



# **RASSEGNA STAMPA**

01 gennaio 2023 - 05 settembre 2023

# INDICE

## VALTER LONGO

31/05/2023 27esimaora.corriere.it 00:05	11
<b>Come il pregiudizio di genere incide sulle donne di successo</b>	
09/06/2023 Corriere della Sera - 7	13
<b>TUTTI NE PARLANO, TANTI LO FANNO LA VERITÀ, VI PREGO, SUL DIGIUNO INTERMITTENTE</b>	
19/05/2023 Corriere della Sera - 7	16
<b>TRA USA E SARDEGNA STUDI SULLA LONGEVITÀ</b>	
11/06/2023 Corriere.it 00:06	17
<b>Tutti ne parlano, tanti lo fanno. La verità, vi prego, sul digiuno intermittente</b>	
20/07/2023 DIE ZEIT	20
<b>HUNGERESSEN!</b>	
20/07/2023 DIE ZEIT	30
<b>HUNGERESSEN!</b>	
15/01/2023 El Mundo - Nazionale	39
<b>"CREEMOS EN LA IDEA DE QUE SE PUEDE 'HACKEAR' LA LONGEVIDAD"</b>	
25/01/2023 Expansion	43
<b>Las lecciones que los osos ya nos han dado sobre el ayuno</b>	
14/03/2023 Gazzetta del Sud - Cosenza	45
<b>Stili di vitae Alzheimer Espertia confronto</b>	
05/03/2023 Gazzetta del Sud - Reggio Calabria	46
<b>La "dieta dei centenari" al vaglio degli studiosi</b>	
26/02/2023 Gazzetta del Sud - Reggio Calabria	47
<b>Da Santa Caterina il viaggio più bello</b>	
07/01/2023 Gazzetta del Sud - Reggio Calabria	50
<b>La dieta della longevità su National Geographic</b>	
02/01/2023 Il Giornale - Nazionale	51
<b>Il segreto dei centenari</b>	
01/09/2023 Il Quotidiano del Sud - Calabria - Reggio Calabria	55
<b>Il rapporto alimentazione e longevità e lo studio del prof. Longo</b>	

07/01/2023 Il Quotidiano del Sud - Calabria - Reggio Calabria <b>9I centenari di Molochio su NatGeo</b>	56
22/07/2023 Il Reformista <b>Una longevità sana per contrastare le patologie</b>	58
22/02/2023 La Gazzetta di Parma <b>HANNO DETTO</b>	60
15/05/2023 La Stampa - Nazionale <b>Perché il digiuno ci aiuta a stare bene con noi stessi</b>	61
31/08/2023 La Voce Di Manduria.it 09:08 <b>Biologa manduriana per le ricerche al Longevità dell'University of Southern California</b>	65
09/05/2023 Leggo.it 00:05 <b>Prova costume, come prepararsi all'estate? Prepara il corpo eliminando scorie e tossine</b>	66
02/01/2023 National Geographic Italia <b>GLI SCIENZIATI SONO DIVENTATI BRAVI A FAR VIVERE, I TOPI PIU' A LUNGO /1</b>	69
02/01/2023 National Geographic Italia <b>LA VIRTÙ PERDUTA TRA CAMBIO DIETA E NUOVE MINACCE</b>	77
28/05/2023 QN - La Nazione - Siena <b>'Guild Siena', record di richieste Oltre tremila registrazioni per un posto nell'hub a 5 stelle</b>	81
30/03/2023 QN - La Nazione - Siena <b>Il primo hotel senior d'Italia Camere extralusso, piscine e centro per la longevità «È già boom di richieste»</b>	83
08/03/2023 QN - La Nazione - Siena <b>Malizia A giugno apre il residence per senior</b>	84
01/06/2023 Repubblica.it 00:06 <b>Viaggio al termine del colesterolo</b>	85
02/05/2023 Repubblica.it 00:05 <b>Digiuno intermittente, come funziona la dieta amata dalle star</b>	89
22/08/2023 Starbene <b>Le asana amiche dell'intestino</b>	93
29/04/2023 TuttoGreen 08:04 <b>Dieta mima digiuno: lo schema dei 5 giorni del dottor Longo</b>	95

17/08/2023 Vanity Fair <b>E TU A CHE ORA MANGI?</b>	99
18/05/2023 Visto <b>Primi passi verso la prova costume</b>	103
14/03/2023 calabriadirettanews.com 19:14 <b>L'Alzheimer malattia in crescita. Al Santuario di Paola alimentazione, stile di vita e cure</b>	104
13/01/2023 citynow.it 11:11 <b>La longevità di nonna Rosina, la 94enne calabrese sulla copertina del National Geographic</b>	106
02/05/2023 corrierealpi.gelocal.it 00:05 <b>Digiuno intermittente, come funziona la dieta amata dalle star</b>	107
12/01/2023 corrieredellacalabria.it 08:51 <b>"I segreti della longevità" di nonna Rosa, la 94enne calabrese sulla copertina del National Geographic</b>	111
31/08/2023 cucina.corriere.it 00:08 <b>Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 1</b>	112
31/08/2023 cucina.corriere.it 00:08 <b>Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 2</b>	114
31/08/2023 cucina.corriere.it 00:08 <b>Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 3</b>	115
31/08/2023 cucina.corriere.it 00:08 <b>Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 4</b>	116
31/08/2023 cucina.corriere.it 00:08 <b>Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 5</b>	117
31/08/2023 cucina.corriere.it 00:08 <b>Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 6</b>	118
31/08/2023 cucina.corriere.it 00:08 <b>Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 7</b>	119

31/08/2023 cucina.corriere.it 00:08	120
<b>Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 8</b>	
31/08/2023 cucina.corriere.it 00:08	121
<b>Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 9</b>	
31/08/2023 cucina.corriere.it 00:08	122
<b>Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 10</b>	
31/08/2023 cucina.corriere.it 00:08	123
<b>Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 11</b>	
31/08/2023 cucina.corriere.it 00:08	124
<b>Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 12</b>	
31/08/2023 cucina.corriere.it 00:08	125
<b>Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 13</b>	
31/08/2023 cucina.corriere.it 00:08	126
<b>Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 14</b>	
31/08/2023 cucina.corriere.it 00:08	127
<b>Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 15</b>	
31/08/2023 cucina.corriere.it 00:08	128
<b>Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 16</b>	
20/07/2023 cucina.corriere.it 00:07	129
<b>Staffetta d'oro per l'Italia: la «dieta» di Greg Paltrinieri per essere campione del mondo (una volta di più) pag. 1</b>	
20/07/2023 cucina.corriere.it 00:07	131
<b>Staffetta d'oro per l'Italia: la «dieta» di Greg Paltrinieri per essere campione del mondo (una volta di più) pag. 2</b>	
20/07/2023 cucina.corriere.it 00:07	133
<b>Staffetta d'oro per l'Italia: la «dieta» di Greg Paltrinieri per essere campione del mondo (una volta di più) pag. 3</b>	

20/07/2023 cucina.corriere.it 00:07	134
<b>Staffetta d'oro per l'Italia: la «dieta» di Greg Paltrinieri per essere campione del mondo (una volta di più) pag. 4</b>	
20/07/2023 cucina.corriere.it 00:07	135
<b>Staffetta d'oro per l'Italia: la «dieta» di Greg Paltrinieri per essere campione del mondo (una volta di più) pag. 5</b>	
20/07/2023 cucina.corriere.it 00:07	136
<b>Staffetta d'oro per l'Italia: la «dieta» di Greg Paltrinieri per essere campione del mondo (una volta di più) pag. 6</b>	
20/07/2023 cucina.corriere.it 00:07	137
<b>Staffetta d'oro per l'Italia: la «dieta» di Greg Paltrinieri per essere campione del mondo (una volta di più) pag. 7</b>	
24/06/2023 cucina.corriere.it 00:06	138
<b>Digiuno intermittente, la dieta che non salta i pasta, li «rischedula» Ecco come funziona</b>	
24/06/2023 cucina.corriere.it 00:06	141
<b>Digiuno intermittente: come funziona</b>	
18/06/2023 cucina.corriere.it 00:06	144
<b>Un segreto giapponese in salsa food per mantenersi in forma? L'Hara Hachi Bu. Ecco cos'è pag. 1</b>	
18/06/2023 cucina.corriere.it 00:06	145
<b>Un segreto giapponese in salsa food per mantenersi in forma? L'Hara Hachi Bu. Ecco cos'è pag. 2</b>	
18/06/2023 cucina.corriere.it 00:06	146
<b>Un segreto giapponese in salsa food per mantenersi in forma? L'Hara Hachi Bu. Ecco cos'è pag. 3</b>	
18/06/2023 cucina.corriere.it 00:06	147
<b>Un segreto giapponese in salsa food per mantenersi in forma? L'Hara Hachi Bu. Ecco cos'è pag. 4</b>	
18/06/2023 cucina.corriere.it 00:06	148
<b>Un segreto giapponese in salsa food per mantenersi in forma? L'Hara Hachi Bu. Ecco cos'è pag. 5</b>	
18/06/2023 cucina.corriere.it 00:06	149
<b>Un segreto giapponese in salsa food per mantenersi in forma? L'Hara Hachi Bu. Ecco cos'è pag. 6</b>	

08/06/2023 cucina.corriere.it 00:06	150
<b>Da 90 chili a super reginetta di bellezza: «Così ho imparato a mangiare sano»</b>	
23/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	152
<b>Intolleranze alimentari: come riconoscerle e cosa mangiare per stare meglio</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	155
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 1</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	157
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 2</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	159
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 3</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	160
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 4</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	161
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 5</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	162
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 6</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	163
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 7</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	164
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 8</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	165
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 9</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	166
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 10</b>	

18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	167
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 11</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	168
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 12</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	169
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 13</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	170
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 14</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	171
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 15</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	172
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 16</b>	
04/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	173
<b>Digiuno intermittente 16/8, cos'è</b>	
03/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	176
<b>Digiuno intermittente 16/8, come funziona e i benefici: ci si ammala meno, si vive di più</b>	
19/04/2023 cucina.corriere.it 00:04	179
<b>La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo pag. 1</b>	
19/04/2023 cucina.corriere.it 00:04	180
<b>La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo pag. 2</b>	
19/04/2023 cucina.corriere.it 00:04	181
<b>La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo pag. 3</b>	
19/04/2023 cucina.corriere.it 00:04	182
<b>La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo pag. 4</b>	
19/04/2023 cucina.corriere.it 00:04	183
<b>La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo pag. 5</b>	
19/04/2023 cucina.corriere.it 00:04	184
<b>La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo pag. 6</b>	

19/04/2023 cucina.corriere.it 00:04	185
<b>La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo pag. 7</b>	
12/03/2023 cucina.corriere.it	186
<b>Una dieta drastica gli bruciò la memoria. Ora Fraser punta all'Oscar da «obeso»</b>	
11/03/2023 cucina.corriere.it	188
<b>Il cibo che allunga la vita: il metodo di Filippo Ongaro, medico degli astronauti</b>	
08/08/2023 dilei.it 14:08	192
<b>Dieta della luna: cos'è, come funziona e se fa bene</b>	
06/07/2023 dilei.it 16:07	196
<b>Dieta Fast 800: per perdere fino a 15 kg in poco tempo</b>	
30/04/2023 dilei.it 10:04	201
<b>Dieta, le migliori della settimana dal 24 al 30 aprile</b>	
26/04/2023 dilei.it 08:04	203
<b>Digiuno terapeutico: un promettente modello nutrizionale per la salute</b>	
10/03/2023 dire.it 21:10	208
<b>Il circolo Auser di Paola e l'Uniauser 'Padula' promuovono un convegno sull'Alzheimer</b>	

# VALTER LONGO

100 articoli

## Come il pregiudizio di genere incide sulle donne di successo

LINK: [http://27esimaora.corriere.it/23\\_maggio\\_31/come-pregiudizio-genere-incide-donne-successo-6c3b9ad0-ffe9-11ed-b45a-82caf12371f3.shtml](http://27esimaora.corriere.it/23_maggio_31/come-pregiudizio-genere-incide-donne-successo-6c3b9ad0-ffe9-11ed-b45a-82caf12371f3.shtml)



Come il pregiudizio di genere incide sulle donne di successo  
Stampa Email  
Francesca Visentin (Getty images)  
Se lo dice una donna, ecco schiere di uomini con il dito alzato, a spiegare, correggere, sbeffeggiare. E non importa che la donna in questione sia scienziata e accademica pluripremiata. Anche le teorie scientifiche più solide diventano questioni di genere. Le parole possono essere strumenti di oppressione. E il patriarcato tocca anche il mondo della scienza e della cultura. Dagli attacchi a Antonella Viola, biologa, immunologa, professoressa ordinaria di Patologia Generale a Scienze Biomediche dell'Università di Padova, a quelli a Ilaria Capua, direttrice emerita dell'One Health Center della Università della Florida, ora senior Fellow of Global Health alla John Hopkins Sals Europe University a Bologna, ma anche alla scrittrice Michela Murgia, o alla sociolinguista Vera

Gheno. Tentativi di zittire, screditare, ridicolizzare che si ripetono. Cambiano i temi, può essere la salute, la sanità, i vaccini, il linguaggio, la politica, il femminismo, ma non cambiano i modi. Sei donna, competente, hai visibilità, fai sentire la tua voce, ottieni riconoscimenti scientifici, scrivi best seller di successo? Ci sarà un uomo (o più) a spiegarti dove e perché stai sbagliando. Sollevando crociate contro, mai confutando con argomentazioni scientifiche, ma ridicolizzando o screditando. Una sorta di bullismo culturale, amplificato dai social, scontro da tastiera che fomenta animi e pericolosamente approda alla vita reale. Se il tema «il vino fa male, è cancerogeno» (dimostrato da studi scientifici e ribadito dall'Oms Organizzazione mondiale della sanità), è diventato terreno di scontro su Antonella Viola, che ha semplicemente riportato

con rigore i risultati di svariati studi scientifici, il tema del linguaggio ha invece scatenato dilleggio e attacchi contro Vera Gheno, sociolinguista tra le più competenti in Italia e esperta di comunicazione digitale. Anche tentare di creare consapevolezza linguistica si trasforma in tema pericoloso, se a farlo è una donna. Levata di scudi quando Antonella Viola ha detto che pratica il digiuno intermittente e che la fa stare meglio. Prima di lei ne aveva parlato e scritto l'oncologo Umberto Veronesi, lo sostiene da tempo anche **Valter Longo**, biochimico italiano professore alla University of Southern California, lo ripete Franco Berrino medico e epidemiologo. Recentemente l'ha ribadito sia in tivù che sui giornali Silvio Garattini, oncologo, farmacologo e ricercatore. Tutti, sul digiuno intermittente hanno sostenuto le stesse cose della professoressa Viola, senza però ricevere

attacchi. Dall'Università di Padova si è scomodato pure un gruppo di docenti: «Attenzione ai pericoli per i giovani delle nuove mode alimentari fra digiuni intermittenti e cene saltate». Dinamiche in cui spicca anche una sorta di «ingiustizia epistemica», cioè il mettere in discussione la capacità di produrre conoscenza con un discorso: sei donna, non puoi dire nulla di intelligente. Quel lato oscuro del linguaggio, che Claudia Bianchi spiega bene nel libro Hate speech, era accaduto anche con Ilaria Capua, scienziata in vista, troppo popolare in Italia dieci anni fa. Nel 2012 a Padova fu bloccato il progetto di trasferire nella Torre della ricerca della «Città della speranza» il gruppo di 70 ricercatori che Ilaria Capua dirigeva nel dipartimento di Scienze biomediche dell'Istituto Zooprofilattico delle Venezie a Legnaro. Seguirono infinite polemiche e attacchi del mondo scientifico. Nel 2014 venne coinvolta in un'inchiesta. Dall'indagine uscì prosciolta. Ma le resero la vita impossibile e lei si trasferì a vivere e lavorare negli Stati Uniti, rientrata solo quest'anno. Alla scrittrice Michela Murgia è successo qualcosa di simile, per anni. Ogni volta che argomentava su un tema, partivano gli attacchi e il

tentativo di ridicolizzare. Valanghe di shit storm, ma anche intimidazioni e bodyshaming. Il pregiudizio di genere c'entra. È ovunque, nella vita quotidiana, ci inciampiamo sia al supermercato che ai vertici della scienza. Possiamo negarlo, o riconoscerlo e lavorarci. Certo è che cominciare a riconoscerlo da bambine e bambini aiuta a sbarazzarsene prima. Luisa, la newsletter de La27Ora Di questo e di altro continueremo a parlare sulla Newsletter che potete leggere direttamente dalla casella di posta, ogni martedì alle 19. Per iscrivervi cliccate qui [31 maggio 2023 \(modifica il 31 maggio 2023 | 23:05\)](#)

GETTY IMAGES (2)



Alcuni celebri sostenitori del digiuno intermittente. In alto: l'attrice Halle Berry, i cantanti Lady Gaga e Chris Martin. In basso: l'attrice Jennifer Aniston, lo show man Fiorello, la top model Giselle Bündchen



IPA (3)

SANDY KIM/THE NEW YORK TIMES



## DIETE, MEDICINA & SOCIETÀ

# TUTTI NE PARLANO, TANTI LO FANNO LA VERITÀ, VI PREGO, SUL DIGIUNO INTERMITTENTE

DI MICOL SARFATTI

## TEMPI MODERNI/1

**P**iù che 'l dolor potè il digiuno, scriveva Dante nel XXXIII canto dell'Inferno per descrivere la fine della tragica parabola del conte Ugolino della Gherardesca: ucciso dalla fame, secondo alcune interpretazioni, costretto a divorare i suoi stessi figli, secondo altre. Oggi il verso assumerebbe ben altro significato. **Il digiuno, fattosi "intermittente" e pop, svuotato della sua dimensione ascetica o punitiva, diventato persino "facile", sembra potere tutto.** Tanti lo preferiscono ad altre diete perché, seppur a fasi alterne, permette di godersi la socialità. La contemporaneità pare divisa in due categorie: quelli che praticano il digiuno e quelli che ambirebbero a farlo. Vorrebbero trovare la motivazione e godere, finalmente, dei benefici, anche se, a sentire chi ne parla dopo averlo provato, si potrebbero definire miracoli. Il termine non è casuale perché l'astensione dal cibo, ben prima di diventare popolare, è stata precetto di tutte le religioni. È espiazione nella quaresima cristiana e nel kippur ebraico, esercizio di spirito nel buddismo e nell'induismo. È uno dei cinque pilastri dell'islam, onorato con il Ramadan, in cui la privazione sfocia in un momento di gioiosa convivialità.

### IDI GIUNI INTERMITTENTI

Il culto profano del digiuno intermittente ha nuove regole. Nella sua versione più nota, la 16:8, si fonda su una restrizione dal cibo nella fascia oraria che va dalle 16 alle 8 del mattino. **Si salta la cena, basandosi sull'idea che il metabolismo, soprattutto quello degli zuccheri, segue i nostri ritmi circadiani.** Per questo è più salutare mangiare quando il sole è ancora alto. I tre pasti, colazione, pranzo e uno spuntino pomeridiano, suddividono in modo equilibrato, e senza eccessi, il fabbisogno di proteine, carboidrati, zuccheri e grassi. Si prediligono i cereali integrali, i piatti semplici, la frutta, anche secca, e la verdura. Esiste poi una serie, potenzialmente infinita, di varianti. Tra le più diffuse la 12:12, adatta ai debuttanti del digiuno perché più semplice da seguire, prevede 12 ore di

## È PRECETTO DI TUTTE LE GRANDI RELIGIONI COME ESPIAZIONE O ESERCIZIO DI SPIRITO

## LA FORMULA PIÙ NOTA È LA 16:8, AMMETTE TRE PASTI AL GIORNO E NON PREVEDE LA CENA



ALBERTO CRISTOFARI/CONTRASTO

IN ALTO FRANCO BERRINO, MEDICO E EPIDEMIOLOGO. IN BASSO L'ONCOLOGO UMBERTO VERONESI, SCOMPARSO NEL 2016. ENTRAMBI HANNO SOSTENUTO L'IMPATTO POSITIVO DEL DIGIUNO SULLA SALUTE



TANIA CONTRASTO

alimentazione e 12 di stop. Si finisce di cenare alle 20 e si fa colazione alle 8. O ancora il protocollo a giorni alterni, in inglese *Alternate Day Fasting*, in cui si scelgono due giorni non consecutivi della settimana in cui digiunare, cioè introdurre solo 500/600 calorie bevendo acqua, tisane o spremute. Nei restanti 5 giorni si può mangiare quello che si vuole. Tutte le formule sono accomunate da effetti positivi sul metabolismo ormonale: si abbassano i livelli di insulina e cortisolo e si favoriscono la lipolisi, la riduzione dei grassi, il rinnovamento cellulare. Secondo alcuni studi questo regime alimentare porterebbe anche a una diminuzione dello stress e dell'infiammazione e a un miglioramento della frequenza cardiaca e della soglia di attenzione. **Controindicazioni? Poche. Il digiuno è sconsigliato a anziani, bambini, persone con patologie oncologiche o cardiovascolari, disturbi alimentari, donne in gravidanza o che allattano.** Intanto chi non digiuna, ne parla. A prescindere da età, stile di vita o carriera.

### IL DIBATTITO

A una cena di professioniste Over 50 in una bella casa del centro di Milano si discute di Pnrr e elezioni in Turchia. Poi una delle commensali chiede: «Avete letto l'intervista a quell'importante professore che dice di mangiare solo la sera?». La domanda è seguita da un coro di sì entusiasti. L'unica dottoressa presente certifica la bontà dell'abitudine. **«Un toccasana, soprattutto dopo una certa età, perché aiuta le cellule a rigenerarsi e forma nuovi neuroni, dovremmo farlo tutte».** Le altre annuiscono guardando la splendida pasta alla Norma appena servita con aria colpevole. Nella mezz'ora seguente non si discuterà d'altro.

Due ragazze e un ragazzo pedalano annoiati sulla cyclette in palestra. «Sei in forma, hai fatto una dieta?» dice una delle due. «Ho iniziato il digiuno intermittente», risponde l'amica. «Faticoso?». «No e mi sento alla grande. Studio con molta più concentrazione». «È vero, fa benissimo», interviene il giovane, iscritto alla facoltà di Farmacia, che si appresta a sciorinare tutte le sue conoscenze in materia.

## TEMPI MODERNI/1

Treno alta velocità Torino-Roma un gruppo di manager parla fitto, nominano un Cda, ticchettano seri sui tasti dei loro computer. Uno di loro declina un invito a cena. «Sto facendo il digiuno intermittente», spiega. I colleghi lo guardano ammirati e iniziano a citare mogli, amici, conoscenti che seguono la stessa pratica. Le questioni aziendali evaporano, sostituite da quelle alimentari.

Nessuna finizione. Tutte scene viste nelle ultime tre settimane, a cui si aggiungono le copertine delle riviste da cui fanno capolino celebrità che magnificano l'astensione controllata dal cibo e le interviste a medici e esperti.

Anche quelle pubblicate sul *Corriere* sono sempre tra le più lette. **Il digiuno è una calamita. Non gli si attribuisce più solo la funzione dimagrante o di mantenimento della forma fisica, è diventato un elisir.** La pozione magica immateriale che ci rende sani e pure più giovani belli.

### GLI SCIENZIATI

Uno dei primi promotori del protocollo fu Umberto Veronesi. L'oncologo, scomparso nel 2016, dedicò al tema il libro *La dieta del digiuno* (Mondadori, 2013) in cui indicava le restrizioni alimentari come mezzo efficace per proteggersi dalle malattie, anche quelle più gravi. Con lui mise a punto l'ormai nota "Dieta mima digiuno" **Valter Longo**, Professore di Biogerontologia, Direttore del Longevity Institute della USC (University of Southern California) di Los Angeles.

Longo, incoronato nel 2018 dal *Time* tra i 50 personaggi più influenti al mondo nell'ambito della salute, accanto a Bill Gates e al premio Nobel James P. Allison, è uno dei più autorevoli ricercatori in materia d'invecchiamento e malattie legate all'avanzamento dell'età e punta a estendere la giovinezza e il relativo benessere. I suoi saggi, pubblicati in Italia da Vallardi, sulla correlazione tra alimentazione e invecchiamento sono bestseller mondiali

**Tra i sostenitori - e felici praticanti - del digiuno ci sono anche i medici e ricercatori Franco Berrino e Giuseppe Remuzzi, l'immunologa Antonella Viola, il farmacologo e fondatore dell'I-**

**È L'ESPRESSIONE PERFETTA DEL NOSTRO TEMPO: BELLEZZA, PERFORMANCE, CONTROLLO**

## AL DIGIUNO NON SI ATTRIBUISCE SOLO UNA FUNZIONE DIMAGRANTE «È UN ELISIR DI GIOVINEZZA»



IN ALTO IL BIOGERONTOLOGO **VALTER LONGO**, AUTORE DELLA DIETA MIMA DIGIUNO E TRA I MASSIMI ESPERTI DEL TEMA. IN BASSO L'IMMUNOLOGA ANTONELLA VIOLA, ANCHE LEI SEGUE IL DIGIUNO INTERMITTENTE



### stituto Mario Negri Sivio Garattini.

La comunità scientifica ha un controcanto pop. Tante sono le stelle della musica, del cinema, della moda e della tv che ammettono di saltare i pasti in modo controllato e programmatico. Quando qualche anno fa ci si chiese quale fosse il segreto di Jennifer Aniston, cinquantenne con l'aria da eterna ragazza, l'attrice svelò il suo segreto: digiuno intermittente.

### LE STAR

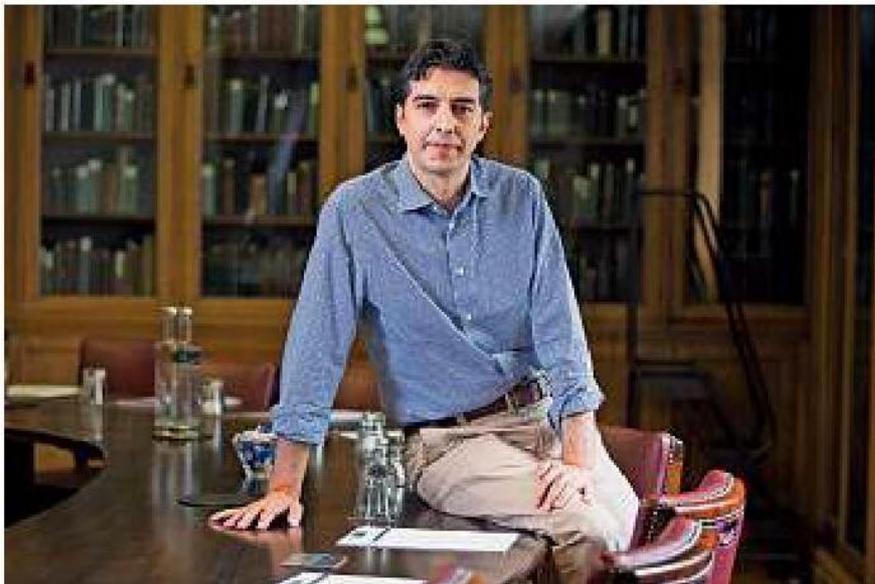
**Come lei hanno fatto le colleghe Scarlett Johansson, Halle Berry, Vanessa Hudgens, la top model Gisele Bündchen, il leader dei Coldplay Chris Martin, Lady Gaga e tanti altri. I divi di casa nostra, a parte Fiorello, sembrerebbero restii nel confessare il ricorso alla formula magica 16:8.**

Forse il salto del pasto non si adatta alla vita formato Instagram di tante piccole celebrità che passano da una cena esclusiva all'altra. O, più semplicemente, ignorano l'ormai evidente disvelamento collettivo dell'inganno social e vogliono ancora far credere che esista una bellezza senza sforzi? Il mondo fuori dallo schermo va in un'altra direzione e il digiuno sembra l'espressione perfetta del nostro tempo, il giusto compromesso. Unisce desiderio di salute bellezza, eterna giovinezza, performance, volontà di controllare mente e corpo, ma, allo stesso tempo, può concedere spazi alla convivialità.

