva anti-aging e della nutrigenomica destinato a medici, biologi, dietisti e farmacisti.

### I partner

BE WISE - Longevity e Anti-Aging World Forum si avvale della partnership e della presenza di rappresentanti di importanti realtà scientifiche, fra cui: Associazione Italiana Medici Anti-Aging, Fondazione Umberto Veronesi, **Fondazione Valter Longo**, Organizzazione Mondiale della Sanità, Istituto Superiore di Sanità, Osservatorio Internazionale dello Stress Ossidativo Università Popolare di Medicina degli Stili di Vita - Lifestyle Medicine, SIMA - Società Italiana di Medicina Ambientale, AssoBio - Associazione Nazionale delle Imprese di Trasformazione e Distribuzione di Prodotti Biologici, Confestetica, Federazione Nazionale Parafarmacie Italiane.



## Dieta, le migliori della settimana dal 9 al 15 maggio

LINK: <https://dilei.it/benessere/video/diete-migliori-settimana-9-15-maggio-2/1154224/>



Dieta, le migliori della settimana dal 9 al 15 maggio Scegliere la dieta giusta per le nostre esigenze non è sempre facile: ecco quali sono i migliori consigli degli esperti 22 Maggio 2022 La primavera sta lentamente lasciando il posto all'estate: le temperature si fanno sempre più calde e già pensiamo alle prossime vacanze al mare. Ma come va con la prova costume? Questo è il momento giusto per mettersi a dieta con l'obiettivo di liberarsi di quei fastidiosi chili di troppo. E per scegliere quella ideale alle nostre esigenze, non resta che seguire i consigli degli esperti. La dieta per il corpo a mela È ormai noto che ciascuna di noi ha necessità nutrizionali diverse, e questo vale anche nel caso in cui ci si voglia mettere a dieta. Per capire quali sono le nostre esigenze alimentari, possiamo fare riferimento alla forma del fisico. Quello cosiddetto "a mela", ad esempio, è caratterizzato da un punto vita quasi

assente e da cuscinetti di adipe che tendono a localizzarsi nella parte centrale del corpo. Le persone che hanno questo tipo di fisico sono soggette a sviluppare alcune patologie metaboliche come l'ipercolesterolemia e il diabete. Qual è la dieta ideale per chi ha il corpo a mela? Ce lo spiega il dott. Fausto Aufiero, medico chirurgo e nutrizionista esperto in bioterapia nutrizionale. È importante attivare il metabolismo e stimolare la tiroide, quindi è consigliato assumere grandi quantità di pesce (persino fritto). Anche le verdure ricche di iodio, come quelle crucifere, si rivelano utili, condite con del buon olio extravergine d'oliva. Mentre bisogna invece fare attenzione al latte e ai formaggi, che aumentano il colesterolo e rallentano il lavoro del fegato. Dieta mima digiuno: i benefici Negli ultimi anni si è parlato molto della dieta mima digiuno, ma di cosa si tratta e quali sono i suoi benefici per l'organismo? Ideato dal

professor **Valter Longo**, ricercatore e direttore del dipartimento di Gerontologia dell'Università della California, questo protocollo alimentare prevede una drastica riduzione dell'introito calorico giornaliero e un limitato consumo di particolari nutrienti, tra cui proteine e carboidrati. Il suo funzionamento ce lo ha spiegato la dottoressa Laura Giori, biologa nutrizionista. L'obiettivo di questa dieta è quello di stimolare l'organismo ad entrare in uno stato di chetosi grazie alla carenza di glucosio. In questo modo, l'organismo stesso genera una nuova fonte di energia producendo corpi chetonici, a partire dalle riserve di grasso. Oltre dunque ad aiutarci a dimagrire, questo regime alimentare vanta diversi benefici: riduce il rischio di tumori (aumentando la percentuale di quelli benigni rispetto a quelli maligni) e posticipa l'età di insorgenza di numerose malattie. Purché, naturalmente, la si segua sotto stretto controllo

medico per evitare qualsiasi controindicazione. Dieta vegetariana, tutto quello che c'è da sapere Adottare una dieta vegetariana significa scegliere un vero e proprio stile di vita, ed è per questo che è importante farlo in maniera consapevole. Conoscere nel dettaglio questo tipo di alimentazione, le sue diverse varianti e i benefici per la salute è il primo passo per poterne trarre vantaggio. Ad esempio, è fondamentale sapere che, se seguita correttamente, la dieta vegetariana (e persino la sua versione più estrema, la dieta vegana) è compatibile con un buon stato di salute. Tuttavia, in alcuni casi è possibile far ricorso a degli integratori per assumere la corretta quantità di nutrienti come la vitamina B12. Diventare vegetariani ha dei benefici? Diversi studi hanno dimostrato che adottare un'alimentazione vegetale riduce il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, ma anche di soffrire di ipercolesterolemia e ipertensione. Inoltre, le persone vegetariane sembrano avere minor probabilità di essere in sovrappeso e di andare incontro al diabete mellito di tipo 2. Per iniziare a seguire una dieta vegetariana, si può partire in maniera graduale. Nel

nostro approfondimento abbiamo scoperto alcuni suggerimenti utili per fare questo grande passo.

## «Es ergibt Sinn, nicht ständig zu futtern» - steigert Fasten gar die Leistungsfähigkeit?

LINK: <https://www.nzz.ch/sport/ueber-nahrungsverzicht-zur-hoehchleistung-ld.1683765>



«Es ergibt Sinn, nicht ständig zu futtern» - steigert Fasten gar die Leistungsfähigkeit? Essenspausen oder das sogenannte Intervall-Fasten gilt seit einigen Jahren als vielversprechender Ansatz gegen Übergewicht und verschiedene degenerative Krankheiten. Neuerdings mehrten sich die Stimmen, die vermuten, dass es auch die körperliche Leistungsfähigkeit steigert. Doch noch ist die Faktenlage dünn. Daniel Germann 19.05.2022, 11.32 Uhr Im britischen Radsport wurde zuerst mit der Wirkung von Ketonkörper auf die Leistungsfähigkeit experimentiert. Chris Froome gewann zwischen 2013 und 2017 viermal die Tour de France. Imago Sportfotodienst / imago sportfotodienst Uns genügt zum Leben ein Viertel von dem, was wir essen. Die übrigen 75 Prozent ernähren die Mediziner und die Pharmaindustrie, die am Überfluss des westlichen

Lebensstils und an den Erkrankungen, die dieser nach sich zieht, verdienen. Diese provokative These stammt aus dem Buch «The Intermittent Fasting Revolution» des Amerikaners Mark P. Mattson. Der Neurobiologe hat einen Lehrstuhl an der John Hopkins University in Baltimore und ist weltweit einer der führenden Altersforscher. Mattsons Theorie basiert auf der Annahme, dass der ständige Überfluss an Nahrung unseren Organismus in eine dauerhafte Überlastung geführt hat. Dadurch fehlt ihm die Zeit, sich zu regenerieren. Es ist, als würde ein Athlet ohne Regeneration trainieren. Diese ständige Überfütterung wurde ein Merkmal der westlichen Gesellschaft. Wir snacken rund um die Uhr und setzen damit unsere Bauchspeicheldrüse unter Dauerstress. Die Konsequenz: Übergewicht,

Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes. Die Umkehr davon, eine vorübergehende drastische Reduktion der Kalorienzufuhr, versetzt den Körper in den Zustand der Autophagie, in der der Organismus beschädigte Zellen aussortiert oder gewissermassen recycelt. Der japanische Zellbiologe Yoshinori Ohsumi wurde für seine Forschungen in diesem Bereich 2016 mit dem Nobelpreis für Physiologie oder Medizin ausgezeichnet. Sind Yoshinori Ohsumis Schlüsse richtig und treffen die Forschungen von Mark P. Mattson zu, wären diese eine medizinische Revolution und eine Art heiliger Gral, wenn nicht für die ewige Jugend, so immerhin für ein langes Leben ohne die verschiedenen Zivilisationserkrankungen, die den Alterungsprozess begleiten. Mattsons Forschungen weisen auf eine verlangsamte Zellalterung hin sowie eine

Vorbeugung gegen die meisten gängigen Krebserkrankungen und degenerative Gehirnerkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson. Mattsons Rezept: Klappe zu und Pause machen Nicht zuletzt aber wäre Mattsons Rezept der gezielten Essenspausen auch ein Mittel gegen die grassierende Verfettung der Gesellschaft nicht nur in den USA, sondern immer mehr auch in Europa. Seine Formel ist ziemlich simpel: Klappe zu und Pause machen. Der Ansatz ist in den vergangenen Jahren zu einer Art Mantra im Kampf gegen das Übergewicht geworden. Das Intervall- oder intermittierende Fasten soll den Körper vom Kohlenhydrat- auf den Fett-Stoffwechsel umpolen und ihn so in den Zustand der sogenannten Ketose zwingen. In dieser schöpft er die Energie aus den Fettreserven, aber auch aus der Muskelmasse. Die gängigen Formen beim Intervall-Fasten sind 16:8 oder 5:2, die Kalorienzufuhr wird während 16 Stunden oder zwei Tagen in der Woche ganz oder zumindest drastisch gesenkt. Eine Dokumentation der BBC-Wissenschaftssendung «Horizon» machte diese Art des Nahrungsverzichts 2012 auf der britischen Insel über Nacht zum Schlager. Seit längerer Zeit forschen

weltweit renommierte Wissenschaftler wie der italienische Gerontologe **Valter Longo** an der University of Southern California (UCLA) in Los Angeles oder der deutsche Naturheilkunde-Professor Andreas Michalsen an der Charité in Berlin über den Einfluss von Essenspausen auf den menschlichen Organismus. Dokumentation der BBC: Eat, Fast, Live Longer. BBC Für die sportaffine Bevölkerung interessant ist der gemäss Mark P. Mattson potenziell leistungssteigernde Einfluss von Essenspausen. Mattson beruft sich in seinem Buch auf die Oxford University, die im Vorfeld der Olympischen Sommerspiele 2012 in London fünf separate Studien mit 39 professionellen Radrennfahrern durchführte und zum Schluss kam, dass die Ketonkörper, die entstehen, wenn der Körper seine Energie aus den Fettreserven bereitstellt, die Produktion von Adenosintriphosphat in den Mitochondrien erhöhen. Weil es relativ aufwendig und zum Teil auch mühsam ist, in den Zustand der Ketose zu gelangen, versuchten die Forscher, den Athleten synthetisch hergestellte Ketonkörper, sogenannte Keton Ester, künstlich zuzuführen. Die Faktenlage zum Fasten ist

noch dünn Wenn man bei S c h w e i z e r Ernährungswissenschaftlern wie Paolo Colombani oder Joëlle Flück nachfragt, dann erfährt man, dass die Faktenbasis zur Wirkung einer kalorienreduzierten Ernährung auf die sportliche Leistungsfähigkeit relativ dünn ist. Paolo Colombani ist Autor der Bestseller «Fette Irrtümer» oder «DeFlameYou!», in dem es um die stillen Entzündungen im Körper geht. Er hat an der ETH Zürich promoviert und dort fast 20 Jahre als Wissenschaftler und Dozent Zusammenhänge zwischen Ernährung, körperlicher Aktivität und Gesundheit erforscht. Colombani sagt: «Das intermittierende Fasten muss keine grundsätzliche Reduktion der Energiezufuhr sein. Oft reicht schon eine Verschiebung der Zeitfenster, in denen man Energie zuführt.» Im Sport ziele man darauf, die Effizienz des Fett-Stoffwechsels zu optimieren, um die Kohlenhydratreserven in den Glykogenspeichern der Muskeln zu schonen, die für schnelle Spitzenleistungen zur Verfügung stehen. Er bezeichnet das Fasten als eine Art «Yin und Yang des Körpers». «Es ergibt nach dem heutigen Wissensstand Sinn, nicht ständig zu füttern, sondern den

Stoffwechsel immer wieder zu stören und damit die Zellen zu trainieren.» Colombani sagt, wie im Muskeltraining würden auch die Zellen einen Stressimpuls brauchen, um ihre Effizienz zu erhalten oder gar zu steigern. Fasten ziele darauf ab, den Stoffwechsel in Schwung zu halten. Doch man müsse aufpassen, nicht in ein dauerhaftes Energiemanko zu geraten. Ähnlich argumentiert die Sport- und Ernährungswissenschaftlerin Joëlle Flück, die der Swiss Sports Nutrition Society vorsteht und den Schweizer Radverband Swiss Cycling berät. Auch Flück spricht von einem Kantengang. «Athletinnen und Athleten, die mit relativ grossem Umfang trainieren, wie das etwa im Radsport oder an den Ausdauersportarten der Fall ist, müssen Sorge tragen, dass genügend Energie in den Körper kommt, sonst kann es zu einer verlangsamten Regeneration oder hormonellen Störungen kommen, die etwa bei Frauen bis zum Ausbleiben der Menstruation führen können.» Die sogenannten Keton Ester, mit denen die britischen Forscher experimentierten, listet die Swiss Sports Nutrition Society als C-Supplemente auf, diese haben kaum oder keinen Nutzen für die

Athleten. Auch Flück verweist auf bisher fehlende Langzeitstudien. Die meisten wissenschaftlichen Studien im Zusammenhang mit dem intermittierenden Fasten wurden praktisch ausschliesslich an Nagern wie Mäusen und Ratten durchgeführt, weil entsprechende Humanstudien aufgrund ihres äusserst langen Zeithorizonts sehr schwer umsetzbar sind. Die vielversprechenden Perspektiven der Kalorienreduktion Das allerdings ändert nichts an den vielversprechenden Perspektiven, die eine grundsätzlich oder zumindest zeitlich reduzierte Kalorien- und Nährstoffaufnahme eröffnet. Flück sagt, gerade für wenig aktive Menschen, die durch den ständigen Nahrungsüberfluss ihre metabolischen Fähigkeiten verloren hätten, könnte eine Kohlenhydratreduzierte oder zeitlich limitierte Nahrungsaufnahme ein grosses Potenzial haben. Die Frage ist: Welches Ziel habe ich? Will ich abnehmen und meinen Stoffwechsel wieder beleben? Gleichzeitig sagt Flück, es sei trotzdem wichtig, auf eine genügende Proteinzufuhr zu achten, um dem Verlust von Muskelmasse vorzubeugen. Gerade im Leistungssport

werde einer ausreichenden Proteinzufuhr oft ungenügend Aufmerksamkeit gewidmet. Dieser Punkt spreche generell gegen das intermittierende Fasten. Paolo Colombani sagt, allein mit Bewegung sei es kaum möglich, Gewicht zu verlieren. Dazu ist der Energieverbrauch bei praktisch allen Aktivitäten zu gering. Doch es sei wichtig, deswegen die Bewegung nicht einfach sein zu lassen, weil sie für die Gesundheit bedeutend sei. Er sieht den Schlüssel zum Erfolg in einer Kombination aus beidem: Fasten und Bewegung. «Die Stoffwechselaktivierung läuft nur über körperliche Aktivität.» Und je weniger Glucose aus den Muskeldepots zur Verfügung steht, umso schneller gelangt der Körper in den Zustand der Ketose, der gemäss der jüngsten Forschung von weltweit angesehenen Wissenschaftlern wie Mattson oder Longo nicht nur das Körperfett schmelzen lässt, sondern auch eine schützende Wirkung auf das Gehirn und die Zellalterung hat. Longo forscht an der UCLA mittlerweile auch daran, welche Wirkung das Fasten nicht nur in der Krebsprophylaxe, sondern auch bei der Behandlung während der

Chemotherapie hat. Weil sich Krebszellen prioritär von Zucker ernähren, weisen erste Untersuchungen darauf hin, dass das Fasten die Therapie nicht nur effizienter, sondern auch besser verträglich machen könnte. Das widerspricht allen bisher gängigen medizinischen Schulmeinungen und lässt deshalb Onkologen zögern, Patienten entsprechende Empfehlungen abzugeben. Das liegt auch daran, dass Fastende Gefahr laufen, in einen Mineralstoffmangel zu geraten. Dem aber, sagt Colombani, lasse sich mit einer gezielten Supplementierung vorbeugen. Die Ernährung ist bei der Ausbildung von Mediziner in der Schweiz noch kaum ein Thema sei und es auch kaum eine ernst zu nehmende Forschung zu Sporternährung gebe. Das mag auch an der Komplexität der Materie liegen. Colombani sagt: «Es gibt keine Pauschalrezepte, die für alle funktionieren. Die Funktion des Körpers ist brutal kompliziert.» Vieles ist in der Schweiz deshalb weiterhin dem guten alten Try-and-Error-Prinzip überlassen. Man probiert

und schaut, wie der Körper reagiert und was für einen persönlich funktioniert. Ausgerechnet im energetisch anspruchsvollen Langdistanz-Triathlon mit physischen Belastungen von acht und mehr Stunden versuchen sich immer mehr professionelle Athleten wie der Schweizer Jan van Berkel an der sogenannten ketogenen Ernährung, welche die Aufnahme der Kohlenhydrate massiv einschränkt und bei der Energiebereitstellung auf die Fettverbrennung setzt. Joëlle Flück vermutet, dass eine solche Ernährungsform bei Ultra-Ausdauerleistung wie beispielsweise an einem Ironman oder an einem Radrennen wie dem Race Across America einen positiven Einfluss auf den Stoffwechsel und die Leistung haben könne. Auch der Triathlet van Berkel machte damit positive Erfahrungen und verbesserte etwa seine Leistung auf der abschliessenden Marathon-Strecke. Die Resultate einer 2021 veröffentlichten Studie der australischen Catholic University allerdings dämpfen allzu hohe Erwartungen. Professorin Louise Burke, die zu den weltweit führenden Wissenschaftlerinnen in der Sporternährung gehört und das australische Olympiateam seit 1996

berät, führte eine Studie mit Gehern durch, die auf eine Ernährung mit tiefem Kohlehydrat-, dafür hohem Fettanteil setzte. Die Ernährungsform soll die Topathleten in Fettverbrennungsmaschinen verwandelt haben, ihre Leistung haben sie aber nicht grundsätzlich verbessert. Über zehn Kilometern blieben sie durchschnittlich sechs Prozent unter ihren Bestzeiten, die sie unter der üblichen Kohlenhydratlastigen Ernährung erzielt hatten.



## Fame nervosa: 5 alimenti per tenerla a bada (e non metter su peso) pag. 1

LINK: [https://www.corriere.it/cook/news/cards/fame-nervosa-5-alimenti-tenerla-bada-non-metter-peso/potere-consolatorio-cibo\\_principale.shtml](https://www.corriere.it/cook/news/cards/fame-nervosa-5-alimenti-tenerla-bada-non-metter-peso/potere-consolatorio-cibo_principale.shtml)



Fame nervosa: 5 alimenti per tenerla a bada (e non metter su peso) di Chiara Amati Non è una vera e propria fame. Non nasce cioè da un bisogno fisiologico di nutrirsi. A scatenarla sono casomai fattori psicologici: stress, ansia, noia, tristezza... Senza valvole di sfogo, il rischio è quello di rifugiarsi nel cibo e farne una sorta di **m e c c a n i s m o** di compensazione. Se invece usassimo quello stesso cibo per contrastarla? Ecco come **1 / 7** Il potere consolatorio del cibo Mangiare, o desiderare di farlo, senza però avere fame. È capitato a tutti almeno una volta. Per molti è persino una consuetudine. Questo perché il cibo ha un potere consolatorio, soprattutto quando siamo sotto stress. Nello specifico, diventa importante capire che non si tratta di una necessità, quanto piuttosto di una «fame emotiva o nervosa». Un finto bisogno fisiologico - l'organismo non chiede di essere nutrito - dettato da

uno stato mentale ed emotivo sotto pressione. In altre parole, le delusioni, le arrabbiate, la frenesia, le ansie, le responsabilità, le preoccupazioni in senso trasversale ci portano a esercitare una costante autocritica che, via via, può renderci insicuri, fino a indebolirci. E dunque, il cibo come «**n u t r i m e n t o** consolatorio». Di tanto in tanto ci può anche stare. Quando, però, l'alimento fuori pasto - specie se ricco di zuccheri e grassi, questi ultimi soddisfano meglio la nostra smaniosa ricerca del piacere - diventa routine, allora bisogna fermarsi, guardarsi dentro nel tentativo di comprendere a che punto siamo e cercare di porre a eventuali turbamenti. Semplificando: bisogna staccare la spina. Appoggiarsi a un esperto che aiuti a rivedere lo stile di vita può essere risolutivo. Noi abbiamo interpellato Francesca Beretta, biologa nutrizionista scientifica, autrice del libro (disponibile su Amazon) «Giù la pancia

su il morale! - In tre mesi una vita da sogno. La dieta mediterranea di coppia» ([www.giulapancia.it](http://www.giulapancia.it)). «Il primo step per controllare la fame nervosa e rafforzare l'organismo? Mangiare, ma solo alimenti funzionali. Ce ne sono tanti e pure gustosi». Ecco una selezione. Leggi anche: - META, la dieta di Noemi che fa stare bene nel corpo e nella mente - Vitamina D. In estate dal sole, in autunno a tavola. Gli alimenti che ne contengono di più - Non solo vitamina C: le 9 ragioni per cui mangiare gli agrumi fa bene - Cosa mangiare (e cosa fare) per sostenere il sistema immunitario - More, 5 ragioni per mangiarle tutto l'anno (non solo in estate) - Gennaio mese detox: 22 regole e ingredienti per depurare l'organismo - Dall'avocado al kefir ecco gli alimenti per rafforzare il sistema immunitario - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così

fa male» - **Valter Longo**: «I bambini italiani sono i più obesi d'Europa» (insieme a greci e spagnoli) - Giornata mondiale dell'obesità, in Italia 1 su 10 è sovrappeso. **Valter Longo**: «Le regole d'oro per tenere il peso sotto controllo» - Pancia gonfia, dalle verdure alla pizza ecco quali sono le cause. E i rimedi - Cibi per stomaco e intestino: cosa mangiare contro colon irritabile e stress Francesca Beretta 1 / 7 9 maggio 2022 | 06:42 (©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Come rimettersi in forma per l'estate con i consigli del nutrizionista

LINK: <https://www.iconmagazine.it/beauty/come-rimettersi-in-forma-per-lestate-con-i-consigli-del-nutrizionista/>



Si è ancora in tempo per tornare in linea in vista della bella stagione. Ci spiega come fare il dottor Roberto Uliano. Tra le sue dritte: preferire i cibi integrali e allenarsi al mattino a digiuno. L'estate ticchetta all'orizzonte. Così come la voglia di togliersi di dosso la torpidezza di mesi più pigri, magnanimi verso sgarri alimentari e golose indolenze. Ma si è ancora in tempo per rimettersi in forma ed eliminare i chili di troppo? «Assolutamente sì, da qui ad agosto ci sono circa tre mesi davanti quindi si può riuscire tranquillamente a dimagrire. Certo, poi dipende dal peso di partenza e dalla situazione iniziale», ci dice il dottor Roberto Uliano, nutrizionista che lavora da tempo su obesità, fertilità e alimentazione, nutrizione nello sport, autore del libro *La TUA dieta: dalla motivazione alla flessibilità metabolica*. Con base a Napoli, Roma e Castellammare di Stabia,

nel suo studio ad alta tecnologia si avvale di strumentazioni innovative, come la calorimetria indiretta che va a misurare il metabolismo o l'ecografia del grasso del muscolo. Dottor Uliano, nella rincorsa a rimettersi in linea, che alimentazione seguire? Quali cibi preferire e quali consumare con moderazione? «Dal punto di vista dei carboidrati, è meglio preferire i cibi integrali. Non bisogna però eccedere con le quantità dei carboidrati, soprattutto con gli zuccheri semplici: non più di 25 grammi di zucchero al giorno. Per quanto riguarda i grassi dobbiamo prediligere soprattutto i grassi di origine monoinsatura, come quelli presenti nell'olio di oliva. Spazio anche ai grassi polinsaturi, gli omega 3: fanno bene al cervello e alla ricettività delle cellule e sono antinfiammatori. Si trovano soprattutto nel pesce, in particolare in quelli grassi come le alici e il tonno. Sarebbe invece da

limitare o ridurre la quantità di salmone e pesce spada perché sono a taglia grossa e contengono inquinanti come il mercurio. Dal punto di vista vegetale gli omega 3, questi grassi buoni, sono presenti anche nelle mandorle e soprattutto nelle noci. Sul fronte grassi bisognerebbe limitare il consumo di grassi saturi, quelli presenti nella carne, in particolare quella rossa. I prodotti confezionati come le merendine, invece, contengono oli vegetali (olio di colza, olio di palma, olio di girasole...) e quindi grassi definiti omega 6, infiammatori. Ci deve essere un equilibrio tra omega 3 e omega 6: migliorando il profilo lipidico, quindi la qualità dei grassi ingeriti, le cellule sono più ricettive a determinati ormoni e migliorano la velocità e l'efficacia con cui si dimagrisce. Infine le proteine, molto importanti, soprattutto in caso di diete ipocaloriche, perché mantengono la massa

magra e dunque non fanno perdere di metabolismo durante il dimagrimento: la massa magra è direttamente proporzionale al nostro metabolismo. In ogni pasto bisognerebbe inserire una quota di carboidrati, una di proteine e una di grassi buoni». Frutta e verdura in abbondanza? «Le verdure sono molto importanti: contengono molte fibre e aumentano il senso di sazietà, abbassando l'indice glicemico. Le fibre rendono l'assorbimento più lento, facendo sì, quindi, che dopo aver mangiato non sopraggiunga subito la fame. Agiscono anche sull'insulina, ormone che tendenzialmente fa prendere peso, evitando che si verifichi un picco insulinico. La frutta si può mangiare ma senza eccessi: contiene fibre e sali minerali, soprattutto quella fresca di stagione, ma contiene anche zuccheri. Il quantitativo consigliabile al giorno? Se parliamo di mele e di pere, meno zuccherine, anche due al giorno; nel caso di banane, pesche o ciliegie è meglio alternare con frutta meno zuccherina, ad esempio abbinando una pesca e una mela, oppure 10-15 ciliegie e una pera. Naturalmente più la frutta è matura più contiene zuccheri, quindi conviene mangiarla un po' più acerba». Foto: Getty

Images Quanto è importante una corretta idratazione? «Molto, perché le cellule lavorano con l'acqua e quando l'organismo è disidratato tende a rallentare anche il metabolismo: le cellule lavorano male quando c'è uno stato di disidratazione. L'acqua aiuta anche a dimagrire: si è visto che un'assunzione adeguata di acqua aiuta a perdere peso e che i soggetti ben idrati tendono a dimagrire più facilmente rispetto a quelli disidratati». Quanta acqua? I classici 1 litro e mezzo o 2 al giorno? «Non c'è nessuno studio che certifichi come quantitativo ideale 1 litro e mezzo o 2 litri. La giusta quantità di acqua al giorno dovrebbe essere 25 ml per kg di peso corporeo: per chi pesa 100 chili, quindi, due litri e mezzo; per chi pesa 70 chili invece 1 litro e 7. Bisogna considerare che l'acqua è presente anche nelle verdure e nella frutta. E ovviamente chi fa attività fisica deve bere anche di più: nello sportivo la disidratazione aumenta la probabilità di infortuni e rallenta il recupero. Parliamo anche di 35 ml per kg di peso corporeo o addirittura 40 ml quando fa molto caldo». Foto: Getty Images La dieta chetogenica promette una remise en forme rapida e duratura. In che consiste e per chi è consigliabile? «La

chetogenica è una dieta dal bassissimo contenuto di carboidrati. C'è tutto un mondo di diete che determinano la chetogenesi, ovvero la formazione di corpi chetonici dovuta al fatto che, in assenza di carboidrati, l'organismo utilizza come fonte di energia i grassi. Le diete chetogeniche sono tantissime, comunque si può dire che in linea generale contano meno di 30 g di carboidrati al giorno, sono iperlipidiche e non iperproteiche: significa che si mangiano molti più grassi rispetto alla norma. La chetogenica non va fatta in autonomia, bisogna essere seguiti da un nutrizionista e in alcuni casi può essere pericolosa. È sconsigliabile in alcuni stati patologici, come nel caso di malattie cardiovascolari, calcoli alla colecisti, calcoli renali, diabete di tipo 1, aritmie, fibrillazioni atriali. Se non si hanno patologie, è consigliata alle persone obese affinché si abbia un dimagrimento un po' più veloce e una diminuzione celere dell'insulino-resistenza, che è una condizione di cui l'obeso soffre molto frequentemente. È consigliata sicuramente nel caso di alcune patologie che riguardano l'autoimmunità, di tiroidite di Hashimoto, alcune forme di psoriasi.

Tendenzialmente, comunque, la dieta chetogenica non va fatta per più di 3 mesi, e nel caso contrario bisogna sempre chiedere al nutrizionista o al proprio medico di riferimento». Si parla molto dei benefici del digiuno sulla salute e addirittura del suo effetto antiaging. Che ne pensa? «Gli studi sul digiuno intermittente sono molti e, anche in questo caso, ci sono molti tipi di digiuno, quelli classici oppure quelli di **Valter Longo**. Si è visto che hanno benefici generali a lungo termine e sulla longevità perché rallentano l'accorciamento dei telomeri, che sono le estremità dei cromosomi implicate nella vecchiaia: il digiuno intermittente ferma o rallenta la diminuzione dei telomeri. Inoltre il digiuno intermittente è un tipo di alimentazione che aiuta il metabolismo perché fa rigenerare e ricostruire in modo adeguato i mitocondri, le centrali elettriche delle nostre cellule. Siccome i mitocondri bruciano i lipidi formando energia, quando sono troppo pochi o malsani il metabolismo non funziona bene. Il digiuno intermittente può essere utile nel ripristinare queste funzionalità metaboliche, aiutando il metabolismo a essere più efficiente. Naturalmente digiuno

intermittente non significa fare 16 ore senza mangiare e poi 8 ore di abbuffate». È il momento dei prodotti "free from", quelli senza uno o più ingredienti, come lieviti, glutine, lattosio, zuccheri aggiunti e così via. Ma sono davvero più salutari di quelli tradizionali? «Assolutamente no. Naturalmente il "senza glutine" è per il celiaco, per chi è intollerante al glutine. Anche in alcune patologie del tratto intestinale diverse dalla celiachia può essere utile eliminare il glutine perché ha una maggiore fermentazione all'interno dell'intestino: quindi chi soffre di colon irritabile può avere benefici dalla diminuzione del glutine, ma senza eliminarlo completamente. Il "senza lievito" non ha fondamento scientifico, se non nel caso di persone con gastrite o reflusso gastroesofageo per cui il lievito è più pesante da digerire: in questo caso, ad esempio, si consiglia di tostare il pane perché così, eliminando l'acqua dall'amido, diventa più digeribile. Il "senza lattosio" non ha benefici se non per chi ha intolleranza al lattosio, fermo restando che in numerose patologie dell'intestino, come ad esempio nella sindrome del colon irritabile, il lattosio è uno zucchero fermentativo, che dunque bisogna

eliminare. Ma non c'è nessuna relazione tra dimagrire ed eliminare il glutine o il lattosio o il lievito». Foto: Getty Images  
Ovviamente non c'è da trascurare l'esercizio fisico. Quali attività prediligere? Allenamento aerobico o anaerobico? «Lo sport fa bene tutto. Sicuramente gli sport aerobici (tipo la corsa a media o bassa intensità o il nuoto con determinate frequenze cardiache) aiutano ad aumentare la capillarizzazione degli organi e dei muscoli, a cui arrivano quindi più ossigeno, e sono più efficienti nell'utilizzare grassi, zuccheri e proteine, risultando quindi più utili al dimagrimento. Se però si vuole anche aumentare il metabolismo, vale la pena alternare gli sport aerobici ad attività anaerobiche, come ad esempio l'utilizzo di pesi, bilancieri, manubri. Sicuramente aumentare la massa muscolare significa aumentare il metabolismo, ma l'aumento della massa muscolare non è immediato, ci vogliono mesi e mesi, non si fa dall'oggi al domani. Tra l'altro di solito per ogni chilo di muscolo vengono bruciate solo 13 chilocalorie in più: pertanto, ad esempio, a 2 chili di muscolo in più corrispondono 26 chilocalorie di aumento di metabolismo. L'aumento di massa muscolare altresì

accresce la quantità di mitocondri, che sono sempre le centrali elettriche delle nostre cellule, e dunque l'organismo diventa più efficiente nel bruciare. Non c'è quindi un effetto "wow" nel metabolismo ma c'è sull'efficienza del metabolismo, con cui si bruciano i macronutrienti». Meglio allenarsi la mattina per dare sprint al metabolismo? «Allenarsi a digiuno la mattina può essere utile perché, venendo dal digiuno notturno, l'organismo è già predisposto a bruciare grassi: col digiuno infatti si utilizzano fonti energetiche dai nostri grassi. Se invece si mangia prima di fare attività fisica si tende a bruciare i carboidrati appena mangiati, non si è in lipolisi». Gli integratori sono un supporto utile? «Non esistono dei reali ed efficaci integratori per dimagrire. Possono supportare la perdita di peso, in lieve entità, gli estratti di tè verde, gli estratti di caffè e gli estratti di matè, che vanno ad aumentare la termogenesi del nostro organismo, processo attraverso il quale viene trasformato il grasso in energia termica. Ma questo non ha nessuna efficacia nei confronti di un'alimentazione sbagliata. Esistono degli integratori che aiutano la sensazione di sazietà, come la Garcinia,

che però deve essere utilizzata con una certa concentrazione di estratti secchi, non tutte le Garcinie in commercio sono efficaci. La carnitina, che viene molto pubblicizzata per il suo effetto bruciagrassi, in verità non ha alcuna efficacia nel bruciare i grassi: si è visto che l'unico potere che ha è quello di aumentare la spermatogenesi e dunque la qualità dello sperma dell'uomo». Foto: Getty Images Per chi fa la pausa pranzo in ufficio cosa consiglia per un pasto sano? «Deve sempre contenere una quota di carboidrati, grassi e proteine e una quota di fibre. Ad esempio potrebbe consistere in un'insalata di riso con tonno, verdure e naturalmente un filo di olio evo. O anche un'insalata di pasta. Si potrebbe preparare anche un'insalatona di pollo con pane tostato e un filo di olio evo o un'insalatona di tacchino o tonno, con uova e crostini: soluzioni sane e veloci». Tutto sta a trovare le motivazioni. «Sono importantissime. Il dimagrimento parte dalla testa. Quello che dico sempre è "non esiste il professionista miracoloso né la dieta miracolosa": esistono la tua dieta miracolosa e il tuo professionista miracoloso. Significa che il

cambiamento dipende da se stessi. Il professionista è una persona che accompagna per mano nel percorso, lungo l'obiettivo; la dieta è lo strumento che aiuta ad arrivare ai risultati. Però parte tutto dalla testa. E, che alla base ci siano ragioni estetiche o di salute, devono toccare le corde della anima». alimentazione  
dieta fitness

## Wie man mit der richtigen Ernährung das Leben verlängern kann

LINK: <https://www.welt.de/wissenschaft/article238567939/Mehr-Fruechte-und-Nuesse-Wie-die-Ernaehrung-helfen-kann-das-Altern-zu-bremsen.html>



Mehr Früchte und Nüsse: Wie die Ernährung helfen kann, das Altern zu bremsen Wissen Weltraum Natur & Umwelt Gesundheit Psychologie 0 Kommentare Wissenschaft Gesundes Essen Wie man mit der richtigen Ernährung das Leben verlängern kann Stand: 12:47 Uhr | Lesedauer: 5 Minuten Von Gisela Gross Viel frisches Gemüse, wenig Fleisch und Fertigkost lautet das Rezept für ein längeres Leben Quelle: Getty Images Hier können Sie unsere WELT-Podcasts hören Um eingebettete Inhalte anzuzeigen, ist deine widerrufliche Einwilligung in die Übermittlung und Verarbeitung von personenbezogenen Daten notwendig, da die Anbieter der eingebetteten Inhalte als Drittanbieter diese Einwilligung verlangen [In diesem Zusammenhang können auch Nutzungsprofile (u.a. auf Basis von Cookie-IDs) gebildet und angereichert werden, auch außerhalb des

EW]. Indem du den Schalter auf „an“ stellst, stimmst du diesen (jederzeit widerruflich) zu. Dies umfasst auch deine Einwilligung in die Übermittlung bestimmter personenbezogener Daten in Drittländer, u.a. die USA, nach Art. 49 (1) (a) DSGVO. Mehr Informationen dazu findest du hier. Du kannst deine Einwilligung jederzeit über den Schalter und über Privatsphäre am Seitenende widerrufen. Podcast freigeben Mehr Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und Nüsse - Wissenschaftler haben untersucht, welche Nahrungsmittel helfen, die Alterungsprozesse im Körper zu bremsen. Eine weitere Erkenntnis: Es ist nie zu spät, die eigenen Essgewohnheiten umzustellen. 0 Kommentare Anzeige Die Suche nach Quellen ewiger Jugend und langem Leben begleitet die Menschheit seit Jahrhunderten. Zumindest für Langlebigkeit glauben

Wissenschaftler einen sehr starken Faktor gefunden zu haben: die richtige Ernährung. Sie lässt sich im Gegensatz zu Genen oder bestimmten Lebensumständen beeinflussen. Dabei geht es zunehmend nicht nur darum, was in welcher Menge und Qualität auf den Teller kommt - sondern auch um das Wann. In einer Übersichtsarbeit im Fachblatt „Cell“ fassen die US-Alternsforscher **Valter Longo** und Rozalyn Anderson den Kenntnisstand zusammen. Freunde von Kalorienbomben wie Menüs aus Burger, Pommes und Limo oder Seelentröstern wie weißer Schokolade müssen jetzt ganz stark sein: Das Duo spricht davon, dass man besser die Energiezufuhr begrenzen und öfter mal fasten sollte, um Krankheitsrisiken zu minimieren und die Lebenserwartung zu steigern. Lesen Sie auch Vier Methoden „Kein Zweifel, dass sich der

Alterungsprozess beeinflussen lässt" Die Kernmerkmale einer wohl optimalen Ernährungsform umreißen sie - erst einmal recht technisch - so: mittlere bis hohe Aufnahme von Kohlenhydraten (45 bis 60 Prozent) aus hochwertigen Quellen; wenig, aber ausreichend Eiweiß aus meist pflanzlichen Quellen; 25 bis 35 Prozent hauptsächlich pflanzenbasiertes Fett. Anzeige Für den Alltag in der Küche übersetzt heißt das: „Viele Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Gemüse; etwas Fisch; kein rotes oder verarbeitetes Fleisch und sehr wenig weißes Fleisch; wenig Zucker und raffiniertes Getreide; gute Mengen an Nüssen und Olivenöl und etwas dunkle Schokolade", sagt Longo laut einer Mitteilung. Optimal sei es, nur innerhalb eines täglichen Zeitfensters von elf bis zwölf Stunden zu essen und mehrere Fastenphasen im Jahr einzulegen. Die richtige Anti-Aging-Diät ist individuell verschieden Langlebigkeit ist sozusagen Longos Lebensthema: Er ist Direktor des Longevity-Instituts an der University of Southern California in den USA und Autor mehrerer Bücher. Auf seiner Homepage gibt er Tipps, wie man jung bleibt und listet sogenannte

Langlebigkeits-Rezepte. Die dürften Fleischliebhaber zwar enttäuschen, klingen aber auch nicht völlig genussfeindlich: Couscous mit Fisch, Brotsalat aus der Toskana und Pasta mit Auberginen. Longo gründete zudem eine Firma mit Produkten für Fastenkonzepte, was er im Anhang der Studie angibt. Longo und Anderson unterstreichen in ihrer Arbeit, dass eine Anti-Aging-Ernährung an den einzelnen Menschen angepasst sein sollte. Die eine Lösung, die für einen fitten 20-Jährigen genauso geeignet ist wie für einen 60-Jährigen mit Stoffwechselerkrankung, gibt es nicht. Geschlecht, Alter, Lebensstil, Gesundheitszustand und Gene müssen berücksichtigt werden, schreiben sie. So könnten Menschen über 65 etwa zusätzliches Eiweiß brauchen, heißt es. Lesen Sie auch Stoffwechsel Das Ende der Diätregeln, wie wir sie kennen Anzeige Für Kristina Norman, Altersforscherin am Deutschen Institut für Ernährungsforschung, sind solche Anpassungen ein ganz wichtiger Punkt: „Im Alter ist es oft schwierig, genug Protein aufzunehmen. Zu wenig davon kann zu Muskelabbau und in der Folge zu erhöhter Sturz- und

Bruchgefahr führen. Dann also doch etwas mehr Fleisch zu essen als generell empfohlen, kann ratsam sein." Das Autorenduo blickt auf ein breites Spektrum an Arbeiten: Angefangen bei Studien zu Hefepilzen, Würmern oder Fliegen bis hin zu klinischen Daten und Modellierungen. Hinzu kommen Erkenntnisse zur traditionellen Ernährung an Orten, wo viele Menschen sehr alt werden. „Eine Studie, in der eine Gruppe die von Longo empfohlene Diät zugewiesen bekommt, und in der die Lebensdauer am Ende mit einer Kontrollgruppe verglichen wird, wäre sehr schwer umzusetzen. Deshalb nähern sich die Autoren, indem sie unterschiedliche Evidenz zusammenfassen", sagte Norman. Sie hält die Thesen Longos und Andersons für überzeugend belegt. An dieser Stelle finden Sie Inhalte von Drittanbietern Um eingebettete Inhalte anzuzeigen, ist deine widerrufliche Einwilligung in die Übermittlung und Verarbeitung von personenbezogenen Daten notwendig, da die Anbieter der eingebetteten Inhalte als Drittanbieter diese Einwilligung verlangen [In diesem Zusammenhang können auch Nutzungsprofile (u.a. auf Basis von Cookie-IDs)



gebildet und angereichert werden, auch außerhalb des EWR]. Indem du den Schalter auf „an“ stellst, stimmst du diesen (jederzeit widerruflich) zu. Dies umfasst auch deine Einwilligung in die Übermittlung bestimmter personenbezogener Daten in Drittländer, u.a. die USA, nach Art. 49 (1) (a) DSGVO. Mehr Informationen dazu findest du hier. Du kannst deine Einwilligung jederzeit über den Schalter und über Privatsphäre am Seitenende widerrufen. Drittanbieter freigeben Anzeige Es gebe viele Parallelen zu bekannten Empfehlungen, etwa denen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, und auch zu einem Speiseplan, den Wissenschaftler vor einiger Zeit für eine gesunde und gleichzeitig umweltgerechte Ernährung vorgeschlagen haben. „Anders als oft angenommen, ändern sich Empfehlungen zu gesunder Ernährung nicht alle paar Jahre. Übergeordnet sind sie sehr stabil“, sagte Norman. „Die Longo-Studie kann man als alten Hut sehen, aber das Thema ist neu gedacht und immer stärker mit Evidenz unterlegt.“ Für Bernhard Watzl, den ehemaligen Leiter des Instituts für Physiologie und Biochemie der Ernährung am Max Rubner-Institut, zeigt die

Übersichtsarbeit vor allem, dass Menge und Qualität der Ernährung entscheidend für ein langes Leben seien. „Es gilt, eher zu wenig Energie aufzunehmen als zu viel.“ Zu den dahinter liegenden Mechanismen im Körper erklärt er: „Je mehr ein System gefordert ist, desto mehr verschleißt es.“ Wichtig sei vielmehr, den Körper auf niedrigem Niveau zu fordern. Fasten lohnt sich nicht für jeden. Beim Thema Fasten ist Watzl allerdings weniger überzeugt von der bisherigen Datenlage als Longo: „Fasten ist nur etwas für die Menschen, die es nicht schaffen, ihre Energieaufnahme zu begrenzen“, sagte er. Dann könne der zeitweise Verzicht auf Nahrung etwa helfen, bestimmte Rezeptoren im Körper wieder zu sensibilisieren. Generell sei es im Lauf eines Lebens nie zu spät für gesunde Ernährung, betont Watzl. Bei manchen Erkrankungen, die über Jahrzehnte hinweg im Körper entstehen, gelte aber: je früher, desto besser. Longo antwortete auf dpa-Anfrage, dass sich selbst bei 60- oder 80-Jährigen laut einer Studie die Lebenserwartung noch um mehrere Jahre steigern ließe, wenn viele der auch von ihm propagierten Vorschläge umgesetzt wurden. In der Studie hieß

es, die größten Vorteile würden durch mehr Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und Nüsse erzielt und durch weniger rotes und verarbeitetes Fleisch. Lesen Sie auch Eiweiß in der Ernährung Wieviel Protein braucht unser Körper wirklich? Bei der Qualität der Nahrung sieht Watzl so manche Gewohnheiten hierzulande als positiv an: etwa Vollkornbrot oder Müsli zu essen. „Auf das Brot kommen aber schnell zu viel Käse oder Wurst. Oder es wird helles Brot gegessen.“ Kritisch sieht Watzl zudem stark verarbeitete Lebensmittel - wegen der Zusatzstoffe, aber auch wegen der schnellen Nährstoffverfügbarkeit. Das überfordere den Stoffwechsel. Generell raten Longo und Anderson zu kleinen Veränderungen der Ernährung und raten von radikaler Umstellung ab. Viele dürften das Problem von Diätversuchen kennen: Ist der Plan zu restriktiv, lässt er sich nicht auf Dauer durchhalten. Ein Jo-Jo-Effekt ist die Folge.