Mentre lavoravo a questo articolo, incuriosita e, confesso, un po' sedotta, ho deciso di provare anche io il digiuno intermittente. Mangio da sempre in modo ordinato e, di recente, ho seguito, con grande beneficio, una dieta. Pensavo sarebbe stato un gioco da ragazzi. Mi sbagliavo. Saltare il pasto mi intristiva e, quasi, mortificava. **Era una reazione soggettiva, ma prenderne atto dopo aver letto per giorni i prodigi del digiuno intermittente aveva il sapore di una sconfitta.** Poi ho pensato al racconto *Un digiunatore* di Franz Kafka in cui un vero e proprio «artista della fame» impiegato in un circo viene ammirato e celebrato, ma dimenticato quando la moda del digiuno passa. Il tempo saprà dirci se i nuovi digiuni e digiunatori, invece, resteranno.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## TELE&SCHERMI



APPROFONDIMENTO

CONFESSIONE REPORTER

RETEQUATTRO, DA SABATO 20, SECONDA SERATA

# TRA USA E SARDEGNA STUDI SULLA LONGEVITÀ

Torna *Confessione Reporter*, il programma di inchieste e reportage, condotto da Stella Pende. **Quattro gli appuntamenti: il primo dedicato alla salute e alla longevità, il secondo alla pedofilia, il terzo all'adolescenza e alle sue difficoltà e il quarto al rapporto tra uomo e natura.**

Di grande attualità la prima puntata. Racconta la giornalista: «Siamo andati negli Usa alla scoperta dei segreti della longevità perché ormai ricercatori ed esperti concordano nell'affermare che entro dieci anni, la maggioranza delle persone potrà vivere fino a 100 anni. E in salute». Senza andare troppo lontano, **in Sardegna, esiste quella che è considerata dalla scienza mondiale la blue zone, cioè la terra degli anni azzurri.** Lì la giornalista incontrerà tre centenari arzilli che raccontano il segreto della loro longevità. In America, Pende

ha raggiunto invece scienziati, biologi, gerontologi di fama mondiale, primo fra tutti **Valter Longo** (nella foto sopra), **noto come il "divo delle diete"**: ha fondazioni in tutto il mondo per chi desidera seguire la sua dieta legata al digiuno. Infine andranno in onda le parole di **Vera Gorbonova, geniale scienziata che studia all'Università di Rochester, nel Minnesota.** «Lei studia **le talpe nude**: i roditori vivono in genere dai 2 ai 3 anni, loro ne vivono 40. Mostriamo questi animali, la cui pelle è formata da una particolare molecola di acido ialuronico che li rende immuni al dolore e al cancro. Stanno studiando le cellule di queste talpe nude per capire il segreto. E aiutare chi si ammala di tumore», spiega Pende. A New York, infine, un altro incontro: **Nir Barzilai, noto scienziato che sostiene che esiste il gene della longevità.**



## Tutti ne parlano, tanti lo fanno. La verità, vi prego, sul digiuno intermittente

LINK: [http://www.corriere.it/sette/attualita/23\\_giugno\\_11/digiuno-intermittente-come-funziona-6abc2750-05f3-11ee-8ac3-5e75c6f27793.shtml](http://www.corriere.it/sette/attualita/23_giugno_11/digiuno-intermittente-come-funziona-6abc2750-05f3-11ee-8ac3-5e75c6f27793.shtml)



Digiuno intermittente: tutti ne parlano, tanti lo fanno. La verità, vi prego, sulla dieta del momento di Micol Sarfatti Un regime alimentare promosso da scienziati e star. Ma davvero fa bene? Più che 'l dolor potè il digiuno, scriveva Dante nel XXXIII canto dell'Inferno per descrivere la fine della tragica parabola del conte Ugolino della Gherardesca: ucciso dalla fame, secondo alcune interpretazioni, costretto a divorare i suoi stessi figli, secondo altre. Oggi il verso assumerebbe ben altro significato. Il digiuno, fattosi "intermittente" e pop, svuotato della sua dimensione ascetica o punitiva, diventato persino "facile", sembra potere tutto. Tanti lo preferiscono ad altre diete perché, seppur a fasi alterne, permette di godersi la socialità. La contemporaneità pare divisa in due categorie: quelli che praticano il digiuno e quelli che

ambirebbero a farlo. Vorrebbero trovare la motivazione e godere, finalmente, dei benefici, anche se, a sentire chi ne parla dopo averlo provato, si potrebbero definire miracoli. Il termine non è casuale perché l'astensione dal cibo, ben prima di diventare popolare, è stata precetto di tutte le religioni. È espiazione nella quaresima cristiana e nel kippur ebraico, esercizio di spirito nel buddismo e nell'induismo. È uno dei cinque pilastri dell'islam, onorato con il Ramadan, in cui la privazione sfocia in un momento di gioiosa convivialità. I digiuni intermittenti Il culto profano del digiuno intermittente ha nuove regole. Nella sua versione più nota, la 16:8, si fonda su una restrizione dal cibo nella fascia oraria che va dalle 16 alle 8 del mattino. Si salta la cena, basandosi sull'idea che il metabolismo, soprattutto quello degli zuccheri, segue i nostri ritmi circadiani. Per questo è più salutare

mangiare quando il sole è ancora alto. I tre pasti, colazione, pranzo e uno spuntino pomeridiano, suddividono in modo equilibrato, e senza eccessi, il fabbisogno di proteine, carboidrati, zuccheri e grassi. Si prediligono i cereali integrali, i piatti semplici, la frutta, anche secca, e la verdura. Esiste poi una serie, potenzialmente infinita, di varianti. Tra le più diffuse la 12:12, adatta ai debuttanti del digiuno perché più semplice da seguire, prevede 12 ore di alimentazione e 12 di stop. Si finisce di cenare alle 20 e si fa colazione alle 8. O ancora il protocollo a giorni alterni, in inglese Alternate Day Fasting, in cui si scelgono due giorni non consecutivi della settimana in cui digiunare, cioè introdurre solo 500/600 calorie bevendo acqua, tisane o spremute. Nei restanti 5 giorni si può mangiare quello che si vuole. Tutte le formule sono accomunate da effetti

positivi sul metabolismo ormonale: si abbassano i livelli di insulina e cortisolo e si favoriscono la lipolisi, la riduzione dei grassi, il rinnovamento cellulare. Secondo alcuni studi questo regime alimentare porterebbe anche a una diminuzione dello stress e dell'infiammazione e a un miglioramento della frequenza cardiaca e della soglia di attenzione. Controindicazioni? Poche. Il digiuno è sconsigliato a anziani, bambini, persone con patologie oncologiche o cardiovascolari, disturbi alimentari, donne in gravidanza o che allattano. Intanto chi non digiuna, ne parla. A prescindere da età, stile di vita o carriera. Tutti ne parlano. A una cena di professioniste Over 50 in una bella casa del centro di Milano si discute di Pnrr e elezioni in Turchia. Poi una delle commensali chiede: «Avete letto l'intervista a quell'importante professore che dice di mangiare solo la sera?». La domanda è seguita da un coro di sì entusiasti. L'unica dottoressa presente certifica la bontà dell'abitudine. «Un toccasana, soprattutto dopo una certa età, perché aiuta le cellule a rigenerarsi e forma nuovi neuroni, dovremmo farlo tutte». Le altre annuiscono guardando la splendida pasta alla Norma appena servita con

aria colpevole. Nella mezz'ora seguente non si discuterà d'altro. Due ragazze e un ragazzo pedalano annoiati sulla cyclette in palestra. «Sei in forma, hai fatto una dieta?» dice una delle due. «Ho iniziato il digiuno intermittente», risponde l'amica. «Faticoso?» «No e mi sento alla grande. Studio con molta più concentrazione». «È vero, fa benissimo», interviene il giovane, iscritto alla facoltà di Farmacia, che si appresta a sciorinare tutte le sue conoscenze in materia. Treno alta velocità Torino-Roma un gruppo di manager parla fitto, nominano un Cda, ticchettano seri sui tasti dei loro computer. Uno di loro declina un invito a cena. «Sto facendo il digiuno intermittente», spiega. I colleghi lo guardano ammirati e iniziano a citare mogli, amici, conoscenti che seguono la stessa pratica. Le questioni aziendali evaporano, sostituite da quelle alimentari. Nessuna finizione. Tutte scene viste nelle ultime tre settimane, a cui si aggiungono le copertine delle riviste da cui fanno capolino celebrità che magnificano l'astensione controllata dal cibo e le interviste a medici e esperti. Anche quelle pubblicate sul Corriere sono sempre tra le più lette. Il digiuno è una calamita. Non

gli si attribuisce più solo la funzione dimagrante o di mantenimento della forma fisica, è diventato un elisir. La pozione magica immateriale che ci rende sani e pure più giovani belli. Gli scienziati. Uno dei primi promotori del protocollo fu Umberto Veronesi. L'oncologo, scomparso nel 2016, dedicò al tema il libro *La dieta del digiuno* (Mondadori, 2013) in cui indicava le restrizioni alimentari come mezzo efficace per proteggersi dalle malattie, anche quelle più gravi. Con lui mise a punto l'ormai nota "Dieta mima digiuno" **Valter Longo**, Professore di Biogerontologia, Direttore del Longevity Institute della USC (University of Southern California) di Los Angeles. Longo, incoronato nel 2018 dal Time tra i 50 personaggi più influenti al mondo nell'ambito della salute, accanto a Bill Gates e al premio Nobel James P. Allison, è uno dei più autorevoli ricercatori in materia d'invecchiamento e malattie legate all'avanzamento dell'età e punta a estendere la giovinezza e il relativo benessere. I suoi saggi, pubblicati in Italia da Vallardi, sulla correlazione tra alimentazione e invecchiamento sono bestseller mondiali. Tra i sostenitori - e felici praticanti - del digiuno ci

sono anche i medici e ricercatori Franco Berrino e Giuseppe Remuzzi, l'immunologa Antonella Viola, il farmacologo e fondatore dell'Istituto Mario Negri Silvio Garattini. La comunità scientifica ha un controcanto pop. Tante sono le stelle della musica, del cinema, della moda e della tv che ammettono di saltare i pasti in modo controllato e programmatico. Quando qualche anno fa ci si chiese quale fosse il segreto di Jennifer Aniston, cinquantenne con l'aria da eterna ragazza, l'attrice svelò il suo segreto: digiuno intermittente. Le star Come lei hanno fatto le colleghe Scarlett Johansson, Halle Berry, Vanessa Hudgens, la top model Gisele Bündchen, il leader dei Coldplay Chris Martin, Lady Gaga e tanti altri. I divi di casa nostra, a parte Fiorello, sembrerebbero restii nel confessare il ricorso alla formula magica 16:8. Forse il salto del pasto non si adatta alla vita formato Instagram di tante piccole celebrità che passano da una cena esclusiva all'altra. O, più semplicemente, ignorano l'ormai evidente disvelamento collettivo dell'inganno social e vogliono ancora far credere che esista una bellezza senza sforzi? Il mondo fuori dallo schermo va in un'altra

direzione e il digiuno sembra l'espressione perfetta del nostro tempo, il giusto compromesso. Unisce desiderio di salute bellezza, eterna gioventù, performance, volontà di controllare mente e corpo, ma, allo stesso tempo, può concedere spazi alla convivialità. Mentre lavoravo a questo articolo, incuriosita e, confesso, un po' sedotta, ho deciso di provare anche io il digiuno intermittente. Mangio da sempre in modo ordinato e, di recente, ho seguito, con grande beneficio, una dieta. Pensavo sarebbe stato un gioco da ragazzi. Mi sbagliavo. Saltare il pasto mi intristiva e, quasi, mortificava. Era una reazione soggettiva, ma prenderne atto dopo aver letto per giorni i prodigi del digiuno intermittente aveva il sapore di una sconfitta. Poi ho pensato al racconto Un digiunatore di Franz Kafka in cui un vero e proprio «artista della fame» impiegato in un circo viene ammirato e celebrato, ma dimenticato quando la moda del digiuno passa. Il tempo saprà dirci se i nuovi digiuni e digiunatori, invece, r e s t e r a n n o . ©

RIPRODUZIONE RISERVATA



H



U



N



G



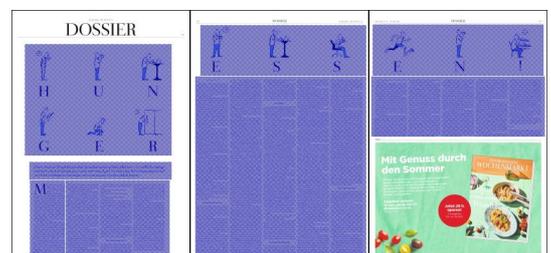
E



R

Unser Autor ist 35 und kerngesund. Trotzdem macht er Intervallfasten – vor zwölf Uhr mittags und nach acht Uhr abends isst er nicht mal einen Apfel. So will er das Altern hinauszögern und sein Leben verlängern. Jetzt fragte sich JAKOB SIMMANK, was da wirklich dran ist

**M**ein Einstieg in die Welt des Fastens war ein Podcast. Er heißt *Lifespan* und stammt von David Sinclair, Genetikprofessor an der Elite-Uni Harvard und *der* Popstar unter den Alters-, oder besser gesagt: Verjüngungsforschern. Sinclair ist 54, aber in dem Podcast und in Videos wirkt er deutlich jünger. Er hat ein fast faltenloses Gesicht und volles Haar, und wenn er erklärt, was die Wissenschaft über das Altern weiß, tut er das mit fester und zupackender Stimme. *Lifespan* kam Anfang 2022 heraus, acht Folgen mit einer zentralen Botschaft: Grau und gebrechlich werden, Krebs bekommen oder Alzheimer und irgendwann in seinen Sechzigern, Siebzigern oder Achtzigern sterben – das muss nicht sein. Stattdessen, sagt Sinclair, sei die Wissenschaft auf dem besten Weg, das Altern zu bremsen oder sogar aufzuhalten. Bald könnten wir 120 werden oder gar 200. Er klingt sehr überzeugt.



Ich weiß noch, wie ungeheuerlich ich das fand, als ich es damals hörte. Aber vielleicht macht das ja die großen Träume der Menschheit aus: dass man sich ihnen als Einzelner schwer entziehen kann. Auch mich lockt die ewige oder zumindest lange Jugend. Ich mag die weißen Haare nicht, die sich so langsam an meinen Schläfen zeigen.

Ich bin erst 35 und habe schon Angst vor dem Altwerden. Warum nicht länger jung bleiben? Zumal wenn es gar nicht so schwer ist.

Illustrationen: Nishant Choksi für DIE ZEIT

Denn auch das liefert Sinclair: einen einfachen Plan, was seine Hörerinnen und Hörer tun können. Darin enthalten, zum Beispiel: Sport und kaltes Duschen. Der entscheidende Rat aber, »die eine Sache, die den größten Einfluss auf Ihre Langlebigkeit haben wird«, sagt Sinclair in der zweiten Folge seines Podcasts, lasse sich in drei Wörtern zusammenfassen: »Eat ... less ... often«.

Auf Deutsch sind es sogar nur zwei: Iss seltener! Auf Mahlzeiten zu verzichten, so Sinclair, aktiviere uralte genetische Programme in uns, die uns viele Jahre an gesunder Lebenszeit schenken.

Ich bin der Idee verfallen. Bald nach der letzten Folge habe ich angefangen, das Frühstück wegzulassen. Ich nehme Nahrung nur noch in einem Acht-Stunden-Zeitfenster zu mir, zwischen zwölf Uhr mittags und acht Uhr abends. In den anderen sechzehn Stunden gibt es nichts, nicht mal einen Apfel oder ein Müsli. Auch keinen Alkohol. Meinen Kaffee trinke ich dann schwarz. Am Vormittag mache ich mir eine große Kanne Tee, damit ich etwas im Bauch habe. Am Anfang hat mich der Hunger gegen elf überwältigt. Inzwischen stört er mich an den meisten Tagen kaum noch.

Das, was ich da seit anderthalb Jahren mache, nennt sich Intervallfasten. Es gibt verschiedene Formen davon. Etwa die 5:2-Diät, bei der man an fünf Tagen in der Woche normal isst und an zweien nur etwa ein Viertel der normalen Menge. Mein 16:8-Tagesschema ist die bekannteste Art des Intervallfastens. Es ist die Art, die David Sinclair in seinem Podcast empfiehlt.

Ich bin nicht immer konsequent. Wenn ich abends Freunde treffe, trinke ich durchaus mal ein Bier oder ein Glas Wein mit ihnen, bestelle etwas aus der Speisekarte – und ärgere mich ein bisschen: Warum müssen sich alle immer um 20 Uhr zum Abendessen verabreden? Geht es nicht früher? Im Großen und Ganzen aber befolge ich die Regeln.

Meine Frau hasst es. Sie hasst, dass sie alleine frühstücken muss, sie hasst meinen allabendlichen leicht panischen Blick auf die Uhr: Kurz vor acht – hab ich schon genug gegessen?

Meine Schwiegermutter glaubt, ich verhungere. Ich sei doch sowieso schon so dünn. Ich wiege 66 Kilo bei 1,80 Meter.

Meine Freunde sagen: Du isst gesund (stimmt)

und machst viel Sport (stimmt auch). Warum tust du das?

*Essen ohne Reue – Intervallfasten macht's möglich! (MDR)*

*Warum viele auf die Teilzeit-Diät schwören (stern)*

*Sechs Gründe, warum Intervallfasten so gesund ist (Focus)*

Intervallfasten ist längst zu einem Hype geworden. Immer mehr Menschen tun es, und zwar nicht, weil sie Rheuma hätten oder kurz vor dem Diabetes stünden. Es dürfte ihnen nicht vorrangig ums Abnehmen gehen – also nicht darum, die Gesamtmenge an Kalorien zu reduzieren, die sie zu sich nehmen. Stattdessen setzen sie auf die Wirkung jener genetischen Programme, die angeblich vom Fasten angekurbelt werden. Sie wollen nicht gesund werden, sie wollen gesund bleiben. Es sind Leute wie ich, die Halbmarathon laufen, sich von Ärzten auf Instagram die neuesten Tipps erhoffen und Podcasts hören – außer in dem von David Sinclair geht es in Hunderten weiteren ums Fasten.

Als ausgebildeter Arzt und Wissenschaftsjournalist weiß ich, dass sich auch Harvard-Professoren irren können, und habe gelernt, medizinischen Hypes hinterherzurecherchieren. Und so wollte ich irgendwann wissen: Ist es wirklich sinnvoll, was ich da tue? Kann das sein – dass sechzehn essensfreie Stunden am Tag unser Leben verlängern?

### **Wenn Mäuse Hunger haben**

Vor einigen Jahren wollte der spanische Gerontologe Rafael de Cabo endlich eine Antwort auf die Frage, die ihn schon länger umtrieb: Welche Nahrung führt dazu, dass man lange lebt? Und welche nicht? 292 männliche Mäuse sollten helfen, diese Antwort zu finden. De Cabo und seine Kollegen

vom National Institute on Aging in den USA brachten die Tiere einzeln unter, für jede Maus eine Doppelkäfighälfte, ausgelegt mit geschredderten Maiskolben. Das Licht im Labor ging jeden Tag um Punkt sechs Uhr morgens an und um Punkt sechs Uhr abends wieder aus. Die Luft, die die Mäuse atmeten, und das Wasser, das sie tranken, wurden eigens gefiltert. Nichts sollte sie krank machen können. Nichts sollte von der eigentlichen Frage ablenken.

Zu fressen gab es zwei Sorten Futter, kleine Pellets; die eine Sorte war reicher an Eiweiß als die andere, enthielt aber weniger Fett und vor allem deutlich weniger Zucker. Die Forscher ließen die Mäuse weitgehend in Ruhe, bis die Tiere gut ein halbes Jahr später nach und nach das Ende ihres Lebens erreichten. Jede tote Maus wurde obduziert: Welche Altersveränderungen am Herzen, an der Leber, den Nieren, den Lungen, der Milz, der Bauchspeicheldrüse und den Lymphknoten würden sich zeigen?

Als die Forscher die Daten auswerteten, waren sie überrascht. Zwischen den beiden Gruppen gab es kaum Unterschiede. Die zuckerreiche Kost ließ

die Tiere weder schneller altern noch früher sterben, obwohl genau das die Hypothese gewesen war. Dafür traten andere Unterschiede zutage: Die Mäuse, die insgesamt weniger zu fressen bekommen hatten – egal, was –, alterten langsamer und starben später. Und nicht nur das: Auch Mäuse, die nur einmal am Tag gefressen hatten – egal was, egal wie viel –, lebten länger. Ihre Nahrungsaufnahme hatte in einem eng begrenzten Zeitrahmen stattgefunden, ähnlich wie bei meinem 16:8-Schema. Als Folge davon waren sie mehr als zehn zusätzliche Wochen in ihren Käfigen herumgelaufen. Klingt nach wenig, ist aber für Mäuse eine kleine Ewigkeit: durchschnittlich elf Prozent der normalen Lebensspanne.

Fortsetzung auf S. 14



E



S



S

Fortsetzung von S. 13

Intervallfasten funktioniert also, denke ich mir, als ich die Studie lese. Zumindest bei Labormäusen.

Rafael de Cabo gehört wie David Sinclair zu einer Reihe von Wissenschaftlern, die derzeit dabei sind, den Stoffwechsel des Fastens neu zu kartieren. Immer höher die Zahl der Veröffentlichungen. Immer detailreicher das Bild dessen, was im Körper beim Fasten passiert.

Bleibt die Nahrungszufuhr aus, dann reagiert der Organismus augenblicklich. Hunderte molekularer Schalter werden umgelegt. Als Erstes stellt sich die Energiegewinnung um: Ist der leicht verfügbare Zucker im Blut verbraucht, greift der Körper auf Kohlenhydrate in der Leber zurück. Auch die macht er zu Zucker. Dauert das Fasten länger, springt eine Art Reservesystem für den Notfall an. Dabei werden die Fettspeicher angezapft. Weil sich jedoch aus Fettsäuren nicht einfach so Zucker herstellen lässt, werden sie in etwas anderes umgewandelt, die sogenannten Ketonkörper. Die liefern nun die Energie. Je nachdem, wie dünn oder dick ein Mensch ist, kann er auf diese Weise mehrere Wochen lang fast ohne Nahrung auskommen. Wäre man einzig auf den Zuckerstoffwechsel angewiesen, müsste man schon nach kurzer Zeit sterben.

Der Wechsel in den Modus, in dem der Körper von seinen Reserven zehrt, löst vieles aus. Weil im Blut weniger Eiweiß und weniger Zucker schwimmen, sinkt auch die Konzentration von Wachstumshormonen, die mit der Entwicklung von Krebs in Verbindung gebracht werden. Ebenso der Blutdruck. Botenstoffe, die das Gehirn schützen, werden ausgeschüttet, Entzündungen eingedämmt. Die Zusammensetzung der Darmflora ändert sich. Der langsam über Stunden und Tage einsetzende Fastenstoffwechsel, so kann man es mittlerweile in den wichtigsten Fachzeitschriften der Welt lesen, ist gesund. Er kann bei chronischen Entzündungen helfen, bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bei Diabetes und natürlich bei Übergewicht.

Und, für mich das Entscheidende: Es gibt tatsächlich Hinweise darauf, dass er das Altern bremsen könnte. Was ja, evolutionsbiologisch betrachtet, durchaus sinnvoll wäre. In Phasen des Mangels lohnt es sich für einen Organismus, auf Zeit zu spielen – zu verharren, zu regenerieren, auf die nächste energiereiche Mahlzeit zu warten. Deshalb beginnt der Körper beim Fasten offenbar damit, in seinen Zellen

aufzuräumen: Das Erbgut wird repariert. Die Mitochondrien, die die Zellen am Laufen halten, werden ausgetauscht. Außerdem werden verklumpte Proteine entsorgt. Dieses Recycling nennt sich Autophagie und ist deshalb wichtig, weil solche Proteine bei der Entstehung von Krankheiten wie Alzheimer eine wichtige Rolle spielen.

Die molekularen Schalter sind uralte. Viele von ihnen finden sich in Hefen, in Würmern – und nicht nur dort. Auch Fruchtfliegen, die man aushungert, leben länger. Mäuse, die weniger essen, bekommen seltener Krebs. In einer Studie mit Rhesusaffen, die uns Menschen besonders ähnlich sind, erreichten sechs der zwanzig Tiere ein neues Rekordalter für die Spezies.

Perfekt, denke ich. Dann muss es bei mir ja auch so sein. Oder?

### Das Erbe des Marinearztes

Der bewusste Verzicht des Menschen auf Essen ist etwas Uraltes. In der Bibel wird erzählt, wie Jesus nach seiner Taufe für 40 Tage in die Wüste geht. Dort erscheint ihm Satan und stellt ihn auf die Probe. Er fordert ihn auf, aus den Steinen Brot zu machen und damit das Fasten zu brechen. Jesus widersteht der Versuchung.

Alle großen Religionen kennen Fastenperioden. Die Zeit vor Ostern im Christentum oder den Ramadan im Islam. Es sind Phasen des Innehaltens, in denen Gewohnheiten hinterfragt werden sollen. Wer es schafft, beim Fasten seine Bedürfnisse zu bändigen, kehrt sich demnach nach innen und vertieft sich ins Gebet, in die Selbstreflexion. Er macht sich auf den Weg, ein besserer Mensch zu werden. Völlerei hingegen: Todsünde.

Die Frau, deren Urgroßvater diese religiöse und spirituelle Tradition in ein modernes medizinisches Setting überführte, begrüßt mich in einem großzügigen Bungalow am Hang über Bad Pyrmont. Die Buchinger Klinik im Weserbergland in Niedersachsen scheint an diesem sonnigen Tag über dem Tal zu schweben, der Welt enthoben, ihrer Eile, ihrem Überfluss. Verena Buchinger-Kähler trägt einen feinen Wollpullover und einen Faltenrock. Sie ist auf eine sehr professionelle Weise zugewandt und einnehmend. Begeistert spricht sie

von dem, was ihre Familie ihr hinterlassen hat –

eine der ältesten Fastenkliniken Deutschlands.

Sie führt durch das Gebäude. Gedeckte Farben, geschwungene Möbel. Wenig, woran der Blick hängen bleibt. Vieles, was die Sinne beruhigen soll. Auf einem Beistelltisch ein kiloschweres Lehrbuch über traditionelle chinesische Medizin. Man könnte denken, man sei in einem Wellnesshotel. Wären da nicht in jedem Raum die Bilder dieses etwas grimmig dreinschauenden Mannes mit kahlem Schädel. Hier ein Schwarz-Weiß-Foto, dort ein Ölgemälde, im Aufenthaltsraum sogar eine Büste. Otto Buchinger, der Urgroßvater von Verena Buchinger-Kähler, diente als Arzt in der Marine des Deutschen Kaiserreiches, fuhr auf Schiffen um die Welt und leitete im Ersten Weltkrieg ein Quarantäne-Lazarett in Cuxhaven. »Ein richtiger Hardliner«, sagt Buchinger-Kähler. Man muss sie nicht lange bitten, damit sie die Geschichte von Otto Buchingers Leid und Wiederaufstehung erzählt, und man merkt ihr an, dass sie das schon oft getan hat.

Die Geschichte, oder soll man sagen Legende, geht so: Noch vor Kriegsende bekam Buchinger eine Mandelentzündung und danach Gelenkrheuma. Seine Leber war nahezu kaputt. Er probierte alles aus, was die damalige Medizin zu bieten hatte. Nichts half. Ein Freund riet ihm, es mit dem Fasten zu versuchen. Drei Wochen lang aß er nichts, dann hatte er eine sogenannte Fastenkrise: »Er hat wirklich Blut und Wasser geschwitzt. Er hat gedacht, er wird den nächsten Tag nicht mehr erleben.« Es kam anders. Otto Buchinger brach das Fasten, ging schlafen, wachte auf und konnte sich wieder bewegen.

Er entwickelte seine eigene Methode, das Heilfasten nach Buchinger, schrieb mit dem Buch *Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden* einen Bestseller und gründete eine Klinik, die 1935 nach Bad Pyrmont zog, später kam eine weitere am Bodensee dazu.

Die Methode wird von der Urenkelin noch heute in weiten Teilen angewandt. Sie ist ganz anders als mein Intervallfasten. Man nimmt längere Zeit tags wie nachts so gut wie nichts zu sich, eine Woche, zwei, manchmal sogar vier, erklärt Verena Buchinger-Kähler. Einmal am Tag gibt es einen Saft aus Obst und Gemüse, ansonsten nur Tee, Wasser und Gemüsebrühe. »Man würde ja denken, dass das für die Leute ein Problem ist. Stimmt aber nicht. An Tag drei ist es oft schwierig, danach meist nicht mehr.«

Was es in der Klinik sonst noch gibt: diverse ärztliche Untersuchungen. Sportkurse. Yoga. Ernährungsberatung. Massagen. Moorpackungen. Geführte Waldspaziergänge. Ein sinnvolles Programm, scheint mir. Gleichzeitig fällt mir auf, dass es in der Buchinger Klinik auch sehr gefühlig zugeht, mit der Colon-Hydrotherapie oder der großzügigen Gabe von Spurenelementen sind hier Verfahren aus dem Kosmos der Naturheilkunde im Angebot, die mir, dem Wissenschaftsjournalisten, der sich an überprüfbar Studien hält statt an versprengte Anekdoten, mindestens fragwürdig erscheinen. Die Urenkelin des grimmigen Marinearztes erzählt zwar, man habe sich mit der Zeit von einigen Dingen verabschiedet, etwa vom sogenannten Rödern, bei dem die Gaumenmandeln mit einem Metallstab abgeschabt werden, auf den in Minztinktur getränkte Watte gepropft ist. Doch die Tradition wiegt schwer. Kein Wunder, sie ist ja auch der Kern des Geschäftsmodells. »Man

muss behutsam sein«, sagt Verena Buchinger-Kähler, »und viel Respekt haben vor dem, was die Generationen vor einem geschaffen haben.«

Die uralte religiös-spirituelle Dimension des Fastens – an einem Ort wie diesem hat sie sich zumindest teilweise erhalten. Wer heute in die Buchinger Klinik kommt, der soll seine Kur auch als geistige Erfahrung betrachten und Bad Pyrmont am Ende als anderer Mensch verlassen. Ich frage einige Patienten, warum sie hier sind, und tatsächlich geht es in ihren Erzählungen um viel mehr als ums Gewicht verlieren: Krankheiten, Stress, der Wunsch nach einer Auszeit, die einem guttut. Viele kommen jedes Jahr wieder.

Im Gästehaus liegt ein flauschiger Teppich. Als ich abends einschlafe – hungrig, weil das Essen in der Klinik wirklich sehr leicht ist –, denke ich mir: Vielleicht liegt es ja an seiner Geschichte, dass das Fasten lange nicht richtig ernst genommen wurde. Noch 1988 erschien im *Spiegel* eine Titelstory, die Fasten höhnisch als esoterisches Brimborium beschrieb, als »wider alle Vernunft«. In dem Artikel kommt auch Otto Buchinger vor, als ein Schuldiger: Er sei es gewesen, der das wissenschaftsfeindliche Erlösungsverprechen vom Fasten als »Jungbrunnen« in die Welt gesetzt habe – wo es doch in Wahrheit den Körper schädige. »So fällt fastenden Frauen oft erst nach Abschluß des Trips auf, daß die Brust nun hängt. Das strukturell nötige Fett ist aufgezehrt. (...) Askese und Schwerkraft haben den Busen besiegt.« Das stand da wirklich. Die Überschrift des Artikels, ein 500 Jahre

altes Zitat eines Klosterabtes, war ironisch gemeint: »Heilung für das sündige Körperlein«.

Ich glaube, manchen Menschen geht es noch heute ein bisschen so wie damals den *Spiegel*-Journalisten, trotz des Hypes ums Intervallfasten. Für sie ist »Fasten« immer noch etwas, das nach altertümlicher Selbstkasteiung und Gesundheitslatschen klingt. Nur ist die Wissenschaft da dank der langlebigen Mäuse aus den USA und Forschern wie David Sinclair längst weiter. Fasten ist ja vielleicht tatsächlich ein Jungbrunnen, denke ich und freue mich. Bis ich wieder zu Hause in Berlin bin und Valter Longo anrufe.

### Der Skeptiker

Ein ernst dreinblickender Mann mit schwarzem Haar und Dreitagebart erscheint auf dem Bildschirm, sein Englisch hat einen italienischen Einschlag. Valter Longo leitet als Professor für Altersmedizin das Institut für Langlebigkeit an der University of Southern California in Los Angeles. Ein ebenso ernst zu nehmender Forscher wie Sinclair.

»Das Wort Fasten bedeutet überhaupt nichts«, grummelt er jetzt. »Genau wie Essen kann Fasten sehr gut sein für Sie – oder sehr schlecht.« Fasten sei wie ein Medikament: Um es richtig anzuwenden, müsse man ganz genau wissen, wie es beim einzelnen Menschen wirkt – und man müsse die möglichen Nebenwirkungen kennen.

Ich bin etwas überrascht. Und was ist mit all den Studien an Mäusen und anderen Tieren?

Longo findet, dass die nur Hinweise liefern, sich

aber nicht einfach eins zu eins auf den Menschen übertragen lassen. »Es ist extrem kompliziert, und wir müssen vorsichtig sein mit unserer Botschaft. Auch Sie als Journalist. Wir können nicht einfach sagen: Fasten ist gut. Es muss heißen: Bestimmte Arten des Fastens sind gut für dich! Such dir ein gutes medizinisches Team! Lass dich medizinisch begleiten!«

Aber was könne denn schiefgehen, frage ich.

Vieles, sagt Longo. Zunächst einmal müsse man sich fragen, was nach dem Fasten kommt. Wenn sich ein Diabetes nach 21 Tagen Fasten zurückbilde, sei das zwar gut. »Aber die Arbeit hört da ja nicht auf. Die Frage ist doch: Wie sieht es drei Monate später aus?« Longo sorgt sich, dass Menschen, die bei einer Fastenkur stark abnehmen, danach direkt wieder an Gewicht zulegen. Wer keinen nachhaltigen Plan habe, lande schnell beim Gewichts-Jo-Jo – und das sei erwiesenermaßen besonders schädlich.

Okay. Aber mit dem Intervallfasten habe ich doch einen nachhaltigen Plan. Es mag ja sein, dass jemand nach drei Wochen Heilfasten à la Buchinger wieder in alte Muster zurückfällt. Ich hingegen lasse mein Frühstück dauerhaft weg.

Da lacht Longo. »Intervallfasten, wenn es bedeutet, dass man das Frühstück weglässt, ist schlecht für einen. Nicht nur nicht gut, sondern schlecht. Das zeigt Paper nach Paper nach Paper.« Es sei längst belegt: Menschen, die morgens nichts essen, hätten ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – und lebten kürzer. Wieso genau, das verstehe die Forschung noch nicht. Vielleicht, sagt Longo, habe die Umstellung auf den Fastenstoffwechsel bei uns Menschen langfristig, also auf Jahre und Jahrzehnte gesehen, eben doch irgendwelche schädlichen Folgen für den Organismus. Vielleicht verändere sich der Stoffwechsel bei andauerndem Nahrungsmangel auf eine ungünstige Art und Weise. Um all das herauszufinden, brauche es Langzeitstudien – an Menschen, nicht an Mäusen. Aber die gebe es bisher nicht.

Ich schlucke. Warum wird Intervallfasten dann heute schon von anderen Experten empfohlen?

Longo: »Das müssen Sie diejenigen fragen, die es empfehlen.«

Also unterschätzen die Leute die möglichen negativen Auswirkungen des 16:8-Fastens?

»Absolut«, sagt Valter Longo.

Nach dem Gespräch mit ihm bin ich ziemlich geknickt. Löst sich meine Verjüngungskur in Luft auf? Oder betrachtet Longo die Forschung seiner Kollegen zu kritisch? Ich beschliesse, selbst nach dem zu suchen, von dem Valter Longo sagt, dass es das noch nicht gebe: hochwertige Untersuchungen, in denen das Intervallfasten über einen möglichst großen Zeitraum hinweg erforscht wird. Im Internet gehe ich auf [www.clinicaltrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov), eine Seite, auf der Wissenschaftler weltweit ihre klinischen Studien registrieren. Dort werde ich fündig.

### Training für den Hürdenlauf

Ein paar Wochen später laufe ich durch die Innenstadt von Kopenhagen zum Hochhaus der Universität. Oben im achten Stock dänische Designermöbel, helle Holzfußböden und Glasfronten mit Blick auf Kopenhagener Bürgerhäuser. Der Kaffee

kommt aus einem Metallhahn. Junge Wissenschaftler in Kitteln laufen herum. Hier, im Center for Healthy Aging, bin ich mit Morten Scheibye-Knudsen verabredet. Ein schlaksiger Mann mit blondem, hochgegeltem Haar.

Ich trinke meinen Kaffee schwarz. »Gute Wahl!«, sagt Scheibye-Knudsen. »Keine Kalorien. Und noch dazu wirkt Kaffee appetithemmend.« Scheibye-Knudsen ist Mediziner und Experte für DNA-Schäden und Mitochondrien, die Kraftwerke der Zelle, die beim Alterungsprozess eine große Rolle spielen. Manche Ärzte, sagt er, »halten uns Altersforscher ja immer noch ein bisschen für Spinner. Der Grund dafür ist, dass wir bisher nicht nachgewiesen haben, dass diese ganzen Anti-Aging-Sachen die menschliche Gesundheit langfristig beeinflussen.«

Valter Longo hatte also recht, als er meinte, dass Langzeitstudien zum Fasten fehlen.

Morten Scheibye-Knudsen will genau das ändern.

Sein Büro sieht aus, wie man sich das Büro eines Forschers vorstellt. An der Wand ein großes Stoffwechselfdiagramm mit Pfeilen und Kreisen, auf ein Whiteboard hat jemand Kurven und Gleichungen gemalt, und in einer Ecke lehnt eine Papiernachbildung des berühmten Donald-Trump-Käppis. Nur dass darauf nicht *MAKE AMERICA GREAT AGAIN* steht, sondern *MAKE AGING GREAT AGAIN*.

Er verstehe nicht, warum noch immer so wenig Geld in die Altersforschung fließe, sagt Scheibye-Knudsen. Dabei sei genau das der größte Risikofaktor für die meisten Krankheiten – alt werden. »Wenn man 60 ist, ist das Risiko, in den nächsten 20 Jahren Krebs zu bekommen, 3500-mal höher als mit 10.« Andere Risikofaktoren wie Rauchen, keinen Sport machen oder schweres Übergewicht fielen deutlich weniger ins Gewicht.

Das sind irre Zahlen. Mir selbst war lange nicht klar, wie eng Altern und Krankheit zusammenhängen. David Sinclair, der Harvard-Genetiker mit dem Podcast, hat dafür mal ein gutes Bild gefunden. Alt werden, so Sinclair, sei wie ein Lauf, bei dem ständig Hürden vor dir auftauchen; je mehr Zeit vergeht, desto häufiger und höher werden sie. Die Hürden, das sind die Krankheiten. Schlaganfall, Krebs, Alzheimer, Herzschwäche. Wer an ihnen scheitert und stürzt, mag es dank der modernen Medizin schaffen, noch mal aufzustehen und weiterzulaufen. Meist aber scheitert er dann an einer der nächsten Hürden – und stirbt. So geschehen geht es bei dem Versuch, das Altern zu bremsen, wirklich nicht um Wellness und Lifestyle. Sondern um handfeste Prävention.

Für die Studie, die ich auf der Seite im Netz gefunden habe, rekrutierten Scheibye-Knudsen und sein Team 60 gesunde ältere Menschen. 15 haben ein Sportprogramm gemacht. 15 haben ein Nahrungsergänzungsmittel genommen, das laut anderen Studien dabei helfen könnte, langsamer zu altern. 15 haben gar nichts gemacht. Und 15 haben intervallgefastet – 16:8-Schema, kein Frühstück, genau wie ich. Privat mache er selbst das übrige auch, erzählt Morten Scheibye-Knudsen.

Der Untersuchungszeitraum lag bei drei Mona-

ten. Das ist noch nicht die ultimative Langzeitstudie, aber deutlich mehr als drei Wochen. Vorher und nachher wurde bei allen 60 Probanden das sogenannte biologische Alter ermittelt. Es zeigt an, wie stark ein Mensch wirklich gealtert ist, anders als das chronologische Alter kann man es durch seinen Lebensstil beeinflussen. Messen lässt es sich, indem man zahlreiche Blutwerte bündelt, aber auch indem man analysiert, wie sicher der Gang einer Person ist, wie sie spricht, wie ihre Augenpartie aussieht.

Die Ergebnisse sind noch nicht publiziert. Scheibye-Knudsen gibt mir trotzdem einen Einblick. »Wir sehen bei der Fastengruppe die stärksten Effekte«, sagt er. »Im Mittel eine leichte Umkehr des Alterns. Bei den älteren Probanden sogar eine sehr starke. Die ältesten Probanden wurden durch das Fasten biologisch fast zehn Jahre jünger.«

Zehn Jahre jünger nach drei Monaten Intervallfasten? Krass, denke ich.

Dann fällt er mir wieder ein: der Skeptiker. **Valter Longo** und seine Warnung, das Weglassen des Frühstücks beim Intervallfasten könne ungesund sein und das Leben verkürzen.

Scheibye-Knudsen kennt Longos Argumente, allzu stichhaltig erscheinen sie ihm nicht. Er erklärt es mir so: Viele der Studien, die Longo als Beleg anführt, sagen in Wahrheit nicht viel aus. Es handelt sich nämlich nicht um Experimente, die klar trennen zwischen einer Untersuchungs- und einer Kontrollgruppe. Sondern um epidemiologische Studien, das heißt, Forscher sammeln Daten zu den Ernährungsgewohnheiten von möglichst vielen Menschen. Doch die werden meist einfach nur gefragt, ob sie das Frühstück weglassen. Nicht, ob sie stattdessen

nach dem Aufstehen eine Zigarette rauchen, auch nicht, wie viele Gläser Wein sie am Tag trinken, ob sie spätabends noch eine Packung Chips leeren oder morgens nichts essen, weil sie einen stressigen Nachtschichtjob haben. Es geht in solchen Studien gar nicht darum, ob jemand fastet. Ob er oder sie überhaupt gesund leben will oder nicht.

Menschen, die nicht oder nur selten frühstücken, haben im Durchschnitt einen generell schlechteren Lebenswandel als der Rest der Bevölkerung. Mehr Zigaretten und Alkohol, mehr Zucker und Fleisch, weniger Sport. Lauter Dinge, die mit der Zahl der Mahlzeiten am Tag nichts zu tun haben. Wer nicht frühstückt, wird genau dadurch eher krank? Diese Kausalität geben die Daten laut Scheibye-Knudsen nicht her. »Ich denke, da gibt es Verzerrungen«, sagt er.

Und noch etwas anderes spricht aus seiner Sicht für das Intervallfasten: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer seiner eigenen Studie zogen offenbar gerne mit. Es sei keine große Sache gewesen, erzählen mir zwei von ihnen später. Scheibye-Knudsen sagt, im Gegensatz zu anderen Formen des Fastens oder ganz anderen Korrekturen an seinem Lebensstil müsse man beim 16:8-Intervallfasten relativ wenig an seinen Routinen ändern. »Es ist wirklich schwer, die Leute dazu zu bewegen, vom Sofa aufs Laufband zu kommen. Aber es ist wirklich leicht, sie dazu zu bringen, morgens den Kühlschrank nicht zu öffnen.«

Ich kann das nur bestätigen. Hat man sich einmal an den Hunger am Vormittag gewöhnt, ist das Intervallfasten keine allzu große Sache mehr. Und bei mir persönlich setzten schon nach einigen Wochen angenehme Effekte ein: Ich habe den Eindruck, dass ich, seit ich faste, an den Vormittagen besonders fokussiert bin, mich besonders gut konzentrieren kann. Weniger *hangry* bin ich auch. Meine Freunde kennen das nur allzu gut: Wenn ich Hunger habe, werde ich erst still, dann nölig und irgendwann aggressiv – *angry*. Ich erinnere mich, wie ich mal mit drei Freunden durch Mexiko reiste und förmlich auf die anderen losging, nachdem wir zwei Stunden lang von Restaurant zu Restaurant, von Tacostand zu Garküche geeiert waren und uns nicht darauf einigen konnten, wo wir essen wollten. Das, stelle ich fest, ist nun weg. Hunger zu haben nervt immer noch. *Hangry* war ich seit Monaten nicht mehr.

In Kopenhagen soll nun eine weitere Studie folgen: Räumt das Intervallfasten tatsächlich Hürden aus dem Weg? Wird man seltener krank und stirbt später? Oder treten irgendwann doch noch die von **Valter Longo** befürchteten negativen Folgen auf? Um Antworten zu finden, will Morten Scheibye-Knudsen den Beobachtungszeitraum ausdehnen, von drei Monaten auf mehrere Jahre. 1000 Teilnehmer soll die Studie haben, einige Tage nach meinem Besuch bekommt Scheibye-Knudsen das Geld dafür zugesagt. Vor 2027 werde es keine Ergebnisse geben, sagt er.

### Wie alt bin ich wirklich?

»Wenn ich so überlege, was das Verrückteste ist, was mir in meinem Berufsleben passiert ist, dann würde ich sagen: die überwältigende, konsistente grundlagenwissenschaftliche Evidenz fürs Fasten«, sagt Andreas Michalsen. »Da wurde ja in den letzten 20 Jahren alles durchdekliniert an molekularen Mechanismen. Ratter, ratter, ratter.«

Michalsen ist Chefarzt am Immanuel-Krankenhaus in Berlin-Wannsee und hat eine Professur für Naturheilkunde an der Charité. Ein quirliger Mann Anfang sechzig mit Apple Watch, der zum Beispiel gerade erforscht, ob Fasten die Wirkung einer Chemotherapie verbessern kann oder ob es Paaren hilft, die in Kinderwunschbehandlung sind. Wir sitzen in seinem Büro an einem Holztisch. Auf dem Boden stapeln sich Fachartikel, mehrmals wird Michalsen während des Gesprächs aufstehen, zu einem der Stapel gehen und nach einem kürzlich erschienenen Paper suchen. Als Naturheilkundler ist er natürlich bestens vertraut mit der Heilgeschichte des alten Otto Buchinger. Zugleich ist er ganz in der Wissenschaftswelt des 21. Jahrhunderts zu Hause, der Welt der Empirie und der harten Fakten.

Kann er denn herausfinden, ob das Fasten bei mir persönlich wirkt? Ob es mich jung hält?

»Gar nicht so einfach«, sagt Andreas Michalsen.

Bei einem jungen und gesunden Menschen finde man im Zweifelsfall medizinisch sowieso kaum Auffälligkeiten, egal ob er fastet oder nicht. Außerdem wäre es natürlich besser gewesen, ich wäre mit dieser Frage gekommen, als ich mit dem Intervallfasten noch nicht angefangen hatte. Dann hätte man zumindest schauen können, wie sich gewisse Risikofaktoren im Lauf der Zeit verändern, sagt Michalsen.



E



N



!

Am Ende einigen wir uns trotzdem auf eine Reihe von Tests.

Mir wird Blut abgenommen, um nach Stoffwechselfparametern und Risikofaktoren für eine Herzkrankung zu suchen. Dann lege ich mich auf eine Liege, eine Assistentin bastelt mir Elektroden an Arme und Beine, kurz darauf fließt unmerklich Strom durch meinen Körper. Anhand des ermittelten Widerstands lässt sich berechnen, wie hoch der Fett- und der Muskelanteil meines Körpers sind.

Außerdem habe ich mich mit Andreas Michalsen

darauf geeinigt, mein biologisches Alter bestimmen zu lassen. In meinem Fall mit einem Epigenom-Test, den man im Internet bestellen kann. Der Test misst Anhängsel an der DNA, die in der Summe stark mit dem biologischen Alter korrelieren. Wenige Tage später kommt ein Päckchen bei mir zu Hause an. Das Ganze ähnelt einem Corona-Test. Ich nehme mit einem Stäbchen eine Probe aus dem Mund und schicke sie zurück.

Die meisten Sorgen, die ich nach dem Gespräch mit **Valter Longo** hatte, haben Morten Scheibye-Knudsen in Kopenhagen und Andreas Michalsen in Berlin zerstreuen können. Bei Menschen, die sehr dünn seien, müsse man aufpassen, genau wie bei Leuten, die schon einmal eine Essstörung hatten, hat mir Michalsen gesagt. Denen rate er vom Intervallfasten ab. Ansonsten aber hält er es für sicher. Wobei auch Andreas Michalsen findet, dass die Brücke zwischen Grundlagenwissenschaft und Praxis noch ziemlich schmal ist. »Ich würde sagen, man weiß, es wirkt. Aber unser Wissen geht nicht so ins Detail wie

physiologisch, abhängig vom jeweiligen Biorhythmus, besser sein könnte, das Abendessen und nicht das Frühstück wegzulassen. Für mich wäre das der soziale Tod. Und wäre damit wirklich etwas gewonnen? Wenn die Altersforschung eines zeigt, dann doch, wie wichtig Freunde und Bekannte für das eigene Wohlergehen sind. Also lieber ab und zu ein Restaurantabend mit Menschen, die ich mag.

Und dann sind da noch all die Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente, von denen Menschen sich erhoffen, dass sie beim Jungbleiben helfen. Zum Beispiel Metformin-Tabletten, die eigentlich für Diabetes-Patienten gedacht sind und ähnliche Stoffwechselfvorgänge ankurbeln wie das Fasten. Da wird die Brücke zwischen dem, was die Forschung weiß, und dem, was die Menschen tun, vollends brüchig. Einige Studien an Tieren, eine ganze Menge recht widersprüchlicher Ergebnisse bei Menschen, mehr nicht. David Sinclair sagt in seinem Podcast, er schwöre neben Metformin auf die Ergänzungsmittel NMN und Resveratrol. Dass sie Alterungsprozesse beim Menschen dauerhaft bremsen können, ist nicht einmal ansatzweise bewiesen.

bei einem Medikament, wo man sich einig ist, man muss fünf Milligramm geben oder drei.«

Was das Intervallfasten im Körper auslöst, wenn man es zum Beispiel nur am Wochenende macht oder sechs Wochen am Stück in den Sommerferien – solche Fragen kann derzeit kein Wissenschaftler seriös beantworten. Mir erscheint es nach meiner Recherche allerdings naheliegend, dass es hier nicht um ein »Ganz oder gar nicht« geht. Eine kleine Dosis müsste eigentlich auch helfen, dann eben nur ein bisschen. Die zahlreichen Altersforscher, die ich befragt habe, konnten sich auf eines einigen: Man tut definitiv schon etwas für seine Gesundheit, wenn man einige Stunden vor dem Schlafengehen und direkt nach dem Aufstehen nichts isst und auf diese Weise eine Essensruhe von 12, 13, vielleicht auch 14 Stunden einhält. Auch so werden im Körper ein paar Schalter Richtung Reserve- und Reparaturmodus umgelegt. Also kein spätes Abendessen, und den Tag nicht gleich mit einem riesigen Milchkaffee beginnen.

Klingt nicht schwer, ist aber sehr weit weg von der Lebensrealität vieler Menschen. Als Smartphone-Nutzer in den USA von einem Forscher gebeten wurden, ihre Ernährungsgewohnheiten in einer App einzutragen, stellte er fest: Mehr als die Hälfte der Teilnehmer streckte die Nahrungsaufnahme über einen Zeitraum von mehr als 15 Stunden am Tag. Als der Forscher in einem nächsten Schritt mit Anweisungen in der App die Übergewichtigen dazu brachte, nur noch zehn bis elf Stunden am Tag zu essen, nahmen sie prompt ab, schliefen besser und fühlten sich gesünder.

Eine App, die einem sagt, wann man essen soll, oder sogar gleich mein starres 16:8-Schema: Das mag für viele nach Horror klingen – Zwang, Lustfeindlichkeit, immer noch ein bisschen gesünder.

Es hört sich jetzt vielleicht etwas widersprüchlich an, aber auch ich frage mich, ob das nicht die alte Falle der Selbstoptimierung ist. Und da geht es ja immer noch effizienter. So deuten etwa einige Studien darauf hin, dass es für die meisten Intervallfaster rein

Überhaupt sehe ich Sinclair, dessen Podcast mich am Anfang so faszinierte, inzwischen sehr kritisch. Damit bin ich nicht allein. Manche Altersforscher sagten mir, er mache zwar brillante Forschung, habe aber durch seine vollmundigen Versprechungen und Empfehlungen längst an Reputation verloren. Sinclair hat auch ein Buch geschrieben, die amerikanische Ausgabe heißt wie sein Podcast, *Lifespan*, die deutsche *Das Ende des Alterns*. Auf dem Klappentext des Originals steht: »Was würdest du mit 20 guten zusätzlichen Jahren machen? Mit 50? Mit noch mehr?« Als wäre das längst realistisch.

Vielleicht, denke ich, hat sich Sinclair zu sehr in seine eigene Forschung verliebt. Vielleicht sehnt er die ewige Jugend so sehr herbei, dass für Zweifel kein Platz mehr ist. Und vielleicht geht es auch um Geld: Sinclair hat ein Unternehmen mitgegründet, das Anti-Aging-Pillen erforscht, und es an den Pharmakonzern Glaxo-SmithKline verkauft, für 720 Millionen Dollar. Ich hätte für diesen Artikel gern mit ihm gesprochen. Als ich ihn anschrub, meldete sich sein Assistent: ob ich versprechen könne, den Titel seines Buches zu erwähnen? Ich antwortete, der Titel werde wahrscheinlich vorkommen, ich könne aber keine hundertprozentige Zusage machen. Und bekam eine Absage.

Sinclair verkündet übrigens seit einiger Zeit, er esse nur noch einmal am Tag. *Warrior Diet* heißt das bei manchen, die Diät der Krieger. Wissenschaftlich untersucht ist sie kaum. Hauptsache, immer noch mehr, immer noch härter.

Kann man, frage ich mich, nicht einfach nur Sport machen, weil es Spaß macht und man sich hinterher

gut fühlt? Ich weiß, dass Grillwürstchen und Pommes nicht sehr gesund sind, ganz verzichten würde ich auf sie nie. Denn ein Leben, das nur aus Verzicht besteht, will ich nicht. Mein Genuss darf mich ruhig ein paar Jahre kosten. Auch deswegen, weil mir der Lifestyle des Fastens manchmal so verdammt unsympathisch vorkommt: Ich erkenne darin durchaus den Wunsch,

der Welt zu zeigen, wie diszipliniert, überlegen und, ja, übermenschlich man ist. Wenn ich ehrlich bin, muss ich gestehen, dass auch ich manchmal nichts dagegen habe, auf andere herabzublicken und mich besser zu fühlen als sie. Genau wie die Schadenfreude ist das ein dunkles Vergnügen, das ich an mir nicht mag. Ich möchte ihm nicht nachgeben.

Ein paar Wochen nach meinem Besuch bei Andreas Michalsen bekomme ich eine Mail von ihm. Er habe es »befürchtet«, schreibt er: »Sie sind im Labor und in der Körperzusammensetzung sozusagen ultra-gesund.« Kaum Körperfett, der Blutzucker sieht super aus, die Risikowerte für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind niedrig.

Kurz darauf erhalte ich dann auch das Testergebnis für mein biologisches Alter. Ich öffne das angehängte PDF, ich bin ziemlich aufgeregt. In einem umrahmten Kasten steht eine Zahl:

26,98

Mein Körper soll also acht Jahre jünger sein, als ich es vom Geburtsdatum her bin. Dank des Intervallfastens? Das kann kein Forscher der Welt sagen. Ich habe mir trotzdem vorgenommen, dabeizubleiben.



H



U



N



G



E

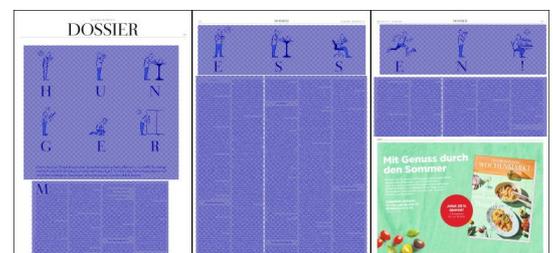


R

Unser Autor ist 35 und kerngesund. Trotzdem macht er Intervallfasten – vor zwölf Uhr mittags und nach acht Uhr abends isst er nicht mal einen Apfel. So will er das Altern hinauszögern und sein Leben verlängern. Jetzt fragte sich JAKOB SIMMANK, was da wirklich dran ist

**M**ein Einstieg in die Welt des Fastens war ein Podcast. Er heißt *Lifespan* und stammt von David Sinclair, Genetikprofessor an der Elite-Uni Harvard und *der* Popstar unter den Alters-, oder besser gesagt: Verjüngungsforschern. Sinclair ist 54, aber in dem Podcast und in Videos wirkt er deutlich jünger. Er hat ein fast faltenloses Gesicht und volles Haar, und wenn er erklärt, was die Wissenschaft über das Altern weiß, tut er das mit fester und zupackender Stimme. *Lifespan* kam Anfang 2022 heraus, acht Folgen mit einer zentralen Botschaft: Grau und gebrechlich werden, Krebs bekommen oder Alzheimer und irgendwann in seinen Sechzigern, Siebzigern oder Achtzigern sterben – das muss nicht sein. Stattdessen, sagt Sinclair, sei die Wissenschaft auf dem besten Weg, das Altern zu bremsen oder sogar aufzuhalten. Bald könnten wir 120 werden oder gar 200. Er klingt sehr überzeugt.

Ich weiß noch, wie ungeheuerlich ich das fand, als ich es damals hörte. Aber vielleicht macht das



ja die großen Träume der Menschheit aus: dass man sich ihnen als Einzelner schwer entziehen kann. Auch mich lockt die ewige oder zumindest lange Jugend. Ich mag die weißen Haare nicht, die sich so langsam an meinen Schläfen zeigen. Ich bin erst 35 und habe schon Angst vor dem Altwerden. Warum nicht länger jung bleiben? Zumal wenn es gar nicht so schwer ist.

Denn auch das liefert Sinclair: einen einfachen Plan, was seine Hörerinnen und Hörer tun können. Darin enthalten, zum Beispiel: Sport und kaltes Duschen. Der entscheidende Rat aber, »die eine Sache, die den größten Einfluss auf Ihre Langlebigkeit haben wird«, sagt Sinclair in der zweiten Folge seines Podcasts, lasse sich in drei Wörtern zusammenfassen: »Eat ... less ... often«.

Auf Deutsch sind es sogar nur zwei: Iss seltener! Auf Mahlzeiten zu verzichten, so Sinclair, aktiviere uralte genetische Programme in uns, die uns viele Jahre an gesunder Lebenszeit schenken.

Ich bin der Idee verfallen. Bald nach der letzten Folge habe ich angefangen, das Frühstück wegzulassen. Ich nehme Nahrung nur noch in einem Acht-Stunden-Zeitfenster zu mir, zwischen zwölf Uhr mittags und acht Uhr abends. In den anderen sechzehn Stunden gibt es nichts, nicht mal einen Apfel oder ein Müsli. Auch keinen Alkohol. Meinen Kaffee trinke ich dann schwarz. Am Vormittag mache ich mir eine große Kanne Tee, damit ich etwas im Bauch habe. Am Anfang hat mich der Hunger gegen elf überwältigt. Inzwischen stört er mich an den meisten Tagen kaum noch.

Das, was ich da seit anderthalb Jahren mache, nennt sich Intervallfasten. Es gibt verschiedene Formen davon. Etwa die 5:2-Diät, bei der man an fünf Tagen in der Woche normal isst und an zweien nur etwa ein Viertel der normalen Menge. Mein 16:8-Tagesschema ist die bekannteste Art des Intervallfastens. Es ist die Art, die David Sinclair in seinem Podcast empfiehlt.

Ich bin nicht immer konsequent. Wenn ich abends Freunde treffe, trinke ich durchaus mal ein Bier oder ein Glas Wein mit ihnen, bestelle etwas aus der Speisekarte – und ärgere mich ein bisschen: Warum müssen sich alle immer um 20 Uhr zum Abendessen verabreden? Geht es nicht früher? Im Großen und Ganzen aber befolge ich die Regeln.

Meine Frau hasst es. Sie hasst, dass sie alleine frühstücken muss, sie hasst meinen allabendlichen leicht panischen Blick auf die Uhr: Kurz vor acht – hab ich schon genug gegessen?

Meine Schwiegermutter glaubt, ich verhungere. Ich sei doch sowieso schon so dünn. Ich wiege 66 Kilo bei 1,80 Meter.

Meine Freunde sagen: Du isst gesund (stimmt) und machst viel Sport (stimmt auch). Warum tust du das?

*Essen ohne Reue – Intervallfasten macht's möglich! (MDR)*

*Warum viele auf die Teilzeit-Diät schwören (stern)*

*Sechs Gründe, warum Intervallfasten so gesund ist (Focus)*

Intervallfasten ist längst zu einem Hype geworden. Immer mehr Menschen tun es, und zwar nicht, weil sie Rheuma hätten oder kurz vor dem Diabetes stünden. Es dürfte ihnen nicht vorrangig ums Abnehmen gehen – also nicht darum, die Gesamtmenge an Kalorien zu reduzieren, die sie zu sich nehmen. Stattdessen setzen sie auf die Wirkung jener genetischen Programme, die angeblich vom Fasten angekurbelt werden. Sie wollen nicht gesund werden, sie wollen gesund bleiben. Es sind Leute wie ich, die Halbmarathon laufen, sich von Ärzten auf Instagram die neuesten Tipps erhoffen und Podcasts hören – außer in dem von David Sinclair geht es in Hunderten weiteren ums Fasten.

Als ausgebildeter Arzt und Wissenschaftsjournalist weiß ich, dass sich auch Harvard-Professoren irren können, und habe gelernt, medizinischen Hypes hinterherzurecherchieren. Und so wollte ich irgendwann wissen: Ist es wirklich sinnvoll, was ich da tue? Kann das sein – dass sechzehn essensfreie Stunden am Tag unser Leben verlängern?

### Wenn Mäuse Hunger haben

Vor einigen Jahren wollte der spanische Gerontologe Rafael de Cabo endlich eine Antwort auf die Frage, die ihn schon länger umtrieb: Welche Nahrung führt dazu, dass man lange lebt? Und welche nicht? 292 männliche Mäuse sollten helfen, diese Antwort zu finden. De Cabo und seine Kollegen

vom National Institute on Aging in den USA brachten die Tiere einzeln unter, für jede Maus eine Doppelkäfighälfte, ausgelegt mit geschredderten Maiskolben. Das Licht im Labor ging jeden Tag um Punkt sechs Uhr morgens an und um Punkt sechs Uhr abends wieder aus. Die Luft, die die Mäuse atmeten, und das Wasser, das sie tranken, wurden eigens gefiltert. Nichts sollte sie krank machen können. Nichts sollte von der eigentlichen Frage ablenken.

Zu fressen gab es zwei Sorten Futter, kleine Pellets; die eine Sorte war reicher an Eiweiß als die andere, enthielt aber weniger Fett und vor allem deutlich weniger Zucker. Die Forscher ließen die Mäuse weitgehend in Ruhe, bis die Tiere gut ein halbes Jahr später nach und nach das Ende ihres Lebens erreichten. Jede tote Maus wurde obduziert: Welche Altersveränderungen am Herzen, an der Leber, den Nieren, den Lungen, der Milz, der Bauchspeicheldrüse und den Lymphknoten würden sich zeigen?

Als die Forscher die Daten auswerteten, waren sie überrascht. Zwischen den beiden Gruppen gab es kaum Unterschiede. Die zuckerreiche Kost ließ die Tiere weder schneller altern noch früher sterben, obwohl genau das die Hypothese gewesen war. Dafür traten andere Unterschiede zutage: Die Mäuse, die insgesamt weniger zu fressen bekommen hatten – egal, was –, alterten langsamer und starben später. Und nicht nur das: Auch Mäuse, die nur einmal am Tag gefressen hatten – egal was, egal wie

viel –, lebten länger. Ihre Nahrungsaufnahme hatte in einem eng begrenzten Zeitrahmen stattgefunden, ähnlich wie bei meinem 16:8-Schema. Als Folge davon waren sie mehr als zehn zusätzliche Wochen in ihren Käfigen herumgelaufen. Klingt nach wenig, ist aber für Mäuse eine kleine Ewigkeit: durchschnittlich elf Prozent der normalen Lebensspanne.

Fortsetzung auf S. 14



E



S



S

Fortsetzung von S. 13

Intervallfasten funktioniert also, denke ich mir, als ich die Studie lese. Zumindest bei Labormäusen.

Rafael de Cabo gehört wie David Sinclair zu einer Reihe von Wissenschaftlern, die derzeit dabei sind, den Stoffwechsel des Fastens neu zu kartieren. Immer höher die Zahl der Veröffentlichungen. Immer detailreicher das Bild dessen, was im Körper beim Fasten passiert.

Bleibt die Nahrungszufuhr aus, dann reagiert der Organismus augenblicklich. Hunderte molekularer Schalter werden umgelegt. Als Erstes stellt sich die Energiegewinnung um: Ist der leicht verfügbare Zucker im Blut verbraucht, greift der Körper auf Kohlenhydrate in der Leber zurück. Auch die macht er zu Zucker. Dauert das Fasten länger, springt eine Art Reservesystem für den Notfall an. Dabei werden die Fettspeicher angezapft. Weil sich jedoch aus Fettsäuren nicht einfach so Zucker herstellen lässt, werden sie in etwas anderes umgewandelt, die sogenannten Ketonkörper. Die liefern nun die Energie. Je nachdem, wie dünn oder dick ein Mensch ist, kann er auf diese Weise mehrere Wochen lang fast ohne Nahrung auskommen. Wäre man einzig auf den Zuckerstoffwechsel angewiesen, müsste man schon nach kurzer Zeit sterben.

Der Wechsel in den Modus, in dem der Körper von seinen Reserven zehrt, löst vieles aus. Weil im Blut weniger Eiweiß und weniger Zucker schwimmen, sinkt auch die Konzentration von Wachstumshormonen, die mit der Entwicklung von Krebs in Verbindung gebracht werden. Ebenso der Blutdruck. Botenstoffe, die das Gehirn schützen, werden ausgeschüttet, Entzündungen eingedämmt. Die Zusammensetzung der Darmflora ändert sich. Der langsam über Stunden und Tage einsetzende Fastenstoffwechsel, so kann man es mittlerweile in den wichtigsten Fachzeitschriften der Welt lesen, ist ge-

sund. Er kann bei chronischen Entzündungen helfen, bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bei Diabetes und natürlich bei Übergewicht.

Und, für mich das Entscheidende: Es gibt tatsächlich Hinweise darauf, dass er das Altern bremsen könnte. Was ja, evolutionsbiologisch betrachtet, durchaus sinnvoll wäre. In Phasen des Mangels lohnt es sich für einen Organismus, auf Zeit zu spielen – zu verharren, zu regenerieren, auf die nächste energie-reiche Mahlzeit zu warten. Deshalb beginnt der Körper beim Fasten offenbar damit, in seinen Zellen aufzuräumen: Das Erbgut wird repariert. Die Mitochondrien, die die Zellen am Laufen halten, werden ausgetauscht. Außerdem werden verklumpte Proteine entsorgt. Dieses Recycling nennt sich Autophagie und ist deshalb wichtig, weil solche Proteine bei der Entstehung von Krankheiten wie Alzheimer eine wichtige Rolle spielen.

Die molekularen Schalter sind uralte. Viele von ihnen finden sich in Hefen, in Würmern – und nicht nur dort. Auch Fruchtfliegen, die man aus-hungert, leben länger. Mäuse, die weniger essen, bekommen seltener Krebs. In einer Studie mit Rhesusaffen, die uns Menschen besonders ähnlich sind, erreichten sechs der zwanzig Tiere ein neues Rekordalter für die Spezies.

Perfekt, denke ich. Dann muss es bei mir ja auch so sein. Oder?

### Das Erbe des Marinearztes

Der bewusste Verzicht des Menschen auf Essen ist etwas Uraltes. In der Bibel wird erzählt, wie Jesus nach seiner Taufe für 40 Tage in die Wüste geht. Dort erscheint ihm Satan und stellt ihn auf die Probe. Er fordert ihn auf, aus den Steinen Brot zu machen und damit das Fasten zu brechen. Jesus widersteht der Versuchung.