## Dodici ore di digiuno al giorno e 2 alimenti chiave: ecco la dieta della longevità

LINK: <https://www.brevenews.com/2022/05/04/dodici-ore-di-digiuno-al-giorno-e-2-alimenti-chiave-ecco-la-dieta-della-longevita/>

Dodici ore di digiuno al giorno e 2 alimenti chiave: ecco la dieta della longevità. La dieta della longevità con un approccio basato su vari aspetti, che vanno dalla composizione degli alimenti, alle calorie assunzione, alla durata e alla frequenza dei periodi di digiuno. È la teoria di **Valter Longo** della USC Leonard Davis School of Gerontology. L'esperto sta dedicando la propria vita agli studi sulla longevità e sulla nutrizione per raggiungere il traguardo di una vita longeva e in salute. In una nuova revisione della letteratura, appena pubblicata su Cell, effettuato in collaborazione con Rozalyn Anderson dell'Università del Wisconsin, Longo e Anderson hanno esaminato centinaia di studi sulla nutrizione, le malattie e la longevità negli animali da laboratorio e nell'uomo e li hanno combinati con i propri studi sui nutrienti e sull'invecchiamento. L'analisi, riportata da Agi, ha incluso diete popolari come la restrizione delle calorie totali, la dieta chetogenica ricca di grassi e povera di carboidrati, le diete vegetariane e vegane e la dieta mediterranea. Abbiamo esplorato il

legame tra nutrienti, digiuno, geni e longevità in specie a vita breve e abbiamo collegato questi collegamenti a studi clinici ed epidemiologici su primati e umani, compresi i centenari, ha detto Longo. "Adottando un approccio multisistema e multipilastro basato su oltre un secolo di ricerca, possiamo iniziare a definire una dieta di longevità che rappresenti una solida base per la raccomandazione nutrizionale e per la ricerca futura". Dieta della longevità: dodici ore di digiuno al giorno e 2 alimenti chiave L'articolo includeva anche una revisione di diverse forme di digiuno, tra cui una dieta a breve termine che imita la risposta al digiuno del corpo, il digiuno intermittente (frequente e a breve termine) e il digiuno periodico (due o più giorni di digiuno o diete che imitano il digiuno più di due volte al mese). Oltre a esaminare i dati sulla durata della vita da studi epidemiologici, il team ha collegato questi studi a specifici fattori dietetici che influenzano diversi percorsi genetici di regolazione della longevità condivisi da animali e esseri umani che

influenzano anche i marcatori di rischio di malattia, inclusi i livelli di insulina, proteina C-reattiva, insulina -come il fattore di crescita 1 e il colesterolo. I risultati sostengono che le caratteristiche chiave della dieta ottimale sembrano essere l'assunzione di carboidrati da moderata ad alta da fonti non raffinate, proteine basse ma sufficienti da fonti in gran parte di origine vegetale e grassi vegetali sufficienti per fornire circa il 30% del fabbisogno energetico. Idealmente, i pasti della giornata dovrebbero avvenire tutti entro una finestra di 11-12 ore, consentendo un periodo giornaliero di digiuno, e un ciclo di 5 giorni di una dieta a digiuno o che imita il digiuno ogni 3-4 mesi può anche aiutare a ridurre la resistenza all'insulina, pressione sanguigna e altri fattori di rischio per le persone con aumentato rischio di malattie, ha aggiunto Longo. Dieta della longevità, la formula ideale Il ricercatore americano ha descritto come potrebbe essere la dieta per la longevità nella vita reale: "Molti legumi, cereali integrali e verdure; pesce;

niente carne rossa o carni lavorate e carni bianche molto basse; basso contenuto di zuccheri e cereali raffinati; discreta quantità di noci e olio d'oliva e un po' di cioccolato fondente. Il prossimo passo nella ricerca sulla dieta della longevità sarà uno studio su 500 persone che si svolgerà nel sud Italia, ha detto Longo. La dieta della longevità presenta somiglianze e differenze con le diete in stile mediterraneo spesso analizzate nelle zone blu di super invecchiamento, inclusa la Sardegna il Cilento, in Italia; Okinawa, Giappone; e Loma Linda, California. Le diete comuni in queste comunità note per un numero elevato di persone di età pari o superiore a 100 anni sono spesso in gran parte a base vegetale o a base di pesce e sono relativamente povere di proteine. La dieta della longevità messa a punto da Longo rappresenta un'evoluzione di queste diete centenarie, ha spiegato, che aggiunge la raccomandazione di limitare il consumo di cibo a 12 ore al giorno e di avere diversi brevi periodi di digiuno ogni anno (fonte: Agi).

## Cosa (e quando) mangiare per vivere più a lungo

LINK: <https://www.today.it/benessere/alimentazione/cosa-quando-mangiare-vivere-a-lungo.html>



Cosa (e quando) mangiare per vivere più a lungo **Valter Longo** e Rozalyn Anderson hanno esaminato centinaia di studi sulla nutrizione e delineato una dieta della longevità che suggerisce non solo 'quali' alimenti consumare ma anche 'quando' farlo  
Redazione 03 maggio 2022 21:10 Condividi Dieta (foto Pixabay) "Fa che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia cibo" disse il medico greco Ippocrate nel 440 a.c. Oggi la scienza ci ha dato conferma di ciò. Una sana ed equilibrata alimentazione è l'intervento più efficace e sano per migliorare la salute e vivere più a lungo senza malattie. Tuttavia, nonostante le ricerche approfondite, ci sono ancora pareri contrastanti su quale tipo di alimentazione (tipo, quantità delle porzioni e combinazione di nutrienti) ottimizzi la longevità. Inoltre, sempre più studi suggeriscono che le raccomandazioni dietetiche devono essere personalizzate e adattate

all'età, al sesso, alla genetica, e allo stato di rischio metabolico del singolo soggetto perché abbia effetti benefici sulla salute. Comprendere tutti questi fattori e personalizzare gli interventi dietetici in funzione di questo è la chiave per vivere il più a lungo possibile. In base al proprio dna, ognuno di noi è predisposto a vivere più o meno a lungo, e quel che si mangia (e quando lo si fa) può allungare ancor di più l'aspettativa di vita. A dimostrarlo con le sue ricerche anche **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e Direttore del Longevity Institute della USC (University of Southern California) di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca in materia d'invecchiamento e di malattie correlate all'avanzamento dell'età. Longo è convinto che esista una 'formula' ottimale per la dieta che offra la possibilità di avere una vita più lunga e sana. Per trovare questa 'formula', ha

analizzato insieme alla sua collega Rozalyn Anderson dell'Università del Wisconsin, centinaia di studi sulla nutrizione, le malattie e la longevità negli animali da laboratorio e nell'uomo, combinandoli con i propri studi sui nutrienti e l'invecchiamento per ottenere un quadro più chiaro su quella che potrebbe essere la dieta migliore. L'analisi, in particolare, ha incluso diete popolari come la restrizione delle calorie totali, la dieta chetogenica ricca di grassi e povera di carboidrati, le diete vegetariane e vegane e la dieta mediterranea. La revisione ha consentito così di delineare una "dieta della longevità", descritta in un articolo su Cell, che si avvale di un approccio multi-pilastro, basato su vari aspetti della dieta (dalla composizione degli alimenti alle calorie assunte alla durata e alla frequenza dei periodi di digiuno). "Adottando un approccio basato su oltre un secolo di ricerca - ha dichiarato Longo -,

possiamo iniziare a definire una dieta di longevità che rappresenti una solida base per le raccomandazioni nutrizionali e per la ricerca futura". Il legame tra nutrienti, digiuno, geni e longevità Longo e Anderson hanno esplorato in particolare il legame tra nutrienti, digiuno, geni e longevità in specie a vita breve e incrociato le informazioni con studi clinici ed epidemiologici condotti su primati e umani, compresi i centenari. L'analisi, in particolare, ha incluso diete popolari come la restrizione delle calorie totali, la dieta chetogenica ricca di grassi e povera di carboidrati, le diete vegetariane e vegane e la dieta mediterranea. Ma hanno anche effettuato una revisione delle diverse forme di digiuno, tra cui il digiuno intermittente (frequente e a breve termine) e il digiuno periodico (due o più giorni di digiuno o diete che imitano il digiuno più di due volte al mese). Inoltre, oltre a esaminare i dati sulla durata della vita provenienti da studi epidemiologici, il team ha collegato questi studi a specifici fattori dietetici che influenzano diversi percorsi genetici di regolazione della longevità condivisi da animali e esseri umani che influenzano anche i marcatori di rischio di malattia (quali i livelli di

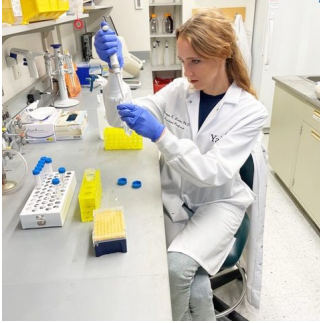
insulina, proteina C-reattiva, fattore di crescita simile all'insulina 1 e colesterolo). Cosa mangiare Gli autori dell'articolo ritengono che una dieta ottimale sia basata sull'assunzione (da moderata ad alta) di carboidrati non raffinati, poche proteine ma sufficienti, prevalentemente di origine vegetale, e grassi vegetali sufficienti per soddisfare circa il 30% del fabbisogno energetico. In particolare, Longo ha descritto che una dieta per la longevità nella vita reale dovrebbe comprendere tanti legumi, cereali integrali e verdure, alcuni pesci; niente carne rossa o carni lavorate, poche carni bianche (diversi studi sulla dieta nelle zone del mondo dove c'è il più alto tasso di centenari hanno dimostrato come ad un'alimentazione con un basso contenuto di proteine animali corrispondesse una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga), un basso contenuto di zuccheri e cereali raffinati, buoni livelli di noci e olio d'oliva, e un pò di cioccolato fondente. Quando mangiare Oltre a ciò che deve essere messo nel piatto, è fondamentale anche fare attenzione a 'quando' mangiare. Secondo Longo, i pasti della giornata dovrebbero avvenire tutti entro una

finestra temporale di 11-12 ore, dalle 8 del mattino alle 8 di sera, per poi digiunare nelle successive 12 ore. Sugerendo, inoltre, che uno schema alimentare basato sul digiuno di 12 ore per 5 giorni, ripetuto 2/3 volte l'anno, aiuta anche a ridurre la resistenza all'insulina, tenere sotto controllo la pressione sanguigna e altri fattori di rischio. La dieta della longevità deve essere 'personalizzata'. Naturalmente un metodo di alimentazione come quello descritto non può diventare un approccio valido per tutti, ma deve essere adattato ai singoli individui in base al sesso, all'età, allo stato di salute e alla genetica, ha osservato Longo. "Ad esempio - ha chiarito Longo -, le persone di età superiore ai 65 anni dovrebbero assumere una maggiore quantità di proteine per contrastare la fragilità e la perdita di massa corporea magra, poiché molti studi analizzati hanno dimostrato come quantità proteiche più elevate sono migliori per le persone di età superiore ai 65 anni, ma non ottimali per le persone di età inferiore ai 65 anni. Mentre i bambini dovrebbero, invece, seguire una dieta di tipo Mediterraneo, un regime alimentare che preveda più carne bianca, un pò di carne rossa, più

pesce, più latte, ecc". "Per questo - hanno suggerito gli autori - è importante collaborare con un operatore sanitario specializzato in nutrizione per iniziare un percorso di cambiamento". Le prospettive future per la dieta della longevità Longo ha annunciato che il prossimo studio sulla dieta della longevità sarà condotto nel Sud Italia su 500 persone, poiché la dieta Mediterranea è quella maggiormente riscontrata nelle "zone blu" dove c'è il più alto tasso di centenari, tra cui la Sardegna e il Cilento (in Italia), Okinawa (in Giappone), e Loma Linda (in California). Le diete comuni in queste comunità, note per un numero elevato di persone di età pari o superiore a 100 anni, sono in gran parte base su cibi vegetali o pesce, e sono relativamente povere di proteine (carne soprattutto). La dieta della longevità messa a punto da Longo rappresenta un'evoluzione di queste "diete centenarie". © Riproduzione riservata

## Your 'true' biological age - and how to reverse it

LINK: <https://www.telegraph.co.uk/health-fitness/body/true-biological-age-reverse/>



Your 'true' biological age - and how to reverse it Dr Morgan Levine, Yale scientist and anti-ageing specialist, reveals four ways you can beat the clock and improve your health By Sharon Walker 2 May 2022 o 10:00am Research shows that only 10 to 30 per cent of our lifespan is determined by genetics, the rest is down to our daily choices Getting older might be inevitable, but do you know how well you're ageing? Of course, we can all look in the mirror, but what about under the bonnet where it really counts? Unfortunately, most of us don't have a clue how well our bodies are holding up until something goes wrong and we're faced with an unwelcome diagnosis. But now cutting-edge developments in the science of ageing are offering new ways to track the ageing process and turn back the clock. "The idea is that deterioration is not just a result of chronological time," says Dr Morgan Levine, an assistant

professor of pathology, head of ageing in living systems at Yale University, and author of a new book, True Age. "Your age is not what's driving that, it's really these biological changes that our bodies undergo," she says. "So if you can prevent those or slow them, or, as some people believe, reverse them, then we can live longer in good health. I'm not saying they're going to live to 150 years, but the goal is to keep people healthier the majority of the time that they're alive." Research shows that only 10 to 30 per cent of our lifespan is determined by genetics, the rest is down to our daily choices. Unfortunately, most of us are in denial and in no hurry to change our habits, but what if we could see exactly how our choices were affecting the ageing process and also if any changes that we make are actually working? Hopefully, it will soon be easier, thanks to a new test like the one developed by

Levine at her Yale laboratory. This is as simple as sending off a tube of your saliva to a lab, where they will analyse your "epigenetic code" to give a reading of your biological age. Our epigenetic code is a set of instructions buried within our DNA, that modifies how our DNA functions. "I refer to it as the 'operating system' of the cell," says Levine. But how does the test actually work? According to Levine it is based on something called DNA methylation. These are chemical tags that attach to our DNA molecules - they don't affect the DNA sequence, but they can turn on genes that lead to good health or turn off genes that lead to bad health. "There are billions of these in your genome," explains Levine. "What we do is look at a few 100,000 to a million. And the thing is that cells have a very specific pattern of these tags. But with ageing, that pattern gets messed up. So we can look at someone's pattern and

say, 'Oh, you have a pattern that's similar to someone who's 60 years old.'" Dr Morgan Levine working on her test in the lab The test is just one of the many recent advances in anti-ageing medicine that Levine puts down to leap forwards in technology and our subsequent ability to measure millions of variables "even within a single cell". Her test is already on sale in the US through Elysium Health at \$299, and while Elysium doesn't ship to the UK, other labs such as TruDiagnostic, offering similar technology, do. The TruDiagnostic test costs an eye-watering \$499 (around £400). Levine hopes these kinds of tests will eventually be available for as little as \$10 (she does not profit from sales herself). Fortunately, for those of us who don't have a spare few hundred quid to splurge on a health test, Levine has also created a biological age calculator, which anyone can use, at no cost, by inputting nine different blood test results, including red and white blood cell counts (CBC) and other substances that indicate the health of our organs. Many of us will already have these in our NHS app, as they are often done as part of the NHS Midlife Health Check (though the NHS does not include C-reactive

protein (CRP). "You can still get a good result just put in an average for CRP," advises Levine. The reason these algorithms give a clearer picture of our health is that they can sound the alarm well before any problems develop and also take account of how our systems interact within our body. Moreover, in contrast to the two or three test results we might get from a standard health check, the saliva test takes in millions of variables "to give a much more in-depth view". Ultimately, Levine is most interested in improving our "healthspan" - the number of years that we can expect to live disease-free. "Ageing research or longevity research often gets misconstrued with this idea that we are wanting to live hundreds of years," she says. "But at least for most of us in the field, the goal is how can we maintain the health and functioning that we associate with middle age or younger age for as long as possible and really delay or put off this deterioration that we usually associate with growing older," she adds. Dr Morgan Levine: 'Right now, there's an upper limit of 120 years, but there are definitely people who think we will live a lot longer' At 37, Levine is a good walking advertisement for her book's lifestyle

recommendations. Her current biological, or "true age", is 34. "I was happy it was in the right direction," she says. "It's not as low as I would want, but I'm not actively doing that much to try and reduce it." Not that she's any slouch. She has been a pescatarian for 20 years, avoiding meat completely, runs to keep fit and fasts three times a year (see 'How to turn back the clock', below). In reality, her healthy lifestyle is likely to pay off more in years to come. "Younger people are pretty close to their chronological age, they're really tight, there's not a lot of variability, but the variability increases over time," she explains. Levine puts her passionate interest in ageing down to growing up with an older father, who was 54 when she was born, and a mother who was a professor working with older adults. "No one believed my father was my father," she says. "He had amazing health for the most part, but I was still concerned if he'd be alive to see me get married, or meet his grandchildren." Much to her relief he was there for all of those things, as well as seeing her land her dream job at Yale University School of Medicine and she has him to thank for motivating her to dedicate her life to the science of ageing. If we



follow her advice and the research keeps advancing, how long might we live in future? "Right now, there's an upper limit of 120 years, but there are definitely people who think we will live a lot longer," she says. "I'm perhaps a bit more pessimistic about lifespan. I'd be very happy if you could just keep really healthy for 100 years, especially as so many people get chronic diseases in their 50s. For most of us in the field, the goal is how can we maintain the health and functioning that we associate with middle age or younger age for as long as possible and really delay the deterioration that we usually associate with growing older." Four ways to turn back the clock  
Credit: Erik Isakson / Tetra images RF 1. Switch to a plant-based diet 75 per cent of the time Protein has an ageing effect due to the impact IGF-1, a chemical involved in growth, has on the body. In a study of 3,000 Americans, at the University of Sydney, Levine and Dr **Valter Longo**, found that a high protein diet, with 20 per cent of calorie intake from protein, was associated with a 74 per cent increased risk of dying early compared to those in the low protein group of less than 10 per cent. However, these differences disappeared

when the protein was chiefly from vegetarian sources and those over 65 should be wary of cutting down too much. "It is a little bit nuanced," says Levine. "Protein is not a problem for people who are young or middle-aged, because their bodies are still naturally generating enough growth hormone. But as people grow older, this is a time where I would say eating a little more protein, whether that's healthy animal products or vegetarian forms might be beneficial, especially for people who might be losing too much muscle mass." 2. Fast three times a year Research by Levine, in collaboration with Longo, found that three cycles of fasting, eating only 4,500 calories over five days, reduced biological age, with subjects appearing 2.5 years younger. Fasted subjects also showed "more youthful immune profiles" following multiple cycles of fasting. "It's what we call a 'hormetic' effect, where it's this mild stressor, and your body responds to that and improves," says Levine. "Like exercise, fasting seems to prime the body for repair and maintenance." When the scientists looked at the potential long-term impact of fast mimicking diets (FMD) the data suggests that 20 years of FMD could

buy individuals an extra five years of life expectancy, as well as reducing heart disease risk by 50 per cent, cancer risk by 30 per cent and diabetes by 75 per cent. FMD is typically done once a month or a few times a year. In FMD each cycle consists of 4,500 calories, the first day is 1,000 calories; day 2 is reduced to 700 calories. Focus on vegetable soups and bean soups and cut out meat and reduce your protein intake to 10 per cent. Other fasting methods like time-restricted eating also work to reduce biological age. 3. Do HIIT, high-intensity interval training The short, sharp shocks of HIIT training are best for turning back the clock, says Levine. A 2017 study at the Mayo Clinic showed that three months of HIIT training was enough to substantially improve fitness and insulin sensitivity. "You do five or seven minutes, push, and then you get one or two minutes recovery," says Levine. The key is to go all out, aiming for 90 per cent effort. Again, it comes down to "hormesis", where the body undergoes a shock, then adapts and improves. "Muscle fibres grow back thicker and denser, mitochondria becomes more efficient at generating usable energy, and processes like inflammation

are turned down," explains Levine. Exercise also stimulates *GPLD1*, a protein-coding gene that improves cognitive performance. 4. Good quality sleep Research scientists at Boston and Harvard University used MRI scans to show that cerebral fluid (CSF) washes over our brain tissue in waves at night washing out dead cells. Scientists think this might have implications for Alzheimer's, which is associated with the build-up of "amyloid beta plaques". Restless sleep might be due to the natural decline of NAD (nicotinamide adenine dinucleotide), a protein that protects against oxidative stress and helps brain cells age well and also appears to be crucial to our circadian clock. The best ways to increase NAD appears to be through fasting and exercise, though supplements are also available. Research shows the sleep sweet spot is around seven hours on average. Less than five hours reduces lifespan, as does more than eight, with 10 being the highest risk. True Age, Cutting-Edge Research To Help Turn Back The Clock, by Dr Morgan Levine, Yellow Kite, £16.99, is out on May 3

## La dieta dei centenari, in uno studio l'alimentazione per vivere a lungo e in salute

LINK: <https://www.ilgiornale.it/news/salute/dieta-dei-centenari-studio-l-alimentazione-vivere-lungo-e-2030132.html>



Pubblicato sulla rivista scientifica Cell, arriva un lungo studio del biologo **Valter Longo** che analizzando centinaia di diete, modalità di vita e alimenti, ha messo a punto la "dieta della longevità"

## Legumi, pesce e 12 ore al giorno di digiuno: ecco la dieta della longevità

LINK: <https://it.notizie.yahoo.com/legumi-pesce-e-12-ore-140439356.html?guccounter=3>

Legumi, pesce e 12 ore al giorno di digiuno: ecco la dieta della longevità AGI - **Valter Longo** della USC Leonard Davis School of Gerontology sta dedicando la propria vita agli studi sulla longevità e sulla nutrizione per raggiungere il traguardo di una vita longeva e in salute. In una nuova revisione della letteratura, appena pubblicata su Cell, effettuato in collaborazione con Rozalyn Anderson dell'Università del Wisconsin descrive la "dieta della longevità", come un approccio basato su vari aspetti, che vanno dalla composizione degli alimenti alle calorie assunzione, alla durata e alla frequenza dei periodi di digiuno. Longo e Anderson hanno esaminato centinaia di studi sulla nutrizione, le malattie e la longevità negli animali da laboratorio e nell'uomo e li hanno combinati con i propri studi sui nutrienti e sull'invecchiamento. L'analisi ha incluso diete popolari come la restrizione delle calorie totali, la dieta chetogenica ricca di grassi e povera di carboidrati, le diete vegetariane e vegane e la dieta mediterranea. "Abbiamo esplorato il legame tra nutrienti,

digiuno, geni e longevità in specie a vita breve e abbiamo collegato questi collegamenti a studi clinici ed epidemiologici su primati e umani, compresi i centenari", ha detto Longo. "Adottando un approccio multisistema e multipilastro basato su oltre un secolo di ricerca, possiamo iniziare a definire una dieta di longevità che rappresenti una solida base per la r a c c o m a n d a z i o n e nutrizionale e per la ricerca futura". L'articolo includeva anche una revisione di diverse forme di digiuno, tra cui una dieta a breve termine che imita la risposta al digiuno del corpo, il digiuno intermittente (frequente e a breve termine) e il digiuno periodico (due o più giorni di digiuno o diete che imitano il digiuno più di due volte al mese). Oltre a esaminare i dati sulla durata della vita da studi epidemiologici, il team ha collegato questi studi a specifici fattori dietetici che influenzano diversi percorsi genetici di regolazione della longevità condivisi da animali e esseri umani che influenzano anche i marcatori di rischio di malattia, inclusi i livelli di insulina, proteina C-

reattiva, insulina -come il fattore di crescita 1 e il colesterolo. Continua a leggere I risultati sostengono che le caratteristiche chiave della dieta ottimale sembrano essere l'assunzione di carboidrati da moderata ad alta da fonti non raffinate, proteine basse ma sufficienti da fonti in gran parte di origine vegetale e grassi vegetali sufficienti per fornire circa il 30% del fabbisogno energetico. Idealmente, i pasti della giornata dovrebbero avvenire tutti entro una finestra di 11-12 ore, consentendo un periodo giornaliero di digiuno, e un ciclo di 5 giorni di una dieta a digiuno o che imita il digiuno ogni 3-4 mesi può anche aiutare a ridurre la resistenza all'insulina, pressione sanguigna e altri fattori di rischio per le persone con aumentato rischio di malattie, ha aggiunto Longo. La formula della dieta ideale Il ricercatore americano ha descritto come potrebbe essere la dieta per la longevità nella vita reale: "Molti legumi, cereali integrali e verdure; pesce; niente carne rossa o carni lavorate e carni bianche molto basse; basso

contenuto di zuccheri e cereali raffinati; discreta quantità di noci e olio d'oliva e un po' di cioccolato fondente". Il prossimo passo nella ricerca sulla dieta della longevità sarà uno studio su 500 persone che si svolgerà nel sud Italia, ha detto Longo. La dieta della longevità presenta somiglianze e differenze con le diete in stile mediterraneo spesso analizzate nelle "zone blu" di super invecchiamento, inclusa la Sardegna il Cilento, in Italia; Okinawa, Giappone; e Loma Linda, California. Le diete comuni in queste comunità note per un numero elevato di persone di età pari o superiore a 100 anni sono spesso in gran parte a base vegetale o a base di pesce e sono relativamente povere di proteine. La dieta della longevità messa a punto da Longo rappresenta un'evoluzione di queste "diete centenarie", ha spiegato, che aggiunge la raccomandazione di limitare il consumo di cibo a 12 ore al giorno e di avere diversi brevi periodi di digiuno ogni anno. Oltre alle caratteristiche generali, la dieta della longevità dovrebbe essere adattata agli individui in base al sesso, all'età, allo stato di salute e alla genetica, ha osservato Longo. Ad esempio, le persone di età superiore ai 65 anni

potrebbero aver bisogno di aumentare le proteine per contrastare la fragilità e la perdita di massa corporea magra, poiché gli studi di Longo hanno dimostrato che quantità proteiche più elevate erano migliori per le persone di età superiore ai 65 anni ma non ottimali per le persone di età inferiore ai 65 anni, ha affermato. Per questo è importante collaborare con un operatore sanitario specializzato in nutrizione per iniziare un percorso di cambiamento, ricordano gli autori.

## Perché nella nostra pancia regni l'armonia deve essere rispettata la regola di ogni ecosistema: diversity is good, la diversità è un bene

LINK: <https://www.iodonna.it/benessere/diete-alimentazione/2022/04/27/benessere-microbiota-intestinale-fibre-alimentazione-consigli-dieta-eliana-l...>



Sfizi da microbi Un'ulteriore conferma della virtù delle verdure? Fanno bene pure ai minuscoli abitanti del nostro intestino. Quel microbiota, che ha gusti molto precisi... di Eliana Liotta Una volta Orson Welles ebbe a dire: «Siamo nati soli, viviamo soli, moriamo soli». Almeno in un senso si sbagliava. Non siamo soli. Mai. Ognuno di noi è una comunità di molti miliardi di membri, perché fin dalla nascita ci accompagna una moltitudine di batteri e funghi, lieviti e protozoi. Anche virus, tantissimi virus. E noi, con tutti i minuscoli ospiti che formano il cosiddetto microbiota umano, esistiamo in simbiosi, parola bellissima dal greco antico, "vivere insieme". Alcuni probiotici sono "golosi" di inulina, che si trova in molte verdure, tra cui carciofi, porri e asparagi (foto Getty Images). Scoprire come l'universo lillipuziano influenzi la

nostra salute, ma addirittura la nostra personalità, è la meta più ambita dagli scienziati, che al momento di una cosa sono abbastanza sicuri: una parte del nostro zoo interiore, forse la migliore, si nutre di vegetali. Nel senso che le specie batteriche capaci di proteggerci dalle malattie, di calibrare il nostro sistema immunitario e di spegnere focolai infiammatori traggono l'energia per sopravvivere dai residui dei nostri pasti a base di legumi, verdure, frutta, semi e cereali (specie integrali e semi-integrali). Immaginate di calarvi in quell'antro inondato di cibo che è l'intestino. Lì alberga la colonia di alieni più vasta del nostro corpo, quella che continuiamo a chiamare in gergo flora batterica ma che oggi si preferisce definire microbiota intestinale. Vi si trova di tutto, criminali e santi. L'essenziale è che regni un'armonia e che valga la

regola di ogni ecosistema: diversity is good, la diversità è un bene. Quando invece l'equilibrio si spezza e a prevalere sono i ceppi aggressivi, si crea una disbiosi e l'organismo ne risente. Depressione, ansia e intestino: il decalogo per stare meglio guarda le foto Leggi anche > Frutta e verdura nella dieta: il decalogo del Ministero della Salute e i consigli AIRC La dieta per l'ecosistema interno Una sperimentazione dell'Università di Harvard, su un campione ristretto (11 volontari) ma significativa e pubblicata su Nature, ha mostrato che un'alimentazione vegetariana già dopo 24 ore provocava una prevalenza di batteri diversi rispetto alle giornate strettamente carnivore. Anche da altri studi appare che sia la tavola ricca di fonti green a garantire la varietà del microbiota. L'entità che pullula nelle nostre viscere non è costante, bensì un

brulicare di specie in competizione tra loro. Dunque, se cerchiamo una cosa semplice da fare per mantenere bilanciata l'ecologia interna, possiamo mangiare i vegetali perché contengono i prebiotici, come sono chiamate le sostanze gradite ai microrganismi amici, definiti a loro volta probiotici o simbiotici. Nutriti a dovere, questi batteri rilasciano i metaboliti, detti anche postbiotici, e cioè proteine, vitamine come la K o quelle del gruppo B, peptidi, lipidi eccetera. Leggi anche > Restate sintonizzate: il legame tra intestino e cervello confermato da uno studio italiano Pre-, pro- e postbiotici Per riassumere: i probiotici si nutrono di prebiotici e, come risultato del processo di fermentazione, producono i postbiotici. Sembra un gioco linguistico perché le tre parole ruotano intorno al termine greco *bíos*, vita: nel microbiota (l'insieme degli esseri infinitesimi che popolano il nostro organismo), ci sono i batteri probiotici che lavorano per ("pro") la vita, la nostra, traendo energia da specifici residui dei pasti, i prebiotici (che vengono prima, "pre", della vita), e producendo postbiotici dopo ("post") il processo di fermentazione. I postbiotici sono molecole piccole ma con un'importanza grande, visto

che hanno ruoli antinfiammatori, metabolici, immunitari e perfino antitumorali. Per esempio, uno è il butirrato, un acido grasso a catena corta che rinforza le pareti intestinali, i nostri filtri. È cruciale che la mucosa non si smagli, altrimenti finiscono in circolo tossine o microbi pericolosi, come se le bustine di tè lasciassero trasmigrare le foglioline nella tazza. Altri composti prodotti dai probiotici hanno invece un diametro talmente minuscolo da superare la barriera vascolare intestinale e andare a potenziare l'attività generale delle nostre difese. Dieta mediterranea e fake news: il decalogo degli errori da evitare per mangiare sano guarda le foto Leggi anche > Mediterranea, la dieta che batte ogni pregiudizio > Dieta mediterranea: il planning settimanale e le ricette buone e sane Menù con fibra La tavola, perciò, influenza la salute anche perché sfama un crogiolo di esistenze. Tra i rimasugli di colazioni, pranzi e cene che finiscono nell'intestino, i microbi a noi propizi prediligono la fibra, quell'insieme di sostanze organiche, soprattutto carboidrati, che sono patrimonio esclusivo delle piante e che gli enzimi digestivi umani non riescono a degradare. Non è

un invito ad azzerare le fonti animali, ma a prediligere un modello alimentare con una vocazione green, com'è la dieta mediterranea delle origini, un rancio perfetto per i nostri alleati. Le fibre possono essere solubili o insolubili. Le prime formano nell'apparato digerente un ammasso gelatinoso che contribuisce alla sensazione di sazietà e frena l'assorbimento di zuccheri e grassi. Quelle insolubili, difficilmente fermentabili dal microbiota (anche se sembra ci sia qualche eccezione), hanno una loro utilità meccanica, perché agevolano il transito intestinale e la formazione delle feci. Leggi anche > Le fibre combattono il colesterolo: gli alimenti che ne contengono di più > La ricetta dei carciofi in teglia alle erbe L'inulina dei carciofi Tra le fibre solubili più degne della definizione di prebiotico c'è l'inulina, appartenente alla categoria dei fruttani (che si chiamano così perché le loro catene molecolari sono formate da un tipo di zucchero, il fruttosio). I bifidobatteri e i lattobacilli, probiotici da cui ricaviamo vantaggi, a quanto sembra la venerano. Per procurarsela, si possono mangiare i carciofi. Due o tre, ovvero una porzione standard, forniscono la metà del fabbisogno

giornaliero di fibra, inclusa quella adorata dai microbi doc. L'inulina si trova anche in altri vegetali della famiglia delle composite, cioè lattuga, radicchio, cicoria, tarassaco, topinambur. È caratteristica anche delle liliacee, perciò asparagi, aglio, cipolla, porro, scalogno. E ancora: banane, segale, frumento non raffinato e perfino tartufo bianco. Per chi segue un'alimentazione ricca di verdure, potrebbe essere inutile assumere l'integratore di inulina. Ma per la fetta di italiani che disdegna gli ortaggi, per coloro che sono reduci da una terapia antibiotica oppure che hanno problemi in bagno, l'uso di supplementi può essere consigliato. Cautela però nelle persone che soffrono di intestino irritabile, perché la fermentazione dell'inulina può portare alla produzione di gas. Pancia gonfia e stitichezza: cosa serve sapere guarda le foto Leggi anche > Pancia a palloncino: le domande giuste per capire il perché La pectina di mele e prugne Le pectine invece sono i principali prebiotici derivati dalla frutta (formate da molecole di acido galatturonico). Si trovano nella mela, nella sua polpa ma soprattutto nella sua buccia, come nelle bucce di pere, prugne e nell'albedo, il rivestimento bianco degli

agrumi. In cucina e nell'industria la pectina si impiega come addensante e gelificante per preparare le marmellate, perché ha la capacità di cementificare lo spazio presente tra una cellula e l'altra dei tessuti vegetali, mentre nel nostro corpo esprime le sue proprietà emollienti, che contribuiscono a regolarizzare l'intestino capriccioso (in caso di stitichezza e di diarrea). Come l'inulina, favorisce il proliferare di probiotici, oltre a svolgere le altre funzioni benefiche delle fibre. Leggi anche > Alghe: il cibo green sulla tavola di domani > Barrette di frutta secca, avena e semi Le mucillagini dei semi di psillio Sono prebiotiche le mucillagini, parte di alcuni tipi alghe e di certi semi, dove svolgono la funzione di trattenere l'acqua per evitare l'essiccamento nei periodi di siccità. Qualcosa di simile fanno nella nostra pancia: i polisaccaridi da cui sono costituite si riempiono d'acqua e si gonfiano, dando senso di sazietà e, più giù, favorendo il lavoro del colon, dove hanno anche un ruolo antinfiammatorio e lassativo, tanto che vengono prescritte dai gastroenterologi. È possibile acquistare semi di psillio, di lino, altea, gomma di guar o malva in erboristeria, in farmacia e in alcuni

supermercati. Gli effetti collaterali possibili derivano dalla formazione di gas, perché le mucillagini sono un pasto che i batteri fermentano con allegria. Leggi anche > Come funziona la dieta mima-digiuno: il nuovo libro del Professor **Valter Longo** > Verdura e frutta di primavera: le ricette da provare in Aprile Gli studi sul pane raffermo Si migliora il parco vivente dentro di noi con un menù da microbi? La scienza non può ancora consegnare una lista completa di ricette, ma solo alcuni ingredienti apprezzati dai simbiotici. Allo studio, per esempio, le eventuali proprietà prebiotiche dell'amido resistente, che si può equiparare alla fibra perché resiste agli enzimi digestivi. Niente di più semplice da reperire: legumi e pane raffermo, come quello che si usa per la panzanella toscana. Ma la svolta potrà venire anche dalla produzione in laboratorio di postbiotici, fornendo direttamente i metaboliti sotto forma di integratori o farmaci alle pance in difficoltà. Questo non vuol dire snobbare le verdure, che dovrebbero coprire circa un terzo dei nostri pranzi e delle nostre cene. La fibra aiuta a controllare il peso, previene diabete, tumore del colon-retto, malattie cardiovascolari,



stipsi ed è associata a una diminuzione dei livelli plasmatici di proteina C-reattiva, l'indicatore di un'inflammatione in corso. Un microbiota biodiverso, poi, è il primo aiuto che possiamo dare al sistema immunitario, stimolando con una dieta sana la crescita dei probiotici e frenando l'espansione dei patobionti. Per saperlo, sembrerebbe che i germi cattivi odino i piatti vegani. Ricevi news e aggiornamenti sulle ultime tendenze beauty direttamente nella tua posta Iscriviti alla newsletter Eliana Liotta (foto di Carlo Furgeri Gilbert). Eliana Liotta è giornalista, scrittrice e divulgatrice scientifica. Su [iodonna.it](http://iodonna.it) e sulle principali piattaforme (Spreaker, Spotify, Apple Podcast e Google Podcast) trovate la sua serie podcast Il bene che mi voglio. La nuova puntata si intitola: Ma quanto ci fa bene la vitamina C. VAI AL PODCAST [iO Donna](#) © RIPRODUZIONE RISERVATA consigli di alimentazione di eliana liotta [intestinomicrobiota](#) intestinale

## Come si diventa la donna più anziana del mondo?

LINK: <https://www.vanityfair.it/gallery/come-si-diventa-la-donna-piu-anziana-del-mondo-longevita>



Come si diventa la donna più anziana del mondo? Kane Tanaka ha lasciato questo mondo all'età di 119 anni, dopo essere entrata nel Guinness dei Primati per la sua longevità. Quale sarà stato il suo segreto? Il fatto che fosse giapponese e che a detenere il titolo, prima di lei, vi fosse un'altra giapponese può forse offrirci qualche indizio. Il nome **Valter Longo** vi ricorda nulla? di Alice Politi 26 aprile 2022 Halfpoint Kane Tanaka è morta di vecchiaia il 19 aprile in un ospedale di Fukuoka, la sua città natale nel sud del Giappone, dove ha trascorso tutta la sua vita. Aveva 119 anni, «record» di longevità che le è valso l'ingresso nel Guinness dei Primati, in qualità di donna più anziana del mondo. Kane aveva l'età che avrebbe avuto oggi mia nonna se fosse vissuta così a lungo: era nata il 2 gennaio del 1903, ha avuto quattro figli e un tot di abitudini che probabilmente le hanno consentito di prolungare quasi

all'inverosimile la sua vecchiaia: si alzava alle 6, le piaceva studiare matematica, adorava giocare a scacchi e aveva un debole per cioccolato e bevande gassate. <https://www.vanityfair.it/article/segreto-longevita-donna-piu-anziana-del-mondo-kane-tanaka-dieta-sonno-giappone> Anche mia nonna, in verità, ha saputo mantenere fino all'ultimo uno stile di vita sano e salutare che pure includeva l'alzarsi presto al mattino, «divorare» libri, suonare il pianoforte e non rinunciare mai a un bicchiere di vino a tavola. Ha superato egregiamente gli 80 anni, ma nulla a che vedere con chi, come Kane, è riuscita a conquistarsi un'altra trentina d'anni. Se l'Italia è uno dei Paesi con l'aspettativa di vita più elevata, nonché quello con la quota più elevata di anziani sulla popolazione totale (negli ultimi dieci anni i centenari nel nostro Paese sono passati da 11 mila a oltre 14 mila e sono più che raddoppiati quelli di

105 anni e oltre - da 472 a 1112 - con un incremento del 136%, di cui le donne sono l'87%), il Giappone si posiziona al vertice dei Paesi con la popolazione femminile più longeva al mondo. E dove accanto alla quantità di anni in più c'è soprattutto la qualità, ovvero la vita vissuta in salute. L'uomo che studia a fondo i segreti dei centenari è **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età. I primi, importanti risultati dei suoi studi sono tutti racchiusi nel celebre bestseller La Dieta della Longevità, frutto di anni di studi e ricerche con cui Longo è riuscito a dimostrare, con dati sperimentali di laboratorio, come le nostre cellule possano vivere in salute e più a lungo. Fulcro della sua

ricerca sono stati i luoghi nel mondo dove si vive meglio, più a lungo e dove facilmente si raggiungono i 100 anni. Cinque aree - chiamate Blue Zones - in cui l'età media è più alta rispetto a tutto il resto del pianeta e che sono: Okinawa in Giappone, l'isola più longeva al mondo, per l'alta percentuale centenari e donne over 90; Loma Linda in California, comunità di Avventisti che vivono 10 anni in più rispetto ai californiani; Nicoya in Costa Rica, penisola seconda al mondo per la più alta presenza di centenari maschi; Ikaria in Grecia l'isola in cui la maggior parte degli abitanti dell'isola supera i 90 anni d'età; Sardegna in Italia, la provincia di Nuoro con la più alta concentrazione al mondo di centenari maschi. Ciò che accomuna gli abitanti delle Zone Blu sono caratteristiche nel modo vivere, ma anche alimentari, che si suppone favoriscano una vita più sana e la longevità: da una dieta principalmente vegetariana a base di verdure, cereali integrali, legumi e frutta a guscio all'attività fisica regolare quotidiana, dalla struttura sociale che mette al centro la famiglia e i rapporti sociali alla spiritualità. Nel suo bestseller, Longo spiega quali sono i benefici della dieta Mima-Digiuno, un

programma alimentare che può permettere di mantenere un corpo in salute fino a 110 anni, in quanto basato su un semplice presupposto: curarsi attraverso il cibo è possibile. Ci sono infatti gesti e abitudini che preservano al meglio la longevità fisica e mentale, fondamentali anche per prevenire lo sviluppo di malattie neurovegetative. Ecco, qui di seguito, le dieci regole d'oro che conviene tenere sempre in considerazione se puntate a una vita da centenari! Dulin 1/10 Dieta pesceteriana salva-neuroni Una dieta quasi vegana, priva di proteine di origine animale (carne, latte e derivati, uova), potrebbe svolgere una funzione preventiva delle malattie neurodegenerative. Unica eccezione all'interno di un menù ad alto contenuto di proteine vegetali, verdure e legumi, è il pesce, ammesso soprattutto se ricco di omega 3 e omega 6, e vitamina B12 (sardine, salmone, pesce azzurro, crostacei, molluschi), ma non più di due volte alla settimana. Assolutamente da evitare zuccheri e farine raffinati, prodotti industriali. Semaforo verde, ma con parsimonia, per vino rosso, olive, pecorino e formaggio feta. Kseniya Ovchinnikova 2/10 Dieta Mima digiuno, rigenerante cerebrale

Adottare periodicamente una dieta a ridotto apporto calorico, per 5 giorni e sotto controllo medico, genera effetti positivi duraturi sullo stato di salute dell'organismo, con cambiamenti nei fattori di rischio associati alle malattie neurodegenerative. «Fino a 70 anni, periodi di digiuno intermittente (Fast Mimicking Diet) contribuiscono a rigenerare le cellule neurali, riparando quelle danneggiate e sostituendole con cellule nuove attraverso un vero e proprio processo di ringiovanimento dall'interno che migliora l'apprendimento e la memoria», spiega a riguardo Valter Longo. Jose Luis Pelaez Inc 3/10 Attività aerobica per migliorare le funzioni cognitive Funzione protettiva anti-invecchiamento è svolta anche dal mantenimento in attività della mente e del corpo. Una rassegna degli studi su attività fisica e demenza eseguiti su 800 pazienti e 18 test clinici è arrivata alla conclusione che l'attività fisica, in particolare gli esercizi aerobici (corsa, nuoto ecc.) migliorano le funzioni cognitive nei pazienti affetti da demenze. Sam Barnes 4/10 Mai senza vitamine Alcune vitamine e altri nutrienti vengono proposti come neuroprotettivi e quindi capaci di proteggere le

cellule del sistema nervoso. Studi hanno, infatti, evidenziato carenze di acidi grassi omega-3, vitamine del complesso B e vitamine E, C e D negli individui affetti da invecchiamento cerebrale e demenze. Via libera quindi a tante verdure di stagione, un po' di frutta e ogni 3-4 giorni, un integratore alimentare completo. jayk7 5/10 Olio di cocco anti demenze Ebbene sì: fra i tanti benefici dell'olio di cocco vi è anche quello legato all'antinviechiamento cerebrale. In una ricerca condotta su pazienti affetti da Alzheimer, al consumo di 40 ml di olio extravergine di cocco al giorno corrispondeva un miglioramento delle funzioni cognitive, dimostrando l'azione protettiva del condimento e dei suoi acidi grassi a catena media contro le demenze. Westend61 6/10 Più frutta a guscio Un recente studio spagnolo ha dimostrato che aggiungere alla dieta mediterranea 30 grammi al giorno di frutta a guscio (noci, mandorle, nocciole), nelle persone con più di 60 anni, ma probabilmente anche a età inferiori, d e t e r m i n a un miglioramento delle funzioni cognitive. Thomas Barwick 7/10 Affetti e socialità per nutrire il cervello Vivere relazioni sociali intense e gratificanti, mantenendo un

ruolo attivo in famiglia aiuta a conservare sempre attive le strutture cognitive, favorendo la rigenerazione neuronale e soprattutto attivando i centri di rilascio della dopamina, fondamentale per contrastare l'insorgenza della depressione che è all'origine dell'Alzheimer. Image Source 8/10 Via libera all'olio d'oliva Anche i grassi monoinsaturi dell'olio d'oliva sembrano svolgere una funzione protettiva contro le malattie neurodegenerative, a differenza del consumo di grassi saturi o trans presenti negli alimenti di derivazione animale (carne rossa, burro, formaggi, latte intero, salumi), che potrebbero aumentare il rischio di demenza. Tetra Images 9/10 Lettura, puzzle e Digital Gaming per allenarsi Un'altra importante attività che si è dimostrata efficace per combattere l'Alzheimer e altre demenze è l'allenamento cerebrale. Lettura, puzzle e giochi elettronici sono tutti esercizi che migliorano le funzioni cognitive e aiutano a prevenire o ritardare l'insorgenza delle demenze. Guido Mieth 10/10 Una tazzina di caffè per la prevenzione Studi recenti indicano che un consumo moderato di caffè (3 o 4 tazzine al giorno) potrebbe proteggere il cervello da

alcune forme di demenza, quali il morbo di Parkinson. E ancora: ricerche specifiche mostrano che il caffè svolge una funzione protettiva anche nei confronti dell'Alzheimer, con una riduzione di circa il 30% del rischio di sviluppare la malattia nei 'bevitori' più accaniti della bevanda.

SENTIRSI BENE

## Pesce: ne mangi abbastanza?

Probabilmente sì, perché il consumo di trote, salmone & Co è alto. Però, è importante scegliere le varietà più salutari, che proteggono cuore e circolazione apportando pochi grassi. Qui, tutti i suggerimenti utili

DI ERIKA CORDERO CON LA CONSULENZA  
DI ROMINA CERVIGNI (\*) E RAFFAELLA FENOGLIO (\*\*)

**S**almone, orata, sogliola, branzino. Noi italiani amiamo il pesce e ne mangiamo circa 30 kg all'anno a testa. Si tratta di un'ottima abitudine: questo alimento è una buonissima fonte di proteine, può essere consumato anche tre volte alla settimana, è preferibile alla carne e al formaggio perché è meno dannoso per la linea e più ricco di lipidi di alta qualità. Tutto bene, dunque? Sì, anche se spesso tendiamo a portare in tavola le qualità di pesce meno benefiche per l'organismo.