Alle großen Religionen kennen Fastenperioden. Die Zeit vor Ostern im Christentum oder den Ramadan im Islam. Es sind Phasen des Innehaltens,

in denen Gewohnheiten hinterfragt werden sollen. Wer es schafft, beim Fasten seine Bedürfnisse zu bändigen, kehrt sich demnach nach innen und vertieft sich ins Gebet, in die Selbstreflexion. Er macht sich auf den Weg, ein besserer Mensch zu werden. Völlerei hingegen: Todsünde.

Die Frau, deren Urgroßvater diese religiöse und spirituelle Tradition in ein modernes medizinisches Setting überführte, begrüßt mich in einem großzügigen Bungalow am Hang über Bad Pyrmont. Die Buchinger Klinik im Weserbergland in Niedersachsen scheint an diesem sonnigen Tag über dem Tal zu schweben, der Welt enthoben, ihrer Eile, ihrem Überfluss. Verena Buchinger-Kähler trägt einen feinen Wollpullover und einen Faltenrock. Sie ist auf eine sehr professionelle Weise zugewandt und einnehmend. Begeistert spricht sie

von dem, was ihre Familie ihr hinterlassen hat – eine der ältesten Fastenkliniken Deutschlands.

Sie führt durch das Gebäude. Gedeckte Farben, geschwungene Möbel. Wenig, woran der Blick hängen bleibt. Vieles, was die Sinne beruhigen soll. Auf einem Beistelltisch ein kiloschweres Lehrbuch über traditionelle chinesische Medizin. Man könnte denken, man sei in einem Wellnesshotel. Wären da nicht in jedem Raum die Bilder dieses etwas grimmig dreinschauenden Mannes mit kahlem Schädel. Hier ein Schwarz-Weiß-Foto, dort ein Ölgemälde, im Aufenthaltsraum sogar eine Büste. Otto Buchinger, der Urgroßvater von Verena Buchinger-Kähler, diente als Arzt in der Marine des Deutschen Kaiserreiches, fuhr auf Schiffen um die Welt und leitete im Ersten Weltkrieg ein Quarantäne-Lazarett in Cuxhaven. »Ein richtiger Hardliner«, sagt Buchinger-Kähler. Man muss sie nicht lange bitten, damit sie die Geschichte von Otto Buchingers Leid und Wiederauferstehung erzählt, und man merkt ihr an, dass sie das schon oft getan hat.

Die Geschichte, oder soll man sagen Legende, geht so: Noch vor Kriegsende bekam Buchinger eine Mandelentzündung und danach Gelenkrheuma. Seine Leber war nahezu kaputt. Er probierte alles aus, was die damalige Medizin zu bieten hatte. Nichts half. Ein Freund riet ihm, es mit dem Fasten zu versuchen. Drei Wochen lang aß er nichts, dann hatte er eine sogenannte Fastenkrise: »Er hat wirklich Blut und Wasser geschwitzt. Er hat gedacht, er wird den nächsten Tag nicht mehr erleben.« Es kam anders. Otto Buchinger brach das Fasten, ging schlafen, wachte auf und konnte sich wieder bewegen.

Er entwickelte seine eigene Methode, das Heilfasten nach Buchinger, schrieb mit dem Buch *Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden* einen Bestseller und gründete eine Klinik, die 1935 nach Bad Pyrmont zog, später kam eine weitere am Bodensee dazu.

Die Methode wird von der Urenkelin noch heute in weiten Teilen angewandt. Sie ist ganz anders als mein Intervallfasten. Man nimmt längere Zeit tags wie nachts so gut wie nichts zu sich, eine Woche, zwei, manchmal sogar vier, erklärt Verena Buchinger-Kähler. Einmal am Tag gibt es einen Saft aus Obst und Gemüse, ansonsten nur Tee, Wasser und Gemüsebrühe. »Man würde ja denken, dass das für

die Leute ein Problem ist. Stimmt aber nicht. An Tag drei ist es oft schwierig, danach meist nicht mehr.«

Was es in der Klinik sonst noch gibt: diverse ärztliche Untersuchungen. Sportkurse. Yoga. Ernährungsberatung. Massagen. Moorpackungen. Geführte Waldspaziergänge. Ein sinnvolles Programm, scheint mir. Gleichzeitig fällt mir auf, dass es in der Buchinger Klinik auch sehr gefühlig zugeht, mit der Colon-Hydrotherapie oder der großzügigen Gabe von Spurenelementen sind hier Verfahren aus dem Kosmos der Naturheilkunde im Angebot, die mir, dem Wissenschaftsjournalisten, der sich an überprüfbar Studien hält statt an versprengte Anekdoten, mindestens fragwürdig erscheinen. Die Urenkelin des grimmigen Marinearztes erzählt zwar, man habe sich mit der Zeit von einigen Dingen verabschiedet, etwa vom sogenannten Rödern, bei dem die Gaumenmandeln mit einem Metallstab abgeschabt werden, auf den in Minztinktur getränkte Watte gepfropft ist. Doch die Tradition wiegt schwer. Kein Wunder, sie ist ja auch der Kern des Geschäftsmodells. »Man muss behutsam sein«, sagt Verena Buchinger-Kähler, »und viel Respekt haben vor dem, was die Generationen vor einem geschaffen haben.«

Die uralte religiös-spirituelle Dimension des Fastens – an einem Ort wie diesem hat sie sich zumindest teilweise erhalten. Wer heute in die Buchinger Klinik kommt, der soll seine Kur auch als geistige Erfahrung betrachten und Bad Pyrmont am Ende als anderer Mensch verlassen. Ich frage einige Patienten, warum sie hier sind, und tatsächlich geht es in ihren Erzählungen um viel mehr als ums Gewicht verlieren: Krankheiten, Stress, der Wunsch nach einer Auszeit, die einem guttut. Viele kommen jedes Jahr wieder.

Im Gästehaus liegt ein flauschiger Teppich. Als ich abends einschlafe – hungrig, weil das Essen in der Klinik wirklich sehr leicht ist –, denke ich mir: Vielleicht liegt es ja an seiner Geschichte, dass das Fasten lange nicht richtig ernst genommen wurde. Noch 1988 erschien im *Spiegel* eine Titelstory, die Fasten höhnisch als esoterisches Brimborium beschrieb, als »wider alle Vernunft«. In dem Artikel kommt auch Otto Buchinger vor, als ein Schuldiger: Er sei es gewesen, der das wissenschaftsfeindliche Erlösungsversprechen vom Fasten als »Jungbrunnen« in die Welt gesetzt habe – wo es doch in Wahrheit den Körper schädige. »So fällt fastenden Frauen oft erst nach Abschluß des Trips auf, daß die Brust nun hängt. Das strukturell nötige Fett ist aufgezehrt. (...) Askese und Schwerkraft haben den Busen besiegt.« Das stand da wirklich. Die Überschrift des Artikels, ein 500 Jahre

altes Zitat eines Klosterabtes, war ironisch gemeint: »Heilung für das sündige Körperlein«.

Ich glaube, manchen Menschen geht es noch heute ein bisschen so wie damals den *Spiegel*-Journalisten, trotz des Hypes ums Intervallfasten. Für sie ist »Fasten« immer noch etwas, das nach altertümlicher Selbstkasteiung und Gesundheitslatschen klingt. Nur ist die Wissenschaft da dank der langlebigen Mäuse aus den USA und Forschern wie David Sinclair längst weiter. Fasten ist ja vielleicht tatsächlich ein Jungbrunnen, denke ich und freue mich. Bis ich wieder zu Hause in Berlin bin und Valter Longo anrufe.

## Der Skeptiker

Ein ernst dreinblickender Mann mit schwarzem Haar und Dreitagebart erscheint auf dem Bildschirm, sein Englisch hat einen italienischen Einschlag. Valter Longo leitet als Professor für Altersmedizin das Institut für Langlebigkeit an der University of Southern California in Los Angeles. Ein ebenso ernst zu nehmender Forscher wie Sinclair.

»Das Wort Fasten bedeutet überhaupt nichts«, grummelt er jetzt. »Genau wie Essen kann Fasten sehr gut sein für Sie – oder sehr schlecht.« Fasten sei wie ein Medikament: Um es richtig anzuwenden, müsse man ganz genau wissen, wie es beim einzelnen Menschen wirkt – und man müsse die möglichen Nebenwirkungen kennen.

Ich bin etwas überrascht. Und was ist mit all den Studien an Mäusen und anderen Tieren?

Longo findet, dass die nur Hinweise liefern, sich aber nicht einfach eins zu eins auf den Menschen übertragen lassen. »Es ist extrem kompliziert, und wir müssen vorsichtig sein mit unserer Botschaft. Auch Sie als Journalist. Wir können nicht einfach sagen: Fasten ist gut. Es muss heißen: Bestimmte Arten des Fastens sind gut für dich! Such dir ein gutes medizinisches Team! Lass dich medizinisch begleiten!«

Aber was könne denn schiefgehen, frage ich.

Vieles, sagt Longo. Zunächst einmal müsse man sich fragen, was nach dem Fasten kommt. Wenn sich ein Diabetes nach 21 Tagen Fasten zurückbilde, sei das zwar gut. »Aber die Arbeit hört da ja nicht auf. Die Frage ist doch: Wie sieht es drei Monate später aus?« Longo sorgt sich, dass Menschen, die bei einer Fastenkur stark abnehmen, danach direkt wieder an Gewicht zulegen. Wer keinen nachhaltigen Plan habe, lande schnell beim Gewichts-Jo-Jo – und das sei erwiesenermaßen besonders schädlich.

Okay. Aber mit dem Intervallfasten habe ich doch einen nachhaltigen Plan. Es mag ja sein, dass jemand nach drei Wochen Heilfasten à la Buchinger wieder in alte Muster zurückfällt. Ich hingegen lasse mein Frühstück dauerhaft weg.

Da lacht Longo. »Intervallfasten, wenn es bedeutet, dass man das Frühstück weglässt, ist schlecht für einen. Nicht nur nicht gut, sondern schlecht. Das zeigt Paper nach Paper nach Paper.« Es sei längst belegt: Menschen, die morgens nichts essen, hätten ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – und lebten kürzer. Wieso genau, das verstehe die Forschung noch nicht. Vielleicht, sagt Longo, habe die Umstellung auf den Fastenstoffwechsel bei uns Menschen langfristig, also auf Jahre und Jahrzehnte gesehen, eben doch irgendwelche schädlichen Folgen für den Organismus. Vielleicht verändere sich der Stoffwechsel bei andauerndem Nahrungsmangel auf eine ungünstige Art und Weise. Um all das herauszufinden, brauche es Langzeitstudien – an Menschen, nicht an Mäusen. Aber die gebe es bisher nicht.

Ich schlucke. Warum wird Intervallfasten dann heute schon von anderen Experten empfohlen?

Longo: »Das müssen Sie diejenigen fragen, die es empfehlen.«

Also unterschätzen die Leute die möglichen negativen Auswirkungen des 16:8-Fastens?

»Absolut«, sagt Valter Longo.

Nach dem Gespräch mit ihm bin ich ziemlich geknickt. Löst sich meine Verjüngungskur in Luft auf? Oder betrachtet Longo die Forschung seiner Kollegen zu kritisch? Ich beschließe, selbst nach dem zu suchen, von dem Valter Longo sagt, dass es das noch nicht gebe: hochwertige Untersuchungen, in denen das Intervallfasten über einen möglichst großen Zeitraum hinweg erforscht wird. Im Internet gehe ich auf [www.clinicaltrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov), eine Seite, auf der Wissenschaftler weltweit ihre klinischen Studien registrieren. Dort werde ich fündig.

## Training für den Hürdenlauf

Ein paar Wochen später laufe ich durch die Innenstadt von Kopenhagen zum Hochhaus der Universität. Oben im achten Stock dänische Designermöbel, helle Holzfußböden und Glasfronten mit Blick auf Kopenhagener Bürgerhäuser. Der Kaffee

kommt aus einem Metallhahn. Junge Wissenschaftler in Kitteln laufen herum. Hier, im Center for Healthy Aging, bin ich mit Morten Scheibye-Knudsen verabredet. Ein schlaksiger Mann mit blondem, hochgegeltem Haar.

Ich trinke meinen Kaffee schwarz. »Gute Wahl!«, sagt Scheibye-Knudsen. »Keine Kalorien. Und noch dazu wirkt Kaffee appetithemmend.« Scheibye-Knudsen ist Mediziner und Experte für DNA-Schäden und Mitochondrien, die Kraftwerke der Zelle, die beim Alterungsprozess eine große Rolle spielen. Manche Ärzte, sagt er, »halten uns Altersforscher ja immer noch ein bisschen für Spinner. Der Grund dafür ist, dass wir bisher nicht nachgewiesen haben, dass diese ganzen Anti-Aging-Sachen die menschliche Gesundheit langfristig beeinflussen.«

Valter Longo hatte also recht, als er meinte, dass Langzeitstudien zum Fasten fehlen.

Morten Scheibye-Knudsen will genau das ändern. Sein Büro sieht aus, wie man sich das Büro eines Forschers vorstellt. An der Wand ein großes Stoffwechselfeld mit Pfeilen und Kreisen, auf ein Whiteboard hat jemand Kurven und Gleichungen gemalt, und in einer Ecke lehnt eine Papiernachbildung des berühmten Donald-Trump-Käppis. Nur dass darauf nicht *MAKE AMERICA GREAT AGAIN* steht, sondern *MAKE AGING GREAT AGAIN*.

Er verstehe nicht, warum noch immer so wenig Geld in die Altersforschung fließe, sagt Scheibye-Knudsen. Dabei sei genau das der größte Risikofaktor für die meisten Krankheiten – alt werden. »Wenn man 60 ist, ist das Risiko, in den nächsten 20 Jahren Krebs zu bekommen, 3500-mal höher als mit 10.« Andere Risikofaktoren wie Rauchen, keinen Sport machen oder schweres Übergewicht fielen deutlich weniger ins Gewicht.

Das sind irre Zahlen. Mir selbst war lange nicht klar, wie eng Altern und Krankheit zusammenhängen. David Sinclair, der Harvard-Genetiker mit dem Podcast, hat dafür mal ein gutes Bild gefunden. Alt werden, so Sinclair, sei wie ein Lauf, bei dem ständig Hürden vor dir auftauchen; je mehr Zeit vergeht, desto häufiger und höher wer-

den sie. Die Hürden, das sind die Krankheiten. Schlaganfall, Krebs, Alzheimer, Herzschwäche. Wer an ihnen scheitert und stürzt, mag es dank der modernen Medizin schaffen, noch mal aufzustehen und weiterzulaufen. Meist aber scheitert er dann an einer der nächsten Hürden – und stirbt. So gesehen geht es bei dem Versuch, das Altern zu bremsen, wirklich nicht um Wellness und Lifestyle. Sondern um handfeste Prävention.

Für die Studie, die ich auf der Seite im Netz gefunden habe, rekrutierten Scheibye-Knudsen und sein Team 60 gesunde ältere Menschen. 15 haben ein Sportprogramm gemacht. 15 haben ein Nahrungsergänzungsmittel genommen, das laut anderen Studien dabei helfen könnte, langsamer zu altern. 15 haben gar nichts gemacht. Und 15 haben intervallgefastet – 16:8-Schema, kein Frühstück, genau wie ich. Privat mache er selbst das übrigens auch, erzählt Morten Scheibye-Knudsen.

Der Untersuchungszeitraum lag bei drei Monaten. Das ist noch nicht die ultimative Langzeitstudie, aber deutlich mehr als drei Wochen. Vorher und nachher wurde bei allen 60 Probanden das sogenannte biologische Alter ermittelt. Es zeigt an, wie stark ein Mensch wirklich gealtert ist, anders als das chronologische Alter kann man es durch seinen Lebensstil beeinflussen. Messen lässt es sich, indem man zahlreiche Blutwerte bündelt, aber auch indem man analysiert, wie sicher der Gang einer Person ist, wie sie spricht, wie ihre Augenpartie aussieht.

Die Ergebnisse sind noch nicht publiziert. Scheibye-Knudsen gibt mir trotzdem einen Einblick. »Wir sehen bei der Fastengruppe die stärksten Effekte«, sagt er. »Im Mittel eine leichte Umkehr des Alterns. Bei den älteren Probanden sogar eine sehr starke. Die ältesten Probanden wurden durch das Fasten biologisch fast zehn Jahre jünger.«

Zehn Jahre jünger nach drei Monaten Intervallfasten? Krass, denke ich.

Dann fällt er mir wieder ein: der Skeptiker. Valter Longo und seine Warnung, das Weglassen des Frühstücks beim Intervallfasten könne ungesund sein und das Leben verkürzen.

Scheibye-Knudsen kennt Longos Argumente, allzu stichhaltig erscheinen sie ihm nicht. Er erklärt es mir so: Viele der Studien, die Longo als Beleg anführt, sagen in Wahrheit nicht viel aus. Es handelt sich nämlich nicht um Experimente, die klar trennen zwischen einer Untersuchungs- und einer Kontrollgruppe. Sondern um epidemiologische Studien, das heißt, Forscher sammeln Daten zu den Ernährungsgewohnheiten von möglichst vielen Menschen. Doch die werden meist einfach nur gefragt, ob sie das Frühstück weglassen. Nicht, ob sie stattdessen

nach dem Aufstehen eine Zigarette rauchen, auch nicht, wie viele Gläser Wein sie am Tag trinken, ob sie spätabends noch eine Packung Chips leeren oder morgens nichts essen, weil sie einen stressigen Nachtschichtjob haben. Es geht in solchen Studien gar nicht darum, ob jemand fastet. Ob er oder sie überhaupt gesund leben will oder nicht.

Menschen, die nicht oder nur selten frühstü-

cken, haben im Durchschnitt einen generell schlechteren Lebenswandel als der Rest der Bevölkerung. Mehr Zigaretten und Alkohol, mehr Zucker und Fleisch, weniger Sport. Lauter Dinge, die mit der Zahl der Mahlzeiten am Tag nichts zu tun haben. Wer nicht frühstückt, wird genau dadurch eher krank? Diese Kausalität geben die Daten laut Scheibye-Knudsen nicht her. »Ich denke, da gibt es Verzerrungen«, sagt er.

Und noch etwas anderes spricht aus seiner Sicht

für das Intervallfasten: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer seiner eigenen Studie zogen offenbar gerne mit. Es sei keine große Sache gewesen, erzählen mir zwei von ihnen später. Scheibye-Knudsen sagt, im Gegensatz zu anderen Formen des Fastens oder ganz anderen Korrekturen an seinem Lebensstil müsse man beim 16:8-Intervallfasten relativ wenig an seinen Routinen ändern. »Es ist wirklich schwer, die Leute dazu zu bewegen, vom Sofa aufs Laufband zu kommen. Aber es ist wirklich leicht, sie dazu zu bringen, morgens den Kühlschrank nicht zu öffnen.«

Ich kann das nur bestätigen. Hat man sich einmal an den Hunger am Vormittag gewöhnt, ist das Intervallfasten keine allzu große Sache mehr. Und bei mir persönlich setzten schon nach einigen Wochen angenehme Effekte ein: Ich habe den Eindruck, dass ich, seit ich faste, an den Vormittagen besonders fokussiert bin, mich besonders gut konzentrieren kann. Weniger *hangry* bin ich auch. Meine Freunde kennen das nur allzu gut: Wenn ich Hunger habe, werde ich erst still, dann nölig und irgendwann aggressiv – *angry*. Ich erinnere mich, wie ich mal mit drei Freunden durch Mexiko reiste und förmlich auf die anderen losging, nachdem wir zwei Stunden lang von Restaurant zu Restaurant, von Tacostand zu Garküche geeiert waren und uns nicht darauf einigen konnten, wo wir essen wollten. Das, stelle ich fest, ist nun weg. Hunger zu haben nervt immer noch. *Hangry* war ich seit Monaten nicht mehr.

In Kopenhagen soll nun eine weitere Studie folgen: Räumt das Intervallfasten tatsächlich Hürden aus dem Weg? Wird man seltener krank und stirbt später? Oder treten irgendwann doch noch die von Valter Longo befürchteten negativen Folgen auf? Um Antworten zu finden, will Morten Scheibye-Knudsen den Beobachtungszeitraum ausdehnen, von drei Monaten auf mehrere Jahre. 1000 Teilnehmer soll die Studie haben, einige Tage nach meinem Besuch bekommt Scheibye-Knudsen das Geld dafür zugesagt. Vor 2027 werde es keine Ergebnisse geben, sagt er.

### Wie alt bin ich wirklich?

»Wenn ich so überlege, was das Verrückteste ist, was mir in meinem Berufsleben passiert ist, dann würde ich sagen: die überwältigende, konsistente grundlagenwissenschaftliche Evidenz fürs Fasten«, sagt Andreas Michalsen. »Da wurde ja in den letzten 20 Jahren alles durchdekliniert an molekularen Mechanismen. Ratter, ratter, ratter.«

Michalsen ist Chefarzt am Immanuel-Krankenhaus in Berlin-Wannsee und hat eine Professur für Naturheilkunde an der Charité. Ein quirliger Mann Anfang sechzig mit Apple Watch, der zum Beispiel gerade erforscht, ob Fasten die Wirkung einer Chemotherapie verbessern kann oder ob es Paaren hilft, die in Kinderwunschbehandlung sind. Wir sitzen in seinem Büro an einem Holztisch. Auf dem Boden stapeln sich Fachartikel, mehrmals wird Michalsen während des Gesprächs aufstehen, zu einem der Stapel gehen und nach einem kürzlich erschienenen Paper suchen. Als Naturheilkundler ist er natürlich bestens vertraut mit der Heilsgeschichte des alten Otto Buchinger. Zugleich ist er ganz in der Wissenschaftswelt des

21. Jahrhunderts zu Hause, der Welt der Empirie und der harten Fakten.

Kann er denn herausfinden, ob das Fasten bei mir persönlich wirkt? Ob es mich jung hält?

»Gar nicht so einfach«, sagt Andreas Michalsen.

Bei einem jungen und gesunden Menschen finde man im Zweifelsfall medizinisch sowieso kaum Auffälligkeiten, egal ob er fastet oder nicht. Außerdem wäre es natürlich besser gewesen, ich wäre mit dieser Frage gekommen, als ich mit dem Intervallfasten noch nicht angefangen hatte. Dann hätte man zumindest schauen können, wie sich gewisse Risikofaktoren im Lauf der Zeit verändern, sagt Michalsen.



E

Am Ende einigen wir uns trotzdem auf eine Reihe von Tests.

Mir wird Blut abgenommen, um nach Stoffwechselfparametern und Risikofaktoren für eine Herzkrankung zu suchen. Dann lege ich mich auf eine Liege, eine Assistentin bastelt mir Elektroden an Arme und Beine, kurz darauf fließt unmerklich Strom durch meinen Körper. Anhand des ermittelten Widerstands lässt sich berechnen, wie hoch der Fett- und der Muskelanteil meines Körpers sind.

Außerdem habe ich mich mit Andreas Michalsen darauf geeinigt, mein biologisches Alter bestimmen zu lassen. In meinem Fall mit einem Epigenom-Test, den man im Internet bestellen kann. Der Test misst Anhängsel an der DNA, die in der Summe stark mit dem biologischen Alter korrelieren. Wenige Tage später kommt ein Päckchen bei mir zu Hause an. Das Ganze ähnelt einem Corona-Test. Ich nehme mit einem Stäbchen eine Probe aus dem Mund und schicke sie zurück.

Die meisten Sorgen, die ich nach dem Gespräch mit Valter Longo hatte, haben Morten Scheibye-Knudsen in Kopenhagen und Andreas Michalsen in Berlin zerstreuen können. Bei Menschen, die sehr dünn seien, müsse man aufpassen, genau wie bei Leuten, die schon einmal eine Essstörung hatten, hat mir Michalsen gesagt. Denen rate er vom Intervallfasten ab. Ansonsten aber hält er es für sicher. Wobei auch Andreas Michalsen findet, dass die Brücke zwischen Grundlagenwissenschaft und Praxis noch ziemlich schmal ist. »Ich würde sagen, man weiß, es wirkt. Aber unser Wissen geht nicht so ins Detail wie

Illustrationen: Nishant Choksi für DIE ZEIT

bei einem Medikament, wo man sich einig ist, man muss fünf Milligramm geben oder drei.«

Was das Intervallfasten im Körper auslöst, wenn man es zum Beispiel nur am Wochenende macht oder sechs Wochen am Stück in den Sommerferien – solche Fragen kann derzeit kein Wissenschaftler seriös beantworten. Mir erscheint es nach meiner Recherche allerdings naheliegend, dass es hier nicht um ein »Ganz oder gar nicht« geht. Eine kleine Dosis müsste eigentlich auch helfen, dann eben nur ein bisschen. Die zahlreichen Altersforscher, die ich befragt habe, konnten sich auf eines einigen: Man tut definitiv schon etwas für seine Gesundheit, wenn man einige Stunden vor dem Schlafengehen und direkt nach dem Aufstehen nichts isst und auf diese Weise eine Essensruhe von 12, 13, vielleicht auch 14 Stunden einhält.



N

Auch so werden im Körper ein paar Schalter Richtung Reserve- und Reparaturmodus umgelegt. Also kein spätes Abendessen, und den Tag nicht gleich mit einem riesigen Milchkaffee beginnen.

Klingt nicht schwer, ist aber sehr weit weg von der Lebensrealität vieler Menschen. Als Smartphone-Nutzer in den USA von einem Forscher gebeten wurden, ihre Ernährungsgewohnheiten in einer App einzutragen, stellte er fest: Mehr als die Hälfte der Teilnehmer streckte die Nahrungsaufnahme über einen Zeitraum von mehr als 15 Stunden am Tag. Als der Forscher in einem nächsten Schritt mit Anweisungen in der App die Übergewichtigen dazu brachte, nur noch zehn bis elf Stunden am Tag zu essen, nahmen sie prompt ab, schiefen besser und fühlten sich gesünder.

Eine App, die einem sagt, wann man essen soll, oder sogar gleich mein starres 16:8-Schema: Das mag für viele nach Horror klingen – Zwang, Lustfeindlichkeit, immer noch ein bisschen gesünder.

Es hört sich jetzt vielleicht etwas widersprüchlich an, aber auch ich frage mich, ob das nicht die alte Falle der Selbstoptimierung ist. Und da geht es ja immer noch effizienter. So deuten etwa einige Studien darauf hin, dass es für die meisten Intervallfaster rein physiologisch, abhängig vom jeweiligen Biorhythmus, besser sein könnte, das Abendessen und nicht das Frühstück wegzulassen. Für mich wäre das der soziale Tod. Und wäre damit wirklich etwas gewonnen? Wenn die Altersforschung eines zeigt, dann doch, wie wichtig Freunde und Bekannte für das eigene Wohlergehen sind. Also lieber ab und zu ein Restaurantabend mit Menschen, die ich mag.

Und dann sind da noch all die Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente, von denen Menschen sich erhoffen, dass sie beim Jungbleiben helfen. Zum Beispiel Metformin-Tabletten, die eigentlich für Diabetes-Patienten gedacht sind und ähnliche Stoffwechselfvorgänge ankurbeln wie das Fasten. Da wird die Brücke zwischen dem, was die Forschung weiß, und dem, was die Menschen tun, vollends brüchig. Einige Studien an Tieren, eine ganze Menge recht widersprüchlicher Ergebnisse bei Menschen, mehr nicht. David Sinclair sagt in seinem Podcast, er schwöre neben Metformin auf die Ergänzungsmittel NMN und Resveratrol. Dass sie Alterungsprozesse beim Menschen dauerhaft bremsen können, ist nicht einmal ansatzweise bewiesen.



!

Überhaupt sehe ich Sinclair, dessen Podcast mich am Anfang so faszinierte, inzwischen sehr kritisch. Damit bin ich nicht allein. Manche Altersforscher sagten mir, er mache zwar brillante Forschung, habe aber durch seine vollmundigen Versprechungen und Empfehlungen längst an Reputation verloren. Sinclair hat auch ein Buch geschrieben, die amerikanische Ausgabe heißt wie sein Podcast, *Lifespan*, die deutsche *Das Ende des Alterns*. Auf dem Klappentext des Originals steht: »Was würdest du mit 20 guten zusätzlichen Jahren machen? Mit 50? Mit noch mehr?« Als wäre das längst realistisch.

Vielleicht, denke ich, hat sich Sinclair zu sehr in seine eigene Forschung verliebt. Vielleicht sehnt er die ewige Jugend so sehr herbei, dass für Zweifel kein Platz mehr ist. Und vielleicht geht es auch um Geld: Sinclair hat ein Unternehmen mitgegründet, das Anti-Aging-Pillen erforscht, und es an den Pharmakonzern Glaxo-SmithKline verkauft, für 720 Millionen Dollar. Ich hätte für diesen Artikel gern mit ihm gesprochen. Als ich ihn anschrieb, meldete sich sein Assistent: ob ich versprechen könne, den Titel seines Buches zu erwähnen? Ich antwortete, der Titel werde wahrscheinlich vorkommen, ich könne aber keine hundertprozentige Zusage machen. Und bekam eine Absage.

Sinclair verkündet übrigens seit einiger Zeit, er esse nur noch einmal am Tag. *Warrior Diet* heißt das bei manchen, die Diät der Krieger. Wissenschaftlich untersucht ist sie kaum. Hauptsache, immer noch mehr, immer noch härter.

Kann man, frage ich mich, nicht einfach nur Sport machen, weil es Spaß macht und man sich hinterher

gut fühlt? Ich weiß, dass Grillwürstchen und Pommes nicht sehr gesund sind, ganz verzichten würde ich auf sie nie. Denn ein Leben, das nur aus Verzicht besteht, will ich nicht. Mein Genuss darf mich ruhig ein paar Jahre kosten. Auch deswegen, weil mir der Lifestyle des Fastens manchmal so verdammt unsympathisch vorkommt: Ich erkenne darin durchaus den Wunsch, der Welt zu zeigen, wie diszipliniert, überlegen und, ja, übermenschlich man ist. Wenn ich ehrlich bin, muss ich gestehen, dass auch ich manchmal nichts dagegen habe, auf andere herabzublicken und mich besser zu fühlen als sie. Genau wie die Schadenfreude ist das ein dunkles Vergnügen, das ich an mir nicht mag. Ich möchte ihm nicht nachgeben.

Ein paar Wochen nach meinem Besuch bei Andreas Michalsen bekomme ich eine Mail von ihm. Er habe es »befürchtet«, schreibt er: »Sie sind im Labor und in der Körperzusammensetzung sozusagen ultra-gesund.« Kaum Körperfett, der Blutzucker sieht super aus, die Risikowerte für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind niedrig.

Kurz darauf erhalte ich dann auch das Testergebnis für mein biologisches Alter. Ich öffne das angehängte PDF, ich bin ziemlich aufgeregt. In einem umrahmten Kasten steht eine Zahl:

26,98

Mein Körper soll also acht Jahre jünger sein, als ich es vom Geburtsdatum her bin. Dank des Intervallfastens? Das kann kein Forscher der Welt sagen. Ich habe mir trotzdem vorgenommen, dabeizubleiben.

# SALUD

## “CREEMOS EN LA IDEA DE QUE SE PUEDE ‘HÁCKEAR’ LA LONGEVIDAD”

**Valter Longo.** El reputado bioquímico, experto en el envejecimiento y las enfermedades asociadas, nos cuenta algunas claves de sus investigaciones en la presentación en Madrid de su nuevo libro: ‘El ayuno contra el cáncer’

Por **Rocío R. García-Abadillo.** Fotografía de **Javier Barbancho**

**L**a humanidad lleva milenios buscando la fuente de la eterna juventud. Una de las primeras menciones la hizo Heródoto cuando contó que los persas querían saber por qué los etíopes eran longevos y tenían una excelente salud. Los africanos les llevaron a ver una fuente «cuya agua pondrá al que se bañe en ella más empapado y reluciente que si se untara con el aceite más exquisito», relató el historiador, no muy convencido de esa razón y refiriendo también la dieta de los etíopes.

Puede que siempre lo hayamos tenido ahí y no hayamos querido entenderlo, pero lo que comemos es vital para vivir más y mejor. Para el bioquímico **Valter Longo** esto ha sido una obsesión desde niño. Director del Instituto de Longevidad de la Facultad de Gerontología de la Southern California University (Los Ángeles) y director del laboratorio de longevidad y cáncer del Instituto de Oncología Molecular (IFOM) de Milán, ha dedicado su vida al estudio de la longevidad.

«Mi padre estaba en la habitación cuando murió mi abuelo y esa vivencia de la muerte cuando yo tenía cinco años me marcó, no lo razoné entonces pero se me quedó en la cabeza y siempre pensé machacona-

mente en el envejecimiento. Yo creo que la pregunta es por qué envejecemos, por qué morimos, más que cualquier otra motivación». Esa motivación creció cuando tenía 16 años y vivía en Chicago. «Mis parientes empezaban a ser diabéticos, varios de ellos con enfermedades cardiovasculares, y todos procedían de Calabria, del sur de Italia, y en Calabria no recordaba que la gente tuviese estas enfermedades».

Con ese estímulo, lleva 30 años estudiando el envejecimiento y 15 años los tumores, centrado en los efectos positivos del ayuno y las dietas que imitan el ayuno sobre la salud y las enfermedades. Esta semana ha estado en Madrid para presentar su último libro, *El ayuno contra el cáncer* (editorial Grijalbo), donde sigue desplegando sus teorías sobre el ayuno aplicadas a la prevención y tratamiento de los tumores.

«El ayuno es una parte fundamental de nuestra existencia, todos ayunamos por la noche. Los pingüinos emperadores, los osos grizzly o la mayoría de los microorganismos, por ejemplo, las bacterias, están constantemente ayunando y, de vez en cuando, consiguen comida y vuelven a tener hambre. Esa es la historia de todos los organismos», señala Longo a *Papel*. También del ser humano hace 10.000 años, que comía cuando conseguía alimento.



**20 AÑOS MÁS.**  
Hasta eso se puede aumentar la esperanza de vida si combinamos ayuno, dieta de la longevidad y mediterránea

**MEJORA.**  
Incluso si tu genética es mala, el estilo de vida y la nutrición pueden marcar una diferencia enorme

**SOBREPESO.**  
En EEUU están mucho peor, pero los europeos se están acercando, se están ‘americanizando’



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

**“Hemos demostrado que en un órgano dañado, si ayunamos y hacemos la realimentación, las células madre se ponen a trabajar y lo reparan y regeneran”**



«Por primera vez en la historia hemos abandonado esta práctica completamente», recalca. «Eso no significa que solo por que vuelvas a hacer ayuno sea algo bueno. Significa que algunas versiones y para algunas personas en el momento adecuado va a ser bueno y algunas otras versiones para algunas personas en el momento no adecuado va a ser malo. El ayuno es bueno, malo y neutral, no significa nada, como comer. Algunos tipos son muy buenos y otros, muy malos».

La dieta que imita el ayuno (*Fasting Mimicking Diet*, FMD) surgió cuando hicieron el primer ensayo en la Southern California University en 2009 en pacientes con cáncer y, al margen de la quimioterapia, les sometieron a ayuno solo con agua. Pensaron que al tener cáncer estarían motivados, pero no fue el caso. «Los oncólogos estaban muy preocupados y los

pacientes lo estaban incluso más. La sorpresa es que nos dijeron: '¿Por qué nos dais solo agua? Parece que nos estáis engañando, ¿este es el tratamiento?'. Fuimos al Instituto Nacional del Cáncer y pedimos fondos para desarrollar una dieta que simulara el ayuno, pero no fuera solo agua para que no se sintieran engañados, y conseguir los cambios en la sangre (glucosa, etc.) que se obtienen con el ayuno solo con agua».

Al margen del ayuno, Longo habla también de la dieta de la longevidad (así se titula otro de sus libros), dirigida en general a todo el mundo.

**P. ¿Cuántos años más realmente nos puede proporcionar la dieta?**

**R.** Un metaanálisis noruego hecho en 2022, basado en dos millones de personas de Europa, China y EEUU, analiza qué alimentos son muy buenos para las personas y cuáles son muy malos, y son exactamente los que habíamos preconizado nosotros con la dieta de la longevidad. El estudio noruego demostraba que los que empezaron esta dieta a los 20 años y la siguieron han vivido hasta 13 años más de la esperanza de vida y si se empieza la dieta a los 60, eran 9 años más de esperanza de vida. Si lo comparamos con la dieta occidental, la esperanza de vida es de 20 años más. La dieta occidental no es solo la que se sigue en EEUU, sino también en España, Italia, Grecia, Francia... Se suele pensar 'soy mediterráneo, coma lo que coma es mediterráneo', pero no es así. En uno de mis libros hablo de niños italianos y españoles que tienen más sobrepeso que los estadounidenses en ciertas franjas de edad. En EEUU están mucho peor, pero los europeos se acercan, se están *americanizando*.

**P. ¿Es una garantía para todas las**

**personas esa mayor esperanza de vida si se hace la dieta de la longevidad, a pesar de las cuestiones genéticas?**

**R.** Es independiente. Incluso si tu genética es mala y estás condenado a sufrir una enfermedad, la nutrición y el estilo de vida pueden marcar una diferencia enorme. Otro ejemplo: si provocas a los ratones una mutación que elimina un supresor tumoral tienen cáncer enseguida. Si les das esta dieta que imita el ayuno, pueden vivir hasta dos o tres años más. Viven menos porque les han manipulado, pero viven más que los ratones manipulados que no siguen la dieta.

**P. ¿Y qué tenemos que comer para vivir más?**

**R.** Muchas legumbres y muchos granos enteros, una buena cantidad de frutos secos como avellanas, nueces, almendras... Muchos vegetales y algo de fruta, no demasiada. Mucha

gente dice 'me tomo tres plátanos y muchas uvas, es fruta, es sano', pero con eso es suficiente para entrar en la obesidad. Lo ideal es nada de carne roja ni blanca, pero se puede incluir poca carne blanca; pescado dos o tres veces a la semana, con alto contenido en omega 3, omega 6 y vitamina B12 (salmón, boquerones, sardinas, bacalao, dorada, trucha, almejas y gambas); aceite de oliva, un poco de chocolate negro y muy poco azúcar y granos refinados.

Tomen nota. Esta redactora no tuvo el coraje de preguntarle por el jamón (aun siendo ibérico). Supongo que lamentablemente todos imaginamos la respuesta... Y eso puede ser un esfuerzo tremendo para algunas personas que les lleve a plantearse si merece la pena. «Lo principal es que la persona se comprometa, se suba al tren y que trabaje con nosotros, sea lo que sea: si pueden al menos dejar una cosa y que hagan la dieta una vez al año, eso es un comienzo, y luego vamos poco a poco gradualmente. Puede que prohibir tajantemente algunos alimentos sea más beneficioso para la salud, pero a la gran mayoría le va a costar mucho seguir una dieta sin esos ingredientes y la acabarían dejando».

Longo recalca que la dieta de la longevidad es para personas entre 20 y 70 años de edad. «Después de los 70 la dieta mediterránea es mucho más adecuada porque tiene más proteínas y más variedad». Y pone el ejemplo de Emma Morano, una italiana que vivió hasta los 117 años, de las personas más longevas del mundo. «Cuando tenía unos 100 años, su médico Carlo Bava le recomendó 100-150 gramos de carne cruda al día. Eso que en una persona de 40 hubiera sido horrible, quizá permitió que Morano llegara a los 117 años porque tiene otras necesidades y lo que menos le tiene que preocupar a esa edad es el cáncer. La combinación de la dieta que imita el ayuno y la dieta de la longevidad con la mediterránea en niños y mayores, por ejemplo, permite que podamos conseguir una diferencia de 20 años más de esperanza de vida», subraya Longo.

Siempre se ha dicho que la dieta mediterránea (la auténtica, no la que tomamos ahora) era muy buena, pero no parece tan ventajosa como la dieta de la

longevidad. «La dieta mediterránea es una idea basada en Ancel Keys, un señor de Minnesota que en los años 50 fue a Salerno y dijo 'esta gente no tiene enfermedades cardiovasculares', pero eso no es así, es como un fotograma en la historia. El metaanálisis noruego mostraba que con la dieta mediterránea hay un 6% menos de cáncer, un 6-10% menos de enfermedades cardiovasculares y un 10-13% menos en las enfermedades neurodegenerativas. Es buena, pero no es tan tan buena. Con la dieta de la longevidad hemos visto en algunos casos que se ha reducido el cáncer en un 50%, las enfermedades cardiovasculares un 50% y se han eliminado muchas otras enfermedades».

Cuando Longo empezó a hablar de incluir el ayuno en los pacientes con cáncer, los oncólogos lo miraban como si estuviera loco. «Hace 15 años todo el mundo

decía que ni hablar. Ahora casi todos los oncólogos te dicen que si el paciente les insiste dejan que lo haga. Así que espero que en unos cinco años, cuando se hayan hecho 20 ensayos clínicos más, la mayoría diga 'hay muchos estudios en animales y personas y es una locura no intentarlo en un paciente'».

Los oncólogos siempre han sobrealimentado a los pacientes porque les preocupa que pierdan peso, argumenta Longo, pero el beneficio es mayor para las células tumorales. «Cada cáncer lo enfrentas de una manera distinta, pero también es importante ir a las propiedades fundamentales de las células cancerígenas. Son células tontas que no dejan de crecer y si tienen mucho azúcar, muchos nutrientes pueden seguir creciendo». En el libro, Longo indica que cuando se deja de alimentar a un organismo entra en una modalidad de 'no crecimiento' y de alta protección. Con el ayuno o dieta que lo imita justo antes de la quimio u otra terapia contra el cáncer, las células sanas levantan una especie de escudo protector, pero las tumorales, al no dejar de crecer, siguen siendo vulnerables, por lo que la terapia eliminará más células tumorales y reducirá los daños en las sanas». Hasta ahora todos los ensayos clínicos realizados han arrojado resultados positivos.

**P. ¿Es el ayuno entonces esa fuente de la eterna juventud que llevamos buscando siglos?...**

**R.** Quizá la juventud eterna no, pero sí que estamos demostrando que, por ejemplo, podemos dañar el páncreas y si ayunamos y hacemos la realimentación las células madre se ponen a trabajar y reparan y regeneran. Estamos viéndolo también en el hígado, en músculos, en los intestinos... El ayuno y la realimentación pueden regenerar parcialmente todos estos órganos. ¿Es posible que se pudiese hacer algo para que el órgano sea totalmente joven otra vez? Pues no lo sé, pero la posibilidad se abre. Y lo que es más importante, ¿es posible que todos los órganos vuelvan a ser jóvenes al mismo tiempo? Pues eso está muy lejos, pero sí que la puerta está abierta.

**P. ¿Es por ese proceso que usted explica en las levaduras de 'canibalismo', de autofagia?**

**R.** Sí, por ejemplo, después de un mes sin alimentación pierdes el 30-40% de tu peso, te reduces muchísimo, y en ese proceso, al menos en los animales y seguramente también en las personas, se ha visto que después de 7 días de ayuno en las personas el conteo de células blancas se reduce un 20% porque el cuerpo empieza a comerse, a fagocitarse. Y luego parece que lo que hace en primer lugar es comerse los componentes que están más dañados. Y luego tenemos beneficio

doble: Te reduces como estás fagocitando tus componentes malos, y empiezas el programa regenerativo y ya se empieza a dar alimentación.

En este momento su equipo realiza 20 ensayos clínicos en todo el mundo sobre distintas enfermedades, no solo cáncer. «También nos interesa mucho ver si es posible que las personas coman más y con más calorías y pierdan peso. Estamos empezando a conseguir evidencias que nos dicen que no se trata de las calorías que entran y las que salen, sino que puedes ingerir más calorías y perder peso, e ingerir menos calorías y subir de peso. Va a depender de lo que comas, el contenido de lo que comes».

Otros temas interesantes en los que están trabajando son si se puede hibernar al mismo tiempo que eres activo o si se puede cambiar nuestra programación. «No sé si estamos programados para morir, pero sí creo que lo estamos para vivir, ¿se puede eso cambiar? Quizás seamos los únicos que hemos cogido esta idea de que puedes *hackear* tu longevidad, lo que pasa es que es muy difícil cambiar 3.000 millones de años de evolución».

**“El ayuno es parte fundamental de nuestra existencia, todos ayunamos por la noche. Pingüino emperador, oso grizzly o bacterias, es la historia de todos los organismos”**



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

SALUD

# Las lecciones que los osos ya nos han dado sobre el ayuno

**CLAVES** Bajo supervisión médica, esta práctica, que está muy de moda, tiene muchos beneficios.

**Emelia Viaña.** Madrid

La hibernación es un estado natural que muchas especies practican, desde los murciélagos hasta las ardillas o los erizos, pero si esto fuera el *Un, dos, tres* y nos preguntaran por animales que hibernan la mayoría de nosotros responderíamos: los osos. Pero, ¿por qué lo hacen? Lo normal es que la practiquen animales que habitan ambientes templados con una época invernal muy marcada y para que resulte exitosa antes habrán tenido que acumular una gran cantidad de grasas que les permita vivir el tiempo que estarán sin comer, incluso sin beber. Su ventaja fundamental es que dichos animales pasan el invierno sin hacer gasto calórico y, si superan este letargo, saldrán fortalecidos de él.

Salvando las distancias y sin ser tan extremo, el ayuno ha demostrado muchas ventajas, por eso el prestigioso bioquímico **Valter Longo** lo compara con lo que les sucede a los osos. “Que algo esté de moda, y el ayuno lo está, no es necesariamente bueno. Tampoco el hecho de que lo hagan otras especies, como los osos, o de que a lo largo de nuestra historia otros humanos lo hayan practicado es sinónimo de éxito. Pero desde hace diez años la investigación se centra en los beneficios que tiene ayunar para combatir enfermedades como el cáncer o el Alzheimer y las respuestas son muy positivas”, asegura Longo, que tras alcanzar el éxito con *La dieta de la longevidad*, publica *El ayuno contra el cáncer* (Grijalbo).

El italiano reúne los resultados de diferentes estudios que demuestran la eficacia de este método en la lucha contra el cáncer. “El ayuno amplía las expectativas de vida de los ratones porque reduce factores de riesgo de muchas enfermedades, desde el colesterol, la presión arterial o la glucosa; también, porque reduce los marcadores tumorales y permite la regeneración del sistema. El cuerpo se reduce, mengua, durante el ayu-

no, y se produce la eliminación de componentes dañinos o que están dañados como son las células cancerígenas. Después, durante la reexpansión, cuando volvemos a dar alimento al cuerpo, éste vuelve a sus programas de desarrollo embrionario y empieza a generar células sanas”, explica Longo, que se ha centrado en una enfermedad de la que se registran, según la International Agency for Research on Cancer, 18 millones de nuevos casos cada año en el mundo –esta cifra podría aumentar en un 40% en dos décadas–.

En *El ayuno contra el cáncer* recoge varios casos clínicos de pacientes con distintos tipos de tumores cuyos resultados demuestran que el ayuno, en combinación con un programa de nutrición basado en la dieta de la longevidad, mejora la eficacia de los tratamientos antitumorales y reduce los efectos colaterales de los fármacos. Entre los estudios publicados por el grupo al que pertenece Longo, destacan otros que no se incluyen en el libro por no estar centrados en el cáncer, pero que hacen referencia a otras enfermedades. “Por ejemplo, hemos modificado genéticamente a ratones para que tengan Alzheimer y nos hemos dado cuenta de que el ayuno mejora su capacidad cognitiva. El estudio ya se ha trasladado a humanos que padecen la enfermedad y los resultados serán igualmente positivos”, asegura el llamado *gurú de la longevidad* que recomienda hacer ayuno, bajo supervisión médica, también a personas sanas.

“Los menores de 18 años no deberían hacer ayuno porque están en fase de crecimiento. Tampoco la gente de más de 70 años, salvo que haya alguna razón específica, como que padezcan cáncer o Alzheimer. Pero al resto, le recomiendo hacer ayuno al menos dos veces al año”, explica

Longo, que es director del Instituto de Longevidad de la Facultad de Gerontología de la Southern California University en Los Ángeles, donde

también ejerce como profesor, y que dirige el laboratorio de longevidad y cáncer del Instituto de Oncología Molecular de Milán.

Longo recomienda también sumar a la ecuación de la longevidad el deporte. “Empieza a ser considerado un elemento más en el tratamiento de un paciente oncológico. La actividad física puede ayudar en la recuperación tras la cirugía, la quimioterapia o la radioterapia porque aumenta el flujo sanguíneo, reduce los niveles de glucosa en sangre y con ello el crecimiento o la supervivencia de las células tumorales. Es importante que el ejercicio recomendado al paciente nunca le produzca dolor. Un ejemplo de las bondades del ejercicio son los datos obtenidos en 73 estudios epidemiológicos realizados en todo el mundo con mujeres que entrenan habitualmente en comparación con otras menos activas, según los cuales la actividad física reduce un 25% el riesgo de cáncer de mama”, concluye el experto.

**La investigación se centra en los beneficios que tiene ayunar para combatir el cáncer o el Alzheimer**

**Hacer deporte y llevar una dieta sana reduce el colesterol, la presión arterial o la glucosa**





Dreamstime

## UNA 'HIBERNACIÓN' NECESARIA

La Real Academia Española define la hibernación como un "estado fisiológico que se presenta en ciertos mamíferos como adaptación a condiciones invernales extremas, con descenso de la temperatura corporal hasta cerca de 0° y disminución general de las funciones metabólicas". Entre los animales que lo practican están los osos, los erizos o los murciélagos y presenta muchas ventajas. Tantas, que el prestigioso bioquímico **Valter Longo** compara este proceso con el ayuno, una práctica necesaria y que el ser humano ha realizado a lo largo de su historia, pero que la abundancia de nuestra sociedad ha reducido a una moda. Autor de 'La dieta de la longevidad' o 'El ayuno contra el cáncer', Longo recomienda hacer ayuno a la población entre 18 y 70 años bajo supervisión médica al menos dos veces al año.

Nell'Auditorium del Santuario a Paola

## Stili di vita e Alzheimer Esperti a confronto

Ricercatori e docenti  
riuniti da Auser  
e Rete dei Beni Comuni

**PAOLA**

I ricordi sbiadiscono e la perdita della memoria avanza. In Italia si stimano 1,4 milioni di malati, oltre 600 mila dei quali colpiti da Alzheimer. Partecipazione e coinvolgimento hanno caratterizzato l'iniziativa su prevenzione e cura promossa da Auser e Rete dei Beni Comuni, che ha visto l'Auditorium del Santuario di Paola gremito nei suoi 400 posti a sedere.

Nel corso degli ultimi anni, l'incidenza di questa malattia è aumentata in modo significativo, anche a causa di abitudini alimentari e di vita scorrette. In questo contesto, la prevenzione e la cura sono diventate un tema di grande importanza per la salute.

Ad aprire i lavori Padre Gaetano Nicolaci e Andrea Signorelli (Rbc). Per prevenire l'Alzheimer - è stato sottolineato - è fondamentale adottare uno stile di vita sano e attivo. Temi in particolare trattati da Valter Longo (professore di Biogerontolo-

gia e direttore del Longevity Institute della University of Southern California di Los Angeles) che si è soffermato su una sua recente scoperta: la dieta della longevità; e poi dal professore di Biochimica presso l'Università Sapienza di Roma, Eugenio Barone. Uno dei fattori di rischio principali ha sottolineato Barone è rappresentato dall'obesità e dal diabete, quindi una dieta sana ed equilibrata è essenziale per mantenere la salute del cervello. Importante mantenere una buona attività fisica e mentale, evitare il fumo e limitare il consumo di alcol. La cura dell'Alzheimer, come ha spiegato evidenziato Patrizia Mecocci (prof. di Gerontologia e Geriatria presso il Dipartimento di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Perugia), rappresenta una sfida, data la complessità della malattia e la mancanza di cure definitive. A concludere i lavori, moderati dal dottor Roberto Pititto, è stata Amalia Cecilia Bruni, prof di Neurologia e genetica medica e direttrice del Centro Neurogenetica di Lamezia Terme.

f.m.s.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**Convegno** Pititto, Signorelli, Barone, Bruni, Mecocci e Padre Nicolaci



## Varapodio

# La “dieta dei centenari” al vaglio degli studiosi

### Un confronto tra la loro alimentazione e regimi come il mima-digiuno

#### VARAPODIO

Le nostre abitudini alimentari influenzano la nostra salute e rallentano l'invecchiamento? Questa la domanda posta dallo studio clinico sulla dieta della longevità in Calabria a cui stanno lavorando la Fondazione **Valter Longo**, l'Università della Calabria e di Palermo. Realtà che da qualche tempo hanno dato avvio ad un percorso di analisi scientifica, il primo del genere in Italia, con 501 pazienti tra i 30 e 65 anni, grazie al supporto del Comune di Varapodio.

La ricerca intende capire se è possibile, grazie a una sana alimentazione, migliorare la salute e l'età biologica degli individui abbassando i fattori di rischio di molte malattie. In questa fase, il gruppo di lavoro sta allargando la base della sperimentazione: chi vive fino a 20 chilometri di distanza da Varapodio può partecipare gratuitamente allo studio.

Lo studio prevede tre gruppi: uno seguirà ogni tre mesi la dieta mima-digiuno; un altro seguirà la dieta della longevità con anche la dieta mima-digiuno; a un terzo gruppo verranno fornite raccomandazioni su un'alimentazione sana in base alle linee guida italiane e internazionali.

«La Calabria, in alcune aree – è stato spiegato – presenta da un lato un numero elevato di centenari, portatori di tradizioni e abitudini sane e uno stile di vita bilanciato, e dall'altro un recente progressivo cambiamento delle abitudini alimentari e stili di vita, con un conseguente aumento delle malattie croniche degenerative, ad esempio cancro e diabete».

«La dieta ha un impatto enorme su come viviamo e quanto a lungo – ha spiegato il professor **Valter Longo** –. Uno studio clinico come quello in Calabria è un passo essenziale e necessario da compiere per diffondere ulteriormente, grazie a dati scientifici comprovati, la consapevolezza dell'importanza di mangiare sano».

**a.r.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**Varapodio** La copertina di National Geographic sui centenari



## L'associazione "Incontriamoci Sempre" e l'idea vincente della stazione-museo

Tra cultura e impegno civile L'odierna presentazione del libro di Pino Aprile è solo una delle tante iniziative Il presidente Strati guarda avanti: «Il nostro è un piccolo contributo alla crescita sociale di questa terra»

# Da Santa Caterina il viaggio più bello

# C

Cristina Cortese

sono slogan che colgono nel segno, diretti ed emblematici, come quello scelto dal presidente Pino Strati per promuovere la sua associazione: "Incontriamoci Sempre". E non è l'elemento numerico a fare la differenza, ma lo spirito con cui, entrando nella stazione di Santa Caterina, cuore propulsivo ed operativo, si sceglie, appunto "Insieme", di condividere l'importanza che, in tutte le sue espressioni, assume la cultura nel progresso della società. «Il nostro vuole essere un piccolo contributo alla crescita sociale della nostra terra, partendo dalla conoscenza e dallo studio della nostra storia in tutti i suoi aspetti, tra presente e futuro», sottolinea Pino Strati.

### L'appuntamento odierno

Tra le iniziative molto attese, c'è la presentazione del libro "Il nuovo Terroni" di Pino Aprile in programma questo pomeriggio alle 17 all'auditorium Don Orione S. Antonio con il vice presidente dell'associazione Marco Mauro e con il contributo di imprenditori ed artisti calabresi. Sarà l'occasione per vedere Nuccio Macheda, primario della Rianimazione del Gom, nella veste di presentatore dell'opera; ruolo non troppo distante da quell'amore per la cultura che, per diletto e per beneficenza, pratica con il suo gruppo medici e musicisti. «È per me un grande privilegio condurre la presentazione di questo libro e ringrazio il presidente Pino Strati e l'associazione "Incontriamoci Sempre" per questa opportunità. Questo nuovo libro, in realtà, è un aggiornamento e una integrazione al precedente saggio "Terroni" che aveva ricevuto parecchie critiche inerenti l'enfasi dei fatti narrati (saccheggi, stragi, esecuzioni sommarie) dedicando un intero capitolo a questo argomento con riscontri demografici documentati. Pino Aprile ha avuto il grande merito – sottolinea Nuccio Macheda – di avere risvegliato le coscienze riscrivendo la storia dell'unificazione d'Italia che sicuramente non è quella insegnata a scuola».

### Il piccolo museo

È il cuore sociale che batte per stare ed operare dentro la città: una scelta di campo perché "Incontriamoci sempre" non è un club riservato ma una rete aggregativa che coinvolge tutte le componenti sane che operano sul territorio. Nella stazione ferroviaria di Santa Caterina, questo piccolo museo aperto tutti i giorni ai visitatori è arricchito da tanti cimeli originali della storia delle Ferrovie ed affreschi legati alla

storia del cinema e delle Fs: capolavori come "Il Ferroviere" di Pietro Germi, cui è intitolato lo stesso museo, "Destinazione Piovarolo" con Totò e "Cafè Express" con Nino Manfredi. Inoltre, le stesse pareti ospitano anche altri affreschi raffiguranti momenti di vita quotidiana legata alla storia della ferrovia.

### La stazione

È accattivante il colpo d'occhio che si offre nella zona nord della città. Uno splendido loft rifiorito



**Il percorso** Sopra, gli affreschi del primo marciapiede realizzati dai Tarzanelli a cura di Rfi nel 2007, la sala-museo "Il ferroviere" di Pietro Germi nella stazione di Santa Caterina e, da sinistra, Pino Aprile e Nuccio Macheda; sotto, i gruppi Apar ed "Incontriamoci Sempre" insieme al maestro Michele Affidato, Pino Strati con Richard Gere e il vicepresidente Marco Mauro nell'ultima edizione del premio "Simpatia della Calabria"

Dalla rassegna "Calabria d'Autore" ai laboratori artistici, i fiori all'occhiello di un modello virtuoso sono il Concorso internazionale di poesia e gran gala "Premio Simpatia"



posto su due piani che ha avuto la fortuna di essere adottato dalla presenza attiva e caparbia dell'associazione: dalla piccola manutenzione alla pulizia costante e alla scomparsa di fenomeni di spaccio e prostituzione. La partecipazione di soci, simpatizzanti e di tanti cittadini alle varie iniziative settimanali, ha reso la struttura molto gradevole dal punto di vista ambientale ed aggregativo. «Dire oggi, infatti, stazione di Reggio Santa Caterina equivale a dire il salotto buono della città; senza ombra di dubbio, questo sito è una delle perle della nostra bellissima Calabria. Impegno e passione sono il credo di "Incontriamoci Sempre"», ammette Pino Strati.

#### Le attività

Sono oltre ottanta nel corso dell'anno; da quelle di recupero della nostra cultura e delle tradizioni, alla rassegna "Calabria d'Autore", un format di grande profilo che registra un alto gradimento del pubblico, cui prendono parte, in veste di ospiti giornalisti, scrittori, poeti ed

artisti, alle tante attività di volontariato, ai laboratori sulle "Danze Tradizionali". Spiccano due importanti riconoscimenti nazionali: il Premio internazionale di poesia "Incontriamoci Sempre" - che conta sulla partecipazione di centinaia di poeti da ogni parte d'Italia - ed il "Premio Simpatia della Calabria", gran galà in cui vengono insigniti ogni anno illustri personaggi calabresi o di origine che illuminano di pregio la meravigliosa terra di Calabria.

#### I premiati

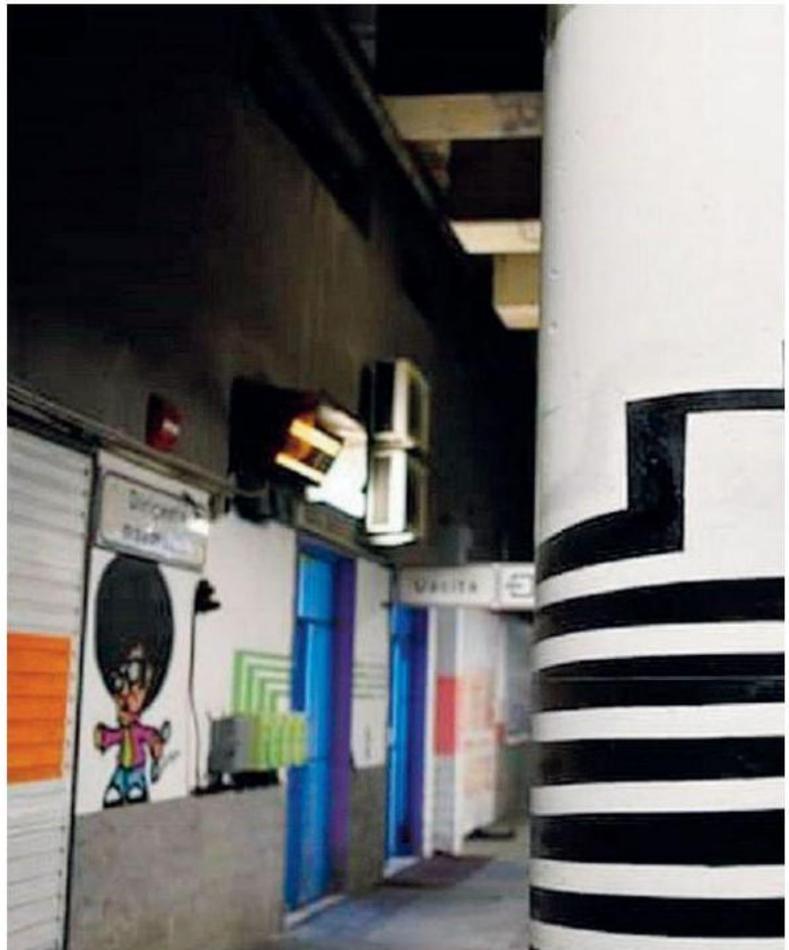
Lunga la carrellata del "Premio Simpatia della Calabria" con l'omaggio dell'orologio Perseo delle Fs dei primi del '900 e delle creazioni orafe del maestro Michele Affidato. Negli anni, sono stati insigniti: Papa Francesco, il giornalista vaticanista del Tg2 Enzo Romeo, Roberto Furfaro, tra i più importanti ingegneri aerospaziali al mondo, la ricercatrice Claudia Capparelli, lo scienziato **Valter Longo**, il prof Vincenzo Romeo e grandi imprenditori quali Pippo Callipo e Nuccio Caffo, i giornalisti Tonino

Raffa e Alfredo Pedullà, il dott. Domenico Menniti, amministratore di Harmont&Blaine, lo scrittore Pino Aprile, medici importanti come Nuccio Macheda, Pierfilippo Crucitti, Domenico Scopelliti, Enzo Montemurro ed aziende come Fattoria della Piana, Lanificio Leo, Mulinum S. Floro; e ancora, artisti come Michele Affidato, Mimmo Cavallaro, Luca Scorziello, chef Filippo Cogliandro e Apar, l'associazione di pasticceri artigiani reggini.

#### Un modello

Grazie a questo circuito virtuoso, la stazione di Santa Caterina è divenuta esempio a livello nazionale. Per il direttivo guidato da Pino Strati (Marco Mauro, vice presidente e presentatore degli eventi, Agostino Cotrupi, Alessandro Allegra, Domenico Russo), la soddisfazione è di avere realizzato un viaggio nell'anima, nella cultura e nell'identità della Calabria che, "Incontrandosi sempre", vuole ripartire con la sua storia e con i suoi sogni.