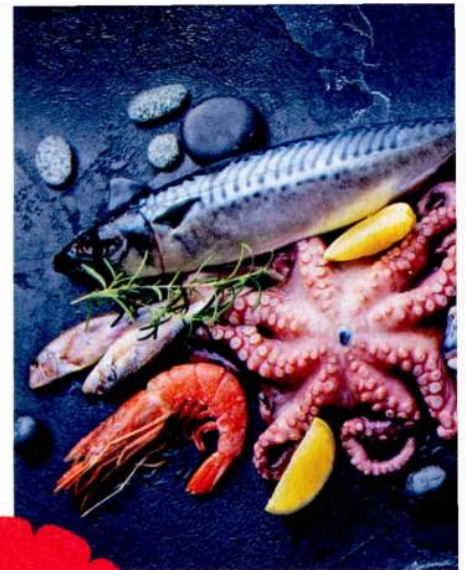
### VITAMINA D E OMEGA 3

«Il pesce è un alimento sano e importante per il nostro

benessere, perché apporta vitamina D e, in alcuni casi, preziosi grassi Omega 3» spiega Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus, che s'impegna a garantire a tutti una lunga vita in salute attraverso la sana nutrizione. Salmone, sardine & Co. giovano al nostro benessere a 360°: limitano il rischio di ictus e infarto, migliorano la circolazione sanguigna, contrastano l'ipertensione, abbassano i livelli di trigliceridi e colesterolo "cattivo" (Ldl). «Non a caso, è l'unica fonte animale ammessa nella Dieta della Longevità, ideata dalla Fondazione per cui lavoro. Il mio consiglio è pre-

### memo

È consigliabile consumare una porzione di pesce (150 g) tre volte alla settimana.



diligere pesci piccoli, perché quelli grossi (tonno, pesce spada e sgombero reale), seppur molto apprezzati, possono contenere elevate quantità di mercurio e vanno consumati raramente, non più di due volte al mese». Le varietà di grossa taglia, infatti, possono avere grande concentrazione d'inquinanti. In concreto, allora, quali specie è consigliabile portare in tavola? «Suggerisco pesce azzurro (alici, acciughe e aringhe), pesce bianco (merluzzo, orata e coda di rospo) e salmone. Quest'ultimo, però, merita una riflessione: il salmone affumicato non dev'essere mangiato più di due volte al mese, perché il processo dell'affumicatura prevede l'utilizzo di sostanze che possono nuocere all'organismo». Poi, via libera anche a sardine, ricche di zinco e selenio e perfette per ricaricarsi nei momenti di stanchezza; spigola, che apporta preziosi antiossidanti come rame e retinolo; trota, che migliora la circolazione sanguigna grazie al potassio e ad altri minerali; e seppie, ideali per chi è a dieta (hanno solo 70 calorie per 100

### PROVA L'ORATA DEL TIGULLIO ALL'ARANCIA



Versatili e saporite, le orate si prestano a preparazioni adatte a tutte le stagioni. Lo chef Alessandro Dentone propone una ricetta realizzata con le orate di Aqua de Mã, società di acquacoltura che alleva orate e branzini.

✓ **Sfiletta e scaloppa** un'orata da circa 600 g. Spremi 1,2 kg di arance, poi prepara una macinatura a base di succo d'arancia e sale. Lascia marinare l'orata per 20/30 minuti nel succo. Disponi su un piatto da portata un po' di misticanza accompagnata da spicchi d'arancia sbucciata. Poi, adagia sopra le scaloppe di orata dopo averle scolate dal succo della marinatura. Condisci con pepe rosa e un filo di olio evo.

(\*) biologa nutrizionista e responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus  
(\*\*) autrice del blog di cucina "Tre civette sul comò"



Gli italiani consumano circa 30 kg di pesce all'anno a testa.

grammi). Meglio consumare il pesce crudo o cotto? «Va bene in entrambi i modi. Ovviamente, però, se si sceglie crudo bisogna stare un po' più attenti per evitare eventuali contaminazioni da parassiti» puntualizza ancora Cervigni.

## AL MOMENTO DELL'ACQUISTO

Al momento dell'acquisto, a che cosa bisogna prestare attenzione? Se si va al mercato, l'importante è verificare l'aspetto del pesce, che deve avere gli occhi lucidi e il colore iridescente. Una dritta importante: meglio evitare di acquistarlo se sui banchi in cui è esposto è decorato con ortaggi. Può sembrare un dettaglio irrilevante, ma mette a rischio la conservabilità del prodotto. Invece, nel caso si opti per i surgelati, è ovviamente fondamentale leggere con attenzione l'etichetta, che indica la provenienza e la modalità di pesca del prodotto. Inoltre, precisa la percentuale di glassatura, ovve-

## FAVORISCE ANCHE IL BUONUMORE

Grazie ai preziosi grassi Omega 3, il consumo frequente di pesce aiuta a contrastare anche tristezza, ansia e depressione.

ro del ghiaccio utilizzato per preservare al meglio le qualità del prodotto (più la percentuale è bassa, meglio è). In ogni caso, il pesce surgelato non può più essere considerato di "serie b", perché grazie alle moderne tecnologie trote e salmone vengono surgelati immediatamente dopo essere stati pescati, ancora sulle navi, e per questa ragione diventano ottimi prodotti dal punto di vista nutrizionale.

## ACCIUGHE E BACCALÀ

Un'affascinante caratteristica del pesce è che permette di preparare ricette gustose e al tempo stesso sane. «Per esempio, si possono portare spesso in tavola acciughe e baccalà, due pesci che amo moltissimo e che si prestano a preparare piatti tipici della mia terra, la Liguria» spiega Raffaella Fenoglio, autri-

ce di *Indice GliceAmico* (Gribaudo, 14,90 euro) e del blog di cucina *Tre Civette Sul Comò*. «Per quanto riguarda le acciughe, si può provare una torta salata deliziosa e facile da preparare: in una terrina si mescolano prezzemolo, maggiorana e un po' di aglio a pezzetti. Poi si uniscono 35 g di grana e 30 di pecorino romano. Si unge la tortiera con un filo d'olio, si aggiunge una spolverata di pangrattato e si adagiano 250 g di acciughe aperte con la parte interna rivolta verso l'alto. Si versa sopra il composto di formaggi ed erbe aromatiche, si copre con altri 250 g di acciughe, questa volta stese con il dorso verso l'alto, e si cuoce in forno a 180° per 20 minuti. Oppure, suggerisco di preparare un gustoso baccalà mantecato: si fanno bollire per 40 minuti circa 70 g di baccalà a pezzi e 650 g di patate sbucciate. Poi si scola tutto, tenendo da parte un po' di acqua di cottura, e si schiaccia con una forchetta. Si aggiunge il succo di un limone, si aggiusta di sale, pepe e olio. Il composto deve ottenere una consistenza simile a un purè: a questo scopo, può rivelarsi utile aggiungere un po' di acqua di cottura. Si condisce con prezzemolo tritato, un filo d'olio e si serve accompagnato da crostini caldi e olive taggiasche». ●



Getty (2)

## IL PIATTO PIÙ TRENDY: POKÈ DI RISO BASMATI E SALMONE

✳ **DA PROVARE, LA LONGEVITY POKÈ:** «Combina il potere saziante dei cereali (riso) alla freschezza delle verdure, alla quale si aggiungono legumi e/o pesce» spiega Romina Cervigni. Qui trovi una ricetta, ma la pokè può essere preparata anche per esempio con l'avocado. E il pesce può essere cotto.

✳ **PER L'HUMMUS** Frulla 50 g di barbabietola a pezzetti, 30 g di ceci lessati, succo di limone, 1 cucchiaino di tahina (la trovi nei supermercati) e 1 di olio evo.

✳ **PER LA POKÈ** Cuoci 50 g di riso Basmati. Adagia su una ciotola il riso e, sopra, disponi gli altri ingredienti: 40 g di salmone a cubotti, 1 carota a julienne, 1 cetriolo a rondelle, l'hummus. Completa a piacere con semi di sesamo.

## Why intermittent fasting isn't a magic diet trick after all

LINK: <https://amp.smh.com.au/lifestyle/health-and-wellness/why-intermittent-fasting-isn-t-a-magic-diet-trick-after-all-20220423-p5afk9.html>

Why intermittent fasting isn't a magic diet trick after all By Charlotte Lytton April 23, 2022 -- 1.33pm It's the diet beloved of A-listers and Silicon Valley tech bros. One that doesn't involve luminous green juices or cartloads of cabbage, but something simpler: spending more time each day without food. Intermittent faster Jennifer Aniston. Getty Images Yet time-restricted eating -- consigning your daily consumption to a six or eight-hour window -- has this week been debunked as an effective weight-loss method. In a year-long study by Southern Medical University in China, 139 participants followed a low-kilojoule daily diet (5000 to 6300 kilojoules for women; 6300 to 7500 for men) over either eight hours in every 24, or the entire day. All lost just over six kilograms on average, whichever strategy they followed. From waist circumference to blood glucose levels, body fat, insulin sensitivity and blood pressure, no notable distinction was found between the fasters and fast-nots. So has intermittent fasting -- on which a whole industry has been built -- been exposed

as a meaningless fad? The researchers' conclusion, that there were "no substantial differences" between either diet, does appear to send a wrecking ball through the time-restricted eating machine that has sprung up in recent years. Whether following the typical 16:8 hour pattern, or doing intermittent fasting through the 5:2 (five days of regular eating, two days of minimal kilojoule intake) or even whole-day fasts, evangelism about the benefits has regularly been provided by the likes of Jennifer Aniston, George Osborne, Coldplay's Chris Martin, Benedict Cumberbatch, Twitter founder Jack Dorsey (who "felt like I was hallucinating" after his first day-long attempt), supermodel Gisele Bundchen ... and many, many more. There have been no signs of it hitting saturation point, either, as luxe fasting clinics continue to pop up all over the world. Austria's Mayr and Lanserhof Clinics will, for around \$10,000 per week, ensure you spend 16 hours a day food-free; there are now retreats across the UK, Portugal, Thailand,

Germany and beyond. Books -- many of them bestsellers -- abound, too, with fasting guides from the likes of Michael Mosley and **Valter Longo** spending weeks atop the sales charts. Appetite is now such that hybrid time-restricted eating diets have begun to appear, with fasting combined with the likes of keto, veganism and intuitive eating all capitalising on current demand. Until this week, research had largely seemed to be on side. Conducted primarily in animals, time-restricted eating could seemingly reduce weight and improve blood glucose, according to a 2021 paper published in peer-reviewed journal Nutrition & Diabetes; going 12-16 hours without food has also been found to catalyse cells' autophagy (where cells repair, which happens to a lesser degree when blood sugar is high from eating). Related Article DietEat like the French for a slimmer waistline? Skip the 'magic' leek soup Then there was a 2019 paper from the US National Institute on Ageing, featuring results from around 80 studies, which noted that fasting

reduced fat stored in the liver as triglycerides (a type of blood fat), with periods of fasting breaking them down and converting them to energy for other tissues in the body to use, especially the brain. Intermittent fasting has not only been confined to the pursuit of a more svelte figure, however. As obese research participants lost weight, the associated risks - of type 2 diabetes, inflammation and certain lifestyle-induced cancers - were also shown to drop. All of this may be explained by two factors. The first is that by reducing a window in which a person can eat, they eat less overall, reducing kilojoule intake by an average of 1250 to 2100 daily, according to studies. Then, there are the health benefits of following your circadian rhythm. Limiting the hours in which you eat may mean fewer late nights, for instance, and thus better sleep - something that helps to keep immune function, digestion, cognition and cardiovascular activity in check. "As a consumption-cutting tool, time-restricted eating can work, as caloric restriction will be caloric restriction, whatever time of the day you choose to do it," says Dr Giles Yeo, principal research associate at the Wellcome-MRC Institute of Metabolic

Science at Cambridge University. "But in terms of time restriction itself, universally, as a solution, it probably doesn't work for everybody." Related Article Diet There are three types of hunger. Here's how to recognise them So is it simply a fad worth ditching? This is where things get complex. "I'm a believer that if you do something and it's not dangerous, and it actually works for you, then by all means, do it -- because the likelihood is, it will work for some people. Just not all," says Dr Yeo. The Southern Medical University research is the longest time-restricted eating study to date - but Michael Mosley, who runs the popular Fast 800 program (thefast800.com), which combines intermittent fasting and kilojoule control, is critical. He claims that those following both time-restricted eating and a kilojoule-controlled diet lost more weight and body fat than those only doing the latter, but that "the study wasn't big enough for these differences to be considered statistically significant". That it was a fairly small trial, and carried out within the Chinese population, whose meal times occur over a more compressed timeframe on average -- and among volunteers without metabolic issues --

may have had an effect on the results, as "you would expect people who do a lot of late-night snacking to get the most benefit from doing time-restricted eating", Mosley adds. The study did conclude that a combination of low-kilojoule eating and time-restricted eating was "a viable and sustainable approach for obesity management", possibly because that eating window works as a behavioural tool. "Although the main approach in the Fast 800 is to cut your calories down... we do suggest that people might want to try adding in some time-restricted eating, as they may find this makes doing the diet easier," says Mosley. Dr Krista Varady is a professor of nutrition at the University of Illinois Chicago who focuses on the efficacy of intermittent fasting. "Quite frankly, I'm surprised this study got into such a high-calibre medical journal," she says, pointing out that it doesn't have a control group. "It goes to show how popular these diets are and how much people want to know about them." She says that "we definitely need more long-term data for time-restricted eating", and that a vital next area for research is to run studies in different population groups, as "we need to find out if these diets can help reverse type



2 diabetes, non-alcoholic fatty liver disease, and help people with thyroid disorders and polycystic ovarian syndrome lose weight and get healthy". She is running a year-long study which compares time-restricted eating to kilojoule restriction, as well as to a regular diet control group, to see if the former can "promote long-term adherence because it does not involve calorie counting. I think this is the major question that needs to be answered in this field". Tam Fry, of the UK's National Obesity Forum, is less convinced that time-restricted eating is worth further investigation. "I have little time for these dietary fads," he says. "The way to diet, in our view, is to eat less." He also warns that following restrictive patterns disturbs "the equilibrium of eating" required for consistent, healthy consumption. "Eat the proper food, eat less, and you will find the weight comes off."

CN TRAVELLER X CAPOVATICANO RESORT THALASSO SPA

## Costa degli Dei, riparto da qui

Rigenerarsi. Questa la mission di un soggiorno al Capovaticano Resort Thalasso Spa, unico centro di thalassoterapia della Calabria. Fra yoga retreat, escursioni naturalistiche e filosofia eco oriented



Sopra, la spettacolare piscina a sfioro che guarda sulle Isole Eolie. In alto, una delle tre piscine di acqua marina del Capovaticano Resort Thalasso Spa.

**R**etreat, letteralmente, rifugio. Nella realtà, un rifugio dove regalarsi finalmente del tempo prezioso e dedicarsi a ciò che più ci piace e ci fa star bene. Per esempio, un soggiorno alla scoperta della Costa degli Dei al Capovaticano Resort Thalasso Spa, unico centro di thalassoterapia della regione che riapre la stagione il 15 aprile. Qui, architettura e design minimali si integrano con la natura circostante, leit motiv del soggiorno: a tavola, per esempio, dove i prodotti dell'orto di casa o della zona diventano protagonisti al ristorante Strombolicchio, con vista sulle Isole Eolie, oltre che al Mantineo e allo Stromboli Beach Restaurant, i cui "menu della longevità"



sono messi a punto dai nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, scienziato di origine calabrese e vero guru dell'healthy lifestyle in California. Il risultato è una cucina locale light e salutare, da abbinare ai programmi talasso e idroterapici della Spa e ai massaggi realizzati con le linee organiche e paraben free alle essenze locali. Per chi desidera una full immersion di benessere, la stagione S/S 2022 del Capovaticano propone yoga retreat decisamente sui generis. Un esempio? *The shape of water*, in cui Marianne Mirage, esperta insegnante di arti olistiche e meditazione, dal 22 al 25 aprile guiderà i partecipanti attraverso una serie di percorsi acquatici: dal saluto al sole sulla spiaggia alle sessioni di spa nelle piscine di acqua marina, passando per la meditazione olfattiva alle erbe officinali del territorio fino al workshop sulla distillazione, per stimolare in profondità i sensi e indurre un profondo relax. Dal 2 al 5 giugno sarà invece di scena l'estro nel *Creative Energy Retreat* condotto da Natalia Resmini, pittrice e illustratrice di moda con la passione per il surf. Potere terapeutico dell'arte, dell'attività fisica e del mare si alterneranno fra workshop di disegno e escursioni in SUP verso calette sperdute. Ma se giugno è una meta troppo lontana, c'è il programma del weekend di Pasqua, all'insegna della tradizione con tanto di pranzo della domenica in stile calabrese e Pasquetta con barbecue pied dans l'eau. [www.capovaticanoresort.it](http://www.capovaticanoresort.it)

**SALUTE**

**COLESTEROLO,  
TRIGLICERIDI,  
GLICEMIA E...**

**GLI  
ESAMI  
CHE  
DEVI  
FARE**

**I loro valori sono l'incubo  
di chi a tavola si lascia andare  
senza badare a grassi e calorie.  
Tenerli sotto controllo, invece,  
ti permette di capire qual è  
il tuo stato di salute e ti aiuta  
a prevenire numerose malattie**

di RAFFAELLA BOREA



**l**unghi periodi di lockdown dovuti alla pandemia ci hanno messo il carico da dieci, ma la tendenza alle "cattive pratiche" alimentari tra gli italiani era consolidata da anni. Il Covid-19 non ha fatto altro che acuirle, come confermano i numeri: + 16% nel consumo quotidiano di alcol, - 35% nella pratica di attività fisica, + 40% nel ricorso a junk food. Il risultato del "disordine dietetico" lo rivelano anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità e l'Italian Obesity Barometer Report, per i quali in Italia sarebbero 18 milioni gli adulti in sovrappeso (35,5%) e 5 milioni (1 su 10) di obesi. Problema che colpisce anche i bambini: in base a un'indagine di OKKio alla Salute per WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative, 3 su 10 (29,8%) lottano infatti con i chili di troppo e fra questi il 9,4% ha già un peso extra.

**«Dieta sregolata e sedentarietà forzata sono peggiorate durante i lockdown, tanto che si è registrato un aumento di peso di 4,5 kg nel 44% della popolazione:** intervenire è quindi necessario per cercare di prevenire, a partire dai più piccoli, uno stile di vita scorretto e patologie future» ha sottolineato in un articolo Annamaria Staiano, presidente della Società Italiana di Pediatria. Un SOS che riporta l'attenzione su una situazione che è andata peggiorando negli ultimi 30 anni, durante i quali i casi di sovrappeso sono aumentati del 30% e quelli di obesità del 60%. E le proiezioni nel medio periodo non lasciano ben sperare. «Nel 2030 rischiamo di assistere al raddoppio della prevalenza di obesità, che sommata al sovrappeso, costituirà circa il 70% della popolazione, con un enorme impatto clinico ed economico, essendo il super eccesso di peso responsabile di alcune forme di tumore, del diabete e di malattie cardiovascolari» dice in una intervista Antonluca Matarazzo, direttore generale di **Fondazione Valter Longo Onlus**.

**Che i chili di troppo siano anche un problema di salute pubblica,** lo conferma l'ultima edizione del Rapporto sull'obesità in Italia presentato dall'IRCCS Istituto Auxologico Italiano che fa anche una panoramica della situazione. Lo studio rivela che il sovrappeso riguarda maggiormente il sesso maschile (6 uomini su 10) rispetto a quello femminile (4 donne su 10), con un picco di prevalenza tra i 65 e i 74 anni, e che oltre il 2,3% della popolazione adulta ha un indice di massa corporea pari o superiore a 35. A detenere il record di persone oversize sono le regioni del nord-est (11,4%) e delle isole (12,4%), mentre il nord-ovest si limita al 10%.

## Impara a mangiare bene

Dopo tutti i numeri elencati correre ai ripari imparando a nutrirsi correttamente e, all'occorrenza, mettersi a dieta diventa una priorità. Numerose evidenze scientifiche hanno indicato che **la dieta mediterranea è il modello alimentare ideale per il benessere**, oltre ad essere uno strumento riconosciuto per i benefici apportati nel trattamento di numerose patologie come obesità, diabete e malattie cardiovascolari.

**Bilanciato, caratterizzato dall'assunzione in quantità significative di fibre, vitamine, antiossidanti, proteine animali** provenienti in massima parte dal pesce, oltre che dal consumo moderato di carne e di derivati del latte, il regime nutrizionale riconosciuto dall'Unesco come "Patrimonio culturale immateriale dell'umanità" è la soluzione migliore. Prima di cambiare rotta a tavola, o per fare un check-up della propria condizione, è però opportuno essere certi che l'organismo goda di buona salute, per evitare di sottoporlo a ulteriore stress.

Ecco quindi una serie di esami mirati per avere una panoramica iniziale.

## SALUTE

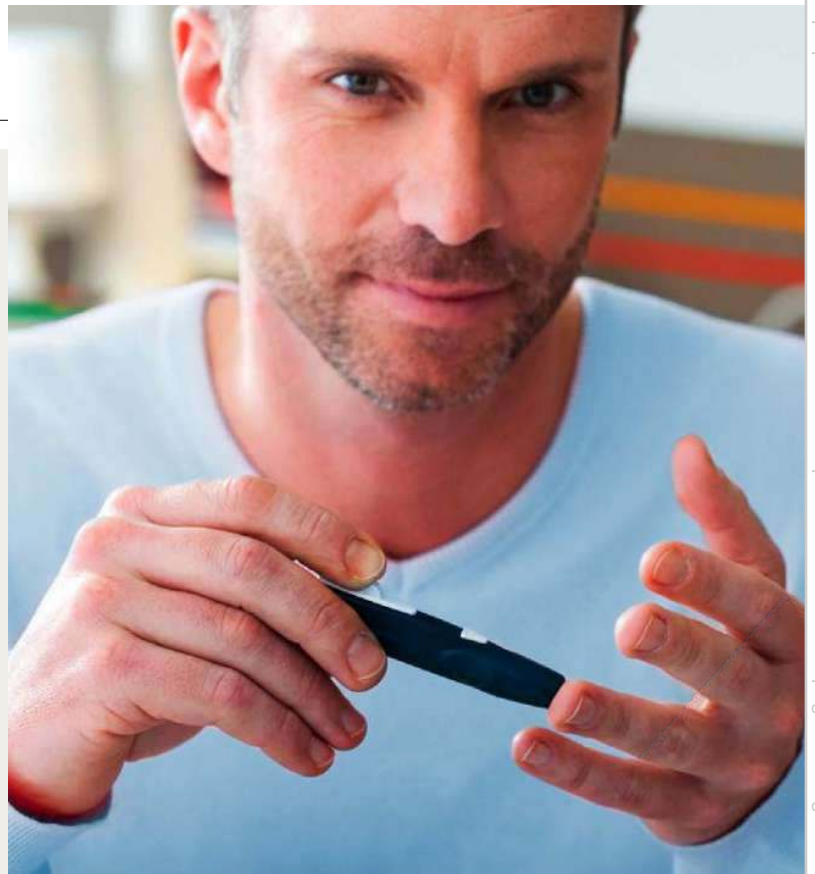
### GLI ESAMI DA PIANIFICARE

Emocromo, glicemia, trigliceridi, colesterolo, funzionamento tiroideo e valutazione della pressione sono le analisi da mettere in agenda per avere un identikit del proprio stato di salute e comprendere quanto una alimentazione non corretta o un abuso di "cibo spazzatura" vi abbiamo inciso.

#### Emocromo: parte tutto da qui

L'emocromo indaga gli elementi del sangue periferico permettendo così di stabilire la presenza di alcune malattie che li riguardano come, ad esempio, l'anemia, le infiammazioni, i disordini della coagulazione o i tumori. Grazie ai dati raccolti, il medico può eventualmente prescrivere esami più mirati. Eseguito utilizzando strumenti automatizzati che misurano vari parametri, il test, nella sua versione standard, include la stima **dei globuli rossi** che, vivendo in media 120 giorni nel sistema circolatorio devono essere costantemente prodotti dal midollo per rimpiazzare quelli morti, distrutti o persi durante un sanguinamento, delle **piastrine**, responsabili della coagulazione del sangue, e dei **globuli bianchi**: il loro numero è basilare per comprendere il livello di difesa dell'organismo nei confronti di agenti infettivi, sostanze estranee e altre cause di danno. Gli altri parametri forniti dall'esame riguardano l'**emoglobina**, il cui valore indica la percentuale di sangue composta da cellule, l'MCV, ossia la "grandezza" di un globulo rosso, l'MCH (emoglobina presente in ogni globulo rosso), l'MCHC (concentrazione media di emoglobina un dato volume di globuli rossi), il RDW (ampiezza della distribuzione del volume di globuli rossi attorno al suo valore medio) e le proteine totali.

**Come si effettua:** l'emocromo viene eseguito su un campione di sangue prelevato dalla vena di un braccio e raccolto in provette contenenti un anticoagulante che lo mantiene liquido. Per effettuarlo non è necessario essere a digiuno, perché l'esame riguarda la parte corpuscolata del sangue per cui l'assunzione di cibi e bevande è ininfluente. Solo nel caso il prelievo servisse anche a valutare altri parametri (glicemia e colesterolo per esempio) lo stomaco dovrebbe essere vuoto.



#### Glicemia: segnala gli zuccheri

Quando i valori della glicemia non sono nella norma, significa che si è in presenza di uno squilibrio tra il rilascio del glucosio (zucchero) nella circolazione e la sua eliminazione. Nello specifico la sua misurazione permette di verificare la capacità del pancreas di produrre insulina: un dato alto è indice di una disfunzione della ghiandola, che non risulta in grado di regolare correttamente il livello degli zuccheri (resistenza insulinica).

**Il test della glicemia è quindi un indicatore importante per la diagnosi del diabete**, che può presentarsi in 3 tipologie:

**tipo 1**, il paziente non produce abbastanza insulina perché il suo sistema immunitario attacca e distrugge le cellule beta del pancreas che la secernono e, conseguentemente, il glucosio nel sangue non viene utilizzato ma espulso con le urine, così il corpo deve usare i grassi come unica fonte di energia; **tipo 2**, per cause genetiche e ambientali l'insulina prodotta è insufficiente o con funzionalità ridotta; **gestionale**, legato cioè alla gravidanza. L'esame periodico della glicemia permette inoltre di tenere sotto controllo la patologia, consentendo al medico di ottimizzare la terapia e stabilire i livelli glicemici da raggiungere e mantenere.

**Come si effettua:** la misurazione della glicemia, consigliabile annualmente per le categorie a rischio (familiari di diabetici, affetti da obesità, ipertensione) o in presenza di sintomi (poliuria, polidipsia calo ponderale ingiustificato), è eseguita mediante esame del sangue o auto misurazione usando un riflettometro, che impiega una goccia di sangue capillare prelevata dai polpastrelli delle dita delle mani.

**Esistono differenti metodi per valutare la concentrazione di glucosio nel sangue**, tra cui la "glicemia a digiuno", da effettuarsi al mattino dopo aver cenato non oltre le ore 21 ed aver assunto solo acqua fino al prelievo; la "glicemia postprandiale", da effettuarsi una o due ore dopo pranzo (è una verifica indiretta e poco precisa perché lo stimolo alla glicemia non è standardizzato); il "test da carico orale di glucosio". Quest'ultimo esame prevede un primo prelievo a digiuno, seguito da altri due o tre dopo la somministrazione di una bevanda contenente 75 grammi di glucosio. Altre modalità sono inoltre la "glicosuria" (misurazione della concentrazione di glucosio nell'urina) e la "curva glicemica in gravidanza" riservata alle donne che aspettano un bambino.



## Colesterolo: grassi sotto controllo

L' esame dei lipidi dovrebbe essere considerato di routine **per monitorare il livello di grassi che, accumulati eccessivamente nell'organismo, possono causare l'ostruzione delle arterie**, con il rischio di sviluppare malattie cardiache. Il test rileva i valori riferibili al colesterolo totale, trasportato nel sangue dalle lipoproteine ad alta densità (colesterolo Hdl o "buono") e da quelle a bassa (colesterolo Ldl o "cattivo"). Se alti livelli di Ldl espongono al rischio di formazione nelle arterie di placche impedendo una buona circolazione, tassi elevati di Hdl riducono questa possibilità.

**Come si effettua:** per analizzare i livelli di colesterolemia totale si procede ad un **prelievo di sangue da eseguire a digiuno da almeno otto ore**. Perché la valutazione abbia la massima attendibilità, le linee guida suggeriscono la sera prima dell'esame di non mangiare farinacei (pane, pasta, legumi), frutta, verdura o latticini ma esclusivamente riso, carne, uova, pesce da condire solo con olio e sale. Nessun limite invece nell'idratazione da affidare però unicamente all'acqua.

## Trigliceridi: sentinelle delle cattive abitudini alimentari

I trigliceridi, tra le fonti di energia principali dell'organismo, sono la categoria di lipidi maggiormente presenti nel nostro sangue, costituendo circa il 90% dei grassi totali. **Il loro livello è legato a doppio filo con l'alimentazione**, poiché strutturalmente formati da 3 molecole di acidi grassi, derivati dalla digestione degli alimenti dei grassi alimentari, e di una di glicerolo, ricavata invece dal metabolismo degli zuccheri. La maggior parte viene assorbita attraverso la dieta, mentre solo una ridotta quantità viene prodotta dal fegato. Se i loro valori sono elevati il rischio di patologie cardiovascolari, come infarto o ictus, aumenta in maniera significativa.

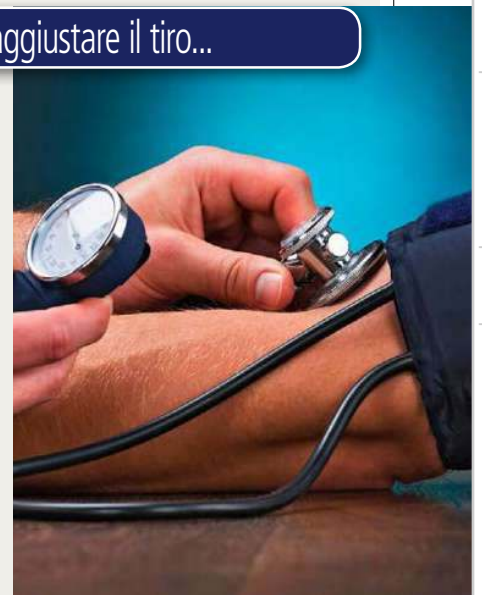


**Come si effettua:** la trigliceridemia **si svolge a digiuno da almeno 8/10 ore, con un prelievo del sangue**. Per avere un risultato affidabile è raccomandato assumere cibi leggeri nelle 24 ore precedenti ed astenersi da bevande alcoliche che potrebbero alterare il risultato. Anche l'assunzione di alcuni farmaci (cortisonici, furosemide ed estrogeni) potrebbe incidere negativamente sulla stima. Il loro valore normale oscilla tra i 70-150 mg/dl, mentre al di sopra dei 400 mg/dl si attesta una condizione di ipertrigliceridemia che, spesso associata a colesterolo alto, dipende da abitudini alimentari (cibi troppo ricchi di grassi) e da vita scorretta (sedentarietà) o da patologie preesistenti (diabete mellito di tipo 2, obesità, alcolismo, abuso di farmaci).

## Controlla la pressione per aggiustare il tiro...

**Nel valutare la qualità dell'alimentazione la pressione sanguigna non svolge un ruolo secondario**, permettendo anche di aggiustare il tiro all'occorrenza. A seconda dei suoi valori, che si considerano ottimali se attestati sui 120 (sistolica) mm/Hg e 80 (diastolica), sarà quindi possibile comprendere cosa integrare o limitare. In caso di pressione bassa sarà consigliata l'introduzione di minerali (magnesio, potassio e sodio), mentre se si è affetti da ipertensione la regola sarà quella di ridurre i cibi contenenti sodio, zucchero e grassi di origine animale.

**Come si effettua:** la verifica della pressione deve essere fatta **la mattina a stomaco vuoto oppure la sera, prima di andare a letto**, ripetendo il procedimento 3 volte di seguito, a intervalli di 1 o 2 minuti. Per evitare risultati troppo dissimili, è opportuno stare seduti comodamente e ben appoggiati allo schienale, non incrociare le gambe o i piedi, porre il braccio sul tavolo all'altezza del cuore ed effettuare le misurazioni sempre sullo stesso (in genere il sinistro).



## Fai un check ormonale: tiroide ma non solo

Per una panoramica completa del proprio status anche i test ormonali su ACHT e cortisolo fanno la loro parte. **I livelli dell'ACHT indicano infatti come lavora l'apparato endocrino** e, se il loro valore è sballato, possono essere spia di patologie come il Morbo di Cushing o di problemi a carico del surrene. Il **cortisolo**, ormone dello stress atto a stabilire il corretto metabolismo di zuccheri, grassi e proteine, **se presente in alti livelli ostacola invece il processo di dimagrimento**. Un altro parametro fondamentale da conoscere per comprendere la presenza di eventuali disfunzioni (ipotiroidismo e ipertiroidismo) è quello della **tiroide**, ghiandola che regola l'energia assunta con la dieta e produce le molecole che gestiscono il metabolismo. L'esame deputato a verificarne la funzionalità è il TSH. Utili da testare sono infine la **creatininemia** e l'**azotemia**: tassi eccessivi della prima rivelano che il regime alimentare è a ridotto contenuto di proteine e iposodico, mentre livelli alti della seconda sono indicatori di disidratazione.



## Webinar sui disturbi alimentari dei ragazzi

FONDAZIONE LONGO

L'alimentazione è il fattore più importante su cui intervenire per preservare la longevità. Tuttavia le problematiche legate alla nutrizione, spesso sottovalutate, coinvolgono sempre più giovani, soprattutto a causa di disturbi legati al comportamento alimentare. Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità oltre 340 milioni di bambini e ragazzi tra i 5 e i 19 anni soffrono di sovrappeso, che induce malattie cardiovascolari, diabete e diverse forme di tumori, rappresentando un enorme impatto clinico. Peraltro, esiste anche il problema inverso della crescita dei casi di anoressia. In linea generale, secondo dati recenti del Ministero della Salute, in Italia sono circa 3 milioni i giovani che soffrono di disturbi della nutrizione.

A proporre la sintesi di questi dati la **Fondazione Valter Longo Onlus**, che ha organizzato un webinar aperto a tutti dal titolo "I disturbi alimentari tra i ragazzi e le ragazze. Contesto e riferimenti". Si terrà domani (mercoledì), dalle 10 alle 11.30, in vista della Giornata mondiale della salute.

Il webinar si inserisce all'interno del programma Webinar One, messo a punto dalla Fon-

dazione per affrontare con docenti, studenti e famiglie l'importanza di uno stile di vita sano e bilanciato per la prevenzione di malattie non trasmissibili.

«Lo scopo – dichiara Cristina Villa, responsabile dei programmi formativi della **Fondazione Valter Longo Onlus** – è offrire una panoramica del problema dei disturbi del comportamento alimentare in Italia, in particolare tra gli adolescenti, oltre a riferimenti e informazioni riguardo ad un possibile supporto a cui fare ricorso in situazioni critiche». Per info e iscrizioni: <https://www.fondazionevalterlongo.org/corsi-webinar>.



CRISTINA VILLA (FONDAZIONE LONGO)

**SALUTE & BENESSERE**  
Un pieno di energia in primavera  
Il meglio per vivere bene in primavera  
RIVERCHON  
**COMPRI 1...A GRATIS**

# Agire sull'alimentazione per invertire il trend

Francesca Morelli  
Giornalista scientifica

**T**ra i fattori che contribuiscono ad accrescere il rischio di sviluppare obesità vi sono anche la cattiva educazione alimentare e scorretti regimi dietetici. Il trend di crescita della patologia può essere invertito, dunque, cominciando dalla tavola, adottando per esempio la dieta della longevità, ricca di cereali integrali, verdura e basse quantità di

grassi cattivi, cereali raffinati, dolci e carne rossa. La sua assunzione regolare, nell'arco di 6 mesi, è in grado di favorire la perdita di peso, con una riduzione anche fino a 14 kg. La perdita di grasso viscerale significa, poi, diminuzione del rischio per malattie cardiovascolari. Sono le evidenze rilevate in soggetti obesi, sottoposti a dieta della longevità, da

Fondazione Valter Longo, specializzata nell'attività di ricerca e cura correlata a problematiche alimentari e impegnata a favorire un'adeguata educazione alimentare anche da un punto di vista terapeutico. «A seguito della pandemia - spiega la dottoressa Romina Inés Cervigni, responsabile scientifica della Fondazione - si è registrata

un'impennata del tasso di sovrappeso e obesità a livello globale dovuta a maggiore sedentarietà e a scorrette abitudini alimentari che predispongono a infiammazione, peggioramento del sistema immunitario e della flora intestinale, con conseguente alterazione delle vie che controllano il senso di fame e sazietà».





EDITORIALE

Aprile

Lo scorso 4 marzo si è celebrato il World Obesity Day 2022. Secondo le proiezioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, se non si inverte la rotta urgentemente nel 2030 avremo quasi un raddoppio dell'obesità che sommata al sovrappeso costituirà circa il 70% della popolazione globale.

A oggi, i decessi attribuibili direttamente all'obesità sono circa 3 milioni all'anno nel mondo, rappresentando, obesità e sovrappeso, il quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale. Si tenga poi presente che un obeso grave riduce la propria aspettativa di vita di circa 10 anni e ne passa ben venti in condizioni di disabilità. La situazione italiana, in materia di alimentazione, è particolarmente preoccupante. Circa 4 bambini su 10 in Italia sono sovrappeso o obesi e quindi a rischio di sviluppare ora e nel futuro malattie non trasmissibili come ad esempio cancro, diabete, malattie autoimmuni.

Il problema, chiaramente, non riguarda solo i ragazzi, poiché, se guardiamo i dati relativi alla situazione a livello mondiale, circa il 39% della popolazione adulta è in sovrappeso o obesa. Dai dati ISTAT emerge che in Italia il 46% degli adulti è in sovrappeso, mentre 1 persona su 10 è obesa. La **Fondazione Valter Longo** specializzata nell'attività di ricerca e cura, in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, è costantemente impegnata per evitare il protrarsi di tale primato favorendo un'adeguata educazione alimentare anche da un punto di vista terapeutico. Dall'assistenza sanitaria in ambito nutrizionale svolta presso la **Fondazione Valter Longo** emerge che i pazienti obesi che seguono una dieta della longevità (alimentazione ricca di cereali integrali, verdura e basse quantità di grassi cattivi, cereali raffinati, dolci e carne rossa) con regolarità, per almeno sei mesi, possono perdere peso in eccesso e grasso viscerale, diminuendo il rischio per malattie cardiovascolari. Secondo i dati raccolti dal team nutrizione della **Fondazione Valter Longo** sui propri pazienti, la perdita di peso che si ottiene nella popolazione di pazienti obesi grazie alla dieta della longevità può arrivare anche a -14 kg nell'arco di 6 mesi. I lockdown e la situazione straordinaria della pandemia hanno favorito l'impennata del tasso di sovrappeso e obesità a livello globale, derivanti da maggiore sedentarietà e abitudini alimentari peggiorate. "Queste errate abitudini alimentari predispongono a infiammazione, peggioramento del sistema immunitario e della flora intestinale, con conseguente alterazione delle vie che controllano il senso di fame e sazietà", spiega la Dott.ssa Romina Inés Cervigni, responsabile scientifica della Fondazione. La chiave di volta è legata soprattutto all'educazione alimentare, attività fondamentale che deve essere condotta già a casa, grazie all'esempio dei genitori, ma anche a scuola.



@LucaCarta19

Luca Carta

CI RIVEDREMO  
IN EDICOLA

Il prossimo  
28 aprile

Fateci avere le vostre opinioni, i consigli per migliorare la rivista che avete tra le mani, o anche solo le vostre ricette tramite Facebook, o in alternativa scrivendo a [info@gustosano.eu](mailto:info@gustosano.eu), oppure a gustoSano, Via della Bufalotta 378, Scala L - 00139 Roma

## Prima colazione: i consigli dei nutrizionisti e le soluzioni degli chef

LINK: <https://www.foodandwineitalia.com/prima-colazione-i-consigli-dei-nutrizionisti-e-le-soluzioni-degli-chef/>



Prima colazione: i consigli dei nutrizionisti e le soluzioni degli chef 25 Marzo 2022 Luciana Squadrilli Senza demonizzare i carboidrati, via libera a cereali e prodotti da forno. Dall'offerta di Casadonna e degli hotel Bulgari a cura di Niko Romito ai "menu della longevità" del Capovaticano Resort Thalasso Spa: il "modello italiano" è valido anche per il primo pasto della giornata, a patto di scegliere bene. La teoria la conosciamo: la prima colazione è un vero e proprio pasto, e dovrebbe coprire il 20-25% delle calorie complessive giornaliere assortendo carboidrati, proteine, grassi, vitamine e Sali minerali. Metterla in pratica, però, non è semplice; tanto a casa quanto al bar o quando si viaggia: i buffet degli hotel puntano spesso sulla quantità ed è facile esagerare. Anche il menu della prima colazione, poi, dovrebbe seguire lo scorrere dei mesi, tanto più

nei cambi di stagione o di orario (quest'anno si spostano indietro di un'ora le lancette nella notte tra il 26 e il 27 marzo). «L'ingresso dell'ora legale o i bruschi cambi di temperatura - conferma il dott. Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport consulente della campagna Io Comincio Bene (iocominciobene.it) di Unione Italiana Food, che promuove il valore della prima colazione - rappresentano uno shock per il nostro organismo, che deve adattarsi. Per recuperare è importante riposare e alimentarsi correttamente, prestando attenzione alla ripartizione dei pasti nel corso della giornata ed evitando periodi troppo lunghi di digiuno. Per questo non dobbiamo trascurare la prima colazione». Così, se in inverno è bene iniziare con una bevanda calda che aiuta la termogenesi, in primavera si possono scegliere succhi e frutta

fresca. Senza demonizzare i carboidrati (semplici o complessi) che «oltre a rifornire l'organismo dell'energia necessaria ad affrontare gli impegni della giornata, contribuiscono alla sensazione di benessere e influiscono positivamente sull'umore, concorrendo alla produzione di serotonina». Via libera, dunque, a cereali da prima colazione e prodotti da forno: pane, biscotti o fette biscottate con un velo di marmellata, miele o creme spalmabili. E poi latte o yogurt (o altre bevande, come tè, infusi o centrifughe) e frutta di stagione. Insomma il "modello italiano" è valido anche per il primo pasto della giornata, a patto di scegliere bene. Proprio dalla "colazione all'italiana" - alla base dell'offerta di Casadonna e degli hotel Bulgari, ma anche dei prodotti che compongono la proposta della "colazione da bar" nei format di Alt e Spazio - è partito Niko Romito per mettere a punto la linea di prima colazione:

«Negli anni abbiamo tolto completamente tutti i grassi animali, lavorando con oli alto oleici, bilanciando gli zuccheri, ma senza rinunciare al gusto. Nel nostro Laboratorio abbiamo creato un biscotto senza uova e grassi animali che può essere mangiato sia da chi ha specifiche esigenze alimentari sia da chi vuole semplicemente mangiare cibo buono, gustoso ma sano». Sono state perfezionate le ricette di confetture (con frutta di stagione e meno del 12% di zuccheri), nettari (con meno del 4,7% di zuccheri), lievitati e prodotti da forno che interpretano il gusto tradizionale italiano, alleggeriti in grassi e zuccheri e dal 2020 certificati bio e VeganOK. Così ad esempio, tanto da Alt che da Bulgari si trovano lievitati tradizionali italiani come brioche e maritozzi, biscotti, ciambelloni o fette biscottate, il Panfrutto (pane energetico a base di frutta secca e semisecca), pane, burro di manteca e marmellata, formaggi e affettati italiani e omelette leggere senza burro o grassi aggiunti, a base di acqua. E con i Biscotti Gran Cioccolato e il Pandolce si può fare una colazione perfetta anche a casa, tenendo presente che la porzione ideale è da 100 g. In Calabria, al Capovaticano Resort Thalasso Spa anche

il menu della colazione è studiato con i nutrizionisti della Fondazione Longo creata da **Valter Longo**, scienziato di origini calabresi che dirige il Programma Longevità & Cancro dell'Istituto Firc di Oncologia Molecolare di Milano e il Longevity Institute della University of Southern California. Nascono così i "menu della longevità" che combinano i principi nutrizionali dell'omonima dieta ai prodotti del territorio calabrese, provenienti dall'azienda agricola dell'hotel o da aziende a filiera corta, a cominciare da latte, formaggi e salumi del Monte Poro. «La collaborazione con la Fondazione Longo nasce dalla volontà di offrire un'esperienza di benessere "trasformativa", che non si fermi al momento in hotel da noi ma abbia un impatto duraturo», dichiara Coro Ortiz de Artiñano, Chief Strategy & Commercial Officer del gruppo Mediterranean Hospitality Management & Consulting. «L'ospite sviluppa una nuova coscienza di sé, mangiando sano con consapevolezza e gusto, dormendo bene, respirando a pieni polmoni l'aria salubre marina. Più che di semplice wellness è il momento di parlare di Healthiness: sonno, movimento e alimentazione

sono i veri pilastri di una vita sana e longeva, rallentando il processo di invecchiamento». Maggiori informazioni [Capovaticanoresort.it](http://Capovaticanoresort.it) [Nikoromito.com](http://Nikoromito.com) Condividi

## Troppo stress fa ingrassare. Cosa mettere in tavola per non aumentare di peso

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/troppo-stress-fa-ingrassare-cosa-mangiare-perche-non-aumentare-peso/stress-fa-ingrassare-ecco-perche...>



Troppo stress fa ingrassare. Cosa mangiare (e perché) per non aumentare di peso di Chiara Amati La spiegazione è scientifica: più sale al tensione - e di questi tempi ne accumuliamo molta - più cresce il livello di insulina, l'ormone che favorisce il deposito di grasso. Monica Germani, dietista e nutrizionista, spiega quali strategie adottare e che cosa mettere in tavola per non aumentare di peso 1 / 5 Lo stress? Fa ingrassare, ecco perché La sveglia che trilla all'alba, un caffè al volo (quando va bene) e via con il lavoro. Da casa o in ufficio poco importa: le telefonate, la concitazione, le riunioni, i confronti e gli scontri sono all'ordine del giorno. Per tutti. E per tutti è una corsa, su più fronti, fino a sera. Con i pasti consumati alla velocità della luce, spesso davanti al pc, o addirittura saltati. Poi, da due anni a questa parte, il carico da novanta: la pandemia con le sue varianti. E, adesso, la

quinta ondata che incalza. per non parlare della guerra a due passi da casa. Viviamo ogni giorno in un turbinio di preoccupazioni, fatiche, frustrazioni spesso fuori controllo in cui, per tenere la rotta, l'atto del mangiare è una vera e propria arma anti-stress. A patto che arrivi a rappresentare sia uno strumento inconscio di comunicazione con l'ambiente e con noi stessi, sia un vero e proprio viaggio sensoriale. In altre parole, anche sotto pressione, sedersi a tavola, preparare piatti che amiamo e assaporarli con calma - sì, è possibile, basta volerlo - non solo è uno dei grandi piaceri della vita, ma è anche un gesto sano, naturale, gratificante. Questo perché tutto funziona a meraviglia finché siamo in equilibrio, forti dei nostri riferimenti e delle nostre certezze. Quando, però, qualcosa si rompe, il cibo di cui sopra può diventare un'arma a doppio taglio. Sotto pressione

capita che cominciamo a mangiare perché non riusciamo a farne a meno. Riempiamo lo stomaco il più possibile per colmare un vuoto e sentirci abbracciati. Apparentemente ci sembra di stare meglio, in realtà è solo una temporanea illusione. Niente più gratificazione, solo il bisogno di sentirci pieni e consolarci con il cibo: un amico che non pone condizioni, ci soddisfa facendoci sentire amati. Ma quando presenta il conto, il prezzo da pagare può essere davvero molto alto: ci guardiamo allo specchio senza riconoscerci più. Di questo abbiamo parlato con Monica Germani, dietista e nutrizionista, ideatrice del metodo META - acronimo che sta per Medical Education (for) Transformative Action e che ha come obiettivo la trasformazione psico-fisica totale del paziente attraverso una esperienza personalizzata di r i e d u c a z i o n e comportamentale, fisica ed

estetica -, autrice del libro La tua dieta sei tu. Liberati dalle ossessioni alimentari e trasforma la tua vita (Mondadori, 216 pagine, e.18,50). Leggi anche - META, la dieta di Noemi che fa stare bene nel corpo e nella mente - Vitamina D. In estate dal sole, in autunno a tavola. Gli alimenti che ne contengono di più - Non solo vitamina C: le 9 ragioni per cui mangiare gli agrumi fa bene - Cosa mangiare (e cosa fare) per sostenere il sistema immunitario - More, 5 ragioni per mangiarle tutto l'anno (non solo in estate) - Gennaio mese detox: 22 regole e ingredienti per depurare l'organismo - Dall'avocado al kefir ecco gli alimenti per rafforzare il sistema immunitario - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - **Valter Longo**: «I bambini italiani sono i più obesi d'Europa» (insieme a greci e spagnoli) - Giornata mondiale dell'obesità, in Italia 1 su 10 è sovrappeso. **Valter Longo**: «Le regole d'oro per tenere il peso sotto controllo» 1 / 5 21 marzo 2022 | 06:30(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## We're eating more protein than ever, but do we actually need so much?

LINK: <https://www.telegraph.co.uk/health-fitness/body/eating-protein-ever-do-actually-need-much/>



We're eating more protein than ever, but do we actually need so much? Keto and other low-carb diets have driven a boom in protein supplements, but is it just a marketing opportunity? We ask the experts... By Jessica Salter 16 March 2022 o 1:59pm A protein-based breakfast can help with weight management Credit: Westend61 If there's one piece of nutritional advice that seems to be set in stone, it's that we need to eat more protein. According to a report, more than 60 per cent of us are actively trying to eat more. As it can be unappetising (and for some, abhorrent) to scoff down three chicken breasts for breakfast, some food companies have spotted a way to help out: protein shakes, bars and supplementation in our regular food. There is even bottled water that claims to have "added protein". The result is that the global protein market is expected to rise by nearly 6 per cent

to reach \$7bn, according to a report by Fortune Business Insights. The boom comes from the popularity of keto and other low carbohydrate diets. But the question is do we really need that much protein, or is it all just a marketing opportunity? In the UK, the Reference Nutrient Intake (RNI) recommends 0.75g of protein per kg of body weight per day for average-weight adults, which equates to about 56g/day for men and about 45g/day for women. According to the British Nutrition Foundation, average intake for adults is already above the guidelines, including vegetarians and vegans. Meanwhile, in the US, average protein consumption, according to consumer research firm The Hartman Group, is reported to be twice the recommended amount. There is about 54g of protein in a chicken breast, 20g in a serving of Greek yoghurt, 18g in a portion of lentils and 12g in two eggs.

It seems like, with a healthy, balanced diet, we should be able to get enough without the extra shakes and protein snacks. "The first thing you need to establish is if you actually need to increase your daily protein intake via a synthetic product such as a protein bar or protein shake or if you can sufficiently hit a protein goal via single ingredient wholefoods," says nutritionist Stuart Jack, despite being the co-founder of the protein supplement brand Musclemar. Some people need more protein because they are very active, or older," explains nutrition therapist Ian Marber. "Muscle mass reduces as we age and to maintain that we need protein." While some foods with added protein, such as some cereals, can seem like gimmicks, for those who really do have additional needs they can be helpful. "For someone who is older or unwell, who may have reduced appetite, getting

fibre and protein in something like Weetabix Protein, which comes with added protein, is a huge bonus for them," Marber says. Nutritionist Emma Bardwell, who specialises in perimenopausal and menopausal women's health, also thinks the guidelines are too low for many midlife women. "To optimise health, perimenopausal women should be looking at around 1.2g of protein per kg of body weight, possibly more (1.4-2g) if they work out a lot, have a physically demanding job or have recently been ill. So, a 70kg woman needs approximately 70-100g of protein spread out across the day as we can't break down large amounts (more than 40g) in one go." Willow Grace Lowry, 51, from Wimbledon, says she started using a protein shake after seeing a nutritionist who recommended she increased her protein to help lose weight. "I found hitting the protein target quite hard with just food - it is possible, but it's a lot of cottage cheese. I find this really helps to fill me up and so I snack less." Can it help us lose weight? Weight loss is one of the main reasons people are attracted to added protein. "Due to the thermal effect of feeding, as the body

burns a significant proportion of the calories during digestion, and due to its satiating effect, protein keeps individuals fuller for longer and therefore less likely to consume additional calories," says Jack. Several short-term studies have found that high protein, low carbohydrate diets can help with weight loss, help to preserve lean muscle and satisfy hunger. "I often get clients to start the day with a protein-based breakfast - it can be a game-changer for weight management," Bardwell adds. But Marber warns that too much protein, without increased exercise, "can be just calories." This is something interior designer Davina Turner, 45, found: "While I was in an intense gym phase and lifting heavy weights, the protein shakes definitely helped; but when I eased off the exercise, I found they were too many calories for my needs." View this post on Instagram A post shared by The Menopause Nutritionist (@emma.bardwell) There are also health risks from overeating protein. "Protein stimulates IGF-1, insulin-like growth factor, which contributes to insulin resistance, cancer and obesity when taken in excess," warns nutritionist Rhian Stephenson. If your diet is already high in

processed sugars and excess carbohydrates, too much protein will have a compounding effect. Likewise, the effects of meat are worsened if your diet is lacking in fibre." Large population studies have suggested a link between high protein intake and an increased risk of diabetes. In addition, a small trial by Washington University School of Medicine found that older women who lost weight on a high protein diet did not see an improvement in insulin sensitivity, which reduces the risk of developing type 2 diabetes. Another study led by **Valter Longo**, the director of the Longevity Institute at the University of Southern California, found that midlifers who ate a high protein diet were four times more likely to die of cancer than those who consumed less protein. View this post on Instagram A post shared by ARTAH (@artahhealth) Stephenson says that "the more naturally formulated protein shakes can be helpful for individuals who find it incredibly hard to get enough protein in their diets," while Marber says "they may be useful for someone after an intense weight-bearing training session." But, he adds, "for most of us, they aren't necessary. I see average people have done average

sessions having a protein shake and for the most part, the majority of it is just extra calories." Stephenson notes that we need to be mindful about what is in the protein bar or shake. "Many have added sugar syrups or artificial sweeteners, both of which have a cost to our health. While most people understand that consuming excess sugar is harmful to their health, the effects of sweeteners aren't as well known. Studies have shown that artificial sweeteners can negatively impact gut health by damaging the number and diversity of microbes. Many sweeteners can also exacerbate IBS symptoms - they can worsen cramping, bloating and diarrhoea. Even stevia, which is considered the most natural of the sugar substitutes, can still affect the health of our microbiome." Daniel Lawrenson, 55, started adding in protein bars after his personal training sessions, but soon realised that not all were equal. "I was eating this incredibly delicious peanut butter bar, but when I started looking at the sugar content, I realised that it was really high. I was getting 10g of protein, but about 7g of sugar, too. It was better for me to eat a small bowl of yoghurt," he says. Then there is the type of protein

it's made from. "Whey protein isolate can be particularly bad for digestion," Stephenson says. "If you're going to go for a shake, I would recommend looking for a plant-based source with a blend of hypoallergenic ingredients (like hemp, rice, pea and chia)." View this post on Instagram A post shared by The drink every body needs (@supernova.living) When former Premier League footballer Jermaine Beckford was recommended by club nutritionists to take protein powders, his wife Laura noticed they made him "lethargic and gave him digestive problems every day." They decided to develop their own, plant-based supplement, Supernova. "A lot of cows are pumped with growth hormones, antibiotics and drugs. We wanted pure, effective ingredients so chose organic pea, organic brown rice and golden chlorella as our plant protein base, which are the most digestible, sustainable sources of protein and contain a full amino acid profile." Stephenson warns that even plant proteins can have downsides. "Many have been shown to have higher levels of heavy metals and environmental toxins," she says. The need for quality applies to wholefoods, too. "High

amounts of poor quality processed and factory-farmed meats are definitely bad for health, too," she says. Organic, grass-fed, pasture-raised meat is the best source of protein. "Historically it's been harder to find, but farm to table delivery companies such as Fosse Meadows, Piper Farms and Riverford are making good quality meats more readily available at a much more reasonable price." So the advice is not clear cut on whether we do all need more protein, and if it will improve - or harm - our health. But Stephenson has a final word of advice. "The bottom line is keep it simple, opt for real food sources first and if you do use a replacement, get a high-quality one and use it sparingly."



## PIACERI STARE IN FORMA

# La vita si allunga anche a tavola Lo dice il biogerontologo

In un libro, i consigli di **Valter Longo**  
No alla carne, scommettere sui vegetali

di **FABIO BOZZATO**

**I**nutile cercare l'elisir di lunga vita. Forse siamo tutti nelle mani del destino e della genetica, ma anche di quello che mangiamo. Di recente PLOS Magazine, una rivista scientifica in ambito medico, ha pubblicato i risultati di un team norvegese, che ha incrociato una montagna di dati sulle abitudini alimentari in Europa, Stati Uniti e Cina. Questi studi, per vivere più a lungo, mettono in luce proprio tutti i consigli della «Dieta della Longevità», diventata famosa grazie all'omonimo libro di **Valter Longo** (Edizioni Vallardi, 2016), biogerontologo e direttore del Longevity Institute della University of Southern California di Los Angeles.

I pilastri sono semplici, più difficile cambiare le abitudini. Come? Evitare la carne, in particolare quella rossa e lavorata, scommettere sulle proteine vegetali (fagioli, ceci, piselli, e altri legumi), aumentare il consumo di cereali integrali, scegliere la frutta oleosa (noci, mandorle, nocciole, pistacchi) e dedicarsi al pesce due o tre volte la settimana, meglio se salmone, acciughe, sardine, merluzzo, orate, trota. Un mix ricco di nutrienti e poche calorie, con un'attenzione agli orari (non far passare più di 12 ore tra un pasto e l'altro e non mangiare per almeno 3-4 ore prima di andare a letto) e digiuni

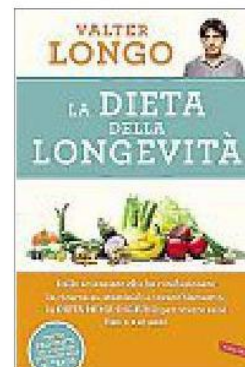
gentili di tanto in tanto. L'importante è non improvvisare, ma sapere bene come funzionano le cellule e i nutrienti che assomiglia il corpo. **Valter Longo** ne ha fatto il baricentro della sua professione e della Fondazione che porta il suo nome.

Ma torniamo allo studio pubblicato sulla rivista. Secondo i ricercatori, se cambiamo stile alimentare da ventenni, le donne potrebbero trovarsi la vita allungata di 10 anni e 13 gli uomini. Se lo si fa da sessantenni, si possono aggiungere 8 anni all'aspettativa di vita, 9 gli uomini. E non si parla solo di un tempo in più, ma anche di meno probabilità di incorrere in malattie croniche come quelle cardiovascolari o il diabete.

Anni in più e pure in salute, dunque. «Sono contento che i risultati di questo studio confermino tutte le conclusioni della "Dieta della longevità" – dice Longo - Quando ho scritto il libro ho basato le raccomandazioni su cinque pilastri composti da tanti studi, ma mancava proprio "uno studio di tantissimi studi" come questo per esserne più sicuro». Ci proviamo?

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Valter Longo**,  
biogerontologo  
e direttore del Longevity  
Institute della University  
of Southern California  
di Los Angeles. È autore  
del libro «La dieta  
della longevità» (Vallardi)



**5**

I pilastri della «Dieta della longevità»: sono le basi scientifiche del biogerontologo **Valter Longo**, dall'epidemiologia allo studio dei centenari

**16,5%**

È la percentuale di proteine nei piatti italiani: troppo, non dovrebbe superare il 10-12%. E troppi acidi grassi saturi da latticini (13,8% invece che 10%).

**12**

Sono le ore dentro le quali fare i pasti: l'ultimo del giorno deve va consumato almeno 3-4 ore prima di coricarsi. Se per esempio si fa colazione alle 8 è meglio finire la cena alle 20

**10**

Tanti sono gli anni che potrebbe guadagnare la vita di una donna se inizia da ventenne una dieta come quella della longevità. Diventano 13 tra gli uomini

**8**

La percentuale degli italiani che ogni giorno va a correre, anche se con tempistiche diverse. Di questa percentuale, il 5% è costituito da donne

**19**

La percentuale di sportivi che corre saltuariamente, mediamente due o tre volte a settimana e, in media, vengono percorsi 10,5 chilometri ogni uscita

**20**

La percentuale di persone che partecipano a gare amatoriali, sul totale degli sportivi italiani che fanno attività di jogging

**1/4**

La percentuale di italiani che corre o cammina. Siamo un popolo di podisti. La parità di genere, nel podismo, è stata raggiunta, se non superata a favore delle donne

## Cos'è la dieta liquida che può aver causato la morte di Shane Warne, leggenda del cricket pag. 2

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/cos-dieta-liquida-che-puo-aver-causato-morte-shane-warne-leggenda-cricket/dieta-liquida-che-cos-e.sh...>



Cos'è la dieta liquida che può aver causato la morte di Shane Warne, leggenda del cricket di Chiara Amati. Un regime alimentare estremo basato sull'assunzione prolungata di cibi per lo più liquefatti (o di vere e proprie bevande). Sarebbe questo uno dei motivi della morte di Shane Warne, tra i cinque lanciatori al mondo più forti di sempre. Ne abbiamo parlato con Edoardo Mocini, specialista in Scienze dell'alimentazione. Ecco che cosa è emerso. **2 / 5** Dieta liquida, che cos'è Dottore, che cosa si intende per dieta liquida? «In genere, in ambito medico, si intende banalmente l'assunzione di soli alimenti liquidi. Negli ultimi anni ha assunto il significato anche di protocollo dietetico, per lo più mirato al dimagrimento, che utilizza integratori o pasti sostitutivi come ad esempio le polveri da miscelare o direttamente le bevande». La maggior parte delle diete liquide, di cui esistono diversi tipi,

tende a coprire tutti, o quasi, i pasti della giornata con succhi di frutta, frullati, estratti e centrifugati vegetali. Le diete liquide possono essere di due tipi: - totalmente liquide: non contemplano cioè alimenti diversi dalle formule previste; - parzialmente liquide: con un pasto al giorno, in genere la cena, o gli spuntini solidi. Di Shane Warne si dice che abbia optato per una dieta liquida estrema. Quali sono i rischi nel caso specifico? «I rischi, così come la sicurezza di un qualsivoglia regime alimentare, riguardano soprattutto la durata del regime stesso e il contenuto nutrizionale degli alimenti che vengono utilizzati. Nel caso di una dieta liquida, se i nutrienti sono bilanciati potrebbe anche essere valida dal punto di vista organico. Tuttavia, specie se estrema, difficilmente risulta sostenibile nel medio e lungo termine. Inoltre se i prodotti sostitutivi utilizzano un bilancio di nutrienti che punta alla chetosi - stadio

metabolico a cui si arriva introducendo un ridotto contenuto di carboidrati - andrebbe sostenuta solo previo stretto parere medico, tenendo ben monitorate le condizioni cliniche. E portata avanti esclusivamente sotto il controllo di professionisti qualificati. Non esistono alternative. Diversamente i rischi potrebbero essere altissimi». Quindi niente fai-da-te, ma sempre una valutazione clinica a monte... «Esatto. L'eventuale prescrizione di dietoterapie drastiche, come queste, necessita assolutamente, e sottolineo assolutamente, di una valutazione clinica per verificare eventuali comorbidità (pregresse patologie cardiache, funzionalità epatica e renale, eventuali disturbi del comportamento alimentare) e altri dati anamnestici (abitudine al fumo, consumo di alcol e attività fisica o meno). Questo quadro, all'interno della valutazione della

prescrivibilità, ci permette di stabilire che determinati pazienti non possono, né devono essere sottoposti a simili regimi alimentari. In caso contrario, potrebbero andare incontro a gravi problemi di salute e persino alla morte». Leggi anche: META, la dieta di Noemi che fa stare bene nel corpo e nella mente - Vitamina D. In estate dal sole, in autunno a tavola. Gli alimenti che ne contengono di più - Non solo vitamina C: le 9 ragioni per cui mangiare gli agrumi fa bene - Cosa mangiare (e cosa fare) per sostenere il sistema immunitario - More, 5 ragioni per mangiarle tutto l'anno (non solo in estate) - Gennaio mese detox: 22 regole e ingredienti per depurare l'organismo - Dall'avocado al kefir ecco gli alimenti per rafforzare il sistema immunitario - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - **Valter Longo**: «I bambini italiani sono i più obesi d'Europa» (insieme a greci e spagnoli) - Giornata mondiale dell'obesità, in Italia 1 su 10 è sovrappeso. **Valter Longo**: «Le regole d'oro per tenere il peso sotto controllo» 2 / 5 8 marzo 2022 | 10:42(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

# LA DIETA DELLA LONGEVITÀ

Ideata da Valter Longo, la dieta mima-digiuno si è sviluppata in seguito alle ricerche sugli effetti della restrizione calorica non associata a malnutrizione. Riassumendo in poche righe, questo metodo propone alcuni giorni di un particolare regime ipocalorico da fare periodicamente durante l'anno, simulando una condizione di digiuno ma senza gli effetti collaterali negativi. Le finalità sono quelle di allungare la durata della vita rinforzando lo stato di salute e aiutando a prevenire alcune patologie, anche molto importanti, obesità compresa.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



## Valter Longo: 'Si cambiás lo que comés y le sumás el ayuno, podés llegar a vivir 20 años más'

LINK: <https://www.lanacion.com.ar/sociedad/valter-longo-si-cambias-lo-que-comes-y-le-sumas-el-ayuno-podes-llegar-a-vivir-20-anos-mas-nid07112022/>



**Valter Longo:** "Si cambiás lo que comés y le sumás el ayuno, podés llegar a vivir 20 años más" El bioquímico de la Universidad del Sur de California lleva años analizando los efectos positivos de interrumpir durante horas o días la ingesta de alimentos 7 de noviembre de 2022 16:37 El País **Valter Longo**, de 55 años, nació en Génova, y es profesor de gerontología de la Universidad del Sur de California [www.valterlongo.com](http://www.valterlongo.com) escuchar escuchar MADRID.-- Dejar de comer durante muchas horas o incluso varios días parece tener un efecto beneficioso en casi todos los seres vivos que se han analizado, desde gusanos a personas. Durante el ayuno, el cuerpo intenta adaptarse a la falta de alimentos. La multiplicación de las células se ralentiza y se activa la autofagia, que permite al organismo eliminar células viejas y, en general, sustentarse con sus propias reservas. Durante décadas, el bioquímico **Valter Longo**

(Génova, 55 años), profesor de gerontología de la Universidad del Sur de California, ha intentado entender los beneficios del ayuno para buscar la forma de reproducirlos con dietas capaces de mejorar la salud y alargar la esperanza de vida. Importa qué se come, pero también cuándo, advierte. Una de las derivadas más interesantes de sus estudios es que el ayuno mejora la efectividad de los tratamientos en personas con cáncer. Longo también es un personaje polémico en su campo. Sus estudios no desvelan la composición exacta de las dietas que usa para imitar los beneficios del ayuno, pero sí ha fundado una empresa para comercializarlas en varios países. De visita en Madrid para impartir una conferencia en el Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO), Longo desgrana en esta entrevista el potencial de los alimentos para mejorar la salud. --¿Cuán robusta es la

evidencia científica sobre los beneficios del ayuno? -- Muy robusta. Hace seis o siete años era una conexión demostrada en ratones. Ahora se ha confirmado en personas. Muchos ensayos clínicos han probado beneficios del ayuno y también de dietas que imitan los procesos fisiológicos del ayuno. También hay trabajos que apuntan a que las horas en las que comés son claves. Ayunar todos los días unas 12 o 13 horas --por ejemplo, desayunar, comer y cenar antes de las 20 y no volver a comer nada hasta el desayuno-- mejora muchos marcadores metabólicos y la calidad del sueño. Pero no hay que pasarse. Si el ayuno se prolonga a 16 horas, por ejemplo saltándose el desayuno, ya no hay efectos beneficiosos y sí algunos problemas metabólicos. --¿Por qué tiene el ayuno esos efectos beneficiosos? --Durante miles de años, nuestra especie comía mucho en

verano, cuando hay mayor disponibilidad de alimentos y eso nos salvaba durante la escasez del invierno. Pero ahora el invierno nunca llega. Comemos más de la cuenta y esto puede provocar resistencia a la insulina, que es la causa de la diabetes. El ayuno o las dietas que lo imitan nos permiten volver al modo invierno, y hacen desaparecer la resistencia a la insulina. --¿Qué efectos ha demostrado la dieta que imita al ayuno? --Yo definiendo hacer una dieta especial que imita el ayuno durante cuatro o cinco días, unas tres veces al año. Hay ensayos clínicos que han mostrado que hacer una dieta como esta reduce los niveles de glucosa y colesterol, elimina la adiposidad y baja la tensión arterial. Un pequeño estudio que hicimos junto a la Universidad de Heidelberg también mostró que esta dieta hace que la gente con diabetes pueda reducir la cantidad de fármacos que toma para controlar su peso o incluso abandonarlos. --¿Cómo describe la dieta que imita el ayuno? --Baja en calorías [en torno a un 60% menos], proteínas y azúcares, muy basada en vegetales y alta en grasas provenientes de aceite de oliva, nueces y almendras. La primera vez que describí esta dieta en detalle en uno

de mis libros en Italia causó problemas porque mucha gente hacía básicamente lo que quería. Por eso es importante consultar siempre al menos con un nutricionista. --¿La dieta puede hacer que vivamos más años? --Sin duda. Una gran revisión de estudios que ha analizado datos de dos millones de personas en todo el mundo ha mostrado que comer muchas legumbres, granos integrales y frutos secos y muy poco o nada de carne roja y procesada alarga la vida. Si a esa dieta le sumás el ayuno o las dietas que lo imitan, creo que podemos llegar a vivir 20 años más que ahora. --¿Si uno es muy mayor ya es demasiado tarde para obtener beneficios de un cambio de dieta? --No. Según el estudio que mencionaba, si cambiás de dieta a los 20 podés alargar tu esperanza de vida más de 10 años. Si empezás a los 60 ganas hasta ocho años; incluso si cambiás a los 80 ganas unos tres años. Además, esto no solo va de esperanza de vida, sino de años de vida con salud. En EE. UU., el estadounidense medio de 55 años ya toma dos fármacos de por vida para tratar enfermedades crónicas. El de 65, tres o más. Cada vez vemos más gente que ya está enferma a los 30. Los mantienen

vivos con cirugía y fármacos muy costosos. El 20% del PIB de EE.UU. se gasta en tratamientos médicos, que además son cada vez más caros. Es insostenible. Nos hace falta una revolución y la nutrición es la forma de hacerla. --También hay una conexión entre la dieta y cáncer. --Hace unos 15 o 20 años empezamos a estudiar el efecto del ayuno en personas que tenían cáncer. Nos dimos cuenta de que las células del cáncer son ingobernables. No les afecta lo más mínimo el hambre o la falta de alimento, siguen adelante. Lo que se ha mostrado tanto en estudios con animales como con pacientes es que el ayuno o las dietas que lo imitan hacen que los tratamientos sean más efectivos, que los pacientes respondan mejor y tengan mejor pronóstico. --¿Y en personas que no tienen cáncer? --No hay dietas que puedan evitar el cáncer. No es posible cambiar los efectos de una mutación genética con lo que comés, por ejemplo. Ahora bien, el mayor factor de riesgo del cáncer no es fumar ni estar obeso, sino el envejecimiento. En este sentido, 30 años de edad son 50 veces más dañinos que fumar. Así que con la dieta no podés evitar el cáncer, pero sí envejecer de forma más saludable, como

hemos comentado. Y, además, esa dieta no solo te protege de los tumores; también de otras dolencias asociadas a la edad como el alzhéimer, la diabetes, los infartos, los ictus. --¿Qué opina de la opción de crear fármacos que imitan los efectos beneficiosos del ayuno o el ejercicio? -- Tienen un problema del que no se habla demasiado. Vos le podés dar un fármaco a alguien que está enfermo de diabetes o de cáncer, y asumís que habrá un pequeño porcentaje de pacientes que sufra efectos secundarios. Pero no podés darle ningún fármaco a la población sana si va a haber un mínimo porcentaje de gente que va a sufrir efectos secundarios. Por eso definiendo la dieta que hemos inventado que imita los efectos del ayuno. --Esa dieta la vende una empresa que usted fundó y que comercializa comida preparada en cajas. Pero esa misma comida se puede conseguir comprando en cualquier mercado o supermercado, ¿no? --Sí, claro, se puede, aunque no será exactamente esa dieta, porque la hemos patentado. En cualquier caso, todo lo que gano con esa empresa lo dono para proyectos solidarios. Lo que estamos intentando ahora es conseguir que las autoridades médicas de Estados Unidos puedan

incluir esta dieta como un tratamiento para personas con diabetes o hipertensión, por ejemplo; en Italia, también. Creemos que en un año, con suficientes nutricionistas, podemos reducir significativamente el porcentaje de población con diabetes y el gasto médico asociado, que es de millones de euros. --¿Cree que algunos productos alimentarios deberían prohibirse? --No. Hay un dato interesante. Nosotros estudiamos la dieta de niños italianos. Todo el mundo decía que la alta obesidad era por las bebidas azucaradas. Pero vimos que no era tanto eso como la dieta, que era malísima. Se basaba casi por completo en pasta, pizza, patatas y proteínas. Los chicos estaban comiendo tres y cuatro veces más proteínas de las que deberían sin que lo supieran las principales asociaciones médicas. Así que no creo que se trate de prohibir. --¿Cómo podría solucionarse ese problema? --Con más y mejores profesionales de la nutrición que acompañen y apoyen a los médicos. Hoy en día, muchos médicos saben muy poco de este campo. Con suerte en la carrera hicieron una asignatura de nutrición. Y en cuanto a los nutricionistas, ahora mismo la mayoría hacen estudios de tres años. Hacen falta

más profesionales con másteres y doctorados en este campo. Ellos podrían trabajar mano a mano. Y juntos pueden conseguir que los pacientes vivan una vida más larga y sana. Por Nuño Domínguez ©EL PAÍS, SL El País EL PAIS



## Salute / studio università di Los Angeles, Genova e Perugia: brevi...

LINK: <https://www.sevenpress.com/salute-studio-universita-di-los-angeles-genova-e-perugia-brevi-cicli-di-una-particolare-dieta-ipocalorica-contras...>

Home Altro Varie Salute / studio università di Los Angeles, Genova e Perugia: brevi cicli... Altro Varie Salute / studio università di Los Angeles, Genova e Perugia: brevi cicli di una particolare dieta ipocalorica contrastano il morbo di Alzheimer 14 Ottobre 2022 0 Brevi cicli di una dieta che imita il digiuno sembrano ridurre i segni dell'Alzheimer. Sono questi i risultati di uno studio apparso sulla rivista scientifica Cell Reports il 27 settembre scorso. I ricercatori, guidati dal Prof. **Valter Longo** in collaborazione con i professori Christian Pike e Pinchas Cohen della USC (University of Southern California) "Leonard Davis School of Gerontology", hanno scoperto che i topi che avevano seguito diversi cicli di una dieta mima-digiuno mostravano livelli più bassi di due principali segni distintivi della malattia: la beta amiloide e la proteina tau iperfosforilata, responsabili delle manifestazioni cerebrali tipiche dell'Alzheimer. Hanno anche scoperto che l'infiammazione cerebrale diminuiva e che il protocollo alimentare migliorava le

prestazioni nei test cognitivi rispetto ai topi alimentati con una dieta standard. È stata utilizzata una dieta ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessi e progettata per imitare gli effetti di un digiuno di sola acqua fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari. Lo studio ha indicato specificamente il "superossido" del radicale libero come il principale responsabile del danno che si verifica con il morbo di Alzheimer. Per validare i risultati della ricerca di base, è stato dato avvio a uno studio clinico con 40 pazienti, che ha coinvolto ricercatori italiani dell'Unità operativa di Geriatria del Policlinico San Martino di Genova e dell'Ospedale di Perugia. Si tratta di uno studio clinico di fase 1 sulla dieta che imita il digiuno in pazienti con diagnosi di decadimento cognitivo lieve o morbo di Alzheimer lieve. "Lo studio clinico è attualmente attivo e non ancora concluso - racconta la Dott.ssa Angelica Persia, biologa nutrizionista e responsabile della parte nutrizionale degli studi clinici sulla dieta mima-digiuno attivi presso l'Ospedale San Martino di

Genova - ma, analizzando i dati ad oggi disponibili, possiamo dire che gli eventi avversi registrati sono di lieve o di moderata intensità e che l'aderenza alla dieta è piuttosto soddisfacente. Bisogna tenere a mente che si tratta di pazienti anziani con radicate abitudini alimentari in cui l'introduzione di nuovi alimenti o protocolli alimentari non sempre è ben accetta; inoltre, la patologia in questione è di per sé difficile da gestire da parte dei caregiver e la partecipazione ad uno studio clinico richiede molto impegno non solo da parte dei pazienti, ma anche da chi si prende cura di loro. Eppure, i nostri pazienti sono stati piuttosto fedeli al protocollo. Infatti, i primi dati ci suggeriscono che 5 giorni di dieta mima-digiuno, una volta al mese, in questo piccolo gruppo di pazienti, è fattibile e sicura. Questi dati chiaramente dovranno poi essere **co n f e r m a t i** al completamento dello studio, quando saranno disponibili anche dati relativi ai marcatori di infiammazione, dello stress ossidativo e di danno neuronale". Ad oggi, il decadimento cognitivo è stimato essere intorno al

2.4% tra i 60 e 65 anni, 4.8% tra i 65 e 69 anni e 8.4% tra i 70 e 76 anni. Si tratta di una condizione frequente e si stima essere in aumento nei prossimi decenni in funzione di una aumentata aspettativa di vita. Al momento non si conosce una cura definitiva contro l'Alzheimer e quindi è fondamentale investire nella ricerca per studiare come ritardare l'esordio della patologia e rallentarne il decorso.

## Brevi cicli di una particolare dieta ipocalorica contrastano il morbo di Alzheimer

LINK: <https://www.tecnomedicina.it/brevi-cicli-di-una-particolare-dieta-ipocalorica-contrastano-il-morbo-di-alzheimer/>



FONDAZIONE  
VALTER LONGO

Brevi cicli di una particolare dieta ipocalorica contrastano il morbo di Alzheimer Redazione 13 Ottobre 2022 Brevi cicli di una particolare dieta ipocalorica contrastano il morbo di Alzheimer2022-10-13T20:51:12+02:00 Ricerca e università Brevi cicli di una dieta che imita il digiuno sembrano ridurre i segni dell'Alzheimer. Sono questi i risultati di uno studio apparso sulla rivista scientifica Cell Reports il 27 settembre scorso. I ricercatori, guidati dal Prof. **Valter Longo** in collaborazione con i professori Christian Pike e Pinchas Cohen della USC "Leonard Davis School of Gerontology", hanno scoperto che i topi che avevano seguito diversi cicli di una dieta mima-digiuno mostravano livelli più bassi di due principali segni distintivi della malattia: la beta amiloide e la proteina tau iperfosforilata, responsabili delle manifestazioni cerebrali tipiche dell'Alzheimer.

Hanno anche scoperto che l'infiammazione cerebrale diminuiva e che il protocollo alimentare migliorava le prestazioni nei test cognitivi rispetto ai topi alimentati con una dieta standard. È stata utilizzata una dieta ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessi e progettata per imitare gli effetti di un digiuno di sola acqua fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari. Lo studio ha indicato specificamente il "superossido" del radicale libero come il principale responsabile del danno che si verifica con il morbo di Alzheimer. Per validare i risultati della ricerca di base, è stato dato avvio a uno studio clinico con 40 pazienti, che ha coinvolto ricercatori italiani dell'Unità operativa di Geriatria del Policlinico San Martino di Genova e dell'Ospedale di Perugia. Si tratta di uno studio clinico di fase 1 sulla dieta che imita il digiuno in pazienti con diagnosi di decadimento cognitivo lieve

o morbo di Alzheimer lieve. "Lo studio clinico è attualmente attivo e non ancora concluso - racconta la Dott.ssa Angelica Persia, biologa nutrizionista e responsabile della parte nutrizionale degli studi clinici sulla dieta mima-digiuno attivi presso l'Ospedale San Martino di Genova - ma, analizzando i dati ad oggi disponibili, possiamo dire che gli eventi avversi registrati sono di lieve o di moderata intensità e che l'aderenza alla dieta è piuttosto soddisfacente. Bisogna tenere a mente che si tratta di pazienti anziani con radicate abitudini alimentari in cui l'introduzione di nuovi alimenti o protocolli alimentari non sempre è ben accetta; inoltre, la patologia in questione è di per sé difficile da gestire da parte dei caregiver e la partecipazione ad uno studio clinico richiede molto impegno non solo da parte dei pazienti, ma anche da chi si prende cura di loro. Eppure, i nostri pazienti

sono stati piuttosto fedeli al protocollo. Infatti, i primi dati ci suggeriscono che 5 giorni di dieta mima-digiuno, una volta al mese, in questo piccolo gruppo di pazienti, è fattibile e sicura. Questi dati chiaramente dovranno poi essere **c o n f e r m a t i** al completamento dello studio, quando saranno disponibili anche dati relativi ai marcatori di infiammazione, dello stress ossidativo e di danno neuronale". Ad oggi, il decadimento cognitivo è stimato essere intorno al 2.4% tra i 60 e 65 anni, 4.8% tra i 65 e 69 anni e 8.4% tra i 70 e 76 anni. Si tratta di una condizione frequente e si stima essere in aumento nei prossimi decenni in funzione di una aumentata aspettativa di vita. Al momento non si conosce una cura definitiva contro l'Alzheimer e quindi è fondamentale investire nella ricerca per studiare come ritardare l'esordio della patologia e rallentarne il decorso.

## La dieta mima digiuno contro il cancro al seno

LINK: [https://www.italiasalute.it/copertina.asp?Articolo\\_ID=5708](https://www.italiasalute.it/copertina.asp?Articolo_ID=5708)

La dieta mima digiuno contro il cancro al seno. Sembra amplificare l'effetto dell'immunoterapia. Un nuovo studio condotto dal gruppo di ricerca guidato da **Valter Longo** segnala l'efficacia della dieta mima digiuno in caso di cancro al seno. Secondo i dati pubblicati su Cell Reports dai ricercatori dell'Ifom di Milano, la dieta mima digiuno potenzierebbe l'effetto dell'immunoterapia riattivando il sistema immunitario. Lo stesso gruppo di ricerca aveva già sperimentato l'approccio dietetico in caso di cancro del seno triplo negativo, il carcinoma mammario più difficile da trattare che rappresenta il 15-20% dei casi totali. Ha questo nome per via della mancanza dei tre marcatori specifici per i quali esistono terapie mirate: estrogeni, progesterone e HER2. Per questi tumori si usa l'immunoterapia, che però non sempre è efficace. Per questo, i ricercatori hanno analizzato l'effetto della dieta per la riattivazione della risposta immunitaria. Secondo lo studio, la dieta mima digiuno produce cambiamenti metabolici, cellulari ed extracellulari che rimodellano il microambiente tumorale,

rendendolo meno immunosoppressivo e promuovendo la riattivazione del sistema immunitario stimolata dai farmaci immunoterapici. "Gli esperimenti sono stati condotti in animali di laboratorio in cui sono stati impiantati due tipi di cellule in coltura di tumore alla mammella triplo negativo resistente all'immunoterapia", spiega Longo. La dieta mima digiuno ha sensibilizzato entrambi i tipi di cellule tumorali all'immunoterapia, ma con meccanismi diversi. "La dieta mima digiuno sembra esercitare un'azione diversa sui diversi tipi di cellule tumorali valutate, verosimilmente in base al loro profilo genetico e metabolico", dice Salvatore Cortellino, ricercatore Ifom e primo autore dell'articolo: "La conseguente risposta immunitaria antitumorale sembra perciò dipendere dalle interazioni con il tumore delle cellule e delle molecole di difesa coinvolte, e dalle condizioni del microambiente tumorale". "Il risultato è promettente - conclude Longo -. Insieme agli studi recenti di Vernieri e colleghi all'Istituto nazionale dei tumori di Milano, che hanno mostrato forti cambiamenti del

sistema immunitario in pazienti oncologici trattati con la Dieta mima digiuno, tutto ciò potrebbe rivelarsi di grande importanza. Se validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, la strategia individuata potrebbe essere utilizzata contro molti tipi di tumore e potrebbe portare un notevole beneficio alla terapia di molti pazienti oncologici, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali". 04/10/2022 14:34:00 Andrea Sperelli

## Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia

LINK: [https://www.huffingtonpost.it/salute/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore\\_al\\_seno\\_la\\_dieta\\_mima\\_digiuno\\_puo\\_potenziare\\_immunoterapi...](https://www.huffingtonpost.it/salute/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore_al_seno_la_dieta_mima_digiuno_puo_potenziare_immunoterapi...)



Tumore al seno, la dieta mima digiuno potrebbe potenziare l'immunoterapia di Tiziana Moriconi (Crediti: Maddi Bazzocco on Unsplash; l'immagine non rappresenta la dieta mima digiuno) Il gruppo di ricerca dell'Ifom di Milano guidato da **Valter Longo** ha dimostrato, per ora in animali di laboratorio, che la dieta mima digiuno può indurre un cambiamento del microambiente tumorale e promuovere la riattivazione del sistema immunitario 03 Ottobre 2022 alle 16:20 2 minuti di lettura Continuano ad accumularsi dati a favore della dieta mima digiuno nel trattamento contro il cancro al seno. Gli ultimi arrivano da uno studio condotto dal gruppo di **Valter Longo** all'IFOM di Milano, pubblicato su Cell Reports: la dieta mima digiuno ha potenziato - per ora in animali di laboratorio - l'effetto dell'immunoterapia, riattivando il sistema immunitario. Ma sono già in corso studi su pazienti. Cos'è la dieta mima digiuno

Per dieta mima digiuno non si intende un vero e proprio digiuno, ma un protocollo clinico specifico di nutrizione, studiato per pazienti oncologici, con l'obiettivo di innescare dei cambiamenti metabolici al fine di rendere le cellule tumorali più sensibili alle terapie e di minimizzare gli effetti collaterali. La dieta mima digiuno era già stata sperimentata nelle pazienti con tumore al seno (e non solo) in abbinamento alla chemioterapia: precedenti studi condotti dallo stesso gruppo di ricerca, che si avvale della collaborazione con importanti centri oncologici, avevano infatti mostrato sia la fattibilità di seguire questo tipo di regime, sia una probabile efficacia. Triplo negativo, immunoterapia e dieta: il nuovo studio Già allora la sperimentazione aveva riguardato pazienti con tumore al seno triplo negativo, ossia il carcinoma mammario più difficile da trattare, che rappresenta circa il 15-20% dei casi ed

è così chiamato per la mancanza di tutti e tre i marcatori specifici per i quali esistono terapie mirate (estrogeni, progesterone ed HER2). Oggi, per le forme metastatiche, il trattamento si basa sull'immunoterapia, che però non sempre si rivela efficace. Da qui il razionale e l'obiettivo del nuovo studio: riattivare la risposta immunitaria antitumorale laddove sia presente una resistenza all'immunoterapia e, allo stesso tempo, limitare gli effetti collaterali del trattamento, come l'infiammazione sistemica. Ebbene, i risultati della ricerca - sostenuta da Fondazione AIRC e realizzata con la collaborazione di IEO, Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Ospedale San Raffaele e Università di Palermo - mostrato che i cambiamenti metabolici, cellulari ed extracellulari indotti dalla dieta mima digiuno r i m o d e l l a n o i l

microambiente tumorale, rendendolo meno immunosoppressivo e promuovendo la riattivazione del sistema immunitario stimolata dai farmaci immunoterapici. Due tipi di cellule "Gli esperimenti sono stati condotti in animali di laboratorio in cui sono stati impiantati due tipi di cellule in coltura di tumore alla mammella triplo negativo resistente all'immunoterapia", spiega Longo: i dati raccolti mostrano che la dieta mima digiuno aumenta l'efficacia della risposta antitumorale anche in tumori resistenti, favorendo l'espansione di una sottopopolazione delle cellule T del sistema immunitario, le quali sono riprogrammate e riattivate dall'immunoterapia. La dieta mima digiuno ha sensibilizzato entrambe i tipi di cellule tumorali all'immunoterapia, ma con meccanismi diversi. "La dieta mima digiuno sembra esercitare un'azione diversa sui diversi tipi di cellule tumorali valutate, verosimilmente in base al loro profilo genetico e metabolico", dice Salvatore Cortellino, ricercatore Ifom e primo autore dell'articolo: "La conseguente risposta immunitaria antitumorale sembra perciò dipendere dalle interazioni con il tumore delle cellule e delle molecole di difesa coinvolte,

e dalle condizioni del microambiente tumorale". I prossimi passi Insomma, i presupposti per attenderci un potenziamento della risposta all'immunoterapia ci sono, e ora i ricercatori prevedono di testare l'approccio in studi clinici. "Il risultato è promettente - conclude Longo -. Insieme agli studi recenti di Vernieri e colleghi all'Istituto nazionale dei tumori di Milano, che hanno mostrato forti cambiamenti del sistema immunitario in pazienti oncologici trattati con la Dieta mima digiuno, tutto ciò potrebbe rivelarsi di grande importanza. Se validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, la strategia individuata potrebbe essere utilizzata contro molti tipi di tumore e potrebbe portare un notevole beneficio alla terapia di molti pazienti oncologici, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali". Green and Blue Stufa, caldaia o inverter: come ci riscaldiamo questo inverno? di Luca Fraioli Salute Lettera a Giorgia Meloni sul futuro della sanità di Roberta Villa Italian.Tech Le due ragioni per cui (forse) YouTube ci farà pagare per vedere i video in 4K di Emanuele Capone Italian.Tech Quando

usiamo il computer siamo più bugiardi, ma perché succede? di Francesco Marino Salute Lettera a Giorgia Meloni sul futuro della sanità di Roberta Villa Che bella sei! Cosa mangi? di Daniela Minerva Cannabis Hospital, le nuove cure che non decollano di Donatella Zorzetto Nebbia cerebrale post-Covid: come recuperare energia e concentrazione di Irma D'Aria leggi tutte le notizie di Salute >

## Reggio Calabria, il 16 ottobre la XV edizione del Premio Simpatia della Calabria

LINK: <http://www.strettoweb.com/2022/09/reggio-calabria-il-16-ottobre-la-xv-edizione-del-premio-simpatia-della-calabria/1386320/>



Reggio Calabria, il 16 ottobre la XV edizione del Premio Simpatia della Calabria 7 Settembre 2022 12:15 | Mirko Spadaro 7 Settembre 2022 12:15 Il 16 ottobre, presso una location situata sul Lungomare di Reggio Calabria, avrà luogo la XV edizione del Premio Simpatia della Calabria Domenica 16 ottobre 2022 alle ore 18.00, in una location molto suggestiva sul lungomare di Reggio Calabria, che verrà comunicata a breve, avrà luogo la XV edizione del Premio Simpatia della Calabria, evento in cui storia, cultura e tradizione sono le componenti che richiamano la mission dell'Associazione Incontriamoci Sempre, che da oltre un ventennio opera nel sociale, nella cultura e nel volontariato. Il riconoscimento, rappresentato dal prezioso orologio da tasca delle Fs dei primi del 900 e dalle creazioni orafe del maestro Michele Affidato, sancisce, ogni anno, un legame di

grande affetto e condivisione tra l'Associazione Incontriamoci Sempre ed i personaggi illustri della nostra meravigliosa Calabria, che danno lustro al territorio attraverso i loro saperi ed al loro impegno quotidiano. Negli anni illustri i personaggi sono stati insigniti, tra i quali: Papa Francesco, Enzo Romeo (Giornalista Vaticanista del Tg2), Pippo Callipo e Nuccio Caffo (imprenditori conosciuti in tutto il mondo), Domenico Menniti (Amministratore Harmont&Blaine), il Prof Franco Romeo (Cardiochirurgo), Enzo Montemurro (Cardiologo e fine Storico), Mimmo Cavallaro (Artista), Mary Cacciola (Speaker Radio Capital), Alfredo Pedulla (giornalista), Simone Perrotta (calciatore campione del mondo 2006), Roberto Furfaro (Ing aerospaziale Usa), **Valter Longo** (Biochimico, Usa), **Claudia Capparelli** (ricercatrice Usa), Pino

Aprile (giornalista scrittore), Lanificio Leo 1873, Fattoria della Piana, Gioacchino Criaco (scrittore), Stefano Caccavari (Imprenditore Mulinum S floro) e tanti altri personaggi. "Inoltre - dichiara il Presidente di Incontriamoci Sempre Pino Strati - abbiamo avuto il piacere di donare un Perseo del 1927 perfettamente funzionante, grazie alla revisione dei sofisticati meccanismi dalle sapienti mani di uno dei pochi orologiai presenti in città, l'orologiaio Salvatore Odierna, al noto attore hollywoodiano Ruchard Gere, lo scorso 5 Agosto, quasi un'anteprima del Premio". Per la quindicesima edizione del Premio Simpatia della Calabria, saranno insigniti: Antonio Aricò, affermato Designer, residente a Milano. Dopo gli studi al Politecnico di Milano, conosce molti successi, grazie alla sua arte, alla sua notevole ispirazione ed al suo talento. Molte le sue collaborazioni, tra le quali



quella col "Mulino Bianco" di casa Barilla, con la "Callipo group"; lavora e collabora con molte aziende internazionali, tra cui Barilla, Bialetti, Alessi e Dolce&Gabbana. Antonio Affidato, della nota casa Orafa Affidato. Dopo gli studi all'Accademia di Brera, oltre al lavoro nel laboratorio Orafo di famiglia, abbina con successo all'oreficeria l'arte della Scultura. Dal 9 Luglio, infatti, è protagonista con la sua prima mostra alla Pinacoteca Civica Reggina, esponendo 5 capolavori ispirati ai miti della Calabria, che già fanno capire che è destinato ad innumerevoli successi. Prof. Giuseppe Zimbalatti, neo Rettore dell'università Mediterranea, già direttore del dipartimento della facoltà di Agraria, si è contraddistinto anche come dirigente del settore agricolo e forestale della Regione Calabria. Prof. Nuccio Macheda, Primario di Terapia intensiva del GOM di Reggio Calabria, con una grandissima esperienza, da sempre impegnato in prima linea con grande impegno, passione e professionalità. Interpreta il suo ruolo con grande umiltà e disponibilità, doti che contraddistinguono un uomo stimato e benvoluto da tutta la comunità. Un'ultima chicca sul prof Nuccio Macheda: è un

grande appassionato della Fisarmonica, che suona molto bene. La conduzione della serata sarà affidata al presentatore Marco Mauro, reduce da una stagione di successi a livello nazionale. Ascolta l'articolo - ADecrease font size. AReset font size. AIncrease font size.+

■ **ALIMENTAZIONE** Amalia Bruni elogia lo studio di **Valter Longo**

## «Il segreto della longevità sta nelle ricette dei nostri nonni»

REGGIO CALABRIA - «In una regione come la Calabria dove l'aspettativa di vita è in media di due anni in meno rispetto a quella nazionale e il diabete, l'ipertensione, l'obesità femminile e infantile e le malattie multiple associate sono le più alte d'Italia, il tema della prevenzione attraverso il controllo dei fattori di rischio con l'alimentazione sarà la questione capitale che questa terra dovrà affrontare in maniera sistematica. Il progetto presentato a Varapodio da **Valter Longo** è nel solco importantissimo da tracciare e diffondere». Lo afferma, in una nota, Amalia Bruni, leader dell'opposizione in Consiglio regionale.