© RIPRODUZIONE RISERVATA





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

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

## MOLOCHIO

### La dieta della longevità su National Geographic

● I segreti della longevità in edicola sul National Geographic Italia. L'edizione di gennaio della celebre rivista scientifica apre con una copertina dedicata agli ultracentenari del territorio che circonda Molochio e Varapodio. L'articolo riprende gli studi in materia effettuati dal professor **Valter Longo**, concentrandosi poi sulla sua attuale ricerca che sta coinvolgendo cinquecento calabresi sul percorso della dieta mima digiuno. (a.r.)



il settimanale de **il Giornale**

# CONTROCORRENTE

POLITICA - PERSONE - IDEE - CULTURA

LO STUDIO

## Il segreto dei centenari

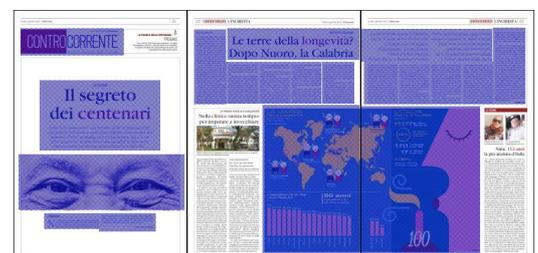
*Sono 5 le «blue zone» nel mondo dove la popolazione con più di 100 anni è superiore rispetto alla media del pianeta. Una è in Italia ed è in Sardegna. Ma c'è un altro luogo nel nostro Paese da qualche tempo sotto osservazione per la sua straordinaria longevità...*

di **Daniela Uva**

**N**el mondo ci sono cinque luoghi nei quali la popolazione ultra centenaria è superiore rispetto alla media del pianeta. Luoghi nei quali incontrare persone di 110 anni, ancora lucide e in discrete condizioni di salute,

non è poi così raro. Uno di questi «paradisi» della longevità - definiti «blue zone» - si trova in Italia, dove esiste però anche un secondo luogo molto speciale. A individuare queste aree caratterizzate da stili di vita sani e qualità di vita (...)

segue alle pagine **22-23**



RECORD ITALIANI

# Le terre della longevità? Dopo Nuoro, la Calabria

segue da pagina 21

(...) tendenzialmente alta, è stato il giornalista americano Dan Buettner, in collaborazione con la rivista *National Geographic* e con un pool di ricercatori specializzati in longevità. Le cosiddette «zone blu» nel mondo sono Okinawa in Giappone (l'isola più longeva al mondo per l'alta percentuale di centenari e donne over 90), Loma Linda in California (la comunità di Avventisti vive mediamente dieci anni in più rispetto al resto della popolazione), Nicoya in Costa Rica (la penisola è la seconda al mondo per la più alta presenza di centenari maschi), Icaria in Grecia (è l'isola in cui la maggior parte degli abitanti supera i 90 anni d'età) e la Sardegna (in particolare la provincia di Nuoro, caratterizzata dalla più alta concentrazione al mondo di centenari uomini).

E poi c'è una zona particolare della Calabria, che comprende alcuni Comuni dell'Aspromonte, diventata oggi oggetto di studio proprio per i dati sulla longevità della sua popolazione. La concentrazione di centenari in questi territori non è frutto del caso, della genetica o di sole condizioni ambientali. Ma di un mix di

elementi che permettono a chi vive da queste parti di condurre un'esistenza sana e tendenzialmente felice che porterebbe a vivere più a lungo.

A quanto pare l'elisir di lunga vita è garantito da una dieta prevalentemente vegetariana, dall'attività fisica quotidiana e regolare, da una struttura sociale in grado di mettere al centro individuo e famiglia e anche dalla forte presenza di fede religiosa e spiritualità. Proprio in Italia esistono due fra le zone del mondo nelle quali queste condizioni permettono alla popolazione di vivere di più. Una è stata individuata nella provincia di Nuoro, l'altra si esten-

de fra i Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina, in Cala-

bria.

In generale il nostro Paese si conferma comunque come uno dei più longevi del pianeta.

Secondo gli ultimi dati resi noti dall'Istat, gli ultra centenari nel nostro Paese sono 17.177, l'83 per cento dei quali è costituito da donne. Ben 1.111 cittadini sono riusciti a spegnere la 105esima candela, mentre sono 17 le signore che hanno compiuto 110 anni. Numeri da primato, che dal 2009 al 2021 hanno continuato a migliorare fino a portare la popolazione ultra centenaria a crescere del 136 per cento. Proprio

per questo l'Italia è finita nel mirino dei ricercatori.

Nel cuore dell'Aspromonte ha infatti preso il via il primo studio nazionale sugli effetti della cosiddetta «dieta della longevità», a cura della **Fondazione Valter Longo**, fondata nel 2017 per portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione.

Il progetto, nato dalla collaborazione con la University of Southern California, l'università della Calabria e l'università di Palermo, intende dimostrare come il regime alimentare possa influenzare le condizioni di salute, riducendo la percen-

tuale di massa grassa, migliorando l'età biologica e diminuendo i fattori di rischio per le malattie. E lo fa proprio in questa zona remota della Calabria, che mostra numeri di ultra centenari ancora in vita simili a quelli delle blue zone ufficialmente riconosciute.

«L'Italia mostra dati molto alti sia nella provincia di Nuoro sia in Aspromonte. Ma non solo - chiarisce Antonluca Matarazzo, direttore generale della **Fondazione Valter Longo** -. Ci sono anche aree della Liguria caratterizzate da livelli di longevità superiori alla media nazionale. Questi dati sono costantemente cresciuti negli ultimi anni, anche

se adesso assistiamo a un processo allarmante. Che parte proprio dalla Calabria». Questa vera e propria isola felice della lunga vita sta infatti progressivamente cambiando abitudini e regimi alimentari, rischiando di innescare una sorta di inversione di tendenza. «Questo territorio per secoli ha rappresentato un esempio virtuoso - prosegue l'esperto -. La popolazione sta però lentamente abbandonando le proprie abitudini e così rischia di perdere il primato in fatto di longevità». Perché lunga vita e alimentazione sana sono un binomio inscindibile. «Attualmente il 44 per cento dei calabresi mostra un eccesso di peso, così come il 42,1

per cento dei bambini - dice Matarazzo -. La media nazionale è ferma al 29,7 per cento. Inoltre proprio in Calabria c'è un numero elevatissimo di adulti affetti da malattie croniche come diabete e cardiopatie».

Proprio per questo la Fondazione ha scelto l'Aspromonte come laboratorio a cielo aperto per scoprire i segreti della lunga vita. E diffondere abitudini sane, in grado di preservare questo record positivo anche in altri luoghi del mondo.

Per 18 mesi i 501 partecipanti, divisi in tre gruppi omogenei, seguono tre regimi alimentari diversi. «Il primo è un gruppo di controllo, che continua ad alimentarsi secondo le

proprie abitudini. I componenti del secondo gruppo seguono invece ogni due mesi la dieta mima digiuno e per il resto continuano a mangiare normalmente. Al terzo gruppo, oltre alla dieta mima digiuno ogni due mesi, vengono dati dei consigli alimentari in linea con la dieta della longevità», spiegano dalla Fondazione. Fra un anno e mezzo sarà possibile verificare in che misura l'alimentazione incida sull'aspettativa di vita. E in che modo la cosiddetta dieta della longevità possa preservare le blue zone.

«Questo regime prevede un'ali-

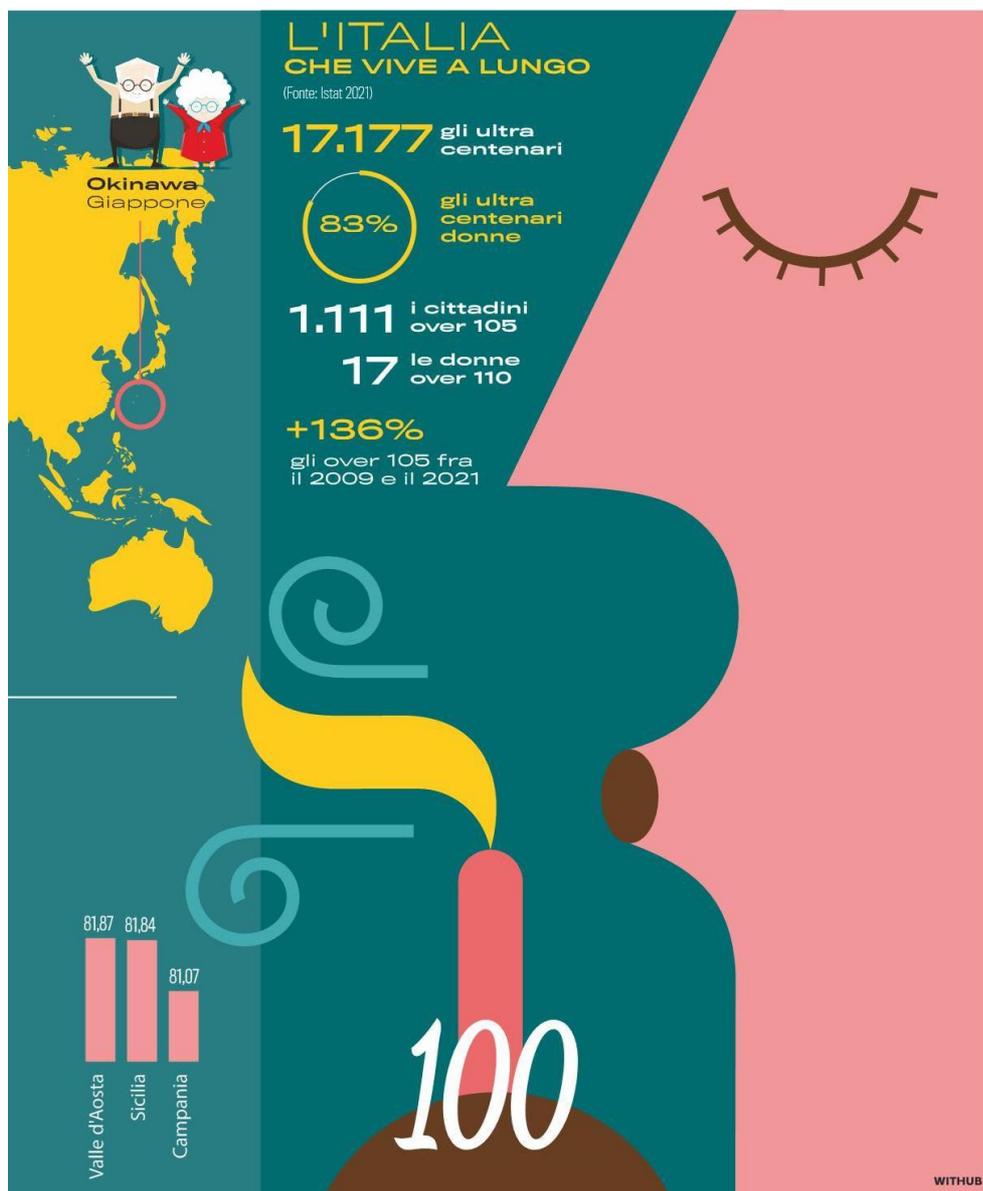
mentazione a base soprattutto di cibi di origine vegetale come legumi,

cereali integrali, verdure, frutta a guscio e altri prodotti locali, tra cui i limoni - afferma il biogerontologo e biologo cellulare italo-americano **Valter Longo** -. Quanto agli alimenti di origine animale, fino ai 65 anni è contemplato principalmente il consumo di pesce due o tre 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 può aumentare, per contrastare la perdita di massa muscolare e ossea che si ha con l'età». Eppure molta parte della popolazione italiana è lontana

nissima da questo regime. Nell'arco degli ultimi trent'anni, l'aumento dell'incidenza del sovrappeso è stato del 30 per cento e l'obesità è aumentata addirittura del 60 per cento.

L'ultimo report nazionale sul tema dimostra che quasi la metà degli italiani è in sovrappeso. Condizione che riguarda dunque oltre 23 milioni di cittadini e ben il 25 per cento di chi ha da tre a 17 anni. Quanto all'obesità, questa patologia colpisce cinque milioni di persone nel nostro Paese e, in mancanza di una netta inversione di tendenza, secondo l'Oms da qui al 2030 la prevalenza di obesità raddoppierà, arrivando a colpire il 70 per cento della popolazione se sommata al sovrappeso. «Tutto questo potrebbe incidere sulla longevità, visto che già oggi è più difficile rispetto al passato che un bambino possa aspirare a una vita particolarmente lunga - conclude Matarazzo -. Il nostro studio intende proprio mettere a punto interventi di prevenzione, attraverso una sensibilizzazione che faccia capire quanto gli stili di vita sani e corretti possano davvero rappresentare un elisir di lunga vita».

**Daniela Uva**



*La provincia sarda è inserita tra le 5 zone dove si vive più a lungo con Okinawa (Giappone), Lomo Linda (Stati Uniti), Nicoya (Costa Rica) e Ikaria (Grecia)*

*Sotto osservazione oggi anche alcuni comuni in Aspromonte dove non è raro incontrare persone che hanno più di 110 anni in buona salute L'elisir? Anche nella dieta*

# LA MAPPA DELLA LONGEVITÀ

Le sei isole felici del mondo

(Fonte: **Fondazione Valter Longo**)



## L'aspettativa di vita nelle Regioni

(Fonte: Istat)

**80 anni**  
aspettativa di vita media



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

**VARAPODIO**

## Il rapporto alimentazione e longevità e lo studio del prof. Longo

VARAPODIO - La nostra alimentazione incide sulla nostra salute e sull'invecchiamento? Questa è una domanda ricorrente che conduce al rapporto tra alimentazione e longevità. A tal proposito la Fondazione di **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - David School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più notevoli per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie che derivano da quest'ultimo, grazie al contributo e alla collaborazione da parte del comune di Varapodio, ha avviato una ricerca scientifica mettendo in relazione l'alimentazione e la longevità. Questo studio clinico, avviato a Varapodio ha coinvolto quasi 200 persone, di cui 60% donne e 40% uomini, esso ha come obiettivo quello di favorire e promuovere la dieta della longevità composta in via principale da alimenti di origine vegetale come verdure, cereali e legumi accostati al consumo di pesce, verificando, come ha dichiarato il Dott. Longo se questa dieta possa in soggetti affetti da malattie metaboliche incidere migliorando le condizioni di salute e prevenire l'insorgenza di malattie. Inoltre, lo studio clinico ha come finalità quella di diminuire la percentuale di massa grassa, ottimizzare la funzione e composizione corporea, di conseguenza la salute e l'età biologica della comunità. Studi precedenti attinenti alla dieta della longevità, han-

no dimostrato esiti positivi su diversi pazienti oncologici, nei quali si è riscontrato che la chemioterapia risponde in maniera molto positiva, e su pazienti diabetici i quali sono andati incontro a una riduzione rilevante di farmaci. Il sindaco, Orlando Faz-zolari, spiega che questa collaborazione con la Fondazione di Valter Longo è stata possibile grazie a un finanziamento di cui il Comune di Varapodio è stato destinatario.

**r.a.**

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



**IL CASO** La rivista scientifica ha dedicato la sua copertina alla "longevità" del paese

**Q** Sabato 7 gennaio 2023  
info@quotidianoelsud.it

Calabria | 9

# I centenari di Molochio su NatGeo

*Il magazine riporta lo studio del ricercatore Longo sullo stile di vita nel borgo*

di DOMENICO DE LUCA

**MOLOCHIO** - Qual è il segreto della longevità alle pendici dell'Aspromonte?

Il noto magazine scientifico "National Geographic" ha dedicato la copertina della sua edizione italiana per il numero di gennaio 2023 al piccolo paese pianigiano di Molochio, dove ormai da diversi decenni si è registrato un elevato tasso di lunga anzianità fra la cittadinanza.

Al centro dell'articolo del "National Geographic" l'ormai noto studio scientifico del ricercatore **Valter Longo**, professore di gerontologia e scienze biologiche, direttore dell'Istituto della longevità alla University of Southern California di Los Angeles e del laboratorio di oncologia e longevità all'Istituto di oncologia molecolare di Milano, considerato dal "Time" fra le cinquanta persone più influenti al mondo in ambito salute.

Il sopracitato docente italo-americano, i cui genitori alla metà del secolo

scorso emigrarono proprio da Molochio per trasferirsi a Genova, da circa un decennio si è interessato al sopraelevato numero di centenari presenti nel borgo calabrese.

Molochio, infatti, è uno dei luoghi con il più alto tasso di centenari al mondo.

Il tutto su una popolazione di appena duemila abitanti. Secondo lo studio di Longo, spiegato nel libro intitolato "La dieta della longevità" (Vellardi, Milano 2016), il segreto della longevità degli abitanti di Molochio risiederebbe nella loro alimentazione (costituita dall'abitudine a consumare pasti con un basso contenuto di proteine, principalmente una dieta a base vegetale con assunzione di alimenti come i legumi, cereali integrali, verdure, frutta a guscio e altri prodotti locali) e nello stile di vita.

Tale condizione sociale non interesserebbe solo l'abitato di Molochio, ma anche quelli di Varapodio e Oppido Mamertina e altri piccoli centri limitrofi per un totale di circa venti paesi.

Da qui, l'elaborazione di una dieta da parte di Longo che unisce i segreti dei centenari della Piana di Gioia Tauro ad i moderni progressi dalla scienza in materia. Nell'articolo in questi giorni pubblicato su "National Geographic", anticipato da un editoriale a cura del direttore del magazine, Marco Cattaneo, lo studio di Valter Longo viene attenzionato tramite due centenarie di Molochio prese come esempio: Giovanna Trimarchi, di 91 anni, e Grazia Cosmano, di 102 anni.



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

La copertina di "National Geographic" sui centenari di Molochio

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

# Una longevità sana per contrastare le patologie

## La Fondazione

## Valter Longo

mira a  
promuovere  
stili di vita salutari  
con due binari:  
sensibilizzazione  
e assistenza

Antonluca Matarazzo\*

Ottimizzare una longevità sana, promuovendo stili di vita salutari e abitudini alimentari che possano rallentare e contrastare l'insorgenza di importanti patologie correlate all'avanzare dell'età o non trasmissibili tra le quali tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni, come il Morbo di Crohn e la sclerosi multipla, e patologie neurodegenerative come l'Alzheimer. Di questo si occupa **Fondazione Valter Longo**, organizzazione non profit nata per volontà del Prof. **Valter Longo**, ad oggi riconosciuto come uno dei massimi esperti a livello internazionale in materia di longevità, nutrizione, invecchiamento e malattie ad esso correlate. Parte dei casi riconducibili a queste malattie potrebbe essere meglio contrastata, sulla base di studi scientifici riconosciuti, attraverso utili e fondamentali modifiche nutrizionali. La nostra missione è consentire a tutti i cittadini di condurre una vita in salute, attiva e indipendente, pur invecchiando in maniera sana. Dedichiamo quotidianamente i nostri sforzi dal punto di vista preventivo e terapeutico per rag-

IN ITALIA

**1/3** DELLE MALATTIE O MORTI PREMATURE  
POTREBBE ESSERE EVITATO



giungere questo obiettivo attraverso due direttive. La sensibilizzazione del pubblico di tutte le età, in particolare bambini, perché il peso in eccesso e una vita non bilanciata compromettono la buona salute di tutte le generazioni, esponendo i più giovani a una vita di malattia in età adulta. E l'assistenza sanitaria in ambito nutrizionale per curare, prevenire o supportare le persone affette da diverse patologie che vivono in una particolare condizione di emergenza o di disagio psichico, fisico ed economico.

I nostri nutrizionisti lavorano insieme a medici, specialisti, operatori sanitari per aiutare, in particolare, quella porzione della popolazione più a rischio o già malata. Intervenire direttamente sull'invecchiamento nel corso del tempo è una formula

preventiva di molte patologie e fragilità, più efficace rispetto al curare ogni singola malattia al momento del suo apparire. Ciò farebbe anche risparmiare i costi derivanti dalla spesa sanitaria riducendo i casi di malattie evitabili. Agire di anticipo su determinati fattori di rischio acceleratori dell'invecchiamento - come

regime alimentare, esercizio fisico, fumo e alcol - porterebbe a un miglioramento generale della salute degli individui, agevolando una sana longevità e un allungamento della vita di 12-14 anni con la conseguente riduzione delle morti da malattie cardiovascolari e tumori di oltre il 65%.

In Italia, purtroppo, oltre un terzo delle malattie o morti premature potrebbe essere evitato. Le persone che muoiono prima dei 75 anni a causa di malattie "evitabili" è il 33,7% del totale dei decessi, la maggior parte dei quali causata dalle patologie cardiovascolari, tumorali e dal diabete, le cui diagnosi negli ultimi 40 anni si sono quadruplicate a livello globale. Oltre all'aspetto legato alla salute, lo sviluppo di queste malattie condiziona pesantemente la spesa sanitaria



che - secondo l'Istat - è determinata per oltre 82 miliardi dall'assistenza per cura e riabilitazione, gravando sul Pil per più del 5%.

L'analisi della mortalità evitabile rappresenta uno strumento utile alla valutazione di strategie e azioni di sanità pubblica finalizzate a contrastare questi decessi prematuri. L'ultimo report italiano su sovrappeso e obesità parla chiaro: negli ultimi trent'anni l'aumento dell'incidenza del sovrappeso è stato del 30% e l'obesità è aumentata del 60%. Ad oggi i bambini italiani sono i più in sovrappeso d'Europa, subito dopo Cipro, con numeri equivalenti a quelli degli Stati Uniti. Bambini e adulti mangiano troppi amidi e troppe proteine, entrambi al centro dell'accelerazione dell'invecchia-

mento. Informazione, monitoraggio e interventi pro-longevità sana sono il "tris d'assi" vincente che **Fondazione Valter Longo** propone. Essendo scientificamente dimostrato come il grasso in eccesso sia un fattore di rischio per morte prematura, sarebbe auspicabile poter applicare a livello nazionale quello che **Fondazione Valter Longo** svolge quotidianamente attraverso la propria attività. È certo una idea ambiziosa, ma proponiamo di arruolare 10mila Nutrizionisti. Attraverso visite personalizzate, programmi di educazione alimentare e divulgazione scientifica - come un esercito capillarmente distribuito sul territorio italiano - potrebbero lavorare nelle comunità, nelle scuole, associazioni sportive e presso le famiglie, anche insieme a medici generici, specialisti, pediatri, operatori sanitari, per cambiare la vita a quella porzione della popolazione italiana più a rischio, già malata o più fragile.

È auspicabile che i diversi governi favoriscano e aumentino gli investimenti nella ricerca scientifica, e si evitino tagli al sistema sanitario nazionale e regionale. Inoltre, va riconosciuto il ruolo del Non Profit nell'attuale sanità nazionale, anche attraverso la creazione di sistemi maggiormente integrati tra politiche pubbliche e welfare privato sociale. Dobbiamo investire davvero su una rinnovata sensibilizzazione

individuale che possa consentire alle persone di comprendere il ruolo fondamentale sulla salute di un corretto stile di vita e scelte alimentari consapevoli.

*\*Amministratore Delegato  
Fondazione Valter Longo Onlus*



## HANNO DETTO

---



Un figlio gay? Un dispiacere come se fosse milanista  
Le donne di destra? Calato il livello estetico

---

*Ignazio La Russa, presidente del Senato*



Ho fatto pace con l'Italia, ci ritorno a lavorare perché  
mi ha spinto mia figlia All'Europa servono idee

---

*Ilaria Capua, virologa*



La terapia migliore? È la giusta alimentazione  
con una dieta che rallenti l'invecchiamento

---

*Valter Longo, professore di Biogerontologia*



## LA SCIENZA

### Perché il digiuno ci aiuta a stare bene con noi stessi

ANTONELLA VIOLA

In queste settimane molti giornali e programmi televisivi hanno parlato, spesso impropriamente, di digiuno intermittente. Poiché pare che tutto sia nato da una frase del mio ultimo libro in cui racconto che pratico una forma di digiuno con regolarità, credo sia necessario approfondire. - Pagine 24 e 25



# ALIMENTAZIONE E SCIENZA

## IL DOSSIER

# Il digiuno è servito

Astenersi dal cibo con regolarità può prevenire malattie e allungare la vita. Ma senza una guida aumentano i rischi

ANTONELLA VIOLA

In queste settimane molti giornali e programmi televisivi hanno parlato, spesso impropriamente, di digiuno intermittente. Poiché pare che tutto sia nato da una frase del mio ultimo libro in cui racconto che pratico una forma di digiuno con regolarità, credo sia necessario a questo punto che io approfondisca l'argomento e fornisca le basi scientifiche di questa pratica che riscuote così tanti consensi e dissensi.

Il digiuno è presente da sempre nella vita degli esseri umani, per necessità o per scelta. In tempi recenti, per le persone che hanno la fortuna di avere sempre cibo a disposizione, il digiuno è stato spesso associato a pratiche religiose, come per i monaci tibetani o come fanno i popoli islamici durante il Ramadan.

“ Antonella Viola  
Immunologa e divulgatrice

Non ci sono abbastanza dati per sostenere che dia vantaggi rispetto a una alimentazione libera

Per per le persone di mezza età questo approccio sembra essere molto interessante e poco faticoso

**Rimandare senza rinunce**  
Uno degli assunti su cui si basa la dieta è che non ci sia nessun alimento vietato. Ma è il digiuno controllato che può agire positivamente sul metabolismo



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



Ma, in tempi molto più recenti, anche la scienza ha iniziato ad avvicinarsi al digiuno, come strategia per prevenire le patologie tipiche dell'invecchiamento, tra cui la sindrome metabolica, l'aumento di grasso viscerale o il cancro. Forse è stato il prof. Umberto Veronesi il primo medico famoso a parlare di digiuno agli italiani. L'amatissimo e stimatissimo oncologo, che praticava regolarmente il digiuno ed era vegetariano, scrisse nel 2013 un libro intitolato "La dieta del digiuno" e non perché all'improvviso avesse deciso di cambiare mestiere ma perché si erano ormai accumulate solide evidenze scientifiche a sostegno del forte legame esistente tra nutrizione, prevenzione e longevità. Molti scienziati hanno contribuito a capire come la restrizione calorica e il digiuno controllati possano agire positivamente sul nostro corpo. Tra essi vale la pena ricordare due italiani, Luigi Fontana, medico e scienziato della restrizione calorica, e **Valter Longo**, biologo e scienziato notissimo in tutto il mondo per la sua dieta mima-digiuno. Nessuno ha mai pensato che le parole di Veronesi, Fontana o Longo

fossero rivolte ai bambini o agli adolescenti né che potessero essere diseducativi: tutti loro hanno infatti scritto libri divulgativi dedicati alla longevità e alla prevenzione delle malattie tipiche della terza età. Che è il tema del mio ultimo libro.

Veniamo quindi al digiuno intermittente: ci sono solide basi scientifiche per dire che può rappresentare uno strumento di prevenzione delle malattie tipiche dell'invecchiamento? Sì, ma dipende da cosa si intende per digiuno intermittente e da come lo si intraprende. Prima di tutto chiariamo una cosa: il termine digiuno intermittente si riferisce a una pratica per cui si digiuna completamente per alcuni giorni alla settimana. Non ci sono abbastanza dati in letteratura per sostenere che questo approccio abbia dei vantaggi rispetto ad una alimentazione libera ed equilibrata. La forma di digiuno che va più

di moda parte invece dai nostri ritmi naturali e in inglese si chiama "time-restricted eating". Questa forma di alimentazione prevede di inserire nell'arco della giornata almeno 12 ore di digiuno consecutive corrispondenti alle ore serali e notturne. E qui la scienza di supporto è molto solida e si basa sui nostri ritmi circadiani.

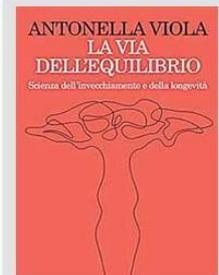
I ritmi circadiani sono dei cambiamenti di

## Il modello più in voga parte dai nostri ritmi naturali Si chiama "time-restricted eating"

tipo fisico e comportamentale che seguono uno schema ripetuto nelle 24 ore (da cui il termine "circadiano" che significa appunto "di circa un giorno"). Questi cambiamenti, che si ripetono con una ciclicità abbastanza costante, rispondono infatti principalmente all'alternanza di luce e buio e sono regolati da una sorta di orologio biologico interno. Ogni cellula del nostro corpo possiede il proprio orologio biologico ma esiste un meccanismo di

sincronizzazione, una sorta di "master clock" che è l'orologio biologico principale del cervello, il quale regola il ritmo di tutti gli altri, riceve informazioni direttamente dagli occhi ed è quindi regolato sulla base dell'alternanza di luce e buio. Prima dell'invenzione dell'elettricità e prima che nelle nostre case ci fosse la corrente elettrica che ci permette di tenere accese luci, televisioni e computer, l'essere umano viveva al buio quando il sole calava. Il ritmo della luce solare era anche il ritmo che determinava la sua vita: in assenza di luce doveva riposare, mentre il sorgere del sole dava il via alle varie attività che richiedono un alto consumo di energia. In condizioni naturali, gli animali si nutrono durante la fase attiva del ritmo circadiano. Questo significa che gli animali che sono svegli e attivi di giorno (come noi umani) consumano i loro pasti in presenza della luce del sole mentre gli animali che di giorno dormono e sono attivi durante la notte (come gufi e ghiri) sono notturni anche per le abitudini alimentari. Nell'evoluzione delle specie, gli orologi biologici scanditi dalla luce solare, dall'attività fisica e dall'alimentazione si sono allineati, in modo da permettere ai nutrienti di essere utilizzati al me-

### I libri cult



In alto il libro di Antonella Viola, "La via dell'equilibrio". Qui sopra "La dieta del digiuno" scritto nel 2013 da Umberto Veronesi

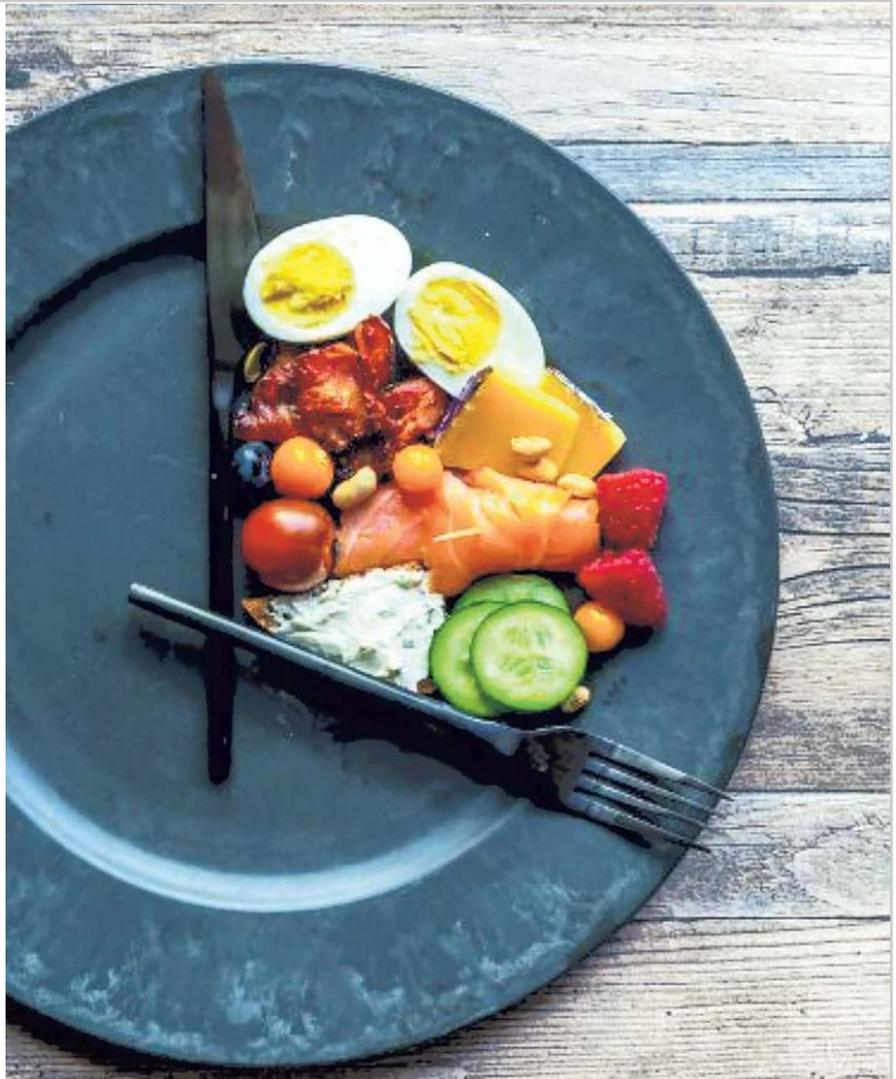
glio durante le ore di attività. Che succede dunque se si mangia nelle ore dedicate al riposo, per esempio di sera tardi davanti alla televisione? Accade che gli orologi periferici, sensibili ai nutrienti, cambiano il loro ritmo e segnano un'ora diversa da quella segnata dal master clock. Questo disallineamento dei ritmi circadiani è spesso causa di insonnia ma provoca anche stress metabolico e immunologico e può favorire lo sviluppo di moltissime malattie, da quelle cardiocircolatorie ai tumori. Diversi studi hanno dimostrato che il digiuno circadiano ha effetti molto positivi sulla salute mentre, d'altro canto, è noto che l'abitudine di mangiare durante le ore che dovrebbero essere dedicate al riposo ha effetti deleteri su tutto il nostro corpo. Un'estensione di questa forma di digiuno circadiano allunga un po' le ore in cui non si mangia e le porta fino a 14 o 16, per fare in modo di attivare quelle vie metaboliche favorevoli che difficilmente partono prima delle 12 ore. Questo è quello che, sbagliando, chiamiamo digiuno intermittente. Funziona? Dipende da molti fattori. Negli studi clinici controllati il digiuno circadiano ha dato ottimi risultati su molti fronti, dalla perdita di

peso alla regolarizzazione dei parametri metabolici, e oggi viene sperimentato anche in campo oncologico, sotto la guida di chi si occupa di nutrizione clinica. Tuttavia stiamo parlando di studi clinici, in cui i soggetti erano seguiti da nutrizionisti. Usare il digiuno circadiano senza una guida può quindi essere completamente inutile o addirittura dannoso, laddove non si introducano