«La popolazione calabrese, come del resto nel mondo - prosegue Bruni - invecchia sempre di più ma è contemporaneamente anche quella con la peggiore salute rispetto alle altre regioni e la più povera d'Europa. Peggior salute significa pessima qualità di vita e conseguentemente spesa sanitaria enorme. La nostra sanità commissariata da oltre un decennio e l'incapacità gestionale ha impedito non solo la riorganizzazione e la nascita di ospedali e strutture adeguate ma anche la capacità di insegnare alla collettività



Amalia Bruni

che assumere stili di vita idonei e lavorare sulla prevenzione sia fondamentale. **Valter Longo** è un ricercatore di origini calabresi, notissimo per i suoi studi e ricerche sull'alimentazione e che hanno già dimostrato avere un impatto positivo sui tumori e più in generale sui fattori di rischio e la longevità. Il progetto che coinvolgerà la popolazione di Varapodio, Molochio, Oppido Mamertina e altre aree limitrofe, avrà il compito di dimostrarlo su un'ampia scala. Lo studio durerà 18 mesi e saranno arruolate 400 persone tra i 30 e i 65 anni con almeno un fattore di rischio che saranno divise in

tre gruppi con tre tipi di alimentazione diversa, la dieta mima digiuno, quella della longevità e coloro che si continueranno ad alimentare come al solito».

«Sarà dunque possibile - sostiene ancora Bruni - fare i confronti tra i tre gruppi, consentire di misurare la riduzione dei fattori di rischio ma anche, e questo sarà compito del professor Passarino e dei suoi ricercatori dell'Unical, verificare se tutto questo comporti anche la variazione del DNA dei telomeri che sono quei pezzetti dei cromosomi la cui lunghezza è direttamente correlata alla durata della vita. Altro aspetto importante da sottolineare è l'interazione efficace tra il Comune di Varapodio e i ricercatori che permesso una progettualità, finanziata non solo dalla Fondazione Valter Longo ma anche dalla Regione con il progetto dei borghi per 1,5 milioni di euro. Ci auguriamo dunque che la Calabria riesca a diffondere le buone pratiche e ad esportare nel mondo 'l'elisir di lunga vita', come del resto sottolineato dal National Geographic che già da parecchio tempo aveva attenzionato l'area di Molochio e Varapodio per la numerosità dei centenari».

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



# ■ TROPEA Ha partecipato anche all'ultima edizione del festival della cipolla rossa Alessio Sorce si mette in mostra

*Lo chef protagonista della trasmissione televisiva "La Calabria dei sapori"*

di VITTORIA SACCA

TROPEA - Alessio Sorce, lo chef che ha partecipato alla Tropea Experiece nella perla del Tirreno, sfoggiando una piazza alla cipolla dal gusto eccellente e accompagnandola con la birra Trupiana, da un po' di tempo conduce una trasmissione televisiva dal titolo "La Calabria dei sapori". Una trasmissione che, dal canale di Tele Europa, ha l'intento di valorizzare le bellezze naturali della Regione Calabria, puntando, per diffonderla, sulla tradizione calabrese in ogni suo aspetto: dai luoghi, ai monumenti, alle origini, al cibo, alle curiosità. «Pensiamo - affermano gli organizzatori - che la Calabria meriti di essere conosciuta anche nei luoghi meno noti, così da stimolare il turista ad interessarsi di posti nuovi e incantevoli, incentivando così il turismo e risvegliare nel calabrese la necessità di amare di più la propria terra investendo maggiormente su di essa».

Pertanto, il format è tutto incentrato sul far suscitare nello spettatore il desiderio di spostarsi e rivivere i sentieri antichi di una terra spesso dimenticata, con il nobile intento di portarlo a scoprire i monumenti sto-

rici di ogni paese. E per questo motivo, gli organizzatori si sono affidati ad un team di storici di fama Nazionale (HistoriCal) che si presterà per procurare materiale approfondito e comprovato.

«Il nostro programma - proseguono - mira a conciliare la cultura e la bellezza del nostro territorio unendo storia e arte culinaria. Per ogni paese esporremo 2 ricette gourmet esponendo tecniche e presentazioni di alta cucina, consigliando e svelando anche segreti gastronomici». La terra di Calabria vanta molti prodotti ricercati a livello mondiale per cui sarà messa in evidenza la qualità delle materie prime imparando a riconoscerle e reinventarle, attraverso le mani esperte dello Chef Alessio Sorce, premiato tra i 7

migliori Chef calabresi e giovane eccellenza Italiana. Le puntate che stanno andando già in onda, riscuotono tanti consensi con un elevato riscontro di share nella regione e in modo inverosimile anche in molte regioni estere. Il giovane Chef Sorce sta dando prova di saper attirare l'attenzione e di riuscire ad in-

cantare lo spettatore non solo con le pietanze che prepara in diretta, ma anche nel raccontare il paesaggio che gli sta intorno facendo percepire il profumo dell'aria, il rumore del mare. Le pietanze, tra l'altro, sono legate alla tematica nutrizione e salute, come linea guida per una sana alimentazione e il fabbisog-

no energetico. Una dieta bilanciata agisce come strategia preventiva e al controllo di fattori di rischio come evitare l'insorgenza di malattie o reprimere l'evoluzione. In questo campo, è di supporto il professor **Valter Longo** e le sue innovative ricerche scientifiche. Con Alessio

Sorce, nato ad Asti e in Ca-

labria da circa un anno si tenta di raggiungere tutti questi obiettivi con la trasmissione "La Calabria dei sapori". Del resto Sorce, ha lasciato la sua impronta positiva anche nella perla del Tirreno con la sua partecipazione all'ultima edizione del festival della cipolla rossa.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Alessio Sorce



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

## Alla Camera dei Deputati la longevità e il benessere cognitivo al centro del dibattito

LINK: <https://citymilano.com/2022/06/21/alla-camera-dei-deputati-la-longevita-e-il-benessere-cognitivo-al-centro-del-dibattito/>

Alla Camera dei Deputati la longevità e il benessere cognitivo al centro del dibattito by redazione 21 Giugno 2022 Venerdì 17 giugno, presso la Camera dei Deputati, si è tenuto un convegno che, per la prima volta nelle istituzioni italiane, ha riunito le eccellenze del settore a livello nazionale e internazionale per dibattere sul tema della longevità e del potenziamento cognitivo. L'evento è stata un'occasione per discutere sulle più recenti tecnologie nel settore medico, come l'intelligenza artificiale, le nanotecnologie, gli strumenti di sanità digitale e la dieta, con l'obiettivo di colmare il divario tra 'età anagrafica' ed 'età biologica' raggiungendo per tutti un benessere collettivo. Il dibattito ha messo in evidenza l'importanza di introdurre le tematiche a livello politico per evidenziare le policies più efficaci e agevolare la diffusione delle tecnologie e dei protocolli sanitari in grado di allungare la vita, renderla qualitativamente migliore. In questo senso è emersa l'esigenza di rendere accessibili a tutti le conquiste in campo longevity e potenziamento

cognitivo, anche con l'aiuto dell'Unione Europea. L'incontro, promosso dal deputato Niccolò Invidia con l'organizzazione Women's Brain Project, nella figura del Dott. Nicola Marino, che ha moderato l'evento, ha coinvolto numerose personalità. Dalla neuroscienziata Antonella Chadha Santuccione, ceo Women's Brain Project e cmo Altoida, passando per Alex Zhavoronkov, ceo InSilico Medicine, al Prof. **Valter Longo**, direttore del Longevity Institute della University of Southern California. E ancora Sergey Young, Founder Longevity Vision Fund, Tiziana Mele, Amministratore delegato di Lundbeck Italia e l'ex Presidente del Consiglio Giuseppe Conte. L'articolo Alla Camera dei Deputati la longevità e il benessere cognitivo al centro del dibattito è tratto da Forbes Italia.

## Digiuno intermittente: cos'è e quali benefici (e rischi) per la salute?

LINK: <https://www.lindipendente.online/2022/05/26/digiuno-intermittente-cose-e-quali-benefici-e-rischi-per-la-salute/>

VANTAGGI	SVANTAGGI
<ul style="list-style-type: none"><li>Regole semplici da seguire</li><li>Nessun alimento speciale o integratore</li><li>Effetti positivi sulla salute: dimagrimento, riduzione della pressione sanguigna, glicemia, ecc.</li><li>Aumento dell'energia in alcune persone</li><li>Risparmio in termini di soldi e tempo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Difficoltà nel gestire fame e stanchezza, possibili nei giorni di digiuno</li><li>Possibili sbalzi di umore e irritabilità</li><li>Calo di energia fisica nei giorni di digiuno</li><li>Può ridurre lo stato di salute di alcune categorie di persone (donne in gravidanza, anziani ecc.)</li></ul>

Digiuno intermittente: cos'è e quali benefici (e rischi) per la salute? 26 Maggio 2022 - 11:37 135 Il digiuno fa tradizionalmente parte di molte diete religiose, ma di recente ha iniziato a riscuotere interesse nella comunità scientifica. Oltre a far dimagrire, il digiuno intermittente potrebbe avere ulteriori effetti benefici sulla salute, in alcune categorie di individui. Per alcune persone invece non è consigliato praticarlo, se non in maniera saltuaria. Il digiuno intermittente è uno schema dietetico basato su periodi di restrizione calorica alternati a periodi di normale assunzione di cibo, su base ricorrente. I principali benefici dovuti a questo tipo di regime alimentare sono la regolazione del glucosio nel sangue, un miglioramento dei livelli di trigliceridi e colesterolo, i livelli della pressione sanguigna e la frequenza cardiaca a riposo. Pare anche che questo digiuno serva a controllare i

radicali liberi, ritardando l'insorgenza di malattie quali ictus, demenza e morbo di Parkinson. I periodi di restrizione calorica possono essere effettuati in diversi modi, ma in ogni caso si tratta sempre di periodi di digiuno molto brevi, con astinenza dal cibo al massimo per 16 ore, ad esempio dalle ore 20 della sera fino alle ore 12 del mattino seguente, saltando il solo pasto della colazione. Non si tratta quindi di digiuni severi con astensione totale dal cibo per l'intera giornata, o prolungati nel tempo per vari giorni. Questo è il motivo per cui si chiama digiuno intermittente o a intermittenza. Questo approccio alimentare non va confuso con la celebre dieta mima-digiuno (detta anche la dieta della longevità) lanciata a livello commerciale alcuni anni fa dal biologo italiano **Valter Longo** e che ha riscosso molto successo in alcuni Paesi occidentali. Si tratta infatti di 2 regimi dietetici

molto diversi. Lo schema di digiuno in cui si lasciano trascorrere 16 ore della giornata senza cibo, si basa sullo schema 16/8, e significa che per 16 ore si digiuna e per 8 ore si può mangiare e fare 2 pasti. Come detto sopra, questo schema si può applicare dalle 20 di sera alle 12 del mattino seguente, e in questo caso faremo i 2 pasti tra le ore 12 e le ore 20 al massimo (così sono 16 ore di astinenza dal cibo, con l'aiuto anche delle ore notturne in cui non si ha n e m m e n o i l c o n d i z i o n a m e n t o psicologico della voglia di cibo). Un altro modo di applicare lo schema 16/8 è quello di saltare la cena e quindi fare le 16 ore di digiuno tra le 16 del pomeriggio e le 8 del mattino. In questo caso i 2 pasti giornalieri saranno una colazione e un pranzo, da effettuarsi a proprio piacimento tra le 8 e le 16 della giornata. Dopo l'ultimo pasto, viene evitato anche il più piccolo spuntino

e si possono assumere solo liquidi senza calorie come acqua, tè o caffè, in modo da abituare l'organismo a «lavorare» per bruciare i grassi di riserva e di deposito accumulati nei tessuti, in condizioni di riduzione di assenza di cibo. Così facendo, si evita anche di accumulare grassi sul finire della giornata, cosa che accade invece a chi è abituato a cenare molto tardi, senza avere poi il tempo di smaltire l'energia accumulata poco prima di andare a letto. Il digiuno intermittente fa dimagrire? Certamente. Questo dato è assodato dalle esperienze cliniche in tutto il mondo. Il digiuno intermittente crea infatti un deficit calorico che va a stimolare il metabolismo: per dimagrire bene però questo deficit va associato ad un'alimentazione sana e ad una corretta attività fisica. Quando dico "dimagrire bene" intendo che si può dimagrire in vari modi, ad esempio perdendo solo il grasso e i liquidi in eccesso (dimagrimento sano) oppure perdendo troppo muscolo e poco grasso (dimagrimento debilitativo, che abbassa lo stato di salute generale e squilibra il metabolismo). Anche uno studio condotto da un team dell'Università della California San Francisco ha provato che il digiuno intermittente fa dimagrire

esattamente come una qualsiasi altra dieta che preveda una riduzione delle calorie giornaliere e del loro consumo in orari non specificati, ma può portare ad una perdita di massa muscolare se non eseguito adottando delle regole dietetiche giuste durante i pasti, come avere un adeguato introito di proteine, bere acqua a sufficienza, ecc. Vantaggi e svantaggi Nella tabella seguente sono riassunti i principali vantaggi e svantaggi che la pratica del digiuno intermittente comporta. Il digiuno è adatto a tutti? Non è adatto a qualsiasi persona e non va quindi consigliato o applicato indistintamente. Per alcuni individui può infatti peggiorare lo stato di salute. Il fatto che funzioni su alcuni non significa che vada bene per tutti. Pur non trattandosi di una vera e propria dieta, anche in questo caso è fondamentale essere seguiti da uno specialista esperto, un medico o un nutrizionista. Questo perché pur non trattandosi di un digiuno completo, un tale regime alimentare non è adatto a tutti e non è raccomandabile, per esempio, ai bambini, ai ragazzi in fase in crescita, alle donne in gravidanza o in allattamento, agli anziani (tranne casi rari di anziani obesi e troppo dipendenti

dal cibo o dai dolci, per i quali invece il digiuno può migliorare lo stato di salute) e alle persone con una malattia cronica. Gli sportivi professionisti non possono seguire diete a restrizione calorica o digiuni, pena un indebolimento generale dell'organismo e un calo della prestazione atletica che comprometterebbe il loro lavoro. Lo stesso dicasi per lavoratori di settori particolari dove l'impegno fisico quotidiano e il dispendio di calorie è molto elevato, come ad es. quelli dell'edilizia stradale (carpentieri, muratori) o i raccoglitori stagionali della frutta. In generale, in tutte le professioni dove si svolge un lavoro di tipo fisico e stancante, in cui si sta in piedi o si cammina di continuo, digiunare o saltare i pasti canonici non è raccomandabile perché indebolisce e può portare a carenze di nutrienti nel corpo. Queste professioni sono infatti diverse dai sedentari o dai pensionati che non svolgono una regolare attività lavorativa, e hanno un fabbisogno energetico superiore che non va trascurato ma anzi adeguatamente coperto, proprio come avviene per gli sportivi. Infine, qualsiasi forma di digiuno è assolutamente da evitare in tutti i casi di disturbi del comportamento alimentare (anoressia, bulimia), in cui

la terapia alimentare fa parte di una strategia complessiva di guarigione e il cibo va gestito in maniera molto più oculata di come succede in persone sane, sempre con l'aiuto del professionista medico. [di Gianpaolo Usai]

## La dieta della longevità per prevenire invecchiamento e malattie

LINK: <https://altraeta.it/la-dieta-della-longevita-per-prevenire-invecchiamento-e-malattie/>



La dieta della longevità per prevenire invecchiamento e malattie 24 Maggio 2022 Home > Magazine > Salute e benessere > La dieta della longevità per prevenire invecchiamento e malattie "Fa che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il cibo", ammoniva Ippocrate già nel 440 a.C.: la qualità e la frequenza degli alimenti che consumiamo influenza il mantenimento del nostro stato di salute o malattia, ad oggi lo attestano numerose evidenze. La Dieta della Longevità, descritta nell'ultimo articolo di **Valter Longo**, direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso Ifom di Milano, pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica americana Cell, è frutto di anni di studi che prendono in considerazione vari aspetti dell'alimentazione di diverse specie viventi. L'articolo, firmato assieme a Rozalyn Anderson del Dipartimento di Medicina della University of Wisconsin-Madison,

scienziata famosa per i suoi studi di nutrizione e longevità nelle scimmie, può essere letto integralmente su [www.cell.com](http://www.cell.com). Sono stati analizzati diversi approcci, come la restrizione delle calorie totali, la dieta chetogenica ricca di grassi e povera di carboidrati, le diete vegetariane e vegane e la dieta mediterranea. Una lieve restrizione calorica è efficace nel promuovere la longevità poiché agisce favorendo dei processi di rigenerazione e protezione nell'organismo, gli stessi legati al meccanismo del digiuno, che ci aiutano a prevenire le malattie croniche quali diabete, malattie cardiovascolari e tumori. La dieta chetogenica e altre diete a basso apporto di carboidrati non risultano essere più efficaci nel regolare l'indice di massa corporea rispetto ad una dieta bilanciata con una lieve restrizione calorica, oltre ad essere anche associate ad una vita più

breve e un rischio più elevato di malattie. Infine, le diete vegane risultano essere benefiche nel contrastare l'invecchiamento e le malattie, ma non al pari di una dieta vegetariana o pescetariana, poiché queste ultime riescono allo stesso tempo a prevenire il rischio di fratture ossee conseguente ad un'aumentata fragilità, comune nella maggior parte dei soggetti vegani. Sono state poi valutate le diverse forme di digiuno: il digiuno intermittente sembrerebbe avere effetti benefici, ma non risulta essere migliore rispetto a una lieve restrizione calorica per ridurre peso e grasso corporeo o fattori di rischio associati a malattie; a parità di efficacia, aderenza e rischio di effetti collaterali, un digiuno quotidiano di 12-13 ore sembra quindi essere il compromesso ideale. In aggiunta a ciò, la dieta minima digiuno periodica sta emergendo come



alternativa al digiuno intermittente, poiché può essere applicato solo poche volte all'anno per le persone relativamente sane o associato alle terapie farmacologiche per il trattamento di alcune malattie quali il cancro. Proteine e zuccheri, in particolare, causano un aumento dei livelli e attività di alcuni ormoni, fattori e meccanismi genetici associati all'accelerazione dell'invecchiamento e/o patologie legate all'età in diversi organismi a partire dai lieviti fino all'uomo. La Dieta della Longevità prevede una selezione di specifici componenti della dieta con un'attenzione rispetto a età, sesso e condizione di salute: rappresenta perciò un valido strumento aggiuntivo ai trattamenti standard e una misura preventiva sullo sviluppo di malattie e mantenimento dello stato di salute in età avanzata. I pilastri su cui essa si basa sono: un apporto medio-alto di carboidrati complessi principalmente da legumi, cereali integrali e verdure, e grassi buoni come noci, olio di oliva e salmone, e una quantità di proteine prevalentemente di origine vegetale limitata, ma sufficiente (da modulare in termini quali-quantitativi nel caso di soggetti sopra i 65 anni o nel bambino) un digiuno notturno quotidiano

di 12-13 ore intervallato da dei cicli annuali di dieta mima digiuno della durata di 5 giorni, la cui frequenza va regolata caso per caso.

## SPECIALE LINEA

Il piatto più di moda  
(ma anche sanissimo,  
gustoso e leggero)  
per dimagrire fino  
a quattro chili in  
un mese sentendosi  
già in vacanza

# LA DIETA *del pokè*

**F**acile, gustosa, fresca la dieta con un piatto che arriva da lontano, il pokè. **Un mix irresistibile di pesce o legumi, insalata, verdura e stuzzicanti cereali, dal classico riso, al bulgur, al farro,** forse il piatto estivo più di moda e amato anche nelle nostre città. Per perdere peso, avere una pelle più tonica e giovane e sbloccare il metabolismo combattendo le infiammazioni.

## SAPORI ESOTICI

Il pokè con la sua aria esotica si sposa perfettamente con i principi di una "longevity diet" antiage, protettiva e rivitalizzante di ispirazione mediterranea. «Il pokè (pok-ei), nonostante abbia origini hawaiane, segue i principi della dieta della longevità che prevede il consumo di cereali, preferibilmente integrali, verdura di stagione, legumi e pesce azzurro, sapori genuini esaltati dall'aggiunta dei grassi "buoni", come l'olio extravergine di oliva, l'avocado e la frutta a guscio. Infatti, è possibile ottimizzare la sua composizione dal punto di vista nutrizionale, abbinando bene i nutrienti principali: carboidrati, grassi e proteine, sia in termini di quantità sia in termini di qualità» spiega la dottoressa Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista, responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus.

## mix sinergico

Ma quali sono le caratteristiche nutrizionali che rendono così salutarì gli ingredienti del pokè? Tutto sta nel mix: i suoi ingredienti oltre a essere buoni, agiscono in sinergia. «Il pokè contiene proteine indispensabili per i tessuti dell'organismo e per il tono muscolare».

### INGREDIENTI GIUSTI

«Si possono alternare legumi (ceci, fagioli, lenticchie, piselli) e pesci ricchi di omega 3 di piccola taglia (sgombrò, alici, acciughe), ma anche il salmone va bene ogni tanto, così da variare fra proteine animali e proteine vegetali» dice la nutrizionista. «Ci sono poi i cereali. Meglio preferire quelli integrali, come pasta, riso, bulgur, quinoa, miglio, cous cous, farro e orzo, carboidrati complessi a basso indice



glicemico, che non creano picchi di zucchero nel sangue e contengono più fibre, sali minerali e vitamine. Sempre per non avere problemi con l'assorbimento degli zuccheri, è giusto abbinare dei grassi sani come l'olio extravergine di oliva per condire, frutta a guscio come noci, mandorle, pistacchi, semi vari (girasole, sesamo, lino), olive e talvolta anche un po' di avocado».

## dimagrante e antinfiammatorio

Il pokè può essere un piatto perfetto per perdere peso e nello stesso tempo per combattere l'infiammazione "silente" che interferisce con i processi metabolici danneggiando linea e salute. «Aiuta a dimagrire scegliendo i cereali giusti per la parte di carboidrati, alternando le proteine animali e quelle vegetali e dosando le quantità di grassi (olio, avocado o frutta a guscio). La presenza di fibre introdotte con le verdure contribuiscono ad aumentare il senso

di sazietà e quindi al dimagrimento».

### SE LO PREPARIAMO

Se ci prepariamo il pokè da soli, come in questo programma, farlo diventare un piatto "salvalinea" è davvero semplice. possiamo fare le scelte migliori, perché possiamo controllare bene cosa mettiamo nel nostro piatto.

### SE LO ACQUISTIAMO

Se, invece, dobbiamo acquistarlo in una delle tante nuove pokerie, si può optare per la

versione più piccola facendosi aggiungere più verdure e insalata. «Riducendo la quantità dei cereali ricchi di amido, come ad esempio il riso basmati, è possibile non eccedere con l'assunzione di glucosio,

mantenendo bassa la glicemia. Le molecole presenti nel pesce, nell'olio, nell'avocado e nella frutta a guscio, hanno poi un'ottima azione antinfiammatoria» spiega la dottoressa Romina Cervigni.

## porzioni sotto controllo

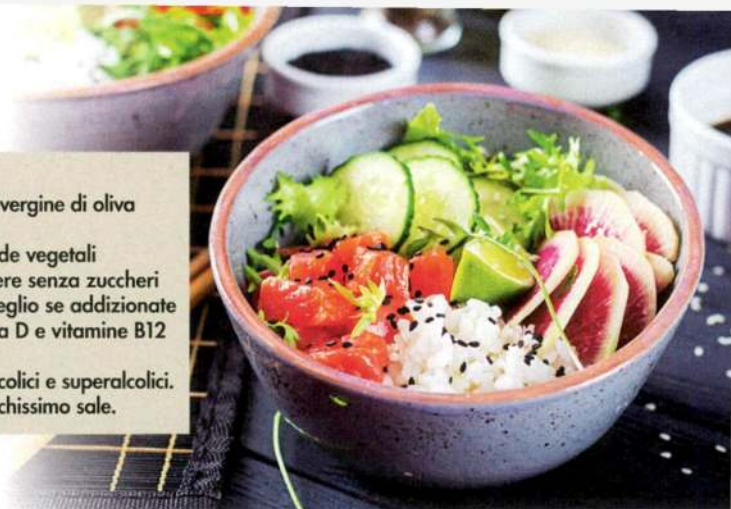
Nel pokè ideale c'è tutto ma in piccole quantità, senza eccessi. «Per i cereali meglio limitarsi ai 50-60 g; a occhio occupano circa mezzo piatto. Poi ci sono i legumi e il pesce: anche qui la porzione è ridotta, sui 100 g per il pesce, 50 g per i legumi secchi. Per questo per integrare la quota proteica della giornata bisogna mangiare proteine nell'altro pasto solo sotto forma di un condimento o di un piccolo secondo, come per esempio un uovo, altri legumi o un sugo con le sarde» spiega la dottoressa Cervigni.

## SPECIALE LINEA

### BEVANDE E CONDIMENTI

Le porzioni non sono rigide ma devono essere ridotte: 50/60 g per i cereali, 100 g per il pesce, 50 g per i legumi crudi, 30/40 g per la frutta secca).  
Si consiglia di preferire sempre cereali integrali.  
✓ Si possono usare 2 cucchiaini

di olio extravergine di oliva al giorno.  
✓ Le bevande vegetali devono essere senza zuccheri aggiunti, meglio se addizionate con vitamina D e vitamine B12 e B2.  
✓ Niente alcolici e superalcolici.  
✓ Usare pochissimo sale.



## il programma

La dieta con i pokè pensata per le lettrici di *Silhouette donna* dalla dottoressa Romina Inès Cervigni consente di perdere fino a 4 chili in un mese aumentando il senso di benessere.

### LUNEDÌ

**Colazione:** caffè o tè; porridge preparato con bevanda vegetale (avena, mandorla, riso), fiocchi di avena, fragole e mandorle  
**Pranzo:** pokè con farro, carpaccio di salmone marinato (o salmone fresco al cartoccio), lattuga, noci, olio extravergine di oliva, pepe rosa, limone, erba cipollina  
**Spuntino:** una pera e un quadratino di cioccolato fondente all'85%  
**Cena:** hummus di ceci; patate al forno; finocchi grigliati

### MARTEDÌ

**Colazione:** caffè o tè; una fetta di pane con un velo di marmellata e cocco rapè  
**Pranzo:** pokè con cous cous, acciughe, puntarelle, insalata belga, condito con olio extravergine di oliva e semi misti  
**Spuntino:** una mela; una manciata di noci  
**Cena:** crema di piselli con olio e aromi; bietole rosse al vapore

### MERCOLEDÌ

**Colazione:** caffè o tè, bevanda vegetale (avena, mandorla, riso) con granola; spremuta di arancia  
**Pranzo:** pokè con bulgur, punte

di asparagi, ceci neri e fettine di avocado  
**Spuntino:** uno yogurt vegetale e un quadratino di cioccolato fondente all'85%  
**Cena:** insalata fredda di riso venere preparata con riso venere bollito, gamberetti e zucchine al vapore, olio extravergine di oliva

### GIOVEDÌ

**Colazione:** caffè o tè; bevanda vegetale (avena, mandorla, riso); pane con un velo di burro di arachidi; una banana a fettine  
**Pranzo:** pokè con riso basmati, fagioli borlotti bolliti, pomodorini, rapanelli condito con una vinagrette di olio, aceto e limone  
**Spuntino:** una coppetta di fragole; una manciata di mandorle  
**Cena:** macedonia di verdure di stagione al vapore; orzo bollito condito con olio e aromi; fave fresche

### VENERDÌ

**Colazione:** caffè o tè; bevanda vegetale; mix di cereali da colazione e frutti rossi freschi  
**Pranzo:** pokè con quinoa, sgombro cotto in padella, fettine

di cipollotto, lattuga, mandorle condito con olio extravergine di oliva  
**Spuntino:** un succo di mirtillo; una manciata di nocciole  
**Cena:** spaghetti al sugo conditi con una spolverata di pecorino

### SABATO

**Colazione:** caffè o tè; una fetta di pane con un velo di marmellata; un quadratino di cioccolato fondente all'85%  
**Pranzo:** pokè con miglio, fagioli rossi bolliti, patate dolci al vapore e spinacini freschi  
**Spuntino:** uno yogurt vegetale; una manciata di pistacchi  
**Cena:** una pizza con verdure (senza mozzarella)

### DOMENICA

**Colazione:** caffè o tè; uno yogurt vegetale; fiocchi di avena; noci; una pera  
**Pranzo:** risotto alla barbabietola  
**Spuntino:** una fetta di pane integrale tostato con un filo d'olio extravergine di oliva  
**Cena:** calamaro ripieno di verdure cotte, pangrattato e piselli

## MANTENIMENTO

Terminata la dieta si possono continuare a consumare i menù con i pokè 2/3 volte alla settimana, continuando negli altri pasti a consumare regolarmente i cibi antinfiammatori e della longevità (cereali integrali, proteine di pesce e legumi e grassi buoni vegetali).

## Ecco la dieta della longevità

LINK: <https://www.ilgiornale.it/news/salute/dieta-longevit-ecco-quali-caratteristiche-deve-avere-2031721.html>



Ecco la dieta della longevità  
5 Maggio 2022 - 14:43  
Questo regime alimentare non serve esclusivamente a perdere peso, ma è anche in grado di rallentare l'invecchiamento. Maria Girardi 0 Il professor **Valter Longo** della USC Leonard Davis School of Gerontology, assieme alla collega Rozalyn Anderson dell'Università del Wisconsin, ha descritto in uno studio pubblicato su "Cell" le caratteristiche della dieta della longevità. I due scienziati hanno esaminato centinaia di ricerche su nutrizione, malattie e longevità negli animali da laboratorio e negli esseri umani e le hanno combinate con le proprie indagini sui nutrienti e sull'invecchiamento. L'analisi, oltre alle diete popolari (chetogenica, vegetariana, mediterranea), ha incluso anche la revisione di alcune forme di digiuno (intermittente, periodico). Infine il team ha collegato questi studi a specifici fattori dietetici che influenzano diversi percorsi

genetici e i marcatori di rischio di malattia, inclusi i livelli di insulina, la proteina C-reattiva, il fattore di crescita insulino-simile 1 e il colesterolo. Quali sono, dunque, gli aspetti salienti della dieta della longevità? Inanzitutto l'assunzione da moderata ad alta di carboidrati provenienti da fonti non raffinate e un basso consumo di proteine derivanti preferibilmente da fonti vegetali. Idealmente i pasti quotidiani dovrebbero svolgersi tutti entro una finestra di 11-12 ore. In questo modo si consente un periodo giornaliero di digiuno che può aiutare a ridurre la resistenza all'insulina, la pressione sanguigna e altri fattori di rischio per i soggetti maggiormente predisposti alle malattie. Per vivere più a lungo bisognerebbe mangiare molti legumi, cereali integrali e verdure. Al bando la carne rossa o quella troppo lavorata. Sono concessi con moderazione alimenti come alcuni tipi di pesce, carni bianche e cioccolato

fondente. Il prossimo passo nella ricerca della dieta della longevità ideale sarà uno studio che coinvolgerà 500 partecipanti residenti nel Sud Italia. La dieta della longevità presenta sia somiglianze che differenze con le diete mediterranee tipiche delle "zone blu" di super invecchiamento: Sardegna (Italia), Okinawa (Giappone), Loma Linda (California). In queste comunità dove spesso si registra un numero elevato di soggetti con età pari o superiore ai 100 anni, i regimi alimentari sono in gran parte vegetariani. Secondo Longo, la dieta della longevità deve essere adattata agli individui in base al sesso, all'età, allo stato di salute e alla genetica. Ad esempio, le persone con più di 65 anni potrebbero aver bisogno di incrementare l'apporto proteico per contrastare la fragilità e la perdita di massa corporea magra. «La dieta della longevità - concludono gli scienziati - non è un regime alimentare da adottare esclusivamente

per perdere peso, ma è un vero e proprio stile di vita che si ripromette di rallentare l'invecchiamento. In quanto tale può integrare l'assistenza sanitaria standard. Inoltre, se presa come misura preventiva, aiuterà a evitare la morbilità e a sostenere la salute in età avanzata».

Commenti Commenta Non sono consentiti commenti che contengano termini violenti, discriminatori o che contravvengano alle elementari regole di netiquette. Qui le norme di comportamento per esteso.

Annulla Pubblica Accedi ACCEDI REGISTRATI HAI DIMENTICATO LA PASSWORD? Accedi Spiacenti, devi abilitare javascript per poter procedere.

## Legumi, pesce e 12 ore al giorno di digiuno: ecco la dieta della longevità

LINK: <https://www.roadtvitalia.it/legumi-pesce-12-ore-digiuno-dieta-longevita/>



Legumi, pesce e 12 ore al giorno di digiuno: ecco la dieta della longevità By Redazione Desk Mag 1, 2022 12:00 0 3 L'analisi ha incluso diete popolari, la dieta chetogenica ricca di grassi e povera di carboidrati, le diete vegetariane e vegane e la dieta mediterranea **Valter Longo** della USC Leonard Davis School of Gerontology sta dedicando la propria vita agli studi sulla longevità e sulla nutrizione per raggiungere il traguardo di una vita longeva e in salute. In una nuova revisione della letteratura, appena pubblicata su Cell, effettuato in collaborazione con Rozalyn Anderson dell'Università del Wisconsin descrive la "dieta della longevità", come un approccio basato su vari aspetti, che vanno dalla composizione degli alimenti alle calorie assunzione, alla durata e alla frequenza dei periodi di digiuno. Longo e Anderson hanno esaminato centinaia di studi sulla nutrizione, le malattie e la

longevità negli animali da laboratorio e nell'uomo e li hanno combinati con i propri studi sui nutrienti e sull'invecchiamento. L'analisi ha incluso diete popolari come la restrizione delle calorie totali, la dieta chetogenica ricca di grassi e povera di carboidrati, le diete vegetariane e vegane e la dieta mediterranea. "Abbiamo esplorato il legame tra nutrienti, digiuno, geni e longevità in specie a vita breve e abbiamo collegato questi collegamenti a studi clinici ed epidemiologici su primati e umani, compresi i centenari", ha detto Longo. "Adottando un approccio multisistema e multipilastro basato su oltre un secolo di ricerca, possiamo iniziare a definire una dieta di longevità che rappresenti una solida base per la raccomandazione nutrizionale e per la ricerca futura". LEGGI ANCHE: Mascherina al chiuso, Costa: "Al supermercato niente più obbligo" L'articolo includeva anche

una revisione di diverse forme di digiuno, tra cui una dieta a breve termine che imita la risposta al digiuno del corpo, il digiuno intermittente (frequente e a breve termine) e il digiuno periodico (due o più giorni di digiuno o diete che imitano il digiuno più di due volte al mese). Oltre a esaminare i dati sulla durata della vita da studi epidemiologici, il team ha collegato questi studi a specifici fattori dietetici che influenzano diversi percorsi genetici di regolazione della longevità condivisi da animali e esseri umani che influenzano anche i marcatori di rischio di malattia, inclusi i livelli di insulina, proteina C-reattiva, insulina -come il fattore di crescita 1 e il colesterolo. I risultati sostengono che le caratteristiche chiave della dieta ottimale sembrano essere l'assunzione di carboidrati da moderata ad alta da fonti non raffinate, proteine basse ma sufficienti da fonti in gran

parte di origine vegetale e grassi vegetali sufficienti per fornire circa il 30% del fabbisogno energetico. Idealmente, i pasti della giornata dovrebbero avvenire tutti entro una finestra di 11-12 ore, consentendo un periodo giornaliero di digiuno, e un ciclo di 5 giorni di una dieta a digiuno o che imita il digiuno ogni 3-4 mesi può anche aiutare a ridurre la resistenza all'insulina, pressione sanguigna e altri fattori di rischio per le persone con aumentato rischio di malattie, ha aggiunto Longo. La formula della dieta ideale Il ricercatore americano ha descritto come potrebbe essere la dieta per la longevità nella vita reale: "Molti legumi, cereali integrali e verdure; pesce; niente carne rossa o carni lavorate e carni bianche molto basse; basso contenuto di zuccheri e cereali raffinati; discreta quantità di noci e olio d'oliva e un po' di cioccolato fondente". Il prossimo passo nella ricerca sulla dieta della longevità sarà uno studio su 500 persone che si svolgerà nel sud Italia, ha detto Longo. La dieta della longevità presenta somiglianze e differenze con le diete in stile mediterraneo spesso analizzate nelle "zone blu" di super invecchiamento, inclusa la Sardegna il

Cilento, in Italia; Okinawa, Giappone; e Loma Linda, California. Le diete comuni in queste comunità note per un numero elevato di persone di età pari o superiore a 100 anni sono spesso in gran parte a base vegetale o a base di pesce e sono relativamente povere di proteine. La dieta della longevità messa a punto da Longo rappresenta un'evoluzione di queste "diete centenarie", ha spiegato, che aggiunge la raccomandazione di limitare il consumo di cibo a 12 ore al giorno e di avere diversi brevi periodi di digiuno ogni anno. Oltre alle caratteristiche generali, la dieta della longevità dovrebbe essere adattata agli individui in base al sesso, all'età, allo stato di salute e alla genetica, ha osservato Longo. Ad esempio, le persone di età superiore ai 65 anni potrebbero aver bisogno di aumentare le proteine per contrastare la fragilità e la perdita di massa corporea magra, poiché gli studi di Longo hanno dimostrato che quantità proteiche più elevate erano migliori per le persone di età superiore ai 65 anni ma non ottimali per le persone di età inferiore ai 65 anni, ha affermato. Per questo è importante collaborare con un operatore sanitario specializzato in nutrizione per iniziare un percorso di

cambiamento, ricordano gli autori. Tags dieta dieta longevità digiuno legumi



## Legumi, pesce e 12 ore al giorno di digiuno: ecco la dieta della longevità

LINK: <https://www.agi.it/salute/news/2022-04-28/regole-alimentari-dieta-longevita-digiuno-periodico-16544277/>



Legumi, pesce e 12 ore al giorno di digiuno: ecco la dieta della longevità **Valter Longo** e Rozalyn Anderson hanno esaminato centinaia di studi sulla nutrizione, esplorando il legame tra nutrienti, digiuno, geni e longevità. Ne è uscito un lavoro pubblicato su Cell e alcune raccomandazioni fondamentali aggiornato alle 16:04 28 aprile 2022 © AGF - Dieta mediterranea AGI - **Valter Longo** della USC Leonard Davis School of Gerontology sta dedicando la propria vita agli studi sulla longevità e sulla nutrizione per raggiungere il traguardo di una vita longeva e in salute. In una nuova revisione della letteratura, appena pubblicata su Cell, effettuato in collaborazione con Rozalyn Anderson dell'Università del Wisconsin descrive la "dieta della longevità", come un approccio basato su vari aspetti, che vanno dalla composizione degli alimenti alle calorie assunzione, alla durata e alla frequenza dei

periodi di digiuno. Longo e Anderson hanno esaminato centinaia di studi sulla nutrizione, le malattie e la longevità negli animali da laboratorio e nell'uomo e li hanno combinati con i propri studi sui nutrienti e sull'invecchiamento. L'analisi ha incluso diete popolari come la restrizione delle calorie totali, la dieta chetogenica ricca di grassi e povera di carboidrati, le diete vegetariane e vegane e la dieta mediterranea. "Abbiamo esplorato il legame tra nutrienti, digiuno, geni e longevità in specie a vita breve e abbiamo collegato questi collegamenti a studi clinici ed epidemiologici su primati e umani, compresi i centenari", ha detto Longo. "Adottando un approccio multisistema e multipilastro basato su oltre un secolo di ricerca, possiamo iniziare a definire una dieta di longevità che rappresenti una solida base per la r a c c o m a n d a z i o n e nutrizionale e per la ricerca futura". L'articolo includeva

anche una revisione di diverse forme di digiuno, tra cui una dieta a breve termine che imita la risposta al digiuno del corpo, il digiuno intermittente (frequente e a breve termine) e il digiuno periodico (due o più giorni di digiuno o diete che imitano il digiuno più di due volte al mese). Oltre a esaminare i dati sulla durata della vita da studi epidemiologici, il team ha collegato questi studi a specifici fattori dietetici che influenzano diversi percorsi genetici di regolazione della longevità condivisi da animali e esseri umani che influenzano anche i marcatori di rischio di malattia, inclusi i livelli di insulina, proteina C-reattiva, insulina -come il fattore di crescita 1 e il colesterolo. I risultati sostengono che le caratteristiche chiave della dieta ottimale sembrano essere l'assunzione di carboidrati da moderata ad alta da fonti non raffinate, proteine basse ma

sufficienti da fonti in gran parte di origine vegetale e grassi vegetali sufficienti per fornire circa il 30% del fabbisogno energetico. Idealmente, i pasti della giornata dovrebbero avvenire tutti entro una finestra di 11-12 ore, consentendo un periodo giornaliero di digiuno, e un ciclo di 5 giorni di una dieta a digiuno o che imita il digiuno ogni 3-4 mesi può anche aiutare a ridurre la resistenza all'insulina, pressione sanguigna e altri fattori di rischio per le persone con aumentato rischio di malattie, ha aggiunto Longo. La formula della dieta ideale Il ricercatore americano ha descritto come potrebbe essere la dieta per la longevità nella vita reale: "Molti legumi, cereali integrali e verdure; pesce; niente carne rossa o carni lavorate e carni bianche molto basse; basso contenuto di zuccheri e cereali raffinati; discreta quantità di noci e olio d'oliva e un po' di cioccolato fondente". Il prossimo passo nella ricerca sulla dieta della longevità sarà uno studio su 500 persone che si svolgerà nel sud Italia, ha detto Longo. La dieta della longevità presenta somiglianze e differenze con le diete in stile mediterraneo spesso analizzate nelle "zone blu" di super invecchiamento,

inclusa la Sardegna il Cilento, in Italia; Okinawa, Giappone; e Loma Linda, California. Le diete comuni in queste comunità note per un numero elevato di persone di età pari o superiore a 100 anni sono spesso in gran parte a base vegetale o a base di pesce e sono relativamente povere di proteine. La dieta della longevità messa a punto da Longo rappresenta un'evoluzione di queste "diete centenarie", ha spiegato, che aggiunge la raccomandazione di limitare il consumo di cibo a 12 ore al giorno e di avere diversi brevi periodi di digiuno ogni anno. Oltre alle caratteristiche generali, la dieta della longevità dovrebbe essere adattata agli individui in base al sesso, all'età, allo stato di salute e alla genetica, ha osservato Longo. Ad esempio, le persone di età superiore ai 65 anni potrebbero aver bisogno di aumentare le proteine per contrastare la fragilità e la perdita di massa corporea magra, poiché gli studi di Longo hanno dimostrato che quantità proteiche più elevate erano migliori per le persone di età superiore ai 65 anni ma non ottimali per le persone di età inferiore ai 65 anni, ha affermato. Per questo è importante collaborare con un operatore sanitario specializzato in nutrizione

per iniziare un percorso di cambiamento, ricordano gli autori.

## Why time-restricted eating isn't a magic diet trick after all

LINK: <https://www.telegraph.co.uk/health-fitness/body/time-restricted-eating-isnt-magic-diet-trick/>



Why time-restricted eating isn't a magic diet trick after all It has become one of the most popular ways to slim down, but a major study has found the regimen to be no more effective than normal eating By Charlotte Lytton 23 April 2022 o 10:00am Is it simply a fad worth ditching? Credit: Flashpop It's the diet beloved of A-listers and Silicon Valley tech bros. One that doesn't involve luminous green juices or cartloads of cabbage, but something simpler: spending more time each day without food. Yet time-restricted eating (TRE) - consigning your daily consumption to a six or eight-hour window - has this week been debunked as an effective weight-loss method. In a year-long study by Southern Medical University in China, 139 participants followed a low-calorie daily diet (1,200-1,500 calories for women; 1,500-1,800 for men) over either eight hours in every 24 or the entire day. All lost

just over a stone on average, whichever strategy they followed. From waist circumference to blood glucose levels, body fat, insulin sensitivity and blood pressure, no notable distinction was found between the fasters and fast-nots. So has intermittent fasting - on which a whole industry has been built - been exposed as a meaningless fad? The researchers' conclusion, that there were "no substantial differences" between either diet, does appear to send a wrecking ball through the TRE machine that has sprung up in recent years. Whether following the typical 16:8 hour pattern, or doing intermittent fasting through the 5:2 (five days of regular eating, two days of minimal calorie intake) or even whole-day fasts, evangelism about the benefits has regularly been provided by the likes of Jennifer Aniston, George Osborne, Coldplay's Chris Martin, Benedict

Cumberbatch, Twitter founder Jack Dorsey (who "felt like I was hallucinating" after his first day-long attempt), supermodel Gisele Bundchen... and many, many more. There have been no signs of it hitting saturation point, either, as luxe fasting clinics continue to pop up all over the world. Austria's Mayr and Lanserhof Clinics will, for around £5,000 per week, ensure you spend 16 hours a day food-free; there are now retreats across the UK, Portugal, Thailand, Germany and beyond. Books - many of them bestsellers - abound, too, with fasting guides from the likes of Michael Mosley and **Valter Longo** spending weeks atop the sales charts. Appetite is now such that hybrid TRE diets have begun to appear, with fasting combined with the likes of keto, veganism and intuitive eating all capitalising on current demand. Until this week, research had largely

seemed to be onside. Conducted primarily in animals, TRE could seemingly reduce weight and improve blood glucose, according to a 2021 paper published in peer-reviewed journal *Nutrition & Diabetes*; going 12-16 hours without food has also been found to catalyse cells' autophagy (where cells repair, which happens to a lesser degree when blood sugar is high from eating). Then there was a 2019 paper from the US National Institute on Ageing, featuring results from around 80 studies, which noted that fasting reduced fat stored in the liver as triglycerides (a type of blood fat), with periods of fasting breaking them down and converting them to energy for other tissues in the body to use, especially the brain. Intermittent fasting has not only been confined to the pursuit of a more svelte figure, however. As obese research participants lost weight, the associated risks - of type 2 diabetes, inflammation and certain lifestyle-induced cancers - were also shown to drop. All of this may be explained by two factors. The first is that by reducing a window in which a person can eat, they eat less overall, reducing calorie intake by an average of 300-500 daily, according to studies. Then, there are the

health benefits of following your circadian rhythm. Limiting the hours in which you eat may mean fewer late nights, for instance, and thus better sleep - something that helps to keep immune function, digestion, cognition and cardiovascular activity in check. "As a consumption-cutting tool, TRE can work, as caloric restriction, whatever time of the day you choose to do it," says Dr Giles Yeo, principal research associate at the Wellcome-MRC Institute of Metabolic Science at Cambridge University. "But in terms of time restriction itself, universally, as a solution, it probably doesn't work for everybody." So is it simply a fad worth ditching? This is where things get complex. "I'm a believer that if you do something and it's not dangerous, and it actually works for you, then by all means, do it - because the likelihood is, it will work for some people. Just not all," says Dr Yeo. The Southern Medical University research is the longest TRE study to date - but Michael Mosley, who runs the popular Fast 800 programme, which combines intermittent fasting and calorie control, is critical. He claims that those following both TRE and a calorie-controlled diet lost more weight and body fat than those only doing

the latter, but that "the study wasn't big enough for these differences to be considered statistically significant". Fasting guides from the likes of Michael Mosley, creator of the 5:2 diet, spend weeks atop the sales charts Credit: Graham Hunter / BBC That it was a fairly small trial, and carried out within the Chinese population, whose mealtimes occur over a more compressed timeframe on average - and among volunteers without metabolic issues - may have had an effect on the results, as "you would expect people who do a lot of late-night snacking to get the most benefit from doing TRE", he adds. The study did conclude that a combination of low-calorie eating and TRE was "a viable and sustainable approach for obesity management", possibly because that eating window works as a behavioural tool. "Although the main approach in the Fast 800 is to cut your calories down... we do suggest that people might want to try adding in some time-restricted eating, as they may find this makes doing the diet easier," says Mosley. Dr Krista Varady is a professor of nutrition at the University of Illinois Chicago who focuses on the efficacy of intermittent fasting. "Quite frankly, I'm surprised this

study got into such a high-calibre medical journal," she says, pointing out that it doesn't have a control group. "It goes to show how popular these diets are and how much people want to know about them." She says that "we definitely need more long-term data for TRE", and that a vital next area for research is to run studies in different population groups, as "we need to find out if these diets can help reverse type 2 diabetes, non-alcoholic fatty liver disease, and help people with thyroid disorders and polycystic ovarian syndrome lose weight and get healthy." She is running a year-long study which compares TRE to calorie restriction, as well as to a regular diet control group, in order to see if the former can "promote long-term adherence because it does not involve calorie counting. I think this is the major question that needs to be answered in this field." Tam Fry, of the National Obesity Forum, is less convinced that TRE is worth further investigation. "I have little time for these dietary fads," he says. "The way to diet, in our view, is to eat less." He also warns that following restrictive patterns disturbs "the equilibrium of eating" required for consistent, healthy consumption. "Eat the proper food, eat less,

and you will find the weight comes off."