## L'abitudine di mangiare in orari da dedicare al riposo ha effetti deleteri sul nostro corpo

nell'arco della giornata calorie o nutrienti adeguati. Tuttavia, per le persone di mezza età (tra i 40 e i 60 anni), se sane e se guidate da esperti della nutrizione, questo approccio sembra essere molto interessante, poco faticoso e certamente meno punitivo della restrizione calorica per prevenire le patologie dell'invecchiamento e puntare ad una longevità sostenibile. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA



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

### Le star che l'hanno provata



**Gisele Bündchen, classe 1980**  
La top model ha optato per il 5:2 (5 giorni normali e due di digiuno)



**Elon Musk, classe 1971**  
Il cofondatore e capo di Tesla e SpaceX, sostiene di aver perso 9 chili con la dieta



**Hugh Jackman, classe 1968**  
L'attore australiano ha utilizzato la dieta per dimagrire per il ruolo di "Wolverine"



**Jennifer Aniston, classe 1969**  
L'attrice, protagonista della sit com "Friends" segue il regime 16:8

## Cos'è e come funziona

- 1 Il significato del termine**  
Con digiuno intermittente ci si riferisce a una pratica per cui si digiuna completamente per alcuni giorni alla settimana
- 2 Le diverse tipologie**  
Si può seguire il 16:8 (16 ore di digiuno e 8 ore in cui può mangiare) oppure il 5:2 (5 giorni normali e due di digiuno)
- 3 Benefici e criticità**  
Usare il digiuno senza una guida può essere dannoso, laddove non si introducano nell'arco della giornata calorie o nutrienti adeguati

## Biologa manduriana per le ricerche al Longevità dell'University of Southern California

LINK: [https://lavoicedimanduria.it/articolo/biologa-manduriana-per-le-ricerche-al-longevita-delluniversity-of-southern-california\\_77104](https://lavoicedimanduria.it/articolo/biologa-manduriana-per-le-ricerche-al-longevita-delluniversity-of-southern-california_77104)

Biologa manduriana per le ricerche al Longevità dell'University of Southern California La Redazione | oggi, gio 31 agosto 367 Giulia Merico Si chiama Giulia Merico la biologa e nutrizionista manduriana scelta per far parte del team guidato da **Valter Longo**, docente di biogerontologia e direttore dell'Istituto di Longevità dell'University of Southern California, che vede la dieta mima digiuno come arma contro la sindrome dell'ovaio policistico (PCOS). Lo studio, avviato in collaborazione con l'Università del Salento e l'azienda sanitaria locale di Lecce, ha l'obiettivo di valutare gli effetti di questa dieta ideata da Longo su un campione di cento pazienti tra i 18 e i 40 anni affette dalla sindrome dell'ovaio policistico. La dieta "mima" il digiuno, ma con un apporto di calorie, vitamine, minerali e nutrienti essenziali, in misura tale da richiedere una minima supervisione da parte del proprio medico o di un biologo nutrizionista, specificatamente preparati sull'argomento, come la dottoressa Merico, con l'obiettivo di eliminare le cellule danneggiate e

sostituirle con altre di nuova generazione mediante l'attivazione delle cellule staminali, dopo che si è concluso il periodo di restrizione calorica. Le pazienti arruolate nello studio sono seguite nella dieta da biologi nutrizionisti come la manduriana Giulia insieme a Federica Musarò, Marta Lezzi e Francesca Saponangelo guidate da Stefania Leone, specialista in scienza dell'alimentazione, e da Anna Maria Giudetti, docente di scienza dell'alimentazione all'Università del Salento. Giulia Merico seguirà le pazienti del versante ionico e lancia anche un appello a tutte le manduriane che soffrono la sindrome dell'ovaio policistico e vorrebbero sperimentare questa dieta. Le visite di arruolamento sono condotte dalla ginecologa Stella D'Arpe nel reparto di Ostetricia e Ginecologia dell'Ospedale "Vito Fazzi" di Lecce, mentre le visite psicologiche sono guidate dal Giuseppe Maniaci dell'università di Psichiatria del Policlinico "Paolo Giaccone" di Palermo. Tutte le donne interessate possono richiedere di essere inserite nel

programma a titolo volontario e gratuito. Per presentare la propria candidatura o per ricevere maggiori informazioni è sufficiente inviare una mail a l l ' i n d i r i z z o [email protected]. Vuoi commentare la notizia? Scorri la pagina giù per lasciare un tuo commento. © Tutto il materiale pubblicato all'interno del sito [www.lavoicedimanduria.it](http://www.lavoicedimanduria.it) è da intendersi protetto da copyright. E' vietata la copia anche parziale senza autorizzazione.

## Prova costume, come prepararsi all'estate? Prepara il corpo eliminando scorie e tossine

LINK: [https://www.leggo.it/alimentazione/news/prova\\_costume\\_come\\_prepararsi\\_estate\\_tossine\\_oggi\\_9\\_5\\_2023-7391258.html](https://www.leggo.it/alimentazione/news/prova_costume_come_prepararsi_estate_tossine_oggi_9_5_2023-7391258.html)



Prova costume, come prepararsi all'estate? Prepara il corpo eliminando scorie e tossine Secondo studi scientifici, occorre partire da una pulizia interna eliminando le sostanze nocive accumulate durante l'anno a causa di un'alimentazione sbagliata e stili di vita poco salutari di Redazione Web L'estate è alle porte e la maggior parte di noi avverte l'esigenza di affrontare al meglio la "prova costume". Prima di buttarsi a capofitto nella dieta, però, il corpo va "preparato" eliminando scorie e tossine: il miglior modo per riavviare l'organismo, aumentare l'assorbimento di vitamine e minerali, e combattere i chili di troppo, come spiega l'esperto in riferimento a studi condotti da esponenti internazionali come il premio Nobel per la medicina 2016 Yoshinori Ohsumi. Prova costume, come prepararsi all'estate La prima cosa che ci viene in mente è sua Maestà la

"dieta", unita a ore e ore di allenamenti. Un incubo che ci attende, implacabile, ogni anno. Eppure per ottenere risultati estetici tangibili, bisognerebbe innanzitutto depurare il nostro organismo dalle tossine accumulate durante l'anno (cibi industriali, alcol, tabacco, caffè, farmaci etc;). A sostenerlo, alcuni studi condotti da Yoshinori Ohsumi (biologo, premio Nobel per la Medicina nel 2016), **Valter Longo** (biochimico, uno dei leader mondiali nel campo degli studi sull'invecchiamento) e Patrizio Hermes Barbon (pediatra e consulente nutrizionale della Lega Italiana per la lotta contro i tumori). Il programma 9 + 21 Grazie alle loro ricerche è nato il programma «9 + 21 30 giorni per la vita». Si tratta di una strategia di grande efficacia per il ripristino della vitalità, della salute e per il recupero estetico/funzionale, basata principalmente su un percorso nutrizionale detossinante (80%

dell'efficacia). «Ci nutriamo di cibo 'artificiale', prodotto industrialmente, trasformato, raffinato, denaturato, insaporito chimicamente, pastorizzato, cotto, addolcito, o peggio ancora, reso commestibile ma comunque incompatibile con la nostra fisiologia intestinale, enzimatica, digestiva - Stefano Lenzi, Ceo DermaClinique -, aspetti che danneggiano il nostro organismo e che non vanno sottovalutati se vogliamo conseguire dei risultati ottimali sotto tutti i punti di vista. Prima di iniziare una dieta tradizionale (o riequilibrare la dieta) a lungo termine, bisognerebbe pertanto partire con una dieta detox. 'Detossinare, Dimagrire, Educare e Disciplinare' la nostra vita sono operazioni necessarie per il ripristino di un equilibrio compromesso per varie ragioni. Che si tratti di perdita di peso o di migliorare l'aspetto estetico localizzato, occorre sempre partire da una pulizia interna eliminando scorie,

tossine, liquidi in eccesso con benefici per tutto l'organismo. Questo è sicuramente il miglior modo per riavviare il corpo, rafforzare il sistema immunitario, la qualità del sonno, aumentare l'assorbimento di vitamine e minerali, potenziare la pelle e i capelli» - chiarisce il dottore. I "rifiuti" che si accumulano nel nostro corpo, infatti, possono essere la causa di allergie, aumento di peso, carnagione spenta, eczemi, acne, rinite e sinusiti ricorrenti, infezioni all'orecchio, problemi digestivi, immunitari o persino depressione. In parole semplici, la "Detox" è una dieta che non solo purifica il corpo dall'interno, ma aiuta anche a perdere peso. La dieta Detox Ma torniamo alla "prova costume": il Detox ci aiuta davvero a tornare in forma e in che modo? «Oltre ai vantaggi sopra menzionati, una disintossicazione consente di combattere la cellulite e la ritenzione idrica, poiché riduce i grassi cattivi presenti nella nostra dieta. Utile precisare che quando abbiamo adipe e/o cellulite, abbiamo anche presenza di infiammazioni nei tessuti e non solo. Pertanto pulire intestino, fegato, reni e disinfiammare i tessuti diventa di primaria importanza per ottenere dei risultati estetici ma anche

un miglioramento dello stato di salute. Anche gli inestetismi vanno interpretati come 'sofferenza' del nostro corpo e quindi come potenziale concausa di uno stato approssimativo di salute» - aggiunge Stefano Lenzi. In cosa consiste questa nuova dieta miracolosa, tanto sponsorizzata ovunque? «In realtà, questo programma è antico quanto l'uomo, anche se solo ora è diventato molto di moda»- precisa il Ceo di DermaClinique. «Come detto, il nostro corpo è ben attrezzato per eliminare le tossine. I reni, il fegato, il sistema digestivo, la pelle e i polmoni sono organi emuntori. Ciò significa che la loro funzione è quella di espellere le tossine dal corpo. Purtroppo, con la dieta moderna, questi organi si saturano e non sono più in grado di espellere tutte le tossine presenti nel corpo. Detto questo, possiamo aiutare il nostro organismo in modo naturale con semplici aggiustamenti dello stile di vita. Tutte strategie che possono aiutare a ringiovanire il naturale sistema di disintossicazione». C'è un periodo migliore per iniziare una dieta Detox? «È possibile seguire un programma di disintossicazione in qualsiasi momento, almeno

due volte l'anno. Ad ogni modo è una dieta che fa bene. A differenza di quelle tradizionali ha una durata limitata» prosegue il dottor Stefano Lenzi. «Prima di iniziare, soprattutto con il Detox, meglio scegliere un periodo di 9 giorni lontano da particolari eventi, situazioni o particolari tentazioni, come: feste, matrimoni, vacanze, ecc. I primi 9 giorni saranno mirati a detossinare l'organismo, pulire l'intestino, la pelle, migliorare le funzioni vitali, perdere peso e centimetri ricavando più energia e buonumore. Il consiglio è quello di assumere Aloe Vera 50ml pura (2 misurini) da bere al mattino a digiuno. I successivi 21 giorni serviranno a continuare la detossinazione, consolidare la perdita di peso, miglioreranno l'estetica generale favorendo l'antiveccchiamento». Ma per quale motivo si verifica il sovrappeso, l'obesità, gli inestetismi, l'invecchiamento precoce e, soprattutto, perché facciamo fatica sia a dimagrire sia a migliorare le nostre condizioni di salute e di bellezza? «Perché è presente una tossicosi metabolica, ovvero un tessuto connettivale (posto tra le cellule sia per un'azione di sostegno, sia

per le funzioni, molto importanti, di scambi metabolici e di attivazione delle difese immunitarie) oltremodo impregnato di tossine, sostanze nocive che non riescono a essere espulse dall'organismo. Questo stato non solo ci espone a una degenerazione infiammatoria con rischi importanti per la nostra salute, ma riduce anche la sintesi del collagene con indubbia ricaduta sull'elasticità della cute e sulla bellezza estetica. La migliore sinergia per riequilibrare il corpo e l'organismo è combinare programmi detossinanti e dimagranti, favoriti da una nutraceutica funzionale e da una sana e consapevole educazione alimentare, associata, magari, a dei trattamenti estetici di ultima generazione». Il dottore, quindi, suggerisce l'assunzione di integratori e tisane che contribuiscano a stimolare il metabolismo, riequilibrare le funzioni fisiologiche, aiutare il fegato nella depurazione, migliorare la digestione e le attività biologiche, riducendo la sensazione di pesantezza e gonfiore addominale. Parliamo di prodotti che contengano, ad esempio, Guaranà, Mate, Inulina e semi di cola; depurativi detossinanti a base di Curcuma, Cardo Mariano, Fumaria, Vitamine

B6, B2, B1; tisane che abbiano Miele, Carciofo, Cardo Mariano, Rafano, Tarrasaco, Mela, Mannitolo, Glicerolo, Rabarbaro, Frangula, Senna e Inulina. «Per favorire lo smaltimento delle tossine è molto importante anche la pratica di attività fisica». A questo punto, una domanda sorge spontanea: non è che moriremo di fame o ci sentiremo affaticati? «Tutt'altro! Vi sentirete immediatamente meno stressati, più concentrati, equilibrati, felici e molto più entusiasti della vostra vita», conclude Lenzi. Ultimo aggiornamento: Martedì 9 Maggio 2023, 14:22 © RIPRODUZIONE RISERVATA

# GLI SCIENZIATI SONO DIVENTATI BRAVI A FAR VIVERE, I TOPI PIÙ A LUNGO.

Il sirolimus, noto anche come rapamicina e diffusamente prescritto per prevenire il rigetto dopo un trapianto d'organo, aumenta del 60 per cento l'aspettativa di vita dei topi di mezza età. I farmaci chiamati senolitici aiutano i topi anziani a rimanere arzilli molto tempo dopo la morte dei loro coetanei. Gli antidiabetici metformina e acarbosio, un'estrema riduzione delle calorie e una novantina di altri trattamenti, fanno sì che i topi continuino a correre nelle gabbie da laboratorio fino a un'età molto avanzata. Il progetto più



Nell'ambito della ricerca di Kaerberlein sulle potenzialità anti-invecchiamento del sirolimus, il cardiologo veterinario Ryan Baumwart esegue un ecocardiogramma su un cane di nome Joe Pup presso la Washington State University di Pullman.

DAVID GUTTENFELDER



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

recente consiste nel “hackerare” il processo di invecchiamento riprogrammando le cellule vecchie a uno stadio più giovane.

«I topi sono creature fortunate perché esistono molti modi per allungare la durata della loro vita», afferma Cynthia Kenyon, biologa molecolare e autrice, decenni fa, di uno studio innovativo che ha fatto da catalizzatore alle sempre più numerose ricerche di oggi. «E i topi che vivono a lungo sembrano molto contenti».

E noi esseri umani? Gli scienziati possono allungare la durata della nostra vita? E fino a che punto? Tra il 1990 e il 2020 la nostra aspettativa di vita è più che raddoppiata, raggiungendo i 73,4 anni a livello mondiale. Ma abbiamo pagato un prezzo per questo successo: uno sconcertante

aumento delle malattie croniche e degenerative. L'invecchiamento rimane il principale fattore di rischio per cancro, malattie cardiache, Alzheimer, il diabete di tipo 2, l'artrite, le malattie polmonari e quasi tutte le altre principali patologie.

Ma se gli esperimenti sui topi portassero alla scoperta di farmaci capaci di ripulire i rottami molecolari e biochimici che sono all'origine di così tanti problemi di salute degli anziani, o di terapie che possano rallentare - o meglio ancora prevenire - quegli accumuli disordinati, allora molti di noi potrebbero arrivare a 80 o 90 anni senza i dolori e i disturbi che rendono il raggiungimento di quel traguardo una vittoria a metà. Un numero più alto di individui potrebbe arrivare a quello che è considerato il limite massimo della vita umana, dai

LONGEVITÀ 11

**A DESTRA**

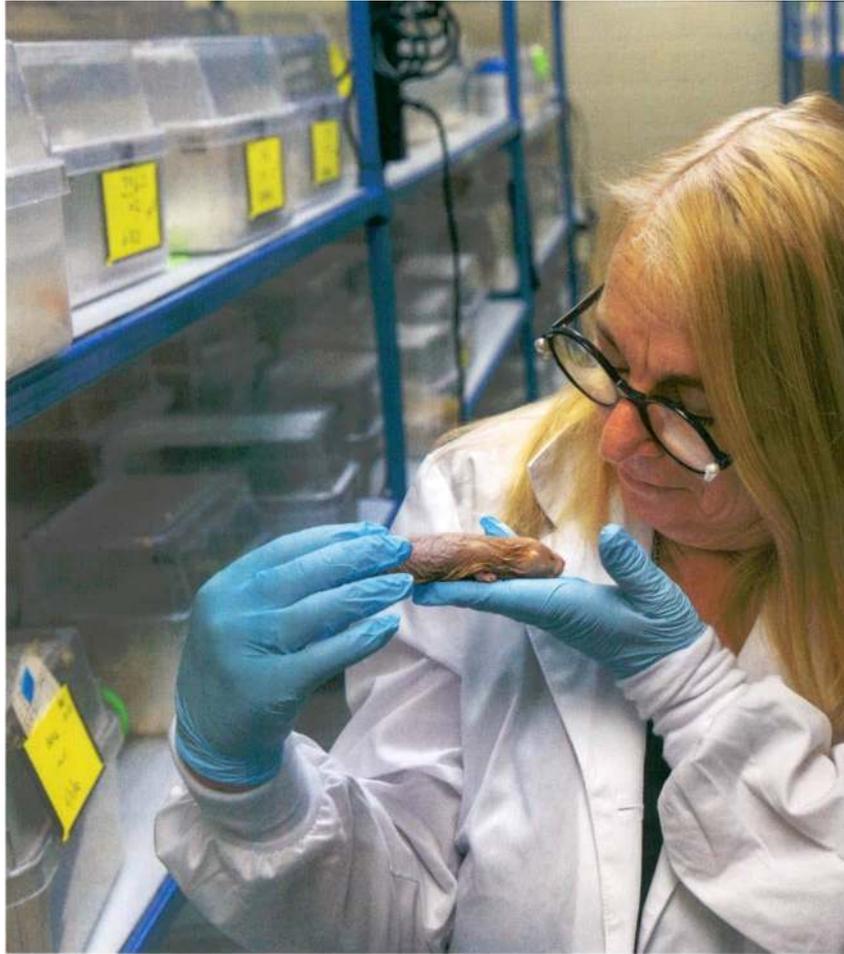
Rochelle Buffenstein, ricercatrice della University of Illinois di Chicago, osserva un eterocefalo glabro. La scienziata studia da decenni questo mammifero longevo per capire se i suoi tratti unici possano essere adattati per prevenire alcuni degli effetti dell'invecchiamento negli esseri umani.

DAVID GUTTENFELDER

**SOTTO**

Un biologo in Uganda con un pipistrello dalle ali gialle. Dei 19 mammiferi che vivono più a lungo degli uomini in proporzione alle dimensioni del corpo, 18 sono pipistrelli (l'altro è l'eterocefalo glabro). I pipistrelli affasciano gli studiosi perché sono portatori di virus letali ma non si infettano.

NICHOLE SOBECKI





120 ai 125 anni d'età. Nelle nazioni industrializzate circa una persona su 6.000 arriva ai 100 anni e una su cinque milioni supera i 110.

A quanto pare, la biologia umana può essere perfezionata in funzione di una maggiore longevità. Guadagni inimmaginabili attendono chiunque riesca a decrittare il codice. Non sorprende allora che le aziende investano miliardi per tentare di riuscirci. In testa a questa speciale classifica c'è Google, che nel 2013 ha creato Calico Life Sciences, azienda di cui Kenyon ricopre il ruolo di vice presidente degli studi sull'invecchiamento.

Le ricerche sono alimentate dall'intelligenza artificiale, dai *big data*, dalla riprogrammazione cellulare e da una conoscenza sempre più approfondita dell'infinità di molecole che fanno funzionare il nostro corpo. Alcuni ricercatori parlano addirittura di "curare" l'invecchiamento.

Gli esseri umani inseguono il sogno dell'eterna giovinezza da secoli. Ma appena trent'anni fa gli studi sull'invecchiamento e la longevità avevano raggiunto un punto morto, tanto che Cynthia Kenyon non riusciva a trovare giovani ricercatori

che la assistessero negli esperimenti che poi avrebbero trasformato il settore. All'epoca lavorava alla University of California a San Francisco ed era riuscita ad alterare un gene di minuscoli nematodi della specie *C. elegans* raddoppiando la durata della loro vita. I mutanti si comportavano anche come se fossero più giovani, strisciando vivacemente sotto la lente del microscopio mentre i loro simili non modificati stavano lì a poltrire.

La sorprendente scoperta di Kenyon dimostrava che l'invecchiamento era malleabile e controllato da geni, vie cellulari e segnali biochimici. «Da mondo nebuloso il settore è diventato una scienza familiare che tutti comprendevano. E di cui tutti potevano occuparsi. Così il numero dei ricercatori è aumentato», spiega la studiosa.

Non è detto però che le soluzioni che ritardano la morte di vermi e topi siano valide anche per noi. Attualmente gli studiosi e le aziende di biotecnologie stanno testando i senolitici per il trattamento dei sintomi iniziali dell'Alzheimer, del long COVID, delle malattie renali croniche, della fragilità dei sopravvissuti al cancro e di una complicanza del diabete che può provocare la cecità. E sono in corso diversi trial clinici con altri composti anti-invecchiamento. Ma finora nessuno dei farmaci sperimentali che ha avuto effetti sorprendenti nei topi è riuscito ad arrivare sul mercato.

«La questione viene affrontata con molti approcci diversi», afferma Kenyon. «Non sappiamo se qualcuno funzionerà. Forse uno, forse tutti. Forse la soluzione arriverà combinandone alcuni. C'è molto da sperimentare. E lo stiamo facendo».

## WALTER

Crompton, ex ingegnere biomedico della Silicon Valley, ha 69 anni. Ha capelli e pizzetto bianchi, e una visione cupa del futuro da anziano. «Sono nell'età in cui le cose peggiorano rapidamente. Mi guardo intorno e vedo molti coetanei morire o ammalarsi di patologie orribili. Cominciano gli acciacchi, i dolori, all'improvviso ti fa male il ginocchio mentre corri e bla, bla, bla. E se non è una cosa, è un'altra».

Considerata questa disposizione d'animo, non stupisce che Crompton sia ossessionato dall'invecchiamento e dalla ricerca sul prolungamento della vita. Ha letto gli studi sui topi. Ha preso parte a un laboratorio di longevità. Ha assistito a conferenze

LONGEVITÀ 13



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



GLI UOMINI  
INSEGUONO  
IL SOGNO  
DELL'ETERNA  
GIOVINEZZA  
DA SECOLI. MA  
APPENA 30 ANNI  
FA GLI STUDI  
SU LONGEVITÀ E  
INVECCHIAMENTO  
AVEVANO  
RAGGIUNTO UN  
PUNTO MORTO.

«L'importante è non mangiare molto e consumare cibi semplici», dice Grazia Cosmano, 102 anni, che si limita a frutta e verdure. È così che Cosmano è entrata a far parte dell'insolita concentrazione di centenari della Calabria, spiega Valter Longo, biochimico della University of Southern California. Longo, i cui genitori sono nati a Molochio, lo stesso paese di Cosmano, conosce la donna da quando era bambino. Quando ha compiuto 100 anni l'ha inserita nel suo studio sui centenari calabresi e la loro dieta.

JASPER DOEST

LONGEVITÀ 15

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

in cui gli scienziati parlavano dei “segni caratteristici” dell’invecchiamento, i meccanismi interconnessi attraverso cui la biologia si altera nel tempo.

Le estremità protettive dei cromosomi, i telomeri, si accorciano. Il genoma diventa instabile, con conseguente aumento delle mutazioni di DNA che provocano il cancro. Si verificano cambiamenti nell’epigenoma, l’insieme dei fenomeni che colpiscono il DNA e regolano l’espressione dei geni. Alcune cellule diventano senescenti, cioè non funzionano più normalmente, ma sopravvivono come “zombie”, non muoiono e secernono sostanze che causano infiammazioni. Le alterazioni delle vie sensibili a nutrienti, lipidi e colesterolo mandano in tilt il metabolismo. E l’elenco potrebbe proseguire. Non c’è consenso sul modo in cui questi cambiamenti si influenzino a vicenda, né su quale sia il più importante da studiare.

Durante una conferenza, Crompton ascoltò l’intervento del ricercatore Gregory Fahy, secondo cui l’invecchiamento immunologico può essere invertito trattando il timo, piccola ghiandola che si trova nel torace e stimola lo sviluppo dei linfociti T preposti alla lotta contro le malattie. Fahy cercava volontari per verificare la propria teoria: le iniezioni di ormone della crescita ricombinante, un farmaco usato da decenni per curare i bambini di bassa statura, potrebbero infatti ringiovanire il timo e il sistema immunitario indebolito. Aveva sperimentato la cura su se stesso per otto anni e appariva in gran forma per la sua età. Crompton decise di partecipare alla sperimentazione.

Fahy, direttore scientifico dell’azienda Intervene Immune, è noto nel campo della criobiologia e si interessa al timo da decenni, da quando ha letto lo studio di un gruppo che aveva rigenerato il sistema immunitario dei topi impiantando cellule che producono l’ormone della crescita.

L’ormone della crescita ricombinante non è protetto da brevetti, quindi riutilizzarlo per l’anti-invecchiamento non frutterà grandi proventi come un nuovo farmaco. Inoltre, è associato a un elevato rischio di insorgenza di alcuni tumori. Fahy ha tentato, senza riuscirci, di coinvolgere altri studiosi in un trial clinico. «Ho capito che potevo contare solo su me stesso, così ho iniziato a rigenerare il mio timo basandomi su ciò che avevo letto nello studio sui ratti», afferma.

Poiché il farmaco può aumentare il rischio di diabete di tipo 2, Fahy ha assunto contemporaneamente altre due pillole: la metformina e il deidroepiandrosterone (DHEA), un ormone che migliora la regolazione della glicemia. Si pensa inoltre che



entrambi i farmaci possano mitigare gli effetti dell’invecchiamento e sono usati diffusamente a questo scopo. La metformina, che viene assunta per il diabete da 150 milioni di persone in tutto il mondo, può ridurre l’incidenza delle malattie neurodegenerative e del cancro. Studiosi statunitensi sono in procinto di avviare uno studio per capire se è in grado di prevenire o ritardare importanti patologie correlate all’età. Alcuni specialisti della longevità, tuttavia, non aspettano l’esito delle ricerche e prendono la metformina ogni giorno.

Crompton sostiene di aver avvertito subito gli effetti della “cura” Fahy: «Avevo l’impressione di poter scavalcare un muro con un balzo». Ha perso i chili di troppo senza seguire diete. Un altro volontario, Hank Pellissier di 70 anni, mi ha raccontato che i suoi capelli ricrescono di nuovo castani.

I test hanno dimostrato che il trattamento ha incrementato la produzione di linfociti T, ha fatto sparire il tessuto adiposo del timo e ha migliorato la funzionalità di reni e prostata. E, cosa più sorprendente, gli uomini hanno perso in media due anni e mezzo di età biologica, valutata secondo



Le abitudini alimentari improntate a restrizione calorica possono in parte spiegare l'alto numero di centenari della Calabria. Secondo Longo, in tempi duri queste persone mangiavano poco, forse solo pasta (sotto) con olio e legumi. Per capire se una dieta che simula il digiuno può ripristinare il metabolismo, Longo ha coinvolto in un suo studio 500 calabresi con problemi di salute, tra cui l'obesità. Per 5 giorni ogni 3 mesi alcuni di loro mangeranno solo l'indispensabile per non avere fame: barrette con frutta secca o cioccolato, tè alla menta o carcadè, una capsula di olio di alghe, una zuppa vegetale, un integratore di vitamine e minerali, cracker di mandorle e cavolo riccio, olive e una bevanda con glicerina vegetale.

JASPER DOEST (ENTRAMBE)



LONGEVITÀ 17

# LA VIRTÙ PERDUTA TRA CAMBIO DI DIETA E NUOVE MINACCE

di VALERIO GUALERZI fotografie di JASPER DOEST

**FURZUGHLIAT'.** SI CHIAMA COSÌ a Montegiordano il particolare formato di pasta fatta in casa che nel servizio precedente illustra le speciali doti di longevità dei calabresi. Chi conosce la regione sa che il nome cambia di zona in zona. Vengono chiamati *furzughliat'* perché si preparano arrotolando l'impasto attorno a un ferro da calza. La mia compianta suocera li preparava amorevolmente ogni estate per figlia e nipoti e altrettanto faceva anche la suocera di mia suocera (la nonna di mia moglie), che si chiamava Inferma in omaggio alla Madonna degli Infermi, e per benevola ironia della sorte è morta alla soglia dei 105 anni, traguardo che le è valso una targa sul monumento che in paese celebra i numerosi ultracentenari di Montegiordano. Purtroppo dal 2017, anno in cui mia suocera ci ha lasciati, non ho avuto più la fortuna di mangiare i *furzughliat'*. Cuocere un hamburger o comprare un pezzo di pizza al forno della Marina è molto più semplice.

Questo che può sembrare un insignificante aneddoto personale è in realtà anche una piccola metafora di quanto sta accadendo in Italia. Fino a non molto tempo fa, in una graduatoria ancora consultabile online, figuravamo al terzo posto nella speciale graduatoria mondiale della longevità, con un'aspettativa di vita media di 82,9 anni. «Purtroppo non è più così, nella maggior parte delle classifiche siamo scesi», spiega Valter Longo, professore di Biogerontologia e Direttore del Longevity Institute della USC (University of Southern California) di Los Angeles. «In base ai criteri utilizzati, l'Italia rimane nella top 10 per aspettativa di vita, ma spesso dopo il quinto posto: i nostri dati e quelli di molti altri ricercatori indicano che l'alimentazione ha un ruolo centrale e che i cambiamenti nei pasti degli italiani probabilmente stanno contribuendo alla



Aldo Calabrese, 83 anni, di Bivongi (Reggio Calabria) lavorava come muratore. Ora si prende cura dell'orto e delle terre di famiglia. Tutti i giorni lui e sua moglie, Nazzarena Murace, 75 anni, raggiungono i campi a bordo di una vecchia Vespa 50 del 1967 per coltivare frutta e ortaggi.



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

discesa nelle classifiche», precisa. «Sappiamo che nutrizione e stile di vita corretti possono aggiungere oltre 15 anni di aspettativa di vita in confronto ad alimentazione *western* e stile di vita sedentario», aggiunge Longo.

Non occorre per forza preparare in casa i *furzughliat'* per mangiare bene, ma è un dato di fatto che ritmi e modelli di vita diversi ci stanno spingendo verso un'alimentazione più disordinata, ricorrendo per esempio sempre più spesso all'economico cibo ordinato online.