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

### Lunga vita alla pizza, anzi...

...mangiatela, che vi allunga la vita! Dopo una storia da imputata perché ipercalorica, è stata finalmente prosciolta proprio nel *World Obesity Day* dalla **Fondazione Valter Longo**, celebre per i suoi studi sull'invecchiamento. La formula magica è la composizione della farina, mai raffinata.

#### INGREDIENTI PER 150 G DI MASSA:

50 ml di acqua in bottiglia leggermente tiepida (1/3 della pizza), 100 g di farina integrale di grani antichi macinata a pietra (o altra farina integrale), 2 g di sale, 3 g di lievito di birra, 10 ml di olio.

**CONDIMENTI:** salsa di pomodoro, alici, peperoncino, capperi, olive nere, origano. Salsa di pomodoro, tonno, cipolla, carciofini, origano. Passata di pomodoro, melanzane e zucchine tagliate sottili, cipolla, origano.

Star Wars & Pizza addicted riuniti con la rotella Spada Laser, *Monsterzeug*.



Piatto di vetro temperato con stampa menù di Ten Small Bees a sostegno della tutela delle api.

# il CERCHIO magico

Nessuno le resiste, a ogni ora, latitudine ed età. Perché, se si fa in quattro e ti rende felice... è una pizza!

di ALESSANDRA PON



Set di coltelli lettering di acciaio inossidabile, *Excelsa* (35,28 euro, il set da 6 su [amazon.com](https://www.amazon.com)).



Per cuocerla "al sicuro", il forno-cassaforte (anche barbecue e affumicatore), *Charlie Oven*.

Quanto da servizio, *The Design Gift Shop* (19,20 euro).



Dimensioni mini per un risultato maxi perché *The Smart Oven Pizzaiolo* raggiunge i 400°C del forno a legna: 2 minuti ed è pronta (solo su [sageappliances.com](https://www.sageappliances.com), 699,90 euro).

HA COLLABORATO LAURA SALSÌ

150ELLE

ELLETREND

Servizio perfetto grazie al gilet con revers di seta e bottoni maschili, Zimmermann.



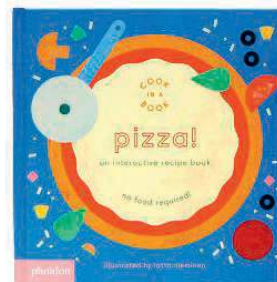
Si sfreccia veloci tra capperi e acciughe con il tagliapizza Vespa-style, Balvi Gifts (19,5 euro).



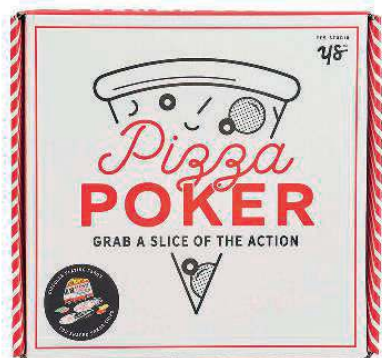
Finalmente potrete farla ovunque con il fornello portatile 5 in 1 (cuoce, frigge, scalda, arrostitisce, griglia), Boutique Camping.



Inutile ripeterlo... Ogni ora è quella giusta per mangiarla. Orologio da parete, Monsterzeug (19,95 euro).



Non si mangia, ma si gusta tutto il libro interattivo per bambini e non Pizza! di Phaidon (12,30 euro).



Un must per chi ama bluff&abuffate, le carte a tema (e le fiches icone dei vari condimenti), Yellow Octopus (19 euro).



## MANI IN PASTA

Dedicato a chi pensa di saperla già fare - ma ambisce a diventarne un virtuoso - e anche a chi, invece, si sente pizzaiolo in pectore e vuole mettersi alla prova, c'è tempo fino al prossimo 30 aprile per partecipare al concorso lanciato da Ooni Pizza Ovens e Galbani. Acquistando l'imprescindibile mozzarella, si può vincere un corso di 5 videolezioni "professionali" o, ancora meglio, un forno Koda 16 da esterno (sopra). Info su [o.ooni.com](http://o.ooni.com).

ELLE 151

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

## Alimentazione&benessere

# Tutti vogliono il poke ma è sempre sano?

È un piatto hawaiano a base di riso, legumi, pesce, verdure, salse... Gli ingredienti sono infiniti, ma il rischio è creare portate sbilanciate. L'esperta dà consigli e rivela il "mix della longevità" scelto dai centenari



Foto Instagram

**OCCHIO ALLE SALSE!** In alto, a ds., Lorella Cuccarini, 56 anni, in pausa pranzo con una ciotola di «super poke», come lo definisce la stessa conduttrice, che ha raccontato di averlo scoperto grazie ai suoi figli. Si tratta di un ottimo piatto dal punto di vista nutrizionale a patto di non «guastarlo» con salse ricche di grassi saturi.



ROMINA CERVIGNI  
Biologa nutrizionista

Si tratta di un ottimo piatto dal punto di vista nutrizionale a patto di non «guastarlo» con salse ricche di grassi saturi. Preferire condimenti semplici come olio extravergine di oliva, vinaigrette, succo di limone e guacamole con l'avocado», spiega Romina Cervigni, biologa nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo Onlus**. «Evitare gli abbinamenti di cavoli con cereali molto fibrosi, come orzo o farro, e con i legumi: l'insieme delle fibre potrebbe essere eccessivo e dare disturbi gastrointestinali.

A cura di  
**Anna Fregonara**  
2voltesano.com

**P**iace perché dà l'idea di uno stile di vita sano. Il pokè (si legge pok-ei) è di origine hawaiana e spopola in tutta Italia, soprattutto nelle pause pranzo. È una ciotola di riso bollito sul quale si mettono pesce crudo, verdure, frutta, salse, legumi, frutta secca...

Il mix di ingredienti è infinito, per questo il rischio di creare piatti sbilanciati è alto. «Se c'è il salmone, per esempio, non aggiungere tonno o legumi, altre fonti proteiche. Un errore frequente è

Scegliere i legumi come proteina da accompagnare al riso integrale o bianco (quest'ultimo spesso viene cotto con zucchero e aceto per renderlo più «malleabile» quindi è bene variare); **optare per il pesce in caso di farro o orzo**, ma, se non si è sicuri della sua freschezza, aggiungerlo cotto. Noi abbiamo rivisitato il poke in chiave longevità (vedi box). Include i migliori ingredienti della tavola dei centenari: carboidrati di riso e verdure di stagione, spezie, proteine di legumi, frutta a guscio o pesce prediligendo quello più ricco di Omega 3 (salmone e pesce azzurro tipo sgombrò). I grassi «buoni» arrivano non solo da pesce e frutta secca, ma anche da olio extravergine d'oliva e olive».



## La ricetta

### LONGEVITY POKE DI RISO VENERE, GAMBERETTI, PISELLI E AVOCADO

**Ingredienti per 3 persone:** \*80 g di riso Venere \*40 g di gamberetti già cotti \*30 g di piselli o edamame precotti (nome giapponese dei baccelli di soia lesati, si trovano nei più comuni supermercati) \*150 g di avocado \*100 g tra carote e lattuga \*succo di mezzo limone \*1 cucchiaino di mandorle in scaglie o semi di sesamo

**Procedimento:** \*Cuocere il riso in acqua (il doppio del peso del riso) per assorbimento o con cottura a vapore. \*Tagliare carote e lattuga. \*Tagliare 100 g di avocado a fettine, i restanti 50 g schiacciarli con una forchetta assieme al succo di mezzo limone fino a ottenere una salsina. \*Sul fondo di una ciotola adagiare il riso e, sopra, gli altri ingredienti. \*Infine, aggiungere la salsa all'avocado e i semi di sesamo.

99

## Sapere&sapori

\* **Una guida gastronomica tutta di carne** "Steak House e Macellerie d'Italia" (Braciamiancora, € 13,52, su Amazon) è la prima guida dedicata ai migliori indirizzi "di carne": 400 realtà da Nord a Sud, tra storiche conferme e novità emergenti. Il progetto è di Michele Ruschioni, giornalista e youtuber con 1 milione di follower: «Sono state le loro richieste a farmi venire l'idea. In Italia esistono guide gastronomiche di ogni genere, mancava un lavoro che si concentrasse su macellerie e steakhouse».



\* **Assaggi, cosmesi, arte: il protagonista è l'olio** Una rassegna di oli internazionali, laboratori di assaggio e incontri coi produttori. E ancora, cosmesi all'olio da olive, cucina, analisi sensoriale, design, arte, letteratura, sempre con filo conduttore gli oli da olive, senza trascurare aceti e altri condimenti. È l'11esima edizione ideata e diretta da Luigi Caricato di "Olio Officina festival", dal 17 al 19 marzo al Palazzo delle Stelline a Milano. Ospite d'onore? L'olio di lentisco.





## Valter Longo: 'I miei studi tra Milano e Los Angeles alla ricerca del segreto della longevità'

LINK: <https://startupitalia.eu/74452-20221018-valter-longo-dieta-della-longevita>



**Valter Longo:** "I miei studi tra Milano e Los Angeles alla ricerca del segreto della longevità" Per la rubrica "Italiani dell'altro mondo" il direttore del programma di ricerca di Oncologia e Longevità presso l'IFOM di Milano ripercorre a StartupItalia la sua carriera, che comincia negli USA, dove tuttora dirige l'Istituto di Longevità. "Vogliamo fare in modo che il corpo si rigeneri con le sue abilità naturali" Per la rubrica "Italiani dell'altro mondo" il direttore del programma di ricerca di Oncologia e Longevità presso l'IFOM di Milano ripercorre a StartupItalia la sua carriera, che comincia negli USA, dove tuttora dirige l'Istituto di Longevità. "Vogliamo fare in modo che il corpo si rigeneri con le sue abilità naturali" Science Tech Maria Carla Rota 11 nov 2022 "Credo che il mio interesse per la longevità affondi le sue radici nella mia infanzia, anche se non l'ho mai razionalizzato completamente. Quando

ero piccolo, vidi mio nonno morire e questo fece nascere in me, una volta cresciuto, il desiderio di approfondire il mistero stesso della vita: perché e come invecchiamo?". **Valter Longo** è conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione della Dieta Mima Digiuno e della Dieta della Longevità, da cui ha preso il nome il suo libro, bestseller internazionale. Alla base delle sue ricerche, l'idea che la nutrizione possa farci vivere sani e a lungo. E non è un caso, forse, che sia nato e cresciuto tra "due regioni le cui cucine sono tra le più gustose e sane al mondo", Liguria e Calabria, quest'ultima anche caso di studio come terra di ultracentenari. All'inizio, però, Longo è andato in tutt'altra direzione: ancora inconsapevole della strada che avrebbe intrapreso, a sedici anni si è trasferito negli Stati Uniti con il sogno di diventare un chitarrista rock. "Sono entrato in una famosa scuola di jazz in Texas, ma prima ancora di

compiere i vent'anni mi sono reso conto che il tema dell'invecchiamento mi incuriosiva profondamente. Così ho deciso di studiare biochimica, pensando che, se avessi unito la biologia da un lato e la chimica dall'altro, non avrei sbagliato". 'Ho avuto la possibilità di affiancare due star come Roy Walford e Caleb Finch, veri pionieri con lo sguardo rivolto verso il futuro" Dopo la laurea all'Università del North Texas, ha conseguito il dottorato di ricerca alla University of California di Los Angeles e qui ha completato la sua formazione con un post-dottorato in neurobiologia dell'invecchiamento e malattie neurodegenerative. "Era l'inizio degli Anni Novanta, ma a Los Angeles questa tematica veniva studiata già dagli Anni Sessanta. C'era un intero edificio dedicato a questa ricerca, che appariva come fantascientifica agli occhi del mondo, tanto che era quasi imbarazzante lavorare

su un simile argomento. In quel periodo ho avuto la possibilità di affiancare due star come Roy Walford e Caleb Finch, veri pionieri con lo sguardo rivolto verso il futuro". Invecchiamento, viaggi su Marte e IA L'attenzione verso questi temi è cresciuta in tutto il mondo dopo il Duemila ed è "esplosa negli ultimi 5-6 anni. Lo vedo innanzitutto dagli studenti che vogliono fare il Phd in Biologia dell'Invecchiamento, insegnamento che ho fondato insieme ad altri colleghi: sono sempre più numerosi e provengono dalle migliori università, come Harvard, MIT o Stanford, sicuramente trent'anni fa non sarebbe successo. Ma è cresciuto anche l'interesse delle persone in generale: in molti si chiedono come vivere più a lungo". Un'ulteriore svolta è stata impressa quando varie bigtech hanno deciso di scendere in campo. Per esempio, i fondatori di Google, Sergey Brin e Larry Page, hanno dato vita alla società Calico, che fa parte di Alphabet, Elon Musk ha lanciato Neuralink, Jeff Bezos ha puntato sulla startup Altos Labs, il cofondatore di Oracle Larry Ellison ha fatto una donazione di centinaia di milioni di dollari alla ricerca sull'invecchiamento. "I più ricchi al mondo parlano di

questo tema e se ne interessano con progetti veri. Invecchiamento, viaggi su Marte e Intelligenza artificiale sono le sfide futuristiche del momento". 'È cresciuto anche l'interesse delle persone in generale: in molti si chiedono come vivere più a lungo" Oggi **Valter Longo** è professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles. Contemporaneamente dirige il programma di ricerca di Oncologia e Longevità presso l'Istituto di Oncologia Molecolare IFOM di Milano e collabora con numerose università italiane e straniere, oltre ad aver dato vita nel 2017 alla Fondazione che porta il suo nome. Le ricerche sono focalizzate sull'analisi dei meccanismi genetici che p r e d i s p o n g o n o all'invecchiamento e all'individuazione di strategie terapeutiche che possano rallentare e contrastare l'insorgenza di patologie importanti legate all'età. "Essendo andato via da giovane, non avevo mai vissuto fino in fondo il mio Paese d'origine, ma ho sempre coltivato il desiderio di poter vivere sei mesi in Italia e sei mesi in California. Un progetto che si è realizzato quando ho avuto l'opportunità di

lavorare con l'IFOM e di essere così circondato da un gruppo di esperti in oncologia, anche perché nel frattempo avevo iniziato ad approfondire il rapporto tra alimentazione e tumori. Se negli Anni Novanta Los Angeles era la capitale dell'invecchiamento, oggi Milano è un po' la capitale della cura del cancro a livello nazionale, grazie a realtà importanti, come IEO e San Raffaele, che affiancano gli istituti di ricerca". Italia e USA: due modi diversi di fare ricerca Secondo Longo, che la rivista scientifica Science di recente ha citato come pioniere dell'uso del digiuno nelle terapie metaboliche contro i tumori e nel 2018 è stato annoverato da Time fra le 50 persone più influenti al mondo, "in Italia si riesce a fare bene ricerca: almeno per quanto riguarda la mia esperienza personale, ho lavorato sempre con studenti molto preparati, che non hanno niente da invidiare alla formazione che si può ricevere negli altri Paesi". Certo, i finanziamenti sono scarsi, a maggior ragione se l i s i p a r a g o n a all'abbondanza di fondi messi a disposizione in America: "Non si creda, però, che sia facile ottenerli, perché negli Stati Uniti c'è molta competizione: le realtà sono numerose e bisogna faticare

per emergere, ma se ci si impegna i risultati arrivano. Non si ha quella sensazione che, al di là della bravura, ci sia anche la politica a determinare i destini dei progetti di ricerca". L'impressione generale, tuttavia, è quella di un Paese molto statico, fermo a causa della sua burocrazia e delle complicazioni che questa comporta: "La California, al contrario, è molto sognatrice. Si va più all'avventura, ci si lancia e poi si vede che cosa succede. Nel mezzo, tra questi due estremi, si collocano Paesi europei come Germania, Inghilterra e Francia". 'Rispetto all'Italia la California è molto sognatrice. Si va più all'avventura, ci si lancia e poi si vede che cosa succede" Secondo **Valter Longo**, l'Italia dovrebbe puntare di più sulla relazione tra il mondo della ricerca e quello delle startup e delle aziende. "Anche in Europa ormai tanti grant hanno una componente di business: si lavora su un farmaco, sperando che poi arrivi a un paziente. Invece in Italia c'è quasi uno stigma e manca questa seconda parte. Nella maggior parte dei casi sono le aziende a intervenire, inglesi o americane, che rilevano le startup, cresciute in modo underground, quando queste raggiungono una

dimensione interessante". Cancro, diabete, medicina rigenerativa Quali sono ora le sfide in corso? "Siamo molto interessati alla medicina rigenerativa, ovvero a trovare un metodo affinché il corpo riesca a rigenerarsi attraverso le sue abilità naturali. Se il corpo, di fronte a una ferita, è in grado di ricostruirsi, come si può attivare la rigenerazione cellulare anche per intervenire contro l'invecchiamento di pelle, cuore, fegato e cervello?". Un altro focus importante riguarda il cancro: "In laboratorio abbiamo dimostrato che brevi periodi di restrizione calorica sono in grado di proteggere le cellule e i tessuti sani dalla tossicità dei chemioterapici e di sensibilizzare le cellule maligne alle terapie anti tumorali: tali risultati hanno permesso di avviare uno studio in fase I di sperimentazione clinica in diversi ospedali americani ed europei. Allo stesso modo ci sono vari studi in corso sul diabete: stiamo approfondendo come la Dieta Mima Digiuno possa essere efficace nella regressione della malattia e nella conseguente diminuzione della quantità di farmaci assunti, che spesso causano problemi collaterali". 'Se il corpo, di fronte a una ferita, è in grado di ricostruirsi, come

si può attivare la rigenerazione cellulare anche per intervenire contro l'invecchiamento di pelle, cuore, fegato e cervello?" Dalla scorsa estate, infine, la Fondazione Longo ha dato il via alla prima ricerca italiana sugli effetti della Dieta della Longevità, in collaborazione con la University of Southern California, l'Università della Calabria e l'Università di Palermo: l'obiettivo è dimostrare come essa possa influenzare le condizioni di salute, riducendo la percentuale di massa grassa, migliorando l'età biologica e diminuendo i fattori di rischio per le malattie. I 501 partecipanti, divisi in tre gruppi omogenei, come previsto dallo studio clinico randomizzato, stanno seguendo tre regimi alimentari diversi: il primo continua ad alimentarsi secondo le proprie abitudini, il secondo gruppo segue ogni due mesi la Dieta Mima Digiuno, mentre il terzo gruppo applica anche la Dieta della Longevità. "Coinvolgendo un numero di persone così ampio, la ricerca farà in modo che questo regime alimentare possa essere ufficialmente preso in considerazione da parte della comunità medica per arrivare ad essere inserito nella 'cassetta degli attrezzi

dei sanitari, i quali potranno decidere di utilizzarlo in sostituzione oppure in affiancamento ai farmaci tradizionali". Tags: Iscriviti alla newsletter di SI Info, networking, best practice sull'innovazione digitale in Italia. Inviando il form acconsenti al trattamento dei dati personali Iscriviti "Credo che il mio interesse per la longevità affondi le sue radici nella mia infanzia, anche se non l'ho mai r a z i o n a l i z z a t o completamente. Quando ero piccolo, vidi mio nonno morire e questo fece nascere in me, una volta cresciuto, il desiderio di approfondire il mistero stesso della vita: perché e come invecchiamo?". **Valter Longo** è conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione della Dieta Mima Digiuno e della Dieta della Longevità, da cui ha preso il nome il suo libro, bestseller internazionale. Alla base delle sue ricerche, l'idea che la nutrizione possa farci vivere sani e a lungo. E non è un caso, forse, che sia nato e cresciuto tra "due regioni le cui cucine sono tra le più gustose e sane al mondo", Liguria e Calabria, quest'ultima anche caso di studio come terra di ultracentenari. All'inizio, però, Longo è andato in tutt'altra direzione: ancora inconsapevole della strada che avrebbe intrapreso, a

sedici anni si è trasferito negli Stati Uniti con il sogno di diventare un chitarrista rock. "Sono entrato in una famosa scuola di jazz in Texas, ma prima ancora di compiere i vent'anni mi sono reso conto che il tema dell'invecchiamento mi incuriosiva profondamente. Così ho deciso di studiare biochimica, pensando che, se avessi unito la biologia da un lato e la chimica dall'altro, non avrei sbagliato". 'Ho avuto la possibilità di affiancare due star come Roy Walford e Caleb Finch, veri pionieri con lo sguardo rivolto verso il futuro" Dopo la laurea all'Università del North Texas, ha conseguito il dottorato di ricerca alla University of California di Los Angeles e qui ha completato la sua formazione con un post-dottorato in neurobiologia dell'invecchiamento e malattie neurodegenerative. "Era l'inizio degli Anni Novanta, ma a Los Angeles questa tematica veniva studiata già dagli Anni Sessanta. C'era un intero edificio dedicato a questa ricerca, che appariva come fantascientifica agli occhi del mondo, tanto che era quasi imbarazzante lavorare su un simile argomento. In quel periodo ho avuto la possibilità di affiancare due star come Roy Walford e Caleb Finch, veri pionieri con lo sguardo rivolto verso

il futuro". Invecchiamento, viaggi su Marte e IA L'attenzione verso questi temi è cresciuta in tutto il mondo dopo il Duemila ed è "esplosa negli ultimi 5-6 anni. Lo vedo innanzitutto dagli studenti che vogliono fare il Phd in Biologia dell'Invecchiamento, insegnamento che ho fondato insieme ad altri colleghi: sono sempre più numerosi e provengono dalle migliori università, come Harvard, MIT o Stanford, sicuramente trent'anni fa non sarebbe successo. Ma è cresciuto anche l'interesse delle persone in generale: in molti si chiedono come vivere più a lungo". Un'ulteriore svolta è stata impressa quando varie bigtech hanno deciso di scendere in campo. Per esempio, i fondatori di Google, Sergey Brin e Larry Page, hanno dato vita alla società Calico, che fa parte di Alphabet, Elon Musk ha lanciato Neuralink, Jeff Bezos ha puntato sulla startup Altos Labs, il cofondatore di Oracle Larry Ellison ha fatto una donazione di centinaia di milioni di dollari alla ricerca sull'invecchiamento. "I più ricchi al mondo parlano di questo tema e se ne interessano con progetti veri. Invecchiamento, viaggi su Marte e Intelligenza artificiale sono le sfide futuristiche del

momento". 'È cresciuto anche l'interesse delle persone in generale: in molti si chiedono come vivere più a lungo" Oggi **Valter Longo** è professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles. Contemporaneamente dirige il programma di ricerca di Oncologia e Longevità presso l'Istituto di Oncologia Molecolare IFOM di Milano e collabora con numerose università italiane e straniere, oltre ad aver dato vita nel 2017 alla Fondazione che porta il suo nome. Le ricerche sono focalizzate sull'analisi dei meccanismi genetici che p r e d i s p o n g o n o all'invecchiamento e all'individuazione di strategie terapeutiche che possano rallentare e contrastare l'insorgenza di patologie importanti legate all'età. "Essendo andato via da giovane, non avevo mai vissuto fino in fondo il mio Paese d'origine, ma ho sempre coltivato il desiderio di poter vivere sei mesi in Italia e sei mesi in California. Un progetto che si è realizzato quando ho avuto l'opportunità di lavorare con l'IFOM e di essere così circondato da un gruppo di esperti in oncologia, anche perché nel frattempo avevo iniziato ad approfondire il rapporto tra

alimentazione e tumori. Se negli Anni Novanta Los Angeles era la capitale dell'invecchiamento, oggi Milano è un po' la capitale della cura del cancro a livello nazionale, grazie a realtà importanti, come IEO e San Raffaele, che affiancano gli istituti di ricerca". Italia e USA: due modi diversi di fare ricerca Secondo Longo, che la rivista scientifica Science di recente ha citato come pioniere dell'uso del digiuno nelle terapie metaboliche contro i tumori e nel 2018 è stato annoverato da Time fra le 50 persone più influenti al mondo, "in Italia si riesce a fare bene ricerca: almeno per quanto riguarda la mia esperienza personale, ho lavorato sempre con studenti molto preparati, che non hanno niente da invidiare alla formazione che si può ricevere negli altri Paesi". Certo, i finanziamenti sono scarsi, a maggior ragione se l i s i p a r a g o n a all'abbondanza di fondi messi a disposizione in America: "Non si creda, però, che sia facile ottenerli, perché negli Stati Uniti c'è molta competizione: le realtà sono numerose e bisogna faticare per emergere, ma se ci si impegna i risultati arrivano. Non si ha quella sensazione che, al di là della bravura, ci sia anche la politica a determinare i destini dei

progetti di ricerca". L'impressione generale, tuttavia, è quella di un Paese molto statico, fermo a causa della sua burocrazia e delle complicazioni che questa comporta: "La California, al contrario, è molto sognatrice. Si va più all'avventura, ci si lancia e poi si vede che cosa succede. Nel mezzo, tra questi due estremi, si collocano Paesi europei come Germania, Inghilterra e Francia". 'Rispetto all'Italia la California è molto sognatrice. Si va più all'avventura, ci si lancia e poi si vede che cosa succede" Secondo **Valter Longo**, l'Italia dovrebbe puntare di più sulla relazione tra il mondo della ricerca e quello delle startup e delle aziende. "Anche in Europa ormai tanti grant hanno una componente di business: si lavora su un farmaco, sperando che poi arrivi a un paziente. Invece in Italia c'è quasi uno stigma e manca questa seconda parte. Nella maggior parte dei casi sono le aziende a intervenire, inglesi o americane, che rilevano le startup, cresciute in modo underground, quando queste raggiungono una dimensione interessante". Cancro, diabete, medicina rigenerativa Quali sono ora le sfide in corso? "Siamo molto interessati alla medicina rigenerativa,

ovvero a trovare un metodo affinché il corpo riesca a rigenerarsi attraverso le sue abilità naturali. Se il corpo, di fronte a una ferita, è in grado di ricostruirsi, come si può attivare la rigenerazione cellulare anche per intervenire contro l'invecchiamento di pelle, cuore, fegato e cervello?". Un altro focus importante riguarda il cancro: "In laboratorio abbiamo dimostrato che brevi periodi di restrizione calorica sono in grado di proteggere le cellule e i tessuti sani dalla tossicità dei chemioterapici e di sensibilizzare le cellule maligne alle terapie anti tumorali: tali risultati hanno permesso di avviare uno studio in fase I di sperimentazione clinica in diversi ospedali americani ed europei. Allo stesso modo ci sono vari studi in corso sul diabete: stiamo approfondendo come la Dieta Mima Digiuno possa essere efficace nella regressione della malattia e nella conseguente diminuzione della quantità di farmaci assunti, che spesso causano problemi collaterali". "Se il corpo, di fronte a una ferita, è in grado di ricostruirsi, come si può attivare la rigenerazione cellulare anche per intervenire contro l'invecchiamento di pelle, cuore, fegato e cervello?" Dalla scorsa

estate, infine, la Fondazione Longo ha dato il via alla prima ricerca italiana sugli effetti della Dieta della Longevità, in collaborazione con la University of Southern California, l'Università della Calabria e l'Università di Palermo: l'obiettivo è dimostrare come essa possa influenzare le condizioni di salute, riducendo la percentuale di massa grassa, migliorando l'età biologica e diminuendo i fattori di rischio per le malattie. I 501 partecipanti, divisi in tre gruppi omogenei, come previsto dallo studio clinico randomizzato, stanno seguendo tre regimi alimentari diversi: il primo continua ad alimentarsi secondo le proprie abitudini, il secondo gruppo segue ogni due mesi la Dieta Mima Digiuno, mentre il terzo gruppo applica anche la Dieta della Longevità. "Coinvolgendo un numero di persone così ampio, la ricerca farà in modo che questo regime alimentare possa essere ufficialmente preso in considerazione da parte della comunità medica per arrivare ad essere inserito nella 'cassetta degli attrezzi dei sanitari, i quali potranno decidere di utilizzarlo in sostituzione oppure in affiancamento ai farmaci tradizionali".

## Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia

LINK: [https://www.ilsecoloxix.it/salute/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore\\_al\\_seno\\_la\\_dieta\\_mima\\_digiuno\\_puo\\_potenziare\\_limmunoterapia-3...](https://www.ilsecoloxix.it/salute/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore_al_seno_la_dieta_mima_digiuno_puo_potenziare_limmunoterapia-3...)

Tumore al seno, la dieta mima digiuno potrebbe potenziare l'immunoterapia (Crediti: Maddi Bazzocco on Unsplash; l'immagine non rappresenta la dieta mima digiuno) Il gruppo di ricerca dell'Ifom di Milano guidato da **Valter Longo** ha dimostrato, per ora in animali di laboratorio, che la dieta mima digiuno può indurre un cambiamento del microambiente tumorale e promuovere la riattivazione del sistema immunitario. Continuano ad accumularsi dati a favore della dieta mima digiuno nel trattamento contro il cancro al seno. Gli ultimi arrivano da uno studio condotto dal gruppo di **Valter Longo** all'IFOM di Milano, pubblicato su Cell Reports: la dieta mima digiuno ha potenziato - per ora in animali di laboratorio - l'effetto dell'immunoterapia, riattivando il sistema immunitario. Ma sono già in corso studi su pazienti. Cos'è la dieta mima digiuno? Per dieta mima digiuno non si intende un vero e proprio digiuno, ma un protocollo clinico specifico di nutrizione, studiato per pazienti oncologici, con l'obiettivo di innescare dei cambiamenti metabolici al fine di rendere le cellule

tumorali più sensibili alle terapie e di minimizzare gli effetti collaterali. La dieta mima digiuno era già stata sperimentata nelle pazienti con tumore al seno (e non solo) in abbinamento alla chemioterapia: precedenti studi condotti dallo stesso gruppo di ricerca, che si avvale della collaborazione con importanti centri oncologici, avevano infatti mostrato sia la fattibilità di seguire questo tipo di regime, sia una probabile efficacia. "LEGGI ANCHE" Dieta mima-digiuno e metformina contro il tumore al seno più aggressivo. Triplo negativo, immunoterapia e dieta: il nuovo studio. Già allora la sperimentazione aveva riguardato pazienti con tumore al seno triplo negativo, ossia il carcinoma mammario più difficile da trattare, che rappresenta circa il 15-20% dei casi ed è così chiamato per la mancanza di tutti e tre i marcatori specifici per i quali esistono terapie mirate (estrogeni, progesterone ed HER2). Oggi, per le forme metastatiche, il trattamento si basa sull'immunoterapia, che però non sempre si rivela efficace. Da qui il razionale e l'obiettivo del

nuovo studio: riattivare la risposta immunitaria antitumorale laddove sia presente una resistenza all'immunoterapia e, allo stesso tempo, limitare gli effetti collaterali del trattamento, come l'infiammazione sistemica. "LEGGI ANCHE" Dieta-terapia contro i tumori: efficace e ben tollerata dai pazienti. Ebbene, i risultati della ricerca - sostenuta da Fondazione AIRC e realizzata con la collaborazione di IEO, Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Ospedale San Raffaele e Università di Palermo - mostrano che i cambiamenti metabolici, cellulari ed extracellulari indotti dalla dieta mima digiuno rimodellano il microambiente tumorale, rendendolo meno immunosoppressivo e promuovendo la riattivazione del sistema immunitario stimolata dai farmaci immunoterapici. Due tipi di cellule "Gli esperimenti sono stati condotti in animali di laboratorio in cui sono stati impiantati due tipi di cellule in coltura di tumore alla mammella triplo negativo e resistenti all'immunoterapia", spiega

Longo: i dati raccolti mostrano che la dieta mima digiuno aumenta l'efficacia della risposta antitumorale anche in tumori resistenti, favorendo l'espansione di una sottopopolazione delle cellule T del sistema immunitario, le quali sono riprogrammate e riattivate dall'immunoterapia. "LEGGI ANCHE" Posso fare la dieta mima-digiuno? La dieta mima digiuno ha sensibilizzato entrambe i tipi di cellule tumorali all'immunoterapia, ma con meccanismi diversi. "La dieta mima digiuno sembra esercitare un'azione diversa sui diversi tipi di cellule tumorali valutate, verosimilmente in base al loro profilo genetico e metabolico", dice Salvatore Cortellino, ricercatore Ifom e primo autore dell'articolo: "La conseguente risposta immunitaria antitumorale sembra perciò dipendere dalle interazioni con il tumore delle cellule e delle molecole di difesa coinvolte, e dalle condizioni del microambiente tumorale".

I prossimi passi Insomma, i presupposti per attenderci un potenziamento della risposta all'immunoterapia ci sono, e ora i ricercatori prevedono di testare l'approccio in studi clinici. "Il risultato è promettente - conclude Longo -. Insieme agli studi recenti di Vernieri e colleghi all'Istituto nazionale dei tumori di

Milano, che hanno mostrato forti cambiamenti del sistema immunitario in pazienti oncologici trattati con la Dieta mima digiuno, tutto ciò potrebbe rivelarsi di grande importanza. Se validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, la strategia individuata potrebbe essere utilizzata contro molti tipi di tumore e potrebbe portare un notevole beneficio alla terapia di molti pazienti oncologici, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali".



## Quelli che... in estate mangiano meno, hanno la pressione bassa e si sentono le gambe gonfie

LINK: <https://www.radio24.ilsole24ore.com/programma/bufala-tavola/quelli-estate-mangiano-meno-164323-AE64MhmB>



Quelli che... in estate mangiano meno, hanno la pressione bassa e si sentono le gambe gonfie Il grande caldo di queste settimane impone dei cambiamenti anche a tavola 0 Il grande caldo di queste settimane impone dei cambiamenti anche a tavola. Consigli per chi in estate mangia meno, ha la pressione basso e si sente le gambe gonfie con la a dottoressa Stefania Ruggeri, ricercatrice e nutrizionista del CREA Alimenti e Nutrizione A seguire con la dottoressa Lucia Bacciottini, Biologa Nutrizionista Specialista in Scienza dell'Alimentazione, parliamo delle virtù del gelato In chiusura con il prof. **Valter Longo**, Direttore dell'Istituto di Longevità della University of Southern California a Los Angeles e Direttore del programma di ricerca Oncologia & Longevità all'IFOM, parliamo di un progetto sugli effetti della dieta della longevità che è partito a Varapodio, in Calabria

## Alla Camera dei Deputati la longevità e il benessere cognitivo al centro del dibattito

LINK: <https://forbes.it/2022/06/20/alla-camera-dei-deputati-la-longevita-e-il-benessere-cognitivo-al-centro-del-dibattito/>

Alla Camera dei Deputati la longevità e il benessere cognitivo al centro del dibattito Di Forbes.it Staff Venerdì 17 giugno, presso la Camera dei Deputati, si è tenuto un convegno che, per la prima volta nelle istituzioni italiane, ha riunito le eccellenze del settore a livello nazionale e internazionale per dibattere sul tema della longevità e del potenziamento cognitivo. L'evento è stata un'occasione per discutere sulle più recenti tecnologie nel settore medico, come l'intelligenza artificiale, le nanotecnologie, gli strumenti di sanità digitale e la dieta, con l'obiettivo di colmare il divario tra età anagrafica ed età biologica raggiungendo per tutti un benessere collettivo. Il dibattito ha messo in evidenza l'importanza di introdurre le tematiche a livello politico per evidenziare le policies più efficaci e agevolare la diffusione delle tecnologie e dei protocolli sanitari in grado di allungare la vita, renderla qualitativamente migliore. In questo senso è emersa l'esigenza di rendere accessibili a tutti le conquiste in campo longevity e potenziamento cognitivo, anche con l'aiuto

dell'Unione Europea. L'incontro, promosso dal deputato Niccolò Invidia con l'organizzazione Women's Brain Project, nella figura del Dott. Nicola Marino, che ha moderato l'evento, ha coinvolto numerose personalità. Dalla neuroscienziata Antonella Chadha Santuccione, ceo Women's Brain Project e cmo Altoida, passando per Alex Zhavoronkov, ceo InSilico Medicine, al Prof. **Valter Longo**, direttore del Longevity Institute della University of Southern California. E ancora Sergey Young, Founder Longevity Vision Fund, Tiziana Mele, Amministratore delegato di Lundbeck Italia e l'ex Presidente del Consiglio Giuseppe Conte. Per altri contenuti iscriviti alla newsletter di Forbes.it

Iscriviti

## Gesundheit: Mit richtiger Ernährung länger leben - geht das?

LINK: [https://www.stern.de/panorama/gesundheit-mit-richtiger-ernaehrung-laenger-leben---geht-das---31827968.html?utm\\_campaign=panorama&utm\\_medium=...](https://www.stern.de/panorama/gesundheit-mit-richtiger-ernaehrung-laenger-leben---geht-das---31827968.html?utm_campaign=panorama&utm_medium=...)



Gesundheit: Mit richtiger Ernährung länger leben - geht das? Gesundheit Mit richtiger Ernährung länger leben - geht das? Laut der Studie sind mehr Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Nüsse vorteilhaft - und weniger rotes und verarbeitetes Fleisch. Foto: Ole Spata/dpa © dpa-infocom GmbH 05.05.2022, 15:28 Gesund alt werden - das dürften sich viele Menschen wünschen. Welche Rolle kann das Essen dabei spielen? Und gibt es einen Punkt im Leben, ab dem es zu spät ist für gesündere Gewohnheiten? Die Suche nach Quellen ewiger Jugend und langem Leben begleitet die Menschheit seit Jahrhunderten. Zumindest für Langlebigkeit glauben Wissenschaftler einen sehr starken Faktor gefunden zu haben: die richtige Ernährung. Sie lässt sich im Gegensatz zu Genen oder bestimmeten Lebensumständen beeinflussen. Dabei geht es zunehmend nicht nur

darum, was in welcher Menge und Qualität auf den Teller kommt - sondern auch um das Wann. In einer Übersichtsarbeit im Fachblatt «Cell» fassen die US-Alternsforscher Valter Longo und Rozalyn Anderson den Kenntnisstand zusammen. Freunde von Kalorienbomben wie Menüs aus Burger, Pommes und Limo oder Seelentröstern wie weißer Schokolade müssen jetzt ganz stark sein: Das Duo spricht davon, dass man besser die Energiezufuhr begrenzen und öfter mal fasten sollte, um Krankheitsrisiken zu minimieren und die Lebenserwartung zu steigern. Kohlenhydrate, Proteine, Fett Die Kernmerkmale einer wohl optimalen Ernährungsform umreißen sie - erst einmal recht technisch - so: mittlere bis hohe Aufnahme von Kohlenhydraten (45 bis 60 Prozent) aus hochwertigen Quellen; wenig, aber ausreichend Eiweiß aus meist

pflanzlichen Quellen; 25 bis 35 Prozent hauptsächlich pflanzenbasiertes Fett. Für den Alltag in der Küche übersetzt heißt das: «Viele Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Gemüse; etwas Fisch; kein rotes oder verarbeitetes Fleisch und sehr wenig weißes Fleisch; wenig Zucker und raffiniertes Getreide; gute Mengen an Nüssen und Olivenöl und etwas dunkle Schokolade», sagt Longo laut einer Mitteilung. Optimal sei es, nur innerhalb eines täglichen Zeitfensters von elf bis zwölf Stunden zu essen und mehrere Fastenphasen im Jahr einzulegen. Langlebigkeit ist sozusagen Longos Lebensthema: Er ist Direktor des Longevity-Instituts an der University of Southern California in den USA und Autor mehrerer Bücher. Auf seiner Homepage gibt er Tipps, wie man jung bleibt und listet sogenannte Langlebigkeits-Rezepte. Die dürften Fleischliebhaber

zwar enttäuschen, klingen aber auch nicht völlig genussfeindlich: Couscous mit Fisch, Brotsalat aus der Toskana und Pasta mit Auberginen. Longo gründete zudem eine Firma mit Produkten für Fastenkonzepte, was er im Anhang der Studie angibt. Es gibt nicht die eine Lösung Longo und Anderson unterstreichen in ihrer Arbeit, dass eine Anti-Aging-Ernährung an den einzelnen Menschen angepasst sein sollte. Die eine Lösung, die für einen fitten 20-Jährigen genauso geeignet ist wie für einen 60-Jährigen mit Stoffwechselerkrankung, gibt es nicht. Geschlecht, Alter, Lebensstil, Gesundheitszustand und Gene müssen berücksichtigt werden, schreiben sie. So könnten Menschen über 65 etwa zusätzliches Eiweiß brauchen, heißt es. Für Kristina Norman, Altersforscherin am Deutschen Institut für Ernährungsforschung, sind solche Anpassungen ein ganz wichtiger Punkt: «Im Alter ist es oft schwierig, genug Protein aufzunehmen. Zu wenig davon kann zu Muskelabbau und in der Folge zu erhöhter Sturz- und Bruchgefahr führen. Dann also doch etwas mehr Fleisch zu essen als generell empfohlen, kann ratsam

sein.» Das Autorenduo blickt auf ein breites Spektrum an Arbeiten: Angefangen bei Studien zu Hefepilzen, Würmern oder Fliegen bis hin zu klinischen Daten und Modellierungen. Hinzu kommen Erkenntnisse zur traditionellen Ernährung an Orten, wo viele Menschen sehr alt werden. Unterschiedliche Evidenz zusammengefasst «Eine Studie, in der eine Gruppe die von Longo empfohlene Diät zugewiesen bekommt, und in der die Lebensdauer am Ende mit einer Kontrollgruppe verglichen wird, wäre sehr schwer umzusetzen. Deshalb nähern sich die Autoren, indem sie unterschiedliche Evidenz zusammenfassen», sagte Norman. Sie hält die Thesen Longos und Andersons für überzeugend belegt. Es gebe viele Parallelen zu bekannten Empfehlungen, etwa denen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, und auch zu einem Speiseplan, den Wissenschaftler vor einiger Zeit für eine gesunde und gleichzeitig umweltgerechte Ernährung vorgeschlagen haben. «Anders als oft angenommen, ändern sich Empfehlungen zu gesunder Ernährung nicht alle paar Jahre. Übergeordnet sind sie sehr stabil», sagte Norman. «Die Longo-Studie kann man als alten Hut sehen, aber das Thema ist

neu gedacht und immer stärker mit Evidenz unterlegt.» «Eher zu wenig Energie aufzunehmen als zu viel» Für Bernhard Watzl, den ehemaligen Leiter des Instituts für Physiologie und Biochemie der Ernährung am Max Rubner-Institut, zeigt die Übersichtsarbeit vor allem, dass Menge und Qualität der Ernährung entscheidend für ein langes Leben seien. «Es gilt, eher zu wenig Energie aufzunehmen als zu viel.» Zu den dahinterliegenden Mechanismen im Körper erklärt er: «Je mehr ein System gefordert ist, desto mehr verschleißt es.» Wichtig sei vielmehr, den Körper auf niedrigem Niveau zu fordern. Beim Thema Fasten ist Watzl allerdings weniger überzeugt von der bisherigen Datenlage als Longo: «Fasten ist nur etwas für die Menschen, die es nicht schaffen, ihre Energieaufnahme zu begrenzen», sagte er. Dann könne der zeitweise Verzicht auf Nahrung etwa helfen, bestimmte Rezeptoren im Körper wieder zu sensibilisieren. Es ist nie zu spät Generell sei es im Lauf eines Lebens nie zu spät für gesunde Ernährung, betont Watzl. Bei manchen Erkrankungen, die über Jahrzehnte hinweg im Körper entstehen, gelte aber: je früher, desto besser. Longo antwortete

auf dpa-Anfrage, dass sich selbst bei 60- oder 80-Jährigen laut einer Studie die Lebenserwartung noch um mehrere Jahre steigern ließ, wenn viele der auch von ihm propagierten Vorschläge umgesetzt wurden. In der Studie hieß es, die größten Vorteile würden durch mehr Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und Nüsse erzielt und durch weniger rotes und verarbeitetes Fleisch. Bei der Qualität der Nahrung sieht Watzl so manche Gewohnheiten hierzulande als positiv an: etwa Vollkornbrot oder Müsli zu essen. «Auf das Brot kommen aber schnell zu viel Käse oder Wurst. Oder es wird helles Brot gegessen.» Kritisch sieht Watzl zudem stark verarbeitete Lebensmittel - wegen der Zusatzstoffe, aber auch wegen der schlechten Nährstoffverfügbarkeit. Das überfordere den Stoffwechsel. Generell raten Longo und Anderson zu kleinen Veränderungen der Ernährung und raten von radikaler Umstellung ab. Viele dürften das Problem von Diätversuchen kennen: Ist der Plan zu restriktiv, lässt er sich nicht auf Dauer durchhalten. Ein Jojo-Effekt ist die Folge. dpa

## Questa dieta può aiutarti a vivere di più e in salute

LINK: <https://www.fanpage.it/innovazione/scienze/questa-dieta-puo-aiutarti-a-vivere-di-piu-e-in-salute/>



Questa dieta può aiutarti a vivere di più e in salute. A suggerirla è il gerontologo **Valter Longo** che ha identificato come il consumo di alcuni cibi influisca sull'invecchiamento e la durata della vita sana. A cura di Valeria Aiello Si chiama "dieta della longevità" e promette una vita più lunga e più sana, rappresentando una solida base per le raccomandazioni nutrizionali e la ricerca futura. Ad elaborarla è il gerontologo **Valter Longo** della University of Southern California che, insieme alla sua collega Rozalyn Anderson dell'Università del Wisconsin, ha definito "un approccio multi-pilastro" adattato all'età e allo stato di salute, che fornirebbe le migliori possibilità di massimizzare la durata delle nostre singole vite. Per delineare questo approccio, Longo e la sua collega hanno esaminato una serie di ricerche sulla nutrizione e longevità in una varietà di esseri viventi, mettendole in

relazione con la nostra stessa specie. "Abbiamo esplorato il legame tra nutrienti, digiuno, geni e longevità in specie a vita breve e abbiamo collegato questi legami a studi clinici ed epidemiologici su primati e umani, compresi i centenari - ha spiegato Longo -. Adottando un approccio basato su oltre un secolo di ricerca, possiamo iniziare a definire una dieta della longevità che non sia una restrizione dietetica intesa solo a determinare una perdita di peso, ma uno stile di vita incentrato sulla rallentamento dell'invecchiamento". Tale approccio, descritto in un articolo appena pubblicato su Cell, si basa su scelte alimentari che includono "tanti legumi, cereali integrali e verdure; alcuni pesci; niente carne rossa o carni lavorate e poche carni bianche; basso contenuto di zuccheri e cereali raffinati; buoni livelli di noci e olio d'oliva e un po' di cioccolato fondente" ha precisato l'esperto, riportando alcune delle caratteristiche chiave

della dieta ottimale. Queste prevedono dunque un'assunzione di carboidrati da moderata ad alta da fonti non raffinate, un basso ma sufficiente apporto di proteine da fonti in gran parte di origine vegetale, e grassi vegetali sufficienti a fornire circa il 30% del fabbisogno energetico. Leggi anche Seguendo questa dieta puoi allungare la tua vita di 10 anni. Idealmente, indicano i due esperti, i pasti della giornata dovrebbero avvenire tutti entro una finestra di 11-12 ore, consentendo così un periodo giornaliero di digiuno. Andrebbe inoltre previsto un ciclo di 5 giorni di una dieta a digiuno o che imita il digiuno ogni 3-4 mesi che "può anche aiutare a ridurre la resistenza all'insulina, la pressione sanguigna e altri fattori di rischio per le persone con aumentato rischio di malattie". Le prospettive della dieta della longevità Il prossimo passo nella ricerca sulla dieta della longevità, sarà uno

studio su 500 persone che si svolgerà nel Sud Italia. "La dieta della longevità presenta somiglianze e differenze con la dieta mediterranea spesso adottata nelle 'zone blu' di super invecchiamento, inclusa la Sardegna, ma anche Okinawa, in Giappone, e Loma Linda, in California - ha indicato Longo -. Le diete comuni in queste comunità note per un numero elevato di persone di età pari o superiore a 100 anni sono spesso in gran parte a base vegetale o di pescato, e sono relativamente povere di proteine. Ma la dieta della longevità rappresenta un'evoluzione di queste 'diete centenarie'". Come premesso, oltre alle caratteristiche generali, la dieta della longevità è adattata agli individui in base al sesso, all'età, allo stato di salute e alla genetica. "Ad esempio, le persone di età superiore ai 65 anni potrebbero aver bisogno di aumentare l'apporto di proteine per contrastare la fragilità e la perdita di massa corporea magra" sottolinea l'esperto, riportando come dai suoi studi sia emerso che quantità proteiche più elevate siano migliori per le persone sopra i 65 anni ma non ottimali per quelle sotto i 65 anni. In tal senso, ha concluso Longo, rimane di fondamentale importanza

arrivare alla personalizzazione della propria dieta con l'aiuto di un esperto in nutrizione che possa definire "un piano incentrato su piccoli cambiamenti da adottare per tutta la vita, piuttosto che su grandi cambiamenti che causeranno una grave e dannosa perdita di grasso corporeo e massa magra, seguita da un recupero del grasso perso, una volta che la persona abbandona la dieta molto restrittiva. Questi piccoli cambiamenti, come misura preventiva, ci aiuteranno a prevenire la morbilità, sostenendo la nostra salute in età avanzata".

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



A Borgo Santo Pietro – boutique hotel 5 stelle lusso nella campagna toscana che accoglie anche una spa olistica e una fattoria biologica – la filosofia culinaria farm-to-plate si declina pure a colazione, con latte, yogurt e formaggi dall'azienda agricola e miele dei propri alveari.

# Hea in Club



Marmellata di arancia 100% biologica del Laboratorio Niko Romito.



## SANE ABITUDINI

### Prima colazione: i consigli dei nutrizionisti e le soluzioni degli chef.

di LUCIANA SQUADRILLI

**L**a teoria la conosciamo: la prima colazione è un vero e proprio pasto, e dovrebbe coprire il 20-25% delle calorie complessive giornaliera assortendo carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali. Metterla in pratica, però, non è semplice; tanto a casa quanto al bar o quando si viaggia: i buffet degli hotel puntano spesso sulla quantità ed è facile esagerare. Anche il menu della prima colazione, poi, dovrebbe seguire lo scorrere dei mesi, tanto più nei cambi di stagione o di orario (quest'anno si spostano indietro di un'ora le lancette nella notte tra il 26 e il 27 marzo).

«L'ingresso dell'ora legale o i bruschi cambi di temperatura – conferma il dott. Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport consulente della campagna *Io Comincio Bene* (iocominciobene.it) di Unione Italiana Food, che promuove il valore della prima colazione – rappresentano uno shock per il nostro organismo, che deve adattarsi. Per recuperare è importante riposare e alimentarsi correttamente, prestando attenzione alla ripartizione dei pasti nel corso della giornata ed evitando periodi troppo lunghi di digiuno. Per questo





*A Monopoli la Masseria Il Melograno propone una colazione all'insegna della freschezza: latticini, formaggi e salumi locali si affiancano a dolcetti, focaccia pugliese e frutta fresca e secca, in un insieme bilanciato.*

*Al Grand Hotel Tremezzo, 5 stelle lusso sul lago di Como, la colazione servita sulla terrazza vista lago prevede formaggi e olio extravergine della Trezzina, salumi della Valtellina, dolci, miele, muesli, yogurt, marmellate senza aggiunta di zuccheri e carpacci di pesce marinato.*

*Colazione nel giardino di Borgo Santo Pietro.*

## Health Club

non dobbiamo trascurare la prima colazione».

Così, se in inverno è bene iniziare con una bevanda calda che aiuta la termogenesi, in primavera si possono scegliere succhi e frutta fresca. Senza demonizzare i carboidrati (semplici o complessi) che «oltre a rifornire l'organismo dell'energia necessaria ad affrontare gli impegni della giornata, contribuiscono alla sensazione di benessere e influiscono positivamente sull'umore, concorrendo alla produzione di serotonina». Via libera, dunque, a cereali da prima colazione e prodotti da forno: pane, biscotti o fette biscottate con un velo di marmellata, miele o creme spalmabili. E poi latte o yogurt (o altre bevande, come tè, infusi o centrifughe) e frutta di stagione. Insomma il «modello italiano» è valido anche per il primo pasto della giornata, a patto di scegliere bene.

Proprio dalla «colazione all'italiana» – alla base dell'offerta di Casadonna e degli hotel Bulgari, ma anche dei prodotti che compongono la proposta della «colazione da bar» nei format di Alt e Spazio – è partito Niko Romito per mettere a punto la linea di prima colazione: «Negli anni abbiamo tolto completamente tutti i grassi animali, lavorando con oli alto oleici, bilanciando gli zuccheri, ma senza rinunciare al gusto. Nel nostro Laboratorio abbiamo creato un biscotto senza uova e grassi animali che può essere mangiato sia da chi ha specifiche esigenze alimentari sia da chi vuole semplicemente mangiare cibo buono, gustoso ma sano». Sono state

perfezionate le ricette di confetture (con frutta di stagione e meno del 12% di zuccheri), nettari (con meno del 4,7% di zuccheri), lievitati e prodotti da forno che interpretano il gusto tradizionale italiano, alleggeriti in grassi e zuccheri e dal 2020 certificati bio e VeganOK. Così ad esempio, tanto da Alt che da Bulgari si trovano lievitati tradizionali italiani come brioche e maritozzi, biscotti, ciambelloni o fette biscottate, il Panfrutto (pane energetico a base di frutta secca e semisecca), pane, burro di manteca e marmellata, formaggi e affettati italiani e omelette leggere senza burro o grassi aggiunti, a base di acqua. E con i Biscotti Gran Cioccolato e il Pandolce si può fare una colazione perfetta anche a casa, tenendo presente che la porzione ideale è da 100 g.

In Calabria, al Capovaticano Resort Thalasso Spa anche il menu della colazione è studiato con i nutrizionisti della Fondazione Longo creata da **Valter Longo**, scienziato di origini calabresi che dirige il Programma Longevità & Cancro dell'Istituto Firc di Oncologia Molecolare di Milano e il Longevity Institute della University of Southern California. Nascono così i «menu della longevità» che combinano i principi nutrizionali dell'omonima dieta ai prodotti del territorio calabrese, provenienti dall'azienda agricola dell'hotel o da aziende a filiera corta, a cominciare da latte, formaggi e salumi del Monte Poro. «La collaborazione con la Fondazione Longo nasce dalla volontà di offrire un'esperienza di benessere «trasformativa», che non si fermi al momento in hotel da noi ma abbia un impatto duraturo», dichiara Coro Ortiz de Artiñano, Chief Strategy & Commercial Officer del gruppo Mediterranean Hospitality Management & Consulting. «L'ospite sviluppa una nuova coscienza di sé, mangiando sano con consapevolezza e gusto, dormendo bene, respirando a pieni polmoni l'aria salubre marina. Più che di semplice wellness è il momento di parlare di *Healthiness*: sonno, movimento e alimentazione sono i veri pilastri di una vita sana e longeva, rallentando il processo di invecchiamento».



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

## BENESSERE NEWS

Alimentazione, salute, psicologia, vita di coppia

DI CHIARA DALL'ANESE

Le sette migliori notizie della settimana

# I VERI AMICI DELLA MENTE

**1** Ai tanti benefici che la compagnia di un cane o un gatto produce sulla nostra salute fisica e mentale va aggiunta la sua azione antiage sul cervello. Secondo uno studio dell'Università del Michigan, la presenza di un animale domestico rallenta il declino cognitivo e permette di mantenere più efficienti funzioni come la memoria.



## 2 LO SPORT AIUTA LA VISTA

Gli occhi bruciano e si arrossano dopo tante ore davanti allo schermo? L'alternativa ai colliri lenitivi è una bella corsa. Secondo uno studio su *Experimental Eye Research*, un po' di esercizio (per esempio, 30 minuti di camminata veloce o corsa al giorno) stimola la produzione di lacrime, che lubrificano e idratano l'occhio.

## 3 OSPEDALI A MISURA DI FAMIGLIE

A Milano, Lecco e Roma, le strutture di CasAmica Onlus ospitano i pazienti che devono sottoporsi a terapie lontano da casa e i loro familiari. Puoi sostenerne l'attività con un sms o una chiamata al numero 45591, oppure dal portale dell'associazione, [casamica.it](http://casamica.it)

**CRESCONO LE RICHIESTE DI AIUTO. NEL CORSO DEL 2021, CASAMICA HA ACCOLTO QUATTROMILA PERSONE.**

Anna è malata e deve curarsi lontano da casa.

**Dona al 45591**  
Aiutala ad avere vicino la sua famiglia.

Del 22 febbraio al 15 marzo

#comunicasai

[www.casamica.it](http://www.casamica.it)

© RIPRODUZIONE RISERVATA - GETTY IMAGES

## 4 NON RINUNCIARE ALLA PIZZA

La pizza che puoi mangiare ogni volta che vuoi? Di farina 100 per cento integrale, senza mozzarella, con salsa di pomodoro, origano e altri ingredienti: «Peperoncino, alici, capperi e olive nere. Oppure tonno, cipolla, carciofini», spiega Romina Cervigni, responsabile scientifico di [Fondazione Valter Longo](http://FondazioneValterLongo).



## 5 CHECK UP DELLA FERTILITÀ GRATUITI

Desideri un bambino, oppure vuoi sapere come preservare la tua fertilità? Puoi prenotare una visita gratuita in occasione della seconda edizione di Ferty Check #2, in programma sabato 12 marzo in 14 cliniche in tutta Italia, [generalifeitalia.it](http://generalifeitalia.it)

## 6 MENUVERDI PER GLI SPORTIVI

E se la dieta vegetariana fosse il segreto per diventare più forti, veloci e resistenti nello sport? Dati scientifici, 50 ricette senza uova e carne e i menu di grandi atleti che hanno migliorato le loro prestazioni con una dieta veg nel libro *La dieta plant-based per sportivi e runner* (Sperling & Kupfer, 17,90 euro).



FATIMAH HOSSAINI

## 7 L'Afghanistan visto dalle donne SCATTI D'AUTORE IN MOSTRA A CASA EMERGENCY

C'è chi suona, chi impara ad andare in bicicletta. Sono i volti e le scene di vita raccolti nella mostra fotografica *Fear of Beauty*, a Casa Emergency (Milano) fino al 20 marzo 2022. Realizzata con l'Associazione Donne Fotografe, raccoglie le opere di cinque

fotografe afgane, Mariam Alimi, Roya Heydari, Fatimah Hossaini, Zahara Khodadadi e Najiba Noori: come molte altre artiste, hanno dovuto lasciare il proprio Paese, in seguito ai divieti imposti dal nuovo governo, [emergency.it](http://emergency.it)

## Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia

LINK: [https://laprovinciapavese.gelocal.it/salute/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore\\_al\\_seno\\_la\\_dieta\\_mima\\_digiuno\\_puo\\_potenziare\\_immun...](https://laprovinciapavese.gelocal.it/salute/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore_al_seno_la_dieta_mima_digiuno_puo_potenziare_immun...)



Continuano ad accumularsi dati a favore della dieta mima digiuno nel trattamento contro il cancro al seno. Gli ultimi arrivano da uno studio condotto dal gruppo di **Valter Longo** all'IFOM di Milano, pubblicato su Cell Reports: la dieta mima digiuno ha potenziato - per ora in animali di laboratorio - l'effetto dell'immunoterapia, riattivando il sistema immunitario. Ma sono già in corso studi su pazienti. Cos'è la dieta mima digiuno Per dieta mima digiuno non si intende un vero e proprio digiuno, ma un protocollo clinico specifico di nutrizione, studiato per pazienti oncologici, con l'obiettivo di innescare dei cambiamenti metabolici al fine di rendere le cellule tumorali più sensibili alle terapie e di minimizzare gli effetti collaterali. La dieta mima digiuno era già stata sperimentata nelle pazienti con tumore al seno (e non solo) in abbinamento alla chemioterapia: precedenti studi condotti dallo stesso

gruppo di ricerca, che si avvale della collaborazione con importanti centri oncologici, avevano infatti mostrato sia la fattibilità di seguire questo tipo di regime, sia una probabile efficacia. Dieta mima-digiuno e metformina contro il tumore al seno più aggressivo Triplo negativo, immunoterapia e dieta: il nuovo studio Già allora la sperimentazione aveva riguardato pazienti con tumore al seno triplo negativo, ossia il carcinoma mammario più difficile da trattare, che rappresenta circa il 15-20% dei casi ed è così chiamato per la mancanza di tutti e tre i marcatori specifici per i quali esistono terapie mirate (estrogeni, progesterone ed HER2). Oggi, per le forme metastatiche, il trattamento si basa sull'immunoterapia, che però non sempre si rivela efficace. Da qui il razionale e l'obiettivo del nuovo studio: riattivare la risposta immunitaria antitumorale laddove sia

presente una resistenza all'immunoterapia e, allo stesso tempo, limitare gli effetti collaterali del trattamento, come l'infiammazione sistemica. Dieta-terapia contro i tumori: efficace e ben tollerata dai pazienti Ebbene, i risultati della ricerca - sostenuta da Fondazione AIRC e realizzata con la collaborazione di IEO, Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Ospedale San Raffaele e Università di Palermo - mostrato che i cambiamenti metabolici, cellulari ed extracellulari indotti dalla dieta mima digiuno rimodellano il microambiente tumorale, rendendolo meno immunosoppressivo e promuovendo la riattivazione del sistema immunitario stimolata dai farmaci immunoterapici. Due tipi di cellule "Gli esperimenti sono stati condotti in animali di laboratorio in cui sono stati impiantati due tipi di cellule

in coltura di tumore alla mammella triplo negativo r e s i s t e n t i all'immunoterapia", spiega Longo: i dati raccolti mostrano che la dieta mima digiuno aumenta l'efficacia della risposta antitumorale anche in tumori resistenti, favorendo l'espansione di una sottopopolazione delle cellule T del sistema immunitario, le quali sono riprogrammate e riattivate dall'immunoterapia. Posso fare la dieta mima-digiuno? La dieta mima digiuno ha sensibilizzato entrambe i tipi di cellule tumorali all'immunoterapia, ma con meccanismi diversi. "La dieta mima digiuno sembra esercitare un'azione diversa sui diversi tipi di cellule tumorali valutate, verosimilmente in base al loro profilo genetico e metabolico", dice Salvatore Cortellino, ricercatore Ifom e primo autore dell'articolo: "La conseguente risposta immunitaria antitumorale sembra perciò dipendere dalle interazioni con il tumore delle cellule e delle molecole di difesa coinvolte, e dalle condizioni del microambiente tumorale". I prossimi passi Insomma, i presupposti per attenderci un potenziamento della risposta all'immunoterapia ci sono, e ora i ricercatori prevedono di testare l'approccio in studi clinici. "Il risultato è promettente - conclude Longo -. Insieme

agli studi recenti di Vernieri e colleghi all'Istituto nazionale dei tumori di Milano, che hanno mostrato forti cambiamenti del sistema immunitario in pazienti oncologici trattati con la Dieta mima digiuno, tutto ciò potrebbe rivelarsi di grande importanza. Se validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, la strategia individuata potrebbe essere utilizzata contro molti tipi di tumore e potrebbe portare un notevole beneficio alla terapia di molti pazienti oncologici, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali".

## Anti-Aging: Langes Leben: Welche Rolle die Ernährung dabei spielt

LINK: [https://www.stern.de/genuss/langes-leben--welche-rolle-die-ernaehrung-dabei-spielt-31826926.html?utm\\_campaign=genuss&utm\\_medium=rssfeed](https://www.stern.de/genuss/langes-leben--welche-rolle-die-ernaehrung-dabei-spielt-31826926.html?utm_campaign=genuss&utm_medium=rssfeed)



Langes Leben: Welche Rolle die Ernährung dabei spielt Anti-Aging Langes Leben: Welche Rolle die Ernährung dabei spielt Falsche Ernährung führt zu einem schnelleren Verschleiß des Körpers © Valeriia Kuznetsova / Getty Images 05.05.2022, 11:59 4 Min. Lesezeit Die Suche nach Quellen ewiger Jugend und langem Leben ist uralte. Noch ist kein Mittel gegen die Vergänglichkeit gefunden. Doch zumindest strecken lässt sich die Lebenszeit. glauben Forscher. Und zwar mit der richtigen Ernährung. Aber geht das wirklich? Ein langes Leben, mit jugendlichem Antlitz und gesundem Körper, das ist ein Wunsch, der wohl beinahe so alt ist wie die Menschheit. Aber auch einer, der bisher im Land der Träumereien anzusiedeln ist. Derzeit ist das Menschenleben endlich, der Körper nicht für die Ewigkeit gebaut. Wissenschaftler glauben nun, eine wichtige

Stellschraube entdeckt zu haben, mit der das Leben verlängert werden könnte: die richtige Ernährung. Sie lässt sich im Gegensatz zu Genen oder bestimmten Lebensumständen beeinflussen. Dabei geht es zunehmend nicht nur darum, was in welcher Menge und Qualität auf den Teller kommt - sondern auch um das Wann. In einer Übersichtsarbeit im Fachblatt "Cell" fassen die US-Alternsforscher Valter Longo und Rozalyn Anderson den Kenntnisstand zusammen. Freunde von Kalorienbomben wie Menüs aus Burger, Pommes und Limo oder Seelentröstern wie weißer Schokolade müssen jetzt ganz stark sein: Das Duo spricht davon, dass man besser die Energiezufuhr begrenzen und öfter mal fasten sollte, um Krankheitsrisiken zu minimieren und die Lebenserwartung zu steigern. Fasten hilft Die Kernmerkmale einer wohl

optimalen Ernährungsform umreißen sie - erst einmal recht technisch - so: mittlere bis hohe Aufnahme von Kohlenhydraten (45 bis 60 Prozent) aus hochwertigen Quellen; wenig, aber ausreichend Eiweiß aus meist pflanzlichen Quellen; 25 bis 35 Prozent hauptsächlich pflanzenbasiertes Fett. Gesünder Leben Gesunde Ernährung: Zwölf einfache Regeln für ein langes und fittes Leben 31.01.2022

## La dieta della longevità di **Valter Longo**, pesce e legumi nel menù per vivere in salute

LINK: <https://www.quotidianodiragusa.it/2022/05/01/salute-e-benessere/la-dieta-della-longevita-di-valter-longo-pesce-e-legumi-nel-menu-per-vivere-...>



La dieta della longevità di **Valter Longo**, pesce e legumi nel menù per vivere in salute by Redazione 1 Maggio 2022 in Salute e benessere La dieta della longevità di **Valter Longo**, pesce e legumi nel menù per vivere in salute La dieta della longevità di **Valter Longo** per vivere in salute e a lungo mangiando pesce, legumi e non solo. **Valter Longo** della USC Leonard Davis School of Gerontology sta dedicando la propria vita agli studi sulla longevità e sulla nutrizione per raggiungere il traguardo di una vita longeva e in salute. In una nuova revisione della letteratura, appena pubblicata su Cell, effettuato in collaborazione con Rozalyn Anderson dell'Università del Wisconsin descrive la "dieta della longevità", come un approccio basato su vari aspetti, che vanno dalla composizione degli alimenti alle calorie assunzione, alla durata e alla frequenza dei periodi di digiuno. Longo e Anderson hanno esaminato centinaia di studi sulla nutrizione, le malattie e la

longevità negli animali da laboratorio e nell'uomo e li hanno combinati con i propri studi sui nutrienti e sull'invecchiamento. L'analisi ha incluso diete popolari come la restrizione delle calorie totali, la dieta chetogenica ricca di grassi e povera di carboidrati, le diete vegetariane e vegane e la dieta mediterranea. "Abbiamo esplorato il legame tra nutrienti, digiuno, geni e longevità in specie a vita breve e abbiamo collegato questi collegamenti a studi clinici ed epidemiologici su primati e umani, compresi i centenari", ha detto Longo. 'Adottando un approccio multisistema e multipilastro basato su oltre un secolo di ricerca, possiamo iniziare a definire una dieta di longevità che rappresenti una solida base per la raccomandazione nutrizionale e per la ricerca futura'. L'articolo includeva anche una revisione di diverse forme di digiuno, tra cui una dieta a breve termine che imita la risposta al digiuno del corpo, il digiuno

intermittente (frequente e a breve termine) e il digiuno periodico (due o più giorni di digiuno o diete che imitano il digiuno più di due volte al mese). Oltre a esaminare i dati sulla durata della vita da studi epidemiologici, il team ha collegato questi studi a specifici fattori dietetici che influenzano diversi percorsi genetici di regolazione della longevità condivisi da animali e esseri umani che influenzano anche i marcatori di rischio di malattia, inclusi i livelli di insulina, proteina C-reattiva, insulina -come il fattore di crescita 1 e il colesterolo. I risultati sostengono che le caratteristiche chiave della dieta ottimale sembrano essere l'assunzione di carboidrati da moderata ad alta da fonti non raffinate, proteine basse ma sufficienti da fonti in gran parte di origine vegetale e grassi vegetali sufficienti per fornire circa il 30% del fabbisogno energetico. Idealmente, i pasti della giornata dovrebbero avvenire tutti entro una

finestra di 11-12 ore, consentendo un periodo giornaliero di digiuno, e un ciclo di 5 giorni di una dieta a digiuno o che imita il digiuno ogni 3-4 mesi può anche aiutare a ridurre la resistenza all'insulina, pressione sanguigna e altri fattori di rischio per le persone con aumentato rischio di malattie, ha aggiunto Longo. Dieta della longevità per vivere in salute: ecco cosa mangiare

Il ricercatore americano ha descritto come potrebbe essere la dieta per la longevità nella vita reale: 'Molti legumi, cereali integrali e verdure; pesce; niente carne rossa o carni lavorate e carni bianche molto basse; basso contenuto di zuccheri e cereali raffinati; discreta quantità di noci e olio d'oliva e un po' di cioccolato fondente". Il prossimo passo nella ricerca sulla dieta della longevità sarà uno studio su 500 persone che si svolgerà nel sud Italia, ha detto Longo. La dieta della longevità presenta somiglianze e differenze con le diete in stile mediterraneo spesso analizzate nelle "zone blu" di super invecchiamento, inclusa la Sardegna il Cilento, in Italia; Okinawa, Giappone; e Loma Linda, California. Le diete comuni in queste comunità note per un numero elevato di persone di età pari o

superiore a 100 anni sono spesso in gran parte a base vegetale o a base di pesce e sono relativamente povere di proteine. La dieta della longevità messa a punto da Longo rappresenta un'evoluzione di queste "diete centenarie", ha spiegato, che aggiunge la raccomandazione di limitare il consumo di cibo a 12 ore al giorno e di avere diversi brevi periodi di digiuno ogni anno. Oltre alle caratteristiche generali, la dieta della longevità dovrebbe essere adattata agli individui in base al sesso, all'età, allo stato di salute e alla genetica, ha osservato Longo. Ad esempio, le persone di età superiore ai 65 anni potrebbero aver bisogno di aumentare le proteine per contrastare la fragilità e la perdita di massa corporea magra, poiché gli studi di Longo hanno dimostrato che quantità proteiche più elevate erano migliori per le persone di età superiore ai 65 anni ma non ottimali per le persone di età inferiore ai 65 anni, ha affermato. Per questo è importante collaborare con un operatore sanitario specializzato in nutrizione per iniziare un percorso di cambiamento, ricordano gli autori.

## Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia

LINK: [https://www.lastampa.it/salute/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore\\_al\\_seno\\_la\\_dieta\\_mima\\_digiuno\\_puo\\_potenziare\\_limmunoterapia-3684...](https://www.lastampa.it/salute/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore_al_seno_la_dieta_mima_digiuno_puo_potenziare_limmunoterapia-3684...)



Tumore al seno, la dieta mima digiuno potrebbe potenziare l'immunoterapia di Tiziana Moriconi (Crediti: Maddi Bazzocco on Unsplash; l'immagine non rappresenta la dieta mima digiuno) Il gruppo di ricerca dell'Ifom di Milano guidato da **Valter Longo** ha dimostrato, per ora in animali di laboratorio, che la dieta mima digiuno può indurre un cambiamento del microambiente tumorale e promuovere la riattivazione del sistema immunitario 03 Ottobre 2022 alle 16:20 2 minuti di lettura Continuano ad accumularsi dati a favore della dieta mima digiuno nel trattamento contro il cancro al seno. Gli ultimi arrivano da uno studio condotto dal gruppo di **Valter Longo** all'IFOM di Milano, pubblicato su Cell Reports: la dieta mima digiuno ha potenziato - per ora in animali di laboratorio - l'effetto dell'immunoterapia, riattivando il sistema immunitario. Ma sono già in corso studi su pazienti. Cos'è la dieta mima digiuno

Per dieta mima digiuno non si intende un vero e proprio digiuno, ma un protocollo clinico specifico di nutrizione, studiato per pazienti oncologici, con l'obiettivo di innescare dei cambiamenti metabolici al fine di rendere le cellule tumorali più sensibili alle terapie e di minimizzare gli effetti collaterali. La dieta mima digiuno era già stata sperimentata nelle pazienti con tumore al seno (e non solo) in abbinamento alla chemioterapia: precedenti studi condotti dallo stesso gruppo di ricerca, che si avvale della collaborazione con importanti centri oncologici, avevano infatti mostrato sia la fattibilità di seguire questo tipo di regime, sia una probabile efficacia. Triplo negativo, immunoterapia e dieta: il nuovo studio Già allora la sperimentazione aveva riguardato pazienti con tumore al seno triplo negativo, ossia il carcinoma mammario più difficile da trattare, che rappresenta circa il 15-20% dei casi ed

è così chiamato per la mancanza di tutti e tre i marcatori specifici per i quali esistono terapie mirate (estrogeni, progesterone ed HER2). Oggi, per le forme metastatiche, il trattamento si basa sull'immunoterapia, che però non sempre si rivela efficace. Da qui il razionale e l'obiettivo del nuovo studio: riattivare la risposta immunitaria antitumorale laddove sia presente una resistenza all'immunoterapia e, allo stesso tempo, limitare gli effetti collaterali del trattamento, come l'infiammazione sistemica. Ebbene, i risultati della ricerca - sostenuta da Fondazione AIRC e realizzata con la collaborazione di IEO, Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Ospedale San Raffaele e Università di Palermo - mostrato che i cambiamenti metabolici, cellulari ed extracellulari indotti dalla dieta mima digiuno r i m o d e l l a n o i l



microambiente tumorale, rendendolo meno immunosoppressivo e promuovendo la riattivazione del sistema immunitario stimolata dai farmaci immunoterapici. Due tipi di cellule "Gli esperimenti sono stati condotti in animali di laboratorio in cui sono stati impiantati due tipi di cellule in coltura di tumore alla mammella triplo negativo resistente all'immunoterapia", spiega Longo: i dati raccolti mostrano che la dieta mima digiuno aumenta l'efficacia della risposta antitumorale anche in tumori resistenti, favorendo l'espansione di una sottopopolazione delle cellule T del sistema immunitario, le quali sono riprogrammate e riattivate dall'immunoterapia. La dieta mima digiuno ha sensibilizzato entrambe i tipi di cellule tumorali all'immunoterapia, ma con meccanismi diversi. "La dieta mima digiuno sembra esercitare un'azione diversa sui diversi tipi di cellule tumorali valutate, verosimilmente in base al loro profilo genetico e metabolico", dice Salvatore Cortellino, ricercatore Ifom e primo autore dell'articolo: "La conseguente risposta immunitaria antitumorale sembra perciò dipendere dalle interazioni con il tumore delle cellule e delle molecole di difesa coinvolte,

e dalle condizioni del microambiente tumorale". I prossimi passi Insomma, i presupposti per attenderci un potenziamento della risposta all'immunoterapia ci sono, e ora i ricercatori prevedono di testare l'approccio in studi clinici. "Il risultato è promettente - conclude Longo -. Insieme agli studi recenti di Vernieri e colleghi all'Istituto nazionale dei tumori di Milano, che hanno mostrato forti cambiamenti del sistema immunitario in pazienti oncologici trattati con la Dieta mima digiuno, tutto ciò potrebbe rivelarsi di grande importanza. Se validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, la strategia individuata potrebbe essere utilizzata contro molti tipi di tumore e potrebbe portare un notevole beneficio alla terapia di molti pazienti oncologici, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali". Salute Lettera a Giorgia Meloni sul futuro della sanità di Roberta Villa Che bella sei! Cosa mangi? di Daniela Minerva Cannabis Hospital, le nuove cure che non decollano di Donatella Zorzetto Nebbia cerebrale post-Covid: come recuperare energia e concentrazione di Irma D'Aria leggi tutte le notizie

di Salute > © Riproduzione riservata

## Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia

LINK: [https://www.repubblica.it/salute/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore\\_al\\_seno\\_la\\_dieta\\_mima\\_digiuno\\_puo\\_potenziare\\_limmunoterapia-36...](https://www.repubblica.it/salute/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore_al_seno_la_dieta_mima_digiuno_puo_potenziare_limmunoterapia-36...)



Tumore al seno, la dieta mima digiuno potrebbe potenziare l'immunoterapia di Tiziana Moriconi (Crediti: Maddi Bazzocco on Unsplash; l'immagine non rappresenta la dieta mima digiuno) Il gruppo di ricerca dell'Ifom di Milano guidato da **Valter Longo** ha dimostrato, per ora in animali di laboratorio, che la dieta mima digiuno può indurre un cambiamento del microambiente tumorale e promuovere la riattivazione del sistema immunitario 03 Ottobre 2022 alle 16:20 2 minuti di lettura Continuano ad accumularsi dati a favore della dieta mima digiuno nel trattamento contro il cancro al seno. Gli ultimi arrivano da uno studio condotto dal gruppo di **Valter Longo** all'IFOM di Milano, pubblicato su Cell Reports: la dieta mima digiuno ha potenziato - per ora in animali di laboratorio - l'effetto dell'immunoterapia, riattivando il sistema immunitario. Ma sono già in corso studi su pazienti. Cos'è la dieta mima digiuno

Per dieta mima digiuno non si intende un vero e proprio digiuno, ma un protocollo clinico specifico di nutrizione, studiato per pazienti oncologici, con l'obiettivo di innescare dei cambiamenti metabolici al fine di rendere le cellule tumorali più sensibili alle terapie e di minimizzare gli effetti collaterali. La dieta mima digiuno era già stata sperimentata nelle pazienti con tumore al seno (e non solo) in abbinamento alla chemioterapia: precedenti studi condotti dallo stesso gruppo di ricerca, che si avvale della collaborazione con importanti centri oncologici, avevano infatti mostrato sia la fattibilità di seguire questo tipo di regime, sia una probabile efficacia. Dieta mima-digiuno e metformina contro il tumore al seno più aggressivo di TIZIANA MORICONI 01 Ottobre 2020 Triplo negativo, immunoterapia e dieta: il nuovo studio Già allora la sperimentazione aveva riguardato pazienti con

tumore al seno triplo negativo, ossia il carcinoma mammario più difficile da trattare, che rappresenta circa il 15-20% dei casi ed è così chiamato per la mancanza di tutti e tre i marcatori specifici per i quali esistono terapie mirate (estrogeni, progesterone ed HER2). Oggi, per le forme metastatiche, il trattamento si basa sull'immunoterapia, che però non sempre si rivela efficace. Da qui il razionale e l'obiettivo del nuovo studio: riattivare la risposta immunitaria antitumorale laddove sia presente una resistenza all'immunoterapia e, allo stesso tempo, limitare gli effetti collaterali del trattamento, come l'infiammazione sistemica. Dieta-terapia contro i tumori: efficace e ben tollerata dai pazienti di Giulia Masoero Regis 18 Gennaio 2022 Ebbene, i risultati della ricerca - sostenuta da Fondazione AIRC e realizzata con la collaborazione di IEO,

Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Ospedale San Raffaele e Università di Palermo - mostrato che i cambiamenti metabolici, cellulari ed extracellulari indotti dalla dieta mima digiuno rimodellano il microambiente tumorale, rendendolo meno immunosoppressivo e promuovendo la riattivazione del sistema immunitario stimolata dai farmaci immunoterapici. Due tipi di cellule "Gli esperimenti sono stati condotti in animali di laboratorio in cui sono stati impiantati due tipi di cellule in coltura di tumore alla mammella triplo negativo resistente all'immunoterapia", spiega Longo: i dati raccolti mostrano che la dieta mima digiuno aumenta l'efficacia della risposta antitumorale anche in tumori resistenti, favorendo l'espansione di una sottopopolazione delle cellule T del sistema immunitario, le quali sono riprogrammate e riattivate dall'immunoterapia. LETTO SU INTERNET Posso fare la dieta mima-digiuno? 23 Dicembre 2020 La dieta mima digiuno ha sensibilizzato entrambe i tipi di cellule tumorali all'immunoterapia, ma con meccanismi diversi. "La dieta mima digiuno sembra esercitare un'azione diversa sui diversi tipi di cellule

tumorali valutate, verosimilmente in base al loro profilo genetico e metabolico", dice Salvatore Cortellino, ricercatore Ifom e primo autore dell'articolo: "La conseguente risposta immunitaria antitumorale sembra perciò dipendere dalle interazioni con il tumore delle cellule e delle molecole di difesa coinvolte, e dalle condizioni del microambiente tumorale". I prossimi passi Insomma, i presupposti per attenderci un potenziamento della risposta all'immunoterapia ci sono, e ora i ricercatori prevedono di testare l'approccio in studi clinici. "Il risultato è promettente - conclude Longo -. Insieme agli studi recenti di Vernieri e colleghi all'Istituto nazionale dei tumori di Milano, che hanno mostrato forti cambiamenti del sistema immunitario in pazienti oncologici trattati con la Dieta mima digiuno, tutto ciò potrebbe rivelarsi di grande importanza. Se validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, la strategia individuata potrebbe essere utilizzata contro molti tipi di tumore e potrebbe portare un notevole beneficio alla terapia di molti pazienti oncologici, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti

collaterali".

## Longevità e Silver economy, quali scenari futuri?

LINK: <https://www.economymagazine.it/longevita-e-silver-economy-quali-scenari-futuri/>



Longevità e Silver economy, quali scenari futuri? Se ne parla il 25 e 26 maggio al Be Wise: Longevity & Anti-Aging World Forum, con oltre 90 esperti e 50 eventi online gratuiti dedicati a tutto ciò che può favorire una vita più sana e più lunga. Redazione Web - 23/05/2022. Gli ultimi decenni, grazie a un benessere sociale ed economico sempre più diffuso e alle continue scoperte in campo medico e scientifico, hanno portato a un allungamento della durata media della vita umana senza precedenti e a un conseguente cambiamento demografico epocale a livello globale. Uno scenario che offre certamente nuove opportunità, ma pone anche nuove sfide e problemi da affrontare. Con l'avanzare dell'età cambiano, infatti, gli stili di vita e i bisogni della popolazione in cerca di nuovi servizi, per cui si aprono nuove sfide e opportunità per le istituzioni, ma anche per brand ed aziende. Non è un

caso che si parli già da un po' di Silver economy come una delle nuove frontiere del futuro prossimo. Parallelamente con un'aspettativa di vita più lunga (parliamo di oltre 80 anni per almeno la metà dei Paesi Ocse; in Italia siamo a 80,8 anni per gli uomini e 85,2 per le donne) aumenta anche la probabilità di ammalarsi, motivo per cui giocare d'anticipo, attraverso la prevenzione, diventa quanto mai importante, sia per avere una vita più lunga, certo, ma anche più sana, sia per contenere i costi socio-sanitari da parte dei governi. Non è un caso che le Nazioni Unite insieme con l'Oms abbiano dichiarato il 2021-2030 il decennio del healthy ageing, ovvero del sano invecchiamento. Il 25 e 26 maggio, il Be Wise: Longevity & Anti-Aging World Forum, alla sua seconda edizione dopo il grande successo dello scorso anno, organizzato dalla piattaforma dedicata ai temi della sostenibilità e del benessere Wise Society,

scandaglia proprio questi temi, gli scenari possibili e le nuove opportunità insieme con economisti, scienziati, medici, mental coach e trainer sportivi in ben 50 eventi digitali gratuiti dedicati ad alimentazione, sport e attività fisica, bellezza a 360°, mente e corpo, qualità dell'aria indoor. Benessere ma anche nuove opportunità di business legate alla longevità. Ad aprire la due giorni plenaria "Le nuove frontiere della ricerca: quali gli scenari più promettenti in ottica longevità?" che vedrà, fra gli altri, partecipare Umberto Solimene, dell'Organizzazione mondiale della Sanità, la professoressa dell'Università Bocconi Elisabetta Notarnicola, che si occupa proprio delle tematiche legate alla Silver economy, Damiano Galimberti, dietologo e nutrizionista, professore di Nutrigenomica, presidente dell'Associazione Italiana Medici Anti-Aging e del

comitato scientifico del Longevity Forum, Silvio Garattini, fondatore dell'Istituto "Mario Negri", **Valter Longo**, direttore del Programma di ricerca su longevità e cancro presso l'Istituto Firc di Oncologia Molecolare di Milano e direttore dell'Istituto di Longevità della University of Southern California di Los Angeles, Antonella Di Leo, editore e ceo di Wise Society, che da oltre dieci anni si occupa di informare i propri lettori a uno stile di vita più sostenibile, anche in merito alla salute e al benessere. A seguire due giorni con grandi ospiti fra masterclass, talk e workshop, a cui ci si può iscrivere gratuitamente, destinati al largo pubblico con scopo divulgativo al fine di favorire una nuova cultura della prevenzione, che deve partire, per avere effetti significativi nel lungo periodo, già da quando si è molto giovani.

## Cosa (e quando) mangiare per vivere più a lungo

LINK: <https://www.leccotoday.it/benessere/alimentazione/mangiare-per-vivere-piu-a-lungo.html>



Cosa (e quando) mangiare per vivere più a lungo **Valter Longo** e Rozalyn Anderson hanno esaminato centinaia di studi sulla nutrizione e delineato una dieta della longevità che suggerisce non solo 'quali' alimenti consumare ma anche 'quando' farlo M.C. 05 maggio 2022 09:04 Condividi Dieta (foto Pixabay) "Fa che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia cibo" disse il medico greco Ippocrate nel 440 a.c. Oggi la scienza ci ha dato conferma di ciò. Una sana ed equilibrata alimentazione è l'intervento più efficace e sano per migliorare la salute e vivere più a lungo senza malattie. Tuttavia, nonostante le ricerche approfondite, ci sono ancora pareri contrastanti su quale tipo di alimentazione (tipo, quantità delle porzioni e combinazione di nutrienti) ottimizzi la longevità. Inoltre, sempre più studi suggeriscono che le raccomandazioni dietetiche devono essere personalizzate e adattate

all'età, al sesso, alla genetica, e allo stato di rischio metabolico del singolo soggetto perché abbia effetti benefici sulla salute. Comprendere tutti questi fattori e personalizzare gli interventi dietetici in funzione di questo è la chiave per vivere il più a lungo possibile. In base al proprio dna, ognuno di noi è predisposto a vivere più o meno a lungo, e quel che si mangia (e quando lo si fa) può allungare ancor di più l'aspettativa di vita. A dimostrarlo con le sue ricerche anche **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e Direttore del Longevity Institute della USC (University of Southern California) di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca in materia d'invecchiamento e di malattie correlate all'avanzamento dell'età. Longo è convinto che esista una 'formula' ottimale per la dieta che offra la possibilità di avere una vita più lunga e sana. Per trovare questa 'formula', ha

analizzato insieme alla sua collega Rozalyn Anderson dell'Università del Wisconsin, centinaia di studi sulla nutrizione, le malattie e la longevità negli animali da laboratorio e nell'uomo, combinandoli con i propri studi sui nutrienti e l'invecchiamento per ottenere un quadro più chiaro su quella che potrebbe essere la dieta migliore. L'analisi, in particolare, ha incluso diete popolari come la restrizione delle calorie totali, la dieta chetogenica ricca di grassi e povera di carboidrati, le diete vegetariane e vegane e la dieta mediterranea. La revisione ha consentito così di delineare una "dieta della longevità", descritta in un articolo su Cell, che si avvale di un approccio multi-pilastro, basato su vari aspetti della dieta (dalla composizione degli alimenti alle calorie assunte alla durata e alla frequenza dei periodi di digiuno). "Adottando un approccio basato su oltre un secolo di ricerca - ha dichiarato Longo - ,

possiamo iniziare a definire una dieta di longevità che rappresenti una solida base per le raccomandazioni nutrizionali e per la ricerca futura". Il legame tra nutrienti, digiuno, geni e longevità Longo e Anderson hanno esplorato in particolare il legame tra nutrienti, digiuno, geni e longevità in specie a vita breve e incrociato le informazioni con studi clinici ed epidemiologici condotti su primati e umani, compresi i centenari. L'analisi, in particolare, ha incluso diete popolari come la restrizione delle calorie totali, la dieta chetogenica ricca di grassi e povera di carboidrati, le diete vegetariane e vegane e la dieta mediterranea. Ma hanno anche effettuato una revisione delle diverse forme di digiuno, tra cui il digiuno intermittente (frequente e a breve termine) e il digiuno periodico (due o più giorni di digiuno o diete che imitano il digiuno più di due volte al mese). Inoltre, oltre a esaminare i dati sulla durata della vita provenienti da studi epidemiologici, il team ha collegato questi studi a specifici fattori dietetici che influenzano diversi percorsi genetici di regolazione della longevità condivisi da animali e esseri umani che influenzano anche i marcatori di rischio di malattia (quali i livelli di

insulina, proteina C-reattiva, fattore di crescita simile all'insulina 1 e colesterolo). Cosa mangiare Gli autori dell'articolo ritengono che una dieta ottimale sia basata sull'assunzione (da moderata ad alta) di carboidrati non raffinati, poche proteine ma sufficienti, prevalentemente di origine vegetale, e grassi vegetali sufficienti per soddisfare circa il 30% del fabbisogno energetico. In particolare, Longo ha descritto che una dieta per la longevità nella vita reale dovrebbe comprendere tanti legumi, cereali integrali e verdure, alcuni pesci; niente carne rossa o carni lavorate, poche carni bianche (diversi studi sulla dieta nelle zone del mondo dove c'è il più alto tasso di centenari hanno dimostrato come ad un'alimentazione con un basso contenuto di proteine animali corrispondesse una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga), un basso contenuto di zuccheri e cereali raffinati, buoni livelli di noci e olio d'oliva, e un po' di cioccolato fondente. Quando mangiare Oltre a ciò che deve essere messo nel piatto, è fondamentale anche fare attenzione a 'quando' mangiare. Secondo Longo, i pasti della giornata dovrebbero avvenire tutti entro una

finestra temporale di 11-12 ore, dalle 8 del mattino alle 8 di sera, per poi digiunare nelle successive 12 ore. Sugerendo, inoltre, che uno schema alimentare basato sul digiuno di 12 ore per 5 giorni, ripetuto 2/3 volte l'anno, aiuta anche a ridurre la resistenza all'insulina, tenere sotto controllo la pressione sanguigna e altri fattori di rischio. La dieta della longevità 'personalizzata' Naturalmente un metodo di alimentazione come quello descritto non può diventare un approccio valido per tutti, ma deve essere adattato ai singoli individui in base al sesso, all'età, allo stato di salute e alla genetica, ha osservato Longo. "Ad esempio - ha chiarito Longo -, le persone di età superiore ai 65 anni dovrebbero assumere una maggiore quantità di proteine per contrastare la fragilità e la perdita di massa corporea magra, poiché molti studi analizzati hanno dimostrato come quantità proteiche più elevate sono migliori per le persone di età superiore ai 65 anni, ma non ottimali per le persone di età inferiore ai 65 anni. Mentre i bambini dovrebbero, invece, seguire una dieta di tipo Mediterraneo, un regime alimentare che preveda più carne bianca, un po' di carne rossa, più pesce, più latte, ecc". "Per

questo - hanno suggerito gli autori - è importante collaborare con un operatore sanitario specializzato in nutrizione per iniziare un percorso di cambiamento". Le prospettive future per la dieta della longevità Longo ha annunciato che il prossimo studio sulla dieta della longevità sarà condotto nel Sud Italia su 500 persone, poiché la dieta Mediterranea è quella maggiormente seguita nelle "zone blu" dove c'è il più alto tasso di centenari (Sardegna e il Cilento in Italia, Okinawa in Giappone, e Loma Linda in California). Le diete comuni in queste comunità, note per un numero elevato di persone di età pari o superiore a 100 anni, sono in gran parte base su cibi vegetali o pesce, e sono relativamente povere di proteine (carne rossa soprattutto). La dieta della longevità messa a punto da Longo rappresenta un'evoluzione di queste "diete centenarie". © Riproduzione riservata



## Alla ricerca dell'eterna giovinezza: spopolano startup e ricerche sulla longevità

LINK: <https://startupitalia.eu/74153-20220220-alla-ricerca-delleterna-giovinanza-spopolano-startup-e-ricerche-sulla-longevita>



Alla ricerca dell'eterna giovinezza: spopolano startup e ricerche sulla longevità Una delle più note e recenti è Altos Labs, sostenuta da importanti nomi come Jeff Bezos, Yuri Milner, e Shin'ya Yamanaka, premio Nobel per la Medicina nel 2012. E se al momento ringiovanire il nostro corpo è ancora fantascienza, qualche piccolo obiettivo potrebbe essere perseguibile Una delle più note e recenti è Altos Labs, sostenuta da importanti nomi come Jeff Bezos, Yuri Milner, e Shin'ya Yamanaka, premio Nobel per la Medicina nel 2012. E se al momento ringiovanire il nostro corpo è ancora fantascienza, qualche piccolo obiettivo potrebbe essere perseguibile Science Tech Cristina Tognaccini 23 feb 2022 Tags: #SALUTE #STARTUP Iscriviti alla newsletter di SI Info, networking, best practice sull'innovazione digitale in Italia. Inviando il form acconsenti al trattamento

dei dati personali Iscriviti Quello dell'eterna giovinezza è forse il sogno più ambito di sempre, un mito che gli esseri umani perseguono da secoli e a cui - a quanto pare - non accennano a rinunciare. Certo cambiano i tempi e anziché cercare il Sacro Graal l'obiettivo oggi è scovare un sistema che permetta alle nostre cellule di tornare giovani. O almeno questo è lo scopo di Altos Labs, una delle tante startup che stanno sorgendo in California sostenuta però da molti fra i più noti nomi del momento. A iniziare da Jeff Bezos e Yuri Milner, il miliardario che ha fatto parte della sua fortuna con Facebook e Mail.ru, per finire con scienziati del calibro di Shin'ya Yamanaka, premio Nobel per la Medicina nel 2012 per i suoi studi sulla riprogrammazione cellulare, che sarà parte della startup della Silicon Valley pur senza essere pagato e guiderà lo scientific

advisory board di Altos. Oltre a lui nella squadra saranno coinvolti Juan Carlos Izpisua Belmonte che ha previsto che l'arco di vita umano può essere allungato di 50 anni. Steve Horvath, professore di Ucla e sviluppatore dell'"orologio biologico" che può misurare in modo accurato l'invecchiamento. Il tutto per inseguire una tecnologia per la riprogrammazione biologica per ringiovanire le cellule in laboratorio. Usare l'epigenetica per riprogrammare le cellule "La company non ha rilasciato molte informazioni su cosa ha in mente di fare, ma credo che l'idea sia utilizzare l'epigenetica per riprogrammare le cellule che sono vecchie o che non funzionano più bene e ringiovanirle" spiega **Valter Longo**, professore di biogerontologia e Direttore dell'Istituto sulla Longevità a USC (University of Southern California) - Davis School of Gerontology di Los Angeles. "In particolare l'idea è di orchestrare quei

fattori che regolano l'espressione genica e che sono in grado di riattivare geni non più attivi e/o bloccare geni che sono attivi e non dovrebbero esserlo". Disfunzioni che si verificano con l'invecchiamento e che il team di Altos Labs mira a invertire. Un obiettivo forse raggiungibile per un gruppo di cellule specifico (per esempio i cardiomiociti del cuore o gli epatociti del fegato), più complicato quando si parla dell'intero organismo come precisa Longo: "Il problema è far ringiovanire tutte le cellule del corpo in modo coordinato, senza effetti collaterali, come per esempio l'insorgenza di cellule tumorali. Probabilmente in futuro sarà più facile ottenere e usare un cuore artificiale" aggiunge il biogerontologo che in Italia dirige il programma di ricerca di Longevità e Cancro presso l'Istituto di Oncologia Molecolare IFOM di Milano. Un'esplosione di startup Fantascienza insomma, ma neanche troppo. Nei prossimi dieci-trenta anni infatti qualcosa potrebbe cambiare davvero secondo Longo. Sia per la velocità del movimento della bioingegneria che porterà forse in un tempo neanche tanto lontano a sostituire un arto o un organo non funzionante con un

sostituto artificiale (che in parte già si fa). Sia per il perfezionamento di tecniche come la nutrizione, ampiamente studiata dal team di Longo, che permette di avviare i processi di riparazione intrinseci della cellula per farla ringiovanire. D'altra parte le startup attive in questo campo non si contano nemmeno più, soprattutto in California, vera e propria patria della longevità. Un'altra ben nota società è Calico, fondata nel 2013 a San Francisco, da Google e Arthur D. Levinson con l'obiettivo di combattere l'invecchiamento e le patologie correlate. Anche gli investimenti sono aumentati notevolmente nell'ultimo decennio e di conseguenza le conoscenze e ricerche nel settore. Le cellule senescenti Non è un caso che qualche anno fa i National institutes of health (Nih) abbiano creato un dipartimento dedicato alla ricerca sull'invecchiamento, con l'assunto che sia il fattore comune alla base di malattie come l'Alzheimer, il cancro e il diabete le malattie cardiovascolari (per cui "curando" l'invecchiamento, si potrebbe arrivare a una terapia universale per tutte queste malattie). In aumento anche gli scienziati attivi nel campo. Per citarne una, Judith Campisi

biogerontologa del Buck Institute for Research on Aging, ampiamente conosciuta per le sue ricerche su come le cellule senescenti influenzano l'invecchiamento e il cancro. Si tratta di cellule vecchie, non più in grado di svolgere la propria azione né di autoeliminarsi, che restano nell'organismo causando infiammazione e innescando altre patologie. Gli scienziati le definiscono anche cellule "zombie" perché possono danneggiare le cellule vicine trasformando anch'esse in senescenti e diffondendo l'infiammazione in tutto il corpo. Proprio le cellule senescenti sono il target di alcune nuove molecole che mirano ad eliminarle o evitare che le cellule diventino senescenti. Foto Pexels: Lucas Pezeta. In alto, Pexels: Chevanon Photography Obiettivi realizzabili (e meno) "L'idea di Altos Labs è riprogrammare il corpo umano per vivere fino a 300 anni - aggiunge Longo - e questo sarà difficile. Ma credo che riparare un organo danneggiato sia un obiettivo più realistico, forse già entro un decennio". D'altra parte del team fa parte Yamanaka ben noto per essere riuscito a riprogrammare cellule specializzate - come quelle della pelle o del fegato - facendole tornare "bambine" in uno stato in

cui possono ancora diventare qualsiasi cellula del corpo umano. "Yamanaka ha lavorato a questa ricerca con l'idea di partire da una cellula somatica e trasformarla in una cellula staminale o embrionica e poi riprodurre l'organo di un paziente che così non verrà rigettato" racconta Longo. "Questa era l'idea di partenza che sarà anche un obiettivo della compagnia probabilmente. Difficile invece sfruttare la tecnica per ringiovanire tutto il corpo senza effetti collaterali né a breve né a lungo termine. Soprattutto considerando che si avrebbe a che fare con persone sane". L'indicatore di longevità Intanto i tasselli del puzzle della longevità continuano a sommarsi e uno degli ultimi l'ha messo il team di Longo individuando una sorta di indicatore della longevità. "È anche uno degli obiettivi di Altos - commenta Longo - perché come si fa a misurare se e di quanto ringiovaniscono le persone?". Di recente il ricercatore italiano e il suo gruppo hanno pubblicato un lavoro in cui dimostrano che un determinato range dell'IGF-1 (Insulin-like growth factors 1, una proteina coinvolta in molteplici funzioni tra cui la stimolazione della proliferazione cellulare),

pari a 120-160 ng/ml - è associato a una minor mortalità e dovrebbe essere mantenuto tale se vogliamo vivere a lungo e in buona salute. "Avere valori dell'IGF-1 entro questi parametri è l'ideale" conclude il biogerontologo. "Se sono troppo alti si può correggere con alimentazione, se troppo bassi potrebbe esserci qualcosa che non sta funzionando bene nell'organismo, come un'infezione sistemica". Il test è veloce, economico e potrebbe farlo qualunque medico nel proprio ambulatorio. E se per adesso sono ancora pochi quelli attenti all'invecchiamento fra qualche anno potrebbe magari prescriverlo come un banale controllo della glicemia o del colesterolo.

## Valter Longo, un nuovo studio aggiorna la dieta della lunga vita

LINK: <https://www.vogue.it/bellezza/article/valter-longo-aggiorna-dieta-della-lunga-vita>



**Valter Longo**, un nuovo studio aggiorna la dieta della lunga vita di Violeta Valdés 3 ottobre 2022 Facebook Twitter Pinterest **Valter Longo**, il guru della longevità Il biologo italo-americano **Valter Longo** è stato definito dal Time "il guru della longevità". Quando, nel 2017, dopo un decennio di ricerche, ha pubblicato il libro La dieta della longevità, diventato subito un bestseller mondiale, lo star system di Hollywood e i top manager internazionali hanno subito abbracciato il suo regime alimentare nella speranza di raggiungere i 110 anni di età. Dopo Un anno dopo aver pubblicato Il cancro a digiuno, il professore di gerontologia presso il Longevity Institute e la Davis School della University of Southern California, in collaborazione con Rozalyn Anderson, professore presso la University of Wisconsin School of Medicine and Public Health, ha lanciato un nuovo studio che rivisita

le sue famose scoperte. Il loro obiettivo è quello di "ottimizzare la durata della vita e la salute negli esseri umani", e il risultato si collega direttamente al digiuno intermittente. "Nutrizione, longevità e malattia: dai meccanismi molecolari agli interventi" è una pubblicazione che esplora i legami tra nutrienti, digiuno, geni e longevità nelle specie a vita breve e collega i risultati con studi clinici ed epidemiologici nei primati e negli esseri umani (compresi quelli che vivono oltre 100 anni). "Adottando questo approccio multi-sistema e multi-pilastro, basato su oltre un secolo di ricerca, possiamo iniziare a definire una nuova dieta per la longevità che rappresenta una solida base per le raccomandazioni nutrizionali e la ricerca futura", si legge nello studio. Le sue dissertazioni sono molto interessanti, ma ci ha particolarmente colpito questa affermazione: "Il digiuno è

forse l'intervento più potente, fattibile e sicuro per migliorare la salute, prolungare la longevità ed estendere la durata e il mantenimento della salute e della capacità funzionale in specie che vanno dai batteri agli esseri umani." Dieta TRE Lo studio conclude che se si desidera perdere peso, grasso o circonferenza vita, la dieta TRE (Time-Restricted Eating) è la forma più adatta di digiuno intermittente. Per raggiungere questo obiettivo, il regime raccomandato propone "una finestra alimentare giornaliera di 8-10 ore, di durata variabile da 4 a 12 settimane". Ciò significa passare da uno a tre mesi evitando la cena (mangiando dalle 8 alle 18, per esempio) o la colazione (mangiando dalle 13 alle 23). Tuttavia, "alcuni studi impongono la TRE solo 5 giorni su 7 alla settimana", quindi si potrebbe "riposare" nei fine settimana. Articoli più letti Fashion Valeria Buldini è la

modella italiana più desiderata del momento. Tutte le sue passerelle alla Milano Fashion Week di Giulia Di Giamberardino Fashion Quattro consigli per scegliere mini abiti che slancino di Fernanda Pérez Sánchez Fashion Harper Beckham al fianco di mamma Victoria per l'esordio alla Paris Fashion Week (il look è coordinato total black) di Selene Oliva A causa dei problemi di compliance e degli effetti collaterali della dieta, viene suggerito "un periodo di alimentazione giornaliera di 11-12 ore come ideale, almeno fino a quando ulteriori studi non identificheranno intervalli sicuri, fattibili ed efficaci". Dieta FMD D'altra parte, i due ricercatori hanno anche condotto uno studio clinico sulla Fast Mimicking Diet (FMD). "Applicata in 3 cicli mensili di 5 giorni, ha mostrato una riduzione del peso corporeo, del tronco e del grasso corporeo totale; una bassa pressione sanguigna e una diminuzione del fattore di crescita insulino-simile". Inoltre, un'ulteriore analisi ha mostrato "una riduzione del glucosio a digiuno, dei trigliceridi, del colesterolo totale e delle lipoproteine a bassa densità e della proteina C-reattiva nei partecipanti con livelli elevati di questi fattori di rischio al basale". Come

diceva Ippocrate (**Valter Longo** e Rozalyn Anderson lo parafrasano nel loro studio): "Che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il cibo". Su Vogue.it potete leggere anche: L'alimento dimenticato preziosissimo per la salute, come sapevano bene le nostre nonne Abbassare i livelli di zucchero nel sangue cambia la vita. Si riduce la stanchezza e migliora l'umore. Ecco come fare in 10 semplici step Longevity Pokè, quando il food trend è anche salutare Questo articolo è stato pubblicato su Vogue Spagna

## Come prevenire malattie e invecchiamento con la Dieta della Longevità

LINK: <https://www.meteoweb.eu/2022/05/prevenire-malattie-invecchiamento-dieta-longevita/1791589/>



Come prevenire malattie e invecchiamento con la Dieta della Longevità. La Dieta della Longevità è frutto di anni di studi che prendono in considerazione vari aspetti dell'alimentazione di diverse specie viventi. MeteoWeb "Fa che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il cibo", ammoniva Ippocrate già nel 440 a.C.: la qualità e la frequenza degli alimenti che consumiamo influenza il mantenimento del nostro stato di salute o malattia, ad oggi lo attestano numerose evidenze. La Dieta della Longevità, descritta nell'ultimo articolo del Prof. **Valter Longo**, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso IFOM di Milano, pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica americana Cell, è frutto di anni di studi che prendono in considerazione vari aspetti dell'alimentazione di diverse specie viventi. L'articolo, firmato assieme alla Prof.ssa Rozalyn Anderson del Dipartimento

di Medicina della University of Wisconsin-Madison, scienziata famosa per i suoi studi di nutrizione e longevità nelle scimmie, può essere letto integralmente su [www.cell.com](http://www.cell.com). Sono stati analizzati diversi approcci, come la restrizione delle calorie totali, la dieta chetogenica ricca di grassi e povera di carboidrati, le diete vegetariane e vegane e la dieta mediterranea. Una lieve restrizione calorica è efficace nel promuovere la longevità poiché agisce favorendo dei processi di rigenerazione e protezione nell'organismo, gli stessi legati al meccanismo del digiuno, che ci aiutano a prevenire le malattie croniche quali diabete, malattie cardiovascolari e tumori. La dieta chetogenica e altre diete a basso apporto di carboidrati non risultano essere più efficaci nel regolare l'indice di massa corporea rispetto ad una dieta bilanciata con una lieve restrizione calorica, oltre ad essere anche

associate ad una vita più breve e un rischio più elevato di malattie. Infine, le diete vegane risultano essere benefiche nel **c o n t r a s t a r e** l'invecchiamento e le malattie, ma non al pari di una dieta vegetariana o pescetariana, poiché queste ultime riescono allo stesso tempo a prevenire il rischio di **f r a t t u r e o s s e e c o n s e g u e n t e** ad un'aumentata fragilità, comune nella maggior parte dei soggetti vegani. Sono state poi valutate le diverse forme di digiuno: il digiuno intermittente sembrerebbe avere effetti benefici, ma non risulta essere migliore rispetto a una lieve restrizione calorica per ridurre peso e grasso corporeo o fattori di rischio associati a malattie; a parità di efficacia, aderenza e rischio di effetti collaterali, un digiuno quotidiano di 12-13 ore sembra quindi essere il compromesso ideale. In aggiunta a ciò, la dieta minima digiuno periodica

sta emergendo come alternativa al digiuno intermittente, poiché può essere applicato solo poche volte all'anno per le persone relativamente sane o associato alle terapie farmacologiche per il trattamento di alcune malattie quali il cancro.

Proteine e zuccheri, in particolare, causano un aumento dei livelli e attività di alcuni ormoni, fattori e meccanismi genetici associati all'accelerazione dell'invecchiamento e/o patologie legate all'età in diversi organismi a partire dai lieviti fino all'uomo. Cos'è la Dieta della Longevità La Dieta della Longevità prevede una selezione di specifici componenti della dieta con un'attenzione rispetto a età, sesso e condizione di salute: rappresenta perciò un valido strumento aggiuntivo ai trattamenti standard e una misura preventiva sullo sviluppo di malattie e mantenimento dello stato di salute in età avanzata. I pilastri su cui essa si basa sono: un apporto medio-alto di carboidrati complessi principalmente da legumi, cereali integrali e verdure, e grassi buoni come noci, olio di oliva e salmone, e una quantità di proteine prevalentemente di origine vegetale limitata, ma sufficiente (da modulare in termini quali-quantitativi nel caso di soggetti sopra i

65 anni o nel bambino) un digiuno notturno quotidiano di 12-13 ore intervallato da dei cicli annuali di dieta mima digiuno della durata di 5 giorni, la cui frequenza va regolata caso per caso.

## A tavola non si invecchia; Ogni età ha il suo sonno

LINK: <https://www.radio24.ilsole24ore.com/programmi/obiettivo-salute/puntata/a-tavola-non-si-invecchia-ogni-eta-ha-suo-sonno-100530-AEYPiYWB>



Obiettivo salute  
05/05/2022A tavola non si invecchia; Ogni età ha il suo sonno Alimenti, digiuno, geni e longevità....  
0 Alimenti, digiuno, geni e longevità. Sulla rivista cell è stato appena pubblicato uno studio che definisce le caratteristiche della dieta della longevità. A Obiettivo Salute il commento di **Valter Longo**, Direttore dell'Istituto di Longevità della University of Southern California a Los Angeles e Direttore del programma di ricerca Oncologia & Longevità all'IFOM che ha coordinato lo studio Ogni età ha il suo sonno. Questo è quanto emerge da uno studio condotto nel Regno Unito e pubblicato su Nature Aging che ha analizzato il tempo del giusto riposo notturno dopo i 40 anni. A Obiettivo Salute il commento del prof. Lino Nobili, vice presidente dell'Associazione italiana di medicina del sonno e docente all'Università di Genova



## L'I.C. Galluppi - Collodi - Bevacqua ha aderito al webinar "AB-O" promosso dall'associazione **Valter Longo**

LINK: <https://www.ilmetropolitano.it/2022/03/02/li-c-galluppi-collodi-bevacqua-ha-aderito-al-webinar-ab-o-promosso-dallassociazione-valter-longo/>

L'I.C. Galluppi - Collodi - Bevacqua ha aderito al webinar "AB-O" promosso dall'associazione **Valter Longo** PrM 1 -- 2 Marzo 2022 L'I.C. Galluppi - Collodi - Bevacqua diretto dal Dott. Carlo Milidone ha aderito - in particolare con la Scuola Secondaria di Primo Grado Bevacqua - al webinar "AB-O" promosso dall'associazione **Valter Longo** (nelle foto la classe 3 B). Il webinar pone l'attenzione sulla diffusione dell'obesità in età adolescenziale, inoltre ha messo in evidenza come il periodo pandemico vissuto abbia peggiorato la situazione poiché si sono persi quei momenti dedicati all'attività fisica e i giovani abbiano sfogato il loro disagio sul cibo. **Valter Longo** è Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto sulla Longevità a USC (University of Southern California) - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca in materia d'invecchiamento e di malattie correlate all'avanzamento dell'età. Oltre al suo impegno americano, il Professor Longo è il direttore del programma di ricerca di Longevità e Cancro presso

l'Istituto di Oncologia Molecolare IFOM di Milano, Italia. L'Istituto ha quindi partecipato con orgoglio all'evento riservato alle scuole proprio in occasione della giornata mondiale dell'obesità, con la presenza di diversi ospiti e con attività interattive quali una pratica dell'esercizio fisico realizzata tutti insieme all'insegna dell'edutainment ( e d u c a t i o n + entertainment) per stimolare il coinvolgimento e dibattiti interessanti e costruttivi.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

## Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia

LINK: [https://lasentinella.gelocal.it/salute/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore\\_al\\_seno\\_la\\_dieta\\_mima\\_digiuno\\_puo\\_potenziare\\_limmunotera...](https://lasentinella.gelocal.it/salute/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore_al_seno_la_dieta_mima_digiuno_puo_potenziare_limmunotera...)



Tumore al seno, la dieta mima digiuno potrebbe potenziare l'immunoterapia di Tiziana Moriconi (Crediti: Maddi Bazzocco on Unsplash; l'immagine non rappresenta la dieta mima digiuno) Il gruppo di ricerca dell'Ifom di Milano guidato da **Valter Longo** ha dimostrato, per ora in animali di laboratorio, che la dieta mima digiuno può indurre un cambiamento del microambiente tumorale e promuovere la riattivazione del sistema immunitario 03 Ottobre 2022 alle 16:20 2 minuti di lettura Continuano ad accumularsi dati a favore della dieta mima digiuno nel trattamento contro il cancro al seno. Gli ultimi arrivano da uno studio condotto dal gruppo di **Valter Longo** all'IFOM di Milano, pubblicato su Cell Reports: la dieta mima digiuno ha potenziato - per ora in animali di laboratorio - l'effetto dell'immunoterapia, riattivando il sistema immunitario. Ma sono già in corso studi su pazienti. Cos'è la dieta mima digiuno

Per dieta mima digiuno non si intende un vero e proprio digiuno, ma un protocollo clinico specifico di nutrizione, studiato per pazienti oncologici, con l'obiettivo di innescare dei cambiamenti metabolici al fine di rendere le cellule tumorali più sensibili alle terapie e di minimizzare gli effetti collaterali. La dieta mima digiuno era già stata sperimentata nelle pazienti con tumore al seno (e non solo) in abbinamento alla chemioterapia: precedenti studi condotti dallo stesso gruppo di ricerca, che si avvale della collaborazione con importanti centri oncologici, avevano infatti mostrato sia la fattibilità di seguire questo tipo di regime, sia una probabile efficacia. Dieta mima-digiuno e metformina contro il tumore al seno più aggressivo di TIZIANA MORICONI 01 Ottobre 2020 Triplo negativo, immunoterapia e dieta: il nuovo studio Già allora la sperimentazione aveva riguardato pazienti con

tumore al seno triplo negativo, ossia il carcinoma mammario più difficile da trattare, che rappresenta circa il 15-20% dei casi ed è così chiamato per la mancanza di tutti e tre i marcatori specifici per i quali esistono terapie mirate (estrogeni, progesterone ed HER2). Oggi, per le forme metastatiche, il trattamento si basa sull'immunoterapia, che però non sempre si rivela efficace. Da qui il razionale e l'obiettivo del nuovo studio: riattivare la risposta immunitaria antitumorale laddove sia presente una resistenza all'immunoterapia e, allo stesso tempo, limitare gli effetti collaterali del trattamento, come l'infiammazione sistemica. Dieta-terapia contro i tumori: efficace e ben tollerata dai pazienti di Giulia Masoero Regis 18 Gennaio 2022 Ebbene, i risultati della ricerca - sostenuta da Fondazione AIRC e realizzata con la collaborazione di IEO,

Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Ospedale San Raffaele e Università di Palermo - mostrato che i cambiamenti metabolici, cellulari ed extracellulari indotti dalla dieta mima digiuno rimodellano il microambiente tumorale, rendendolo meno immunosoppressivo e promuovendo la riattivazione del sistema immunitario stimolata dai farmaci immunoterapici. Due tipi di cellule "Gli esperimenti sono stati condotti in animali di laboratorio in cui sono stati impiantati due tipi di cellule in coltura di tumore alla mammella triplo negativo resistente all'immunoterapia", spiega Longo: i dati raccolti mostrano che la dieta mima digiuno aumenta l'efficacia della risposta antitumorale anche in tumori resistenti, favorendo l'espansione di una sottopopolazione delle cellule T del sistema immunitario, le quali sono riprogrammate e riattivate dall'immunoterapia. LETTO SU INTERNET Posso fare la dieta mima-digiuno? 23 Dicembre 2020 La dieta mima digiuno ha sensibilizzato entrambe i tipi di cellule tumorali all'immunoterapia, ma con meccanismi diversi. "La dieta mima digiuno sembra esercitare un'azione diversa sui diversi tipi di cellule

tumorali valutate, verosimilmente in base al loro profilo genetico e metabolico", dice Salvatore Cortellino, ricercatore Ifom e primo autore dell'articolo: "La conseguente risposta immunitaria antitumorale sembra perciò dipendere dalle interazioni con il tumore delle cellule e delle molecole di difesa coinvolte, e dalle condizioni del microambiente tumorale". I prossimi passi Insomma, i presupposti per attenderci un potenziamento della risposta all'immunoterapia ci sono, e ora i ricercatori prevedono di testare l'approccio in studi clinici. "Il risultato è promettente - conclude Longo -. Insieme agli studi recenti di Vernieri e colleghi all'Istituto nazionale dei tumori di Milano, che hanno mostrato forti cambiamenti del sistema immunitario in pazienti oncologici trattati con la Dieta mima digiuno, tutto ciò potrebbe rivelarsi di grande importanza. Se validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, la strategia individuata potrebbe essere utilizzata contro molti tipi di tumore e potrebbe portare un notevole beneficio alla terapia di molti pazienti oncologici, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti

collaterali".

## Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia

LINK: [https://nuovavenezia.gelocal.it/salute/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore\\_al\\_seno\\_la\\_dieta\\_mima\\_digiuno\\_puo\\_potenziare\\_immunoterapia...](https://nuovavenezia.gelocal.it/salute/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore_al_seno_la_dieta_mima_digiuno_puo_potenziare_immunoterapia...)



Tumore al seno, la dieta mima digiuno potrebbe potenziare l'immunoterapia di Tiziana Moriconi (Crediti: Maddi Bazzocco on Unsplash; l'immagine non rappresenta la dieta mima digiuno) Il gruppo di ricerca dell'Ifom di Milano guidato da **Valter Longo** ha dimostrato, per ora in animali di laboratorio, che la dieta mima digiuno può indurre un cambiamento del microambiente tumorale e promuovere la riattivazione del sistema immunitario 03 Ottobre 2022 alle 16:20 2 minuti di lettura Continuano ad accumularsi dati a favore della dieta mima digiuno nel trattamento contro il cancro al seno. Gli ultimi arrivano da uno studio condotto dal gruppo di **Valter Longo** all'IFOM di Milano, pubblicato su Cell Reports: la dieta mima digiuno ha potenziato - per ora in animali di laboratorio - l'effetto dell'immunoterapia, riattivando il sistema immunitario. Ma sono già in corso studi su pazienti. Cos'è la dieta mima digiuno

Per dieta mima digiuno non si intende un vero e proprio digiuno, ma un protocollo clinico specifico di nutrizione, studiato per pazienti oncologici, con l'obiettivo di innescare dei cambiamenti metabolici al fine di rendere le cellule tumorali più sensibili alle terapie e di minimizzare gli effetti collaterali. La dieta mima digiuno era già stata sperimentata nelle pazienti con tumore al seno (e non solo) in abbinamento alla chemioterapia: precedenti studi condotti dallo stesso gruppo di ricerca, che si avvale della collaborazione con importanti centri oncologici, avevano infatti mostrato sia la fattibilità di seguire questo tipo di regime, sia una probabile efficacia. Dieta mima-digiuno e metformina contro il tumore al seno più aggressivo di TIZIANA MORICONI 01 Ottobre 2020 Triplo negativo, immunoterapia e dieta: il nuovo studio Già allora la sperimentazione aveva riguardato pazienti con

tumore al seno triplo negativo, ossia il carcinoma mammario più difficile da trattare, che rappresenta circa il 15-20% dei casi ed è così chiamato per la mancanza di tutti e tre i marcatori specifici per i quali esistono terapie mirate (estrogeni, progesterone ed HER2). Oggi, per le forme metastatiche, il trattamento si basa sull'immunoterapia, che però non sempre si rivela efficace. Da qui il razionale e l'obiettivo del nuovo studio: riattivare la risposta immunitaria antitumorale laddove sia presente una resistenza all'immunoterapia e, allo stesso tempo, limitare gli effetti collaterali del trattamento, come l'infiammazione sistemica. Dieta-terapia contro i tumori: efficace e ben tollerata dai pazienti di Giulia Masoero Regis 18 Gennaio 2022 Ebbene, i risultati della ricerca - sostenuta da Fondazione AIRC e realizzata con la collaborazione di IEO,

Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Ospedale San Raffaele e Università di Palermo - mostrato che i cambiamenti metabolici, cellulari ed extracellulari indotti dalla dieta mima digiuno rimodellano il microambiente tumorale, rendendolo meno immunosoppressivo e promuovendo la riattivazione del sistema immunitario stimolata dai farmaci immunoterapici. Due tipi di cellule "Gli esperimenti sono stati condotti in animali di laboratorio in cui sono stati impiantati due tipi di cellule in coltura di tumore alla mammella triplo negativo resistente all'immunoterapia", spiega Longo: i dati raccolti mostrano che la dieta mima digiuno aumenta l'efficacia della risposta antitumorale anche in tumori resistenti, favorendo l'espansione di una sottopopolazione delle cellule T del sistema immunitario, le quali sono riprogrammate e riattivate dall'immunoterapia. LETTO SU INTERNET Posso fare la dieta mima-digiuno? 23 Dicembre 2020 La dieta mima digiuno ha sensibilizzato entrambe i tipi di cellule tumorali all'immunoterapia, ma con meccanismi diversi. "La dieta mima digiuno sembra esercitare un'azione diversa sui diversi tipi di cellule

tumorali valutate, verosimilmente in base al loro profilo genetico e metabolico", dice Salvatore Cortellino, ricercatore Ifom e primo autore dell'articolo: "La conseguente risposta immunitaria antitumorale sembra perciò dipendere dalle interazioni con il tumore delle cellule e delle molecole di difesa coinvolte, e dalle condizioni del microambiente tumorale". I prossimi passi Insomma, i presupposti per attenderci un potenziamento della risposta all'immunoterapia ci sono, e ora i ricercatori prevedono di testare l'approccio in studi clinici. "Il risultato è promettente - conclude Longo -. Insieme agli studi recenti di Vernieri e colleghi all'Istituto nazionale dei tumori di Milano, che hanno mostrato forti cambiamenti del sistema immunitario in pazienti oncologici trattati con la Dieta mima digiuno, tutto ciò potrebbe rivelarsi di grande importanza. Se validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, la strategia individuata potrebbe essere utilizzata contro molti tipi di tumore e potrebbe portare un notevole beneficio alla terapia di molti pazienti oncologici, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti

collaterali".

## Valter Longo: 'Si cambias lo que comes y le sumas el ayuno, puedes llegar a vivir 20 años más'

LINK: <https://elpais.com/ciencia/2022-11-05/valter-longo-el-ayuno-nos-puede-ayudar-a-vivir-20-anos-mas.html>



**Valter Longo:** "Si cambias lo que comes y le sumas el ayuno, puedes llegar a vivir 20 años más"El bioquímico de la Universidad del Sur de California lleva años analizando los efectos positivos de interrumpir durante horas o días la ingesta de alimentos **Valter Longo**, biólogo molecular de la Universidad del Sur de California, antes de la entrevista.Álvaro García Nuño Domínguez 05 nov 2022 - 04:20 UTC Dejar de comer durante muchas horas o incluso varios días parece tener un efecto beneficioso en casi todos los seres vivos que se han analizado, desde gusanos a personas. Durante el ayuno, el cuerpo intenta adaptarse a la falta de alimentos. La multiplicación de las células se ralentiza y se activa la autofagia, que permite al organismo eliminar células viejas y, en general, sustentarse con sus propias reservas. Durante décadas, el bioquímico **Valter Longo** (Génova, 55 años), profesor

de gerontología de la Universidad del Sur de California, ha intentado entender los beneficios del ayuno para buscar la forma de reproducirlos con dietas capaces de mejorar la salud y alargar la esperanza de vida. Importa qué se come, pero también cuándo, advierte. Una de las derivadas más interesantes de sus estudios es que el ayuno mejora la efectividad de los tratamientos en personas con cáncer. Longo también es un personaje polémico en su campo. Sus estudios no desvelan la composición exacta de las dietas que usa para imitar los beneficios del ayuno, pero sí ha fundado una empresa para comercializarlas en varios países. De visita en Madrid para impartir una conferencia en el Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO), Longo desgrana en esta entrevista el potencial de los alimentos para mejorar la salud. Pregunta. ¿Cómo de robusta es la evidencia

científica sobre los beneficios del ayuno? Respuesta. Muy robusta. Hace seis o siete años era una conexión demostrada en ratones. Ahora se ha confirmado en personas. Muchos ensayos clínicos han probado beneficios del ayuno y también de dietas que imitan los procesos fisiológicos del ayuno. También hay trabajos que apuntan a que las horas en las que comes son claves. Ayunar todos los días unas 12 o 13 horas --por ejemplo, desayunar, comer y cenar antes de las 20:00 horas y no volver a comer nada hasta el desayuno-- mejora muchos marcadores metabólicos y la calidad del sueño. Pero no hay que pasarse. Si el ayuno se prolonga a 16 horas, por ejemplo saltándose el desayuno, ya no hay efectos beneficiosos y sí algunos problemas metabólicos. P. ¿Por qué tiene el ayuno esos efectos beneficiosos? R. Durante miles de años, nuestra especie comía mucho en

verano, cuando hay mayor disponibilidad de alimentos y eso nos salvaba durante la escasez del invierno. Pero ahora el invierno nunca llega. Comemos más de la cuenta y esto puede provocar resistencia a la insulina, que es la causa de la diabetes. El ayuno o las dietas que lo imitan nos permiten volver al modo invierno, y hace desaparecer la resistencia a la insulina. P. ¿Qué efectos ha demostrado la dieta que imita al ayuno? R. Yo definiendo hacer una dieta especial que imita el ayuno durante cuatro o cinco días, unas tres veces al año. Hay ensayos clínicos que han mostrado que hacer una dieta como esta reduce los niveles de glucosa y colesterol, elimina la adiposidad y baja la tensión arterial. Un pequeño estudio que hicimos junto a la Universidad de Heidelberg también mostró que esta dieta hace que la gente con diabetes pueda reducir la cantidad de fármacos que toma para controlar su peso o incluso abandonarlos. P. ¿Cómo describe la dieta que imita el ayuno? R. Baja en calorías [en torno a un 60% menos], proteínas y azúcares, muy basada en vegetales y alta en grasas provenientes de aceite de oliva, nueces y almendras. La primera vez que describí esta dieta en detalle en uno

de mis libros en Italia causó problemas porque mucha gente hacía básicamente lo que quería. Por eso es importante consultar siempre al menos con un nutricionista. P. ¿La dieta puede hacer que vivamos más años? R. Sin duda. Una gran revisión de estudios que ha analizado datos de dos millones de personas en todo el mundo ha mostrado que comer muchas legumbres, granos integrales y frutos secos y muy poco o nada de carne roja y procesada alarga la vida. Si a esa dieta le sumas el ayuno o las dietas que lo imitan, creo que podemos llegar a vivir 20 años más que ahora. P. ¿Si uno es muy mayor ya es demasiado tarde para obtener beneficios de un cambio de dieta? R. No. Según el estudio que mencionaba, si cambias de dieta a los 20 puedes alargar tu esperanza de vida más de 10 años. Si empiezas a los 60 ganas hasta ocho años; incluso si cambias a los 80 ganas unos tres años. Además, esto no solo va de esperanza de vida, sino de años de vida con salud. En EE UU, el estadounidense medio de 55 años ya toma dos fármacos de por vida para tratar enfermedades crónicas. El de 65, tres o más. Cada vez vemos más gente que ya está enferma a los 30. Los mantienen

vivos con cirugía y fármacos cada vez más caros. El 20% del PIB de EE UU se gasta en tratamientos médicos, que además son cada vez más caros. Es insostenible. Nos hace falta una revolución y la nutrición es la forma de hacerla. P. También hay una conexión entre la dieta y cáncer. R. Hace unos 15 o 20 años empezamos a estudiar el efecto del ayuno en personas que tenían cáncer. Nos dimos cuenta de que las células del cáncer son ingobernables. No les afecta lo más mínimo el hambre o la falta de alimento, siguen adelante. Lo que se ha mostrado tanto en estudios con animales y con pacientes es que el ayuno o las dietas que lo imitan hacen que los tratamientos sean más efectivos, que los pacientes respondan mejor y tengan mejor pronóstico. P. ¿Y en personas que no tienen cáncer? R. No hay dietas que puedan evitar el cáncer. No es posible cambiar los efectos de una mutación genética con lo que comes, por ejemplo. Ahora bien, el mayor factor de riesgo del cáncer no es fumar ni estar obeso, sino el envejecimiento. En este sentido, 30 años de edad son 50 veces más dañinos que fumar. Así que con la dieta no puedes evitar el cáncer, pero sí envejecer de forma más saludable, como



hemos comentado. Y además esa dieta no solo te protege de los tumores; también de otras dolencias asociadas a la edad como el alzhéimer, la diabetes, los infartos, los ictus. P. ¿Qué opina de la opción de crear fármacos que imitan los efectos beneficiosos del ayuno o el ejercicio? R. Tienen un problema del que no se habla demasiado. Tú le puedes dar un fármaco a alguien que está enfermo de diabetes o de cáncer, y asumes que habrá un pequeño porcentaje de pacientes que sufra efectos secundarios. Pero no puedes darle ningún fármaco a la población sana si va a haber un mínimo porcentaje de gente que va a sufrir efectos secundarios. Por eso definiendo la dieta que hemos inventado que imita los efectos del ayuno. P. Esa dieta la vende una empresa que usted fundó y que comercializa comida preparada en cajas. Pero esa misma comida se puede conseguir comprando en cualquier mercado o supermercado, ¿no? R. Sí, claro, se puede, aunque no será exactamente esa dieta, porque la hemos patentado. En cualquier caso, todo lo que gano con esa empresa lo dono para proyectos solidarios. Lo que estamos intentando ahora es conseguir que las autoridades médicas de EE UU puedan incluir esta dieta

como un tratamiento para personas con diabetes o hipertensión, por ejemplo, en Italia, también. Creemos que en un año, con suficientes nutricionistas, podemos reducir significativamente el porcentaje de población con diabetes y el gasto médico asociado, que es de millones de euros. P. ¿Cree que algunos productos alimentarios deberían prohibirse? R. No. Hay un dato interesante. Nosotros estudiamos la dieta de niños italianos. Todo el mundo decía que la alta obesidad era por las bebidas azucaradas. Pero vimos que no era tanto eso como la dieta, que era malísima. Se basaba casi por completo en pasta, pizza, patatas y proteínas. Los chavales estaban comiendo tres y cuatro veces más proteínas de las que deberían sin que lo supieran las principales asociaciones médicas. Así que no creo que se trate de prohibir. P. ¿Cómo podría solucionarse ese problema? R. Con más y mejores profesionales de la nutrición que acompañen y apoyen a los médicos. Hoy en día, muchos médicos saben muy poco de este campo. Con suerte en la carrera hicieron una asignatura de nutrición. Y en cuanto a los nutricionistas, ahora mismo la mayoría hacen estudios de tres años. Hacen falta

más profesionales con másteres y doctorados en este campo. Ellos podrían trabajar mano a mano. Y juntos pueden conseguir que los pacientes vivan una vida más larga y sana. Puedes seguir a revoluscien Facebook, Twitter e Instagram, o apuntarte aquí para recibir nuestra newsletter semanal. Suscríbete para seguir leyendo Lee sin límites Seguir leyendo Ya soy suscriptor Sobre la firma Nuño Domínguez Nuño Domínguez es cofundador de Materia, la sección de Ciencia de EL PAÍS. Es licenciado en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid y Máster en Periodismo Científico por la Universidad de Boston (EE UU). Antes de EL PAÍS trabajó en medios como Público, El Mundo, La Voz de Galicia o la Agencia Efe. Comentarios Normas Más información Un estudio encuentra una relación entre las dietas vegetarianas y un menor riesgo de cáncer Daniel Mediavilla La ciencia explora el valor del ayuno para luchar contra el cáncer Nuño Domínguez Archivado En Ciencia Dietas Metabolismo Biología Se adhiere a los criterios de Más información newsletter Recibe el boletín de Ciencia TERRITORIO PARADORES La Calahorra de siempre, más viva que nuncaLo más

visto La NASA denuncia "riesgos innecesarios" de China que podrían costar vidas tras estrellarse en el Pacífico el cohete fuera de control Por qué los cohetes chinos siempre dan un susto en España después de cada lanzamiento Hallada la tumba perdida de Mercedes Roca, un insólito poema de piedra de Juan Ramón Jiménez El chiste más gracioso de la historia y los límites del humor negro El año de los 38 grados en Siberia: los megaincendios ya arrasaron el Ártico ruso y provocan más calentamiento

## Tumore al seno, la dieta mima digiuno potrebbe potenziare l'immunoterapia

LINK: [https://www.salute.eu/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore\\_al\\_seno\\_la\\_dieta\\_mima\\_digiuno\\_puo\\_potenziare\\_limmunoterapia-368418882/](https://www.salute.eu/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore_al_seno_la_dieta_mima_digiuno_puo_potenziare_limmunoterapia-368418882/)



Tumore al seno, la dieta mima digiuno potrebbe potenziare l'immunoterapia di Tiziana Moriconi (Crediti: Maddi Bazzocco on Unsplash; l'immagine non rappresenta la dieta mima digiuno) Il gruppo di ricerca dell'Ifom di Milano guidato da **Valter Longo** ha dimostrato, per ora in animali di laboratorio, che la dieta mima digiuno può indurre un cambiamento del microambiente tumorale e promuovere la riattivazione del sistema immunitario 03 Ottobre 2022 alle 16:20 2 minuti di lettura Continuano ad accumularsi dati a favore della dieta mima digiuno nel trattamento contro il cancro al seno. Gli ultimi arrivano da uno studio condotto dal gruppo di **Valter Longo** all'IFOM di Milano, pubblicato su Cell Reports: la dieta mima digiuno ha potenziato - per ora in animali di laboratorio - l'effetto dell'immunoterapia, riattivando il sistema immunitario. Ma sono già in corso studi su pazienti. Cos'è la dieta mima digiuno

Per dieta mima digiuno non si intende un vero e proprio digiuno, ma un protocollo clinico specifico di nutrizione, studiato per pazienti oncologici, con l'obiettivo di innescare dei cambiamenti metabolici al fine di rendere le cellule tumorali più sensibili alle terapie e di minimizzare gli effetti collaterali. La dieta mima digiuno era già stata sperimentata nelle pazienti con tumore al seno (e non solo) in abbinamento alla chemioterapia: precedenti studi condotti dallo stesso gruppo di ricerca, che si avvale della collaborazione con importanti centri oncologici, avevano infatti mostrato sia la fattibilità di seguire questo tipo di regime, sia una probabile efficacia. Dieta mima-digiuno e metformina contro il tumore al seno più aggressivo di TIZIANA MORICONI 01 Ottobre 2020 Triplo negativo, immunoterapia e dieta: il nuovo studio Già allora la sperimentazione aveva riguardato pazienti con

tumore al seno triplo negativo, ossia il carcinoma mammario più difficile da trattare, che rappresenta circa il 15-20% dei casi ed è così chiamato per la mancanza di tutti e tre i marcatori specifici per i quali esistono terapie mirate (estrogeni, progesterone ed HER2). Oggi, per le forme metastatiche, il trattamento si basa sull'immunoterapia, che però non sempre si rivela efficace. Da qui il razionale e l'obiettivo del nuovo studio: riattivare la risposta immunitaria antitumorale laddove sia presente una resistenza all'immunoterapia e, allo stesso tempo, limitare gli effetti collaterali del trattamento, come l'infiammazione sistemica. Dieta-terapia contro i tumori: efficace e ben tollerata dai pazienti di Giulia Masoero Regis 18 Gennaio 2022 Ebbene, i risultati della ricerca - sostenuta da Fondazione AIRC e realizzata con la collaborazione di IEO,

Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Ospedale San Raffaele e Università di Palermo - mostrato che i cambiamenti metabolici, cellulari ed extracellulari indotti dalla dieta mima digiuno rimodellano il microambiente tumorale, rendendolo meno immunosoppressivo e promuovendo la riattivazione del sistema immunitario stimolata dai farmaci immunoterapici. Due tipi di cellule "Gli esperimenti sono stati condotti in animali di laboratorio in cui sono stati impiantati due tipi di cellule in coltura di tumore alla mammella triplo negativo resistente all'immunoterapia", spiega Longo: i dati raccolti mostrano che la dieta mima digiuno aumenta l'efficacia della risposta antitumorale anche in tumori resistenti, favorendo l'espansione di una sottopopolazione delle cellule T del sistema immunitario, le quali sono riprogrammate e riattivate dall'immunoterapia. LETTO SU INTERNET Posso fare la dieta mima-digiuno? 23 Dicembre 2020 La dieta mima digiuno ha sensibilizzato entrambe i tipi di cellule tumorali all'immunoterapia, ma con meccanismi diversi. "La dieta mima digiuno sembra esercitare un'azione diversa sui diversi tipi di cellule

tumorali valutate, verosimilmente in base al loro profilo genetico e metabolico", dice Salvatore Cortellino, ricercatore Ifom e primo autore dell'articolo: "La conseguente risposta immunitaria antitumorale sembra perciò dipendere dalle interazioni con il tumore delle cellule e delle molecole di difesa coinvolte, e dalle condizioni del microambiente tumorale". I prossimi passi Insomma, i presupposti per attenderci un potenziamento della risposta all'immunoterapia ci sono, e ora i ricercatori prevedono di testare l'approccio in studi clinici. "Il risultato è promettente - conclude Longo -. Insieme agli studi recenti di Vernieri e colleghi all'Istituto nazionale dei tumori di Milano, che hanno mostrato forti cambiamenti del sistema immunitario in pazienti oncologici trattati con la Dieta mima digiuno, tutto ciò potrebbe rivelarsi di grande importanza. Se validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, la strategia individuata potrebbe essere utilizzata contro molti tipi di tumore e potrebbe portare un notevole beneficio alla terapia di molti pazienti oncologici, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti

collaterali".