«Penso che i cambiamenti della dieta, inclusi cucina etnica, *take away* e fast food, stiano contribuendo al peggioramento della nutrizione in Italia e sono sicuramente al centro del forte aumento di sovrappeso e obesità negli ultimi 30 anni», avverte

ancora Longo. «I bambini italiani ora mangiano almeno il doppio delle proteine che dovrebbero assumere e tantissimi amidi che insieme chiamo "5 P" (pane, pasta, pizza, patate e proteine). Ovvio che questo avrà un forte effetto sulla longevità sana».

«La questione non è aver abbandonato la dieta mediterranea», specifica l'esperto. «"Dieta mediterranea" è una definizione che a mio avviso ha fatto molto danno alla salute italiana e del mondo e non perché una particolare "dieta mediterranea" non possa avere effetti sulla longevità, ma perché il nome permette a chiunque di mangiare un po' quello che vuole ritenendolo parte di una dieta mediterranea. La maggioranza degli italiani», sostiene Longo, «pensa di seguire una dieta mediterranea, ma in realtà sono in pochi a farlo».



Prestare più attenzione a ciò che si mette in tavola e recuperare consapevolezza dell'importanza della qualità del cibo, senza necessariamente lasciarsi andare a facili nostalgie, è solo una delle strade da battere se non vogliamo perdere altre posizioni in classifica. Longo stima, per esempio, che migliorare drasticamente la qualità dell'aria nella Pianura Padana, attualmente una delle aree più inquinate d'Europa, potrebbe aumentare l'aspettativa di vita dei suoi abitanti di circa tre anni.

Oltre allo smog, un ruolo ancora più decisivo lo svolgono povertà e disegualianze, accentuatesi soprattutto dopo la pandemia, con il loro carico negativo sul benessere psicologico, in particolare dei minori, che rischiano di subire conseguenze catastrofiche proprio nelle regioni più fragili, come la per altri versi elogiata Calabria. Stando ai dati contenuti dell'*Atlante dell'infanzia (a rischio) 2022* di Save the Children, in Italia "a oggi la speranza di vita in buona salute è in media di 61 anni, ma andando a vedere che cosa significa la lotteria della nascita, si va dai bambini più 'fortunati' che in provincia di Bolzano vedranno questa soglia alzarsi a 66,6 anni, a quelli che nascono in Calabria, per i quali questo traguardo si ferma a 55 anni".

La povertà è collegata quasi sempre a un accesso a peggiori prestazioni sanitarie, malgrado

A Bivongi (RC), paese noto per la longevità degli abitanti, Rocco Leotta (con la polo verde), 79 anni, gioca a carte con gli amici. Secondo diversi studi, forti legami sociali possono rendere una vita più lunga e più sana.

la sostanziale gratuità del sistema sanitario pubblico italiano. Un modello di cui possiamo andare fieri per molti motivi, ma che ha sicuramente bisogno anche di una profonda riforma, come ci ha ricordato la pandemia e come richiedono le esigenze di una popolazione che va comunque invecchiando. «Bisogna cambiare completamente il sistema, abbiamo bisogno di *lifestyle schools*», sottolinea Longo, «e di team multidisciplinari che aiutino bambini, adulti e anziani a: invecchiare più lentamente e non ammalarsi; conservare un peso normale; mantenere la massa muscolare e ossea a livelli e funzionalità corretti. Da anni cerco di convincere i politici a Roma (e negli USA)», ricorda il biologo, «ad adottare un programma in cui 10 mila nutrizionisti assunti dal governo aiuterebbero i medici a implementare sia un'alimentazione corretta che un regime di esercizio fisico sano nei 10 milioni di italiani che ne hanno più bisogno, ma per ora con scarsa fortuna». □

Maria Rosa Tranquilla,  
nata a Varapodio (RC)  
93 anni fa, posa per  
un ritratto con la  
pronipote Chiara Pia,  
di sei mesi. Maria Rosa  
ha dato alla luce  
quattro figli e oggi  
la sua famiglia conta  
35 componenti tra figli,  
nipoti e pronipoti.



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

# 'Guild Siena', record di richieste Oltre tremila registrazioni per un posto nell'hub a 5 stelle

Stanno andando a ruba gli 83 appartamenti per la terza età, con varie metrature, realizzati a Malizia Marchese, Guild Living: «Servizi e attività aperti al pubblico, sarà una realtà integrata con il territorio»

di **Cristina Belvedere**  
SIENA

«**Ready to go** (pronti a partire)». Apre il primo luglio a Scacciapensieri 'Guild Siena', nuovo modello per le community della terza età, creato a Malizia in collaborazione tra Guild Living e Specht Group Italia. Questa partnership, che riunisce un team di esperti globali nell'ambito della terza età e della longevità, ha dato vita un progetto abitativo proprio per la terza età completamente inedito in Italia. La location, immersa nel verde di un parco di 4 ettari con vista sul centro storico di Siena, prevede 83 appartamenti dal design elegante e contemporaneo e un'ampia superficie destinata alle zone comuni: area living, ristorante e bar, centro benessere, palestra e piscina, locali per attività culturali e l'intrattenimento.

«**Già 3.200 persone** tra Italia, Regno Unito e Usa si sono registrate, perché interessate ai nostri appartamenti – annunciano Eugene Marchese e il socio Michael



Da sinistra Michael Eggington, Dirk Oelbermann, Eugene Marchese e Luca Landini davanti a 'Guild Siena'

chael Eggington, fondatori di Guild Living – e una sessantina di loro ha fatto visita alla struttura. Dieci residenze sono già state prenotate. I lavori sono in corso, ma dal primo luglio saremo operativi».

**I vari appartamenti** sono pensati per ospitare una o due persone per un minimo di tre mesi di permanenza e la possibilità di usufruire di diversi servizi personalizzabili. 'Guild Siena' è concepita infatti come un Hub di longevità sul territorio. «Tutti i servizi e le attività sono aperti al pubblico – rimarcano Marchese ed Eggington – non sarà quindi una realtà esclusiva e chiusa,

ma integrata con la comunità locale. Quanto ai nostri residenti, la qualità dei servizi offerti è garantita dalla partnership con **Fondazione Valter Longo** e il suo team di biologi molecolari e nutrizionisti, con il presidente della Società Italiana Gerontologia e Geriatria Andrea Ungar e Life3A, studio internazionale di Architettura e Interior Design». «La direzione di Guild Siena, in qualità di general manager, è stata affidata a Pierluigi Sassano – spiega Luca Landini, ceo di Specht Group Italia –. Abbiamo fatto un investimento notevole in termini economici e abbiamo creato una cinquantina di posti

di lavoro, senza contare l'indotto. La nostra idea è interagire con il territorio, avvalendoci di professionalità locali». Il costo medio dell'affitto è di 4.500 euro al mese, ma sono disponibili diversi pacchetti a seconda dei servizi e della posizione dell'appartamento scelto.



**C'è già stata una sessantina di visite alla struttura: dieci residenze sono ormai prenotate**



**Abbiamo fatto un investimento notevole in termini economici creando 50 posti di lavoro**





**Gli appartamenti vengono consegnati completi di tutto**



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

# Il primo hotel senior d'Italia Camere extralusso, piscine e centro per la longevità «È già boom di richieste»

La residenza Guild Living per anziani facoltosi sbarca alle porte di Siena  
Gli ideatori si presentano: «Qui il modello più avanzato mai progettato»

SIENA

**La rinascita** della terza età parte da Siena. È questo il concept alla base di Guild Siena, la residenza extralusso in strada di Malizia che nei primi giorni di giugno aprirà le proprie porte per accogliere un nuovo modo di vedere e vivere la longevità. Un progetto innovativo, il primo in Italia, che nasce dalla fusione tra due operatori internazionali come Guild Living e Specht Group. La joint venture si affiderà a servizi capaci di aiutare le persone a vivere una vita attiva e sana, in appartamenti arredati age friendly e di alto design situati nella cornice senese, per fornire un'esperienza unica che coniughi comfort e privacy con la possibilità di incontrare e relazionarsi con altre persone che condividono gli stessi interessi e stili di vita. È la nuova frontiera del Senior Living, che permette agli ospiti di vivere la Terza Età in modo positivo, con particolare attenzio-

**I GESTORI**

**Si tratta di una joint venture formata dalla fusione di due operatori internazionali, Guild Living e Specht Group**

ne a benessere, passioni, salute e socializzazione, concentrandosi sulla longevità.

«Sono un italo-australiano - ha raccontato Eugene Marchese, Cofounder di Guild Living insieme a Michael Eggington, durante la presentazione andata in scena ieri all'Hotel Continental - che lavora in questo settore da vent'anni. Un giorno insieme al mio socio abbiamo deciso di fare le valigie e trasferirci in Italia per creare qui quelle opzioni che agli anziani mancano e che noi abbiamo già creato in Australia. Con Specht abbiamo creato una soluzione concentrata su benessere, non solo fisico, e longevità. Ad oggi sul nostro sito abbiamo ricevuto quasi 1500 interessamenti, per la maggior parte persone che ci scri-

vono raccontandoci di sentirsi sole. Siena ha la possibilità di arricchirsi ulteriormente con questa struttura, che è il modello più avanzato tra quelle che abbiamo progettato negli anni. Un valore e una ricchezza per l'intera comunità, con la quale vogliamo costruire un rapporto di scambio e costruttivo».

**Un ristorante** e un bar di alto livello aperti a tutti, una terrazza esterna, la limonaia dedicata agli eventi, un parco per passeggiare, la piscina esterna riscaldata, palestra, stanze per trattamenti, centro per la longevità e tanto alte: guidata da uno staff ad alta professionalità e per la maggior parte formatosi a Siena, come la responsabile benessere Margherita Moretti e il general manager Luigi Sassano, Guild Siena si avvarrà anche di contributi scientifici preziosi come quelli del geriatra Andrea Ungar e di due hub dedicati a salute e benessere, in collaborazione con Blue Assistance e **Fondazione Valter Longo**.

«Dal primo momento abbiamo capito che Siena era il posto perfetto per avviare la nostra prima iniziativa in Italia - ha sottolineato Luca Landini, ad di Specht Group Italia -. La proprietà dell'immobile era in mano a una curatela fallimentare, sapevano che non sarebbe stato facile, ma volevamo convincere capitali internazionali ad investire su Siena e sull'asset Italia». Dietro l'operazione immobiliare c'è l'imprenditore Giorgio Maggiorelli che tramite la Sans Souci ha acquistato all'asta fallimentare l'hotel di Malizia, mettendo poi in contatto Specht con Guild Living unite poi in una joint venture. La struttura fa parte oggi del fondo Azimut.

«Dopo tre anni - aggiunge Landini - posso dirvi che siamo riusciti a sviluppare un bellissimo progetto, che sarà un fiore all'occhiello non solo per la città ma a livello nazionale. Parliamo della prima Senior Living completamente alimentata ad energia alternativa: abbiamo sviluppato due impianti, uno geotermico e uno fotovoltaico, che aumenteranno l'intera struttura. Convinceremo Eugene e Michael a venire in Italia per gestire questo magnifico progetto è stata un'ulteriore vittoria, sia per noi che per Siena».

**Andrea Talanti**



L'annuncio degli operatori Guild Living e Specht International

# Malizia A giugno apre il residence per senior

SIENA

Da settimane i social hanno avviato la pubblicità a suon di video e immagini del progredire dei lavori. Ora l'annuncio ufficiale: a giugno aprirà Guild Siena, il primo progetto definito «senior living» che si rivolge a una clientela benestante, dal momento che gli affitti, sebbene comprensivi di una lunga serie di servizi, partono da 2.950 euro al mese. Sono 83 gli apparta-

menti in via di realizzazione in strada di Malizia, in quello che doveva diventare un residence e che per anni è rimasto in stato di abbandono in mezzo al verde, praticamente al di sopra del

## AFFITTI PER BENESTANTI

**Sono previsti 83 appartamenti con un parco e servizi come palestra e centro benessere**

quartiere residenziale all'inizio di viale Bracci. «La creazione della prima 'Guild Community' si configura quindi come un progetto di rigenerazione del territorio e riqualificazione a vantaggio di tutta l'area», annuncia la nota dei due operatori internazionali Guild Living e Specht Group Italia, dalla cui joint venture è nata l'operazione. Oltre al parco che circonda gli edifici residenziali, previste molte zone comuni: area living, ristorante e bar, centro benessere, palestra

e piscina, locali destinati ad attività culturali e di intrattenimento, per completare l'offerta della residenza di lusso per persone non più giovani (negli spot, per esempio, sono protagonisti i 70enni). Prevista inoltre la collaborazione con specialisti nutrizionisti, in particolare il **longevity center** della **Fondazione Valter Longo**, con il cardiologo Andrea Ungar, con lo studio di architettura Life 3A. Per alcuni servizi e iniziative è prevista anche l'apertura al pubblico.



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



## Viaggio al termine del colesterolo

LINK: [https://www.repubblica.it/venerdi/2023/06/01/news/colesterolo\\_nuovi\\_farmaci\\_per\\_abbassarlo-402501300/](https://www.repubblica.it/venerdi/2023/06/01/news/colesterolo_nuovi_farmaci_per_abbassarlo-402501300/)



Viaggio al termine del colesterolo di Riccardo Staglianò (Illustrazione Ale+Ale) Due nuovi farmaci promettono meraviglie per un problema che riguarda almeno 2,5 milioni di italiani. Dopo anni di integratori, statine e resine, uno lo stiamo provando anche noi... VIDEO 01 Giugno 2023 alle 10:26 7 minuti di lettura Il segreto della Gioconda non sta, come ci hanno sempre raccontato, nel sorriso. Ma nei tendini delle mani. Più esattamente nei piccoli depositi di adipe sopra quei legamenti muscolari. Da cui si deduce che quella di Monna Lisa potrebbe essere la prima raffigurazione di un'ipercolesterolemia nella Storia. Qui iniziano e finiscono le cose in comune tra la modella più celebre di Leonardo e almeno due milioni e mezzo di italiani, tra cui il vostro cronista: il colesterolo alto. Che non è una malattia in sé ma un fattore di rischio (distinzione che spesso va persa e tornerà utile nel prosieguo della storia) nello

sviluppare problemi cardiovascolari maggiori, tra cui infarto e ictus. E che, a giudicare dalla quantità di rimedi naturali pubblicizzati in tv, rivaleggia solo con mal di schiena e prostata nelle affezioni degli italiani. Sì, vabbè, ma perché parlarne ora? Perché è appena arrivato anche nel nostro Paese un farmaco, alternativo alle statine, di cui si dice un gran bene. E perché, per i casi più gravi, ne è da poco tempo disponibile anche un altro che, con due punturine all'anno, promette di risolvere il problema. Giacché ho provato un certo numero di soluzioni, vi farò da guida in questo che, se tutto finisse bene, potrebbe anche essere intitolato "viaggio al termine del colesterolo". Sperem. Dukan, chetogenica, digiuno, mediterranea... come scegliere la dieta giusta per dimagrire di Giuliano Aluffi 28 Maggio 2023 Dalla resina alle statine Breve autobiografia clinica. Alla visita del

militare mi scoprono un colesterolo totale di 246 (milligrammi per decilitro di sangue, mg/dl). "Tienilo sotto controllo" intima il tenente medico. Mio nonno allora l'aveva a 400 (è vissuto fino a 88 anni), mia madre a 300 (incrociando le dita, sta benone). Nel tempo il mio resta stabilmente alto. Verso i 40 il curante mi dice: "Dovresti fare l'ecocolordoppler delle carotidi: da lì si capisce se c'è un problema". Anni dopo mi faccio controllare lo stato di questi due tubicini dal diametro di un pollice che portano il sangue al cervello. L'ecografista sentenza: "C'è una placchetta: 1,9 mm da un lato e 1 dall'altro. Meglio intervenire per non peggiorare la situazione". Incrocio Francesco Sbrana, internista specializzato in dislipidemie ereditarie che lavora alla Fondazione Toscana Gabriele Monasterio, nella sede del Cnr di Pisa, una specie di medico prototipale, solido, rassicurante che non sfigurerrebbe nel ruolo di

George Clooney in una versione di Er con le h aspirate. "Eh sì, bisogna abbassarlo" conferma. E, vista la mia reticenza verso le statine, mi dà la colestiramina, una resina misconosciuta ed economicissima che funziona a monte: sequestra gli acidi biliari nell'intestino e impedisce/riduce l'assorbimento dei grassi. Piccola scocciatura scioglierla in un bicchier d'acqua 15 minuti prima del pasto, ma sono motivato e funziona: il totale scende a 202, mai così basso. Tra i miei amici divento una specie di evangelista del farmaco per intenditori e del suo oracolo Sbrana. Dopo il secondo soddisfacente esame del sangue, sapendo di intrattenere rapporti gastronomici protetti, comincio a lasciarmi un po' andare: tornano i formaggi, un po' di carne, addirittura occasionali carbonare. Niente che la resina non possa aggiustare, penso. **Valter Longo** e il suo manuale della lunga vita dal nostro inviato Riccardo Staglianò 15 Gennaio 2016 E penso male. Dopo cinque anni, altre analisi e sono desolantemente tornato alla mia baseline, sui 240. La nuova eco-carotidi sembra ridimensionare il quadro della precedente. A Sbrana non basta: "Passiamo alle

statine". Mi prescrive la fluvastatina. Ma mi sveglio di notte, più volte, e ho anche dolori muscolari. Passiamo all'atorvastatina: idem. Allora ezetimibe e poi fenofibrato. Stesso problema: se c'è una cosa che sapevo fare bene era dormire, ora neppure quella. Sbrana non demorde: "Verso Pasqua dovrebbe arrivare un farmaco che fa al caso tuo, l'acido bempedoico". Agisce sul metabolismo del fegato, bypassando i muscoli. Unico rischio: rialzi dell'acido urico, che può far venire la gotta. Bisogna monitorarlo. E siamo a oggi, col sonno tornato nei ranghi e il controllo da fare. Ldl e Hdl: le foglie e lo spazzino Ma che cos'è, esattamente, il colesterolo (da cole, bile, e stereós, solido)? Il fatto che sia familiare, come nel mio caso, cambia qualcosa riguardo al rischio? Quanto pesa, davvero, la dieta? Chi ha deciso che 200 fosse la soglia giusta? E se il riso rosso fermentato è tanto buono quanto pubblicizzato, perché non prendiamo tutti quello? Una batteria di domande da bar affidate a mani sapienti. A partire da quelle di Cesare Sirtori, farmacologo di fama internazionale, tra i padri dell'antidiabetico metformina, che al telefono dal Policlinico di Milano calcola di aver curato oltre 15 mila pazienti. Spiega che

il colesterolo è una sostanza essenziale per la vita, a partire dalla formazione delle membrane delle cellule. L'organismo ne produce in tutti i tessuti, soprattutto nel fegato e nell'intestino, circa 2 grammi al giorno: che sembrano pochi, ma nelle arterie pesano. Sia quello autoprodotta che quello ("decisamente meno rilevante") proveniente dagli alimenti, viene sciolto nel sangue da due lipoproteine: una a bassa intensità (Ldl, il colesterolo cattivo) e una ad alta intensità (Hdl, quello buono). Le prime lo portano dove serve, ma se ce n'è troppo resta depositato sulle pareti delle arterie, dando origine alle placche (come quelle, vere o presunte, che insidierebbero le mie carotidi). Le seconde, invece, le ripulirebbero. Nella metafora perfetta di Sirtori, se l'arteria è una strada l'Ldl in eccesso sono le foglie a terra mentre l'Hdl lo spazzino che le ramazza. Da cui la prima risposta: "Alle arterie non importa niente che il colesterolo sia familiare o da eccesso di salsicce" spiega Sbrana "la differenza è che se l'eccesso viene dal cibo, intervieni su quello. Mentre se è familiare cambiare abitudini non basterà. Da qui l'importanza della diagnosi". Con la meditazione si

abbassa il colesterolo di Irma D'Aria 19 Aprile 2023 Riso rosso: non è un semplice integratore Perché, senza uno specialista, puoi farti l'idea che il riso rosso fermentato sia solo un innocuo integratore. "E invece la monacolina che contiene" spiega Sirtori "è uguale alla lovastatina. È una statina sotto altro nome, e bisogna stare attenti da chi lo si compra perché può contenere citrinina, tossica sui reni". Si vende senza ricetta solo perché quello in commercio deve contenere una quantità bassa di principio attivo (massimo 3 milligrammi per compressa). I farmacisti lo amano perché, essendo un nutraceutico, già in partenza costa assai di più e poi consente margini decisamente maggiori, sganciati dalle contrattazioni con l'agenzia del farmaco (Aifa). I pazienti invece perché "siamo un Paese terrorizzato dalle medicine, statine in particolare, il primo mercato europeo per integratori" conferma Arrigo Cicero, associato a Bologna e presidente della Società italiana nutraceutica. Così può capitare "che ai nutraceutici si rivolga il paziente sbagliato". Ovvero quello con Ldl sopra 150 che con gli integratori non potrà mai arrivare sotto 136 (linee guida Iss) né

tantomeno 116 (Società europea di cardiologia). Al netto di questo caveat Cicero, è ovviamente entusiasta delle alternative, che vanno ben oltre il riso rosso: "Estratti di bergamotto più carciofo che possono ridurre l'Ldl dell'8-10 per cento o, aggiungendo la berberina, anche del 15-18, un risultato pari all'ezetimibe o all'acido bempedoico". E l'obiezione che siano farmaci mascherati, solo molto più cari? Lui li darebbe "a pioggia, perché è provato che più basso è l'Ldl e più si è protetti". Però non nega che, in media, una terapia annuale va sui 250 euro, ovvero due volte e mezzo quella a base di statine, mentre l'acido bempedoico costa sui 400 e l'inclisiran, le due iniezioni per i casi gravi, addirittura sopra i 5.000. Certi suoi pazienti, pur di non capitolare alle statine ("per ideologia"), cumulano addirittura un paio di trattamenti. Circostanza che lo spirito-guida, Sbrana trova stupefacente mentre racconta il caso di quella moglie che, suggestionata dagli spot, "oltre alle statine aveva fatto prendere al marito anche il riso rosso avendo come effetto principale di moltiplicare le mialgie". Misteri della fede. Si fa presto a dire digiuno Giulia Villoresi 06 Giugno 2018 La soglia dei 200 Il

livello di guardia di 200 mg/dl è quello che conoscono tutti. Venne fissato nel 1984 in uno storico convegno di cardiologi a Bethesda, nel Maryland, e da allora è rimasto inalterato. Ma più che questa soglia assoluta, sembra decisamente più eloquente quella relativa all'Ldl. Che, il più delle volte, non viene neppure esplicitato negli esami. Per calcolarlo da soli c'è la formula di Friedewald [colesterolo totale - (Hdl + trigliceridi/5)] oppure un sacco di siti che lo tirano fuori in un attimo. Quel che conta è anche il rapporto tra totale e Hdl che deve stare sotto a 4,5. "Se uno ha 220 e 40 di Hdl dunque è patologico, mentre se l'Hdl fosse 70 non lo è più" riassume Sirtori. Ovviamente in assenza di altri fattori di rischio come fumo, diabete, obesità. La cattiva notizia, almeno per me, è che - per stessa ammissione del mio specialista - "l'alimentazione incide sul 5-10 per cento e l'attività fisica circa un altro 5 per cento": che senso ha, allora, privarsi di tante gioie per un risultato così magro? Aggiungete che il settantenne Sirtori confessa di iniziare la giornata ogni mattina con due uova, l'ana te ma dell'ipercolesterolemico ("a pranzo brioche e

cappuccino; a cena un primo leggero, carne o prosciutto o pizza"), e rigira il coltello nella piaga ricordando come un'ultracentenaria appena scomparsa non si facesse mai mancare il formaggio. La risposta a cui mi aggrappo è che mangiare male è un fattore di rischio per molte altre malattie, dai tumori in giù, quindi meglio darsi una regolata. Il calcolo del rischio Poi però sento Marco Bobbio, primario di cardiologia a Cuneo nonché autore di Troppa medicina e trent'anni fa, di Leggenda e realtà del colesterolo. "Oggi" dice del vecchio titolo "non lo riscriverei così, le statine han cambiato tutto" tuttavia mi racconta un episodio risalente alla settimana prima: "Vedo una quarantacinquenne con 260 di colesterolo a cui il curante aveva prescritto subito statine per il resto della vita. Senonché andiamo online sul calcolatore di rischio cardiovascolare dell'Iss ([www.cuore.iss.it/valutazione/calc-rischio](http://www.cuore.iss.it/valutazione/calc-rischio)) da cui vien fuori che la sua probabilità di infarto a dieci anni è dell'1,5 per cento mentre se scendesse a 200 diventerebbe dell'1,2. Il cardiologo: "Una riduzione del 3 per 1.000 è irrisoria, eppure il messaggio è sempre: più si abbassa il

colesterolo e meglio è. Che è vero per persone con storie familiari importanti, ma per la maggior parte delle persone probabilmente no". Lui per esempio ce l'ha a 260 ma, senza altri fattori di rischio e tendenzialmente vegetariano, non prende niente (va da sé che ho fatto immediatamente la simulazione e, dal 3 per cento di rischio attuale, scendendo a 200 lo porterei a 2,1. Ma se riuscissi, senza farmaci ma nazista sulla dieta e meno sedentario, anche solo a tornare sui 240, il rischio si collocherebbe a 2,4). Conclude Bobbio: "Da una certa età in poi abbiamo tutti ispessimenti delle carotidi. Bisognerebbe personalizzare le cure, mentre spesso si sovraprescrive a persone che non hanno bisogno e sottoprescrive ad altre che ne avrebbero, creando "sani preoccupati", in condizione psicologica di fragilità". Accidenti. Ho una fiducia assoluta nella ricerca e ho aspettato come un nuovo messia l'acido bempedoico. Di cui tutti continuano a parlar bene. Nello studio americano Clear, su 14 mila persone ha ridotto infarti (-13 per cento), bypass, mortalità. Questo ultimo effetto sull'inclisiran non è stato ancora provato ma ciò non toglie che in America lo pubblicizzino già in tv come

la Ferrari degli ipolipemizzanti (sui nutraceutici esiste un solo studio che dimostra la riduzione della mortalità, ma in dosaggi alti e su una popolazione molto particolare di post-infartuati). Il ran finale del nome del farmaco allude al meccanismo: agisce sull'Rna, come i vaccini che hanno evitato il peggio col Covid, silenziando un gene coinvolto nel metabolismo del colesterolo per far aumentare la capacità del fegato di assorbire quello cattivo. Avverte Sbrana: "Il vantaggio sicuro è che garantisce aderenza alla cura (difficile dimenticarsi di prenderlo, ma la maggior parte degli altri, costi per il Ssn a parte, forse no". Intanto la scienza continua a macinare alternative, dagli anticorpi monoclonali in giù. Un po' di leggende le abbiamo chiarite, spero. Il problema è che più scavi, meno terra ti resta sotto i piedi. Urge una chiacchierata laica con Sbrana, il medico che tutti vorremmo avere. Sul Venerdì del 2 giugno 2023

## Digiuno intermittente, come funziona la dieta amata dalle star

LINK: [https://www.repubblica.it/il-gusto/2023/05/02/news/digiuno\\_intermittente\\_come\\_funziona\\_la\\_dieta-398420475/](https://www.repubblica.it/il-gusto/2023/05/02/news/digiuno_intermittente_come_funziona_la_dieta-398420475/)



Digiuno intermittente, come funziona la dieta amata dalle star di Nicoletta Moncalero Un tipo di regime alimentare che sta prendendo sempre più piede. Ha molti modelli, adatti ai vari stili di vita. Ed è utile non solo per dimagrire ma anche per prevenire le infiammazioni dell'organismo. Ecco i pro e i contro 02 Maggio 2023 alle 10:40 7 minuti di lettura Rimanda senza rinunciare: se si dovesse scegliere uno slogan tra i tanti per la dieta del Digiuno Intermittente, questo sarebbe quello più efficace. Perché in sostanza l'aspetto che più colpisce e rende anche attraente questo tipo di scelta alimentare è che a prima vista non ci sia nessun alimento vietato, che basti saltare la colazione o la cena, ma non è proprio così. Di sicuro cambia il concetto dell'organizzazione della giornata o della settimana, del conteggio delle ore in cui si può mangiare e quelle in cui si

può al massimo bere (cosa si può bere? Acqua, tè non aromatizzati, oppure caffè ma entrambi non vanno zuccherati). Ci sono vari modelli a seconda delle esigenze (e della capacità di tollerare l'assenza di cibo). Jennifer Aniston ha detto di seguire il 16:8 (16 ore di digiuno e 8 ore in cui può mangiare), come anche l'immunologa Antonella Viola. Gisele Bündchen invece fa il 5:2 (5 giorni normali e due di digiuno) seguendo le indicazioni del medico inglese Michael Mosley. A parte l'endorsement dello star system, molti esperti, medici e ricercatori si sono espressi in merito al metodo del digiuno: l'oncologo Umberto Veronesi, il ricercatore **Valter Longo** e il medico e psichiatra direttore del Centro per i Disturbi Alimentari dell'Ospedale San Raffaele Stefano Erzegovesi. Tutti sostengono che il digiuno possa apportare benefici, tra cui il più evidente è

rappresentato dalla riduzione delle malattie infiammatorie e di molti biomarcatori di rischio per la salute. Ma tutti sostengono a pari modo che il fai da te sia comunque sconsigliato. Perché in ogni caso ci sono regole che non possono valere per tutti e che dipendono dalle differenze individuali, dallo stile di vita che potrebbe non adattarsi perfettamente alla finestra oraria in cui si porta avanti il digiuno o ai giorni in cui si osserva una dieta di restrizione calorica. Abbiamo chiesto alla dottoressa Elena Dogliotti, Biologa Nutrizionista e Supervisore Scientifico per Fondazione Umberto Veronesi cosa comporti il digiuno per il nostro corpo. "Si parla di digiuno da tantissimo tempo. Il fatto di avere un apporto calorico adeguato, se non leggermente al di sotto dei fabbisogni dettati da linee guida internazionali, sembrerebbe essere, secondo gli studi, importante per la

prevenzione di malattie croniche come diabete, malattie cardiovascolari, alcuni tipi di tumore e correlato ad un minor livello di infiammazione cronica di basso grado. Di fatto l'eccesso calorico è tra le cause dell'obesità, uno dei maggiori problemi mondiali di salute pubblica, ma nella restrizione c'è molto di più oltre al discorso della perdita di peso. Sappiamo oggi che non è importante solo quante calorie assumiamo col cibo ma anche che sia ben bilanciato l'apporto dei nutrienti (proteine, carboidrati e grassi) per evitare la malnutrizione e mantenere la massa magra in salute. Il digiuno intermittente può essere utile per molte persone ma non per tutti. Ci sono diversi aspetti da tenere in considerazione. I bambini e gli adolescenti, gli anziani, le donne in gravidanza, le persone che devono affrontare patologie importanti, chi ha avuto problemi del comportamento alimentare, o semplicemente persone più sensibili alla modifica dei propri ritmi circadiani, dovrebbero evitare questa tipologia di dieta. Gli effetti di questo regime alimentare possono essere molto diversi da persona a persona e sono state condotte poche ricerche a lungo termine sul digiuno intermittente per esaminare

rischi e benefici sulle persone nel tempo". Viste le premesse diventa difficile dire che possa essere considerato uno stile alimentare da perseguire. "L'idea del mima digiuno è nato più per un discorso di prevenzione, osservando diversi parametri che riguardano il rinnovamento cellulare, la maggior capacità delle cellule di correggere gli errori, la maggior efficienza del sistema immunitario di eliminare le cellule troppo danneggiate. Tutto questo legato ad una pratica seguita solo per periodi limitati di tempo. Ad oggi, oltre la dieta di tipo m e d i t e r r a n e o normocalorica, o ipocalorica in caso di sovrappeso, secondo alcuni studi - come quelli del professor **Valter Longo** - quella pescovegana sembrerebbe essere tra le migliori per la prevenzione del sovrappeso e di diverse patologie. Si tratta di una dieta, estremamente vegetale, con il pesce come fonte unica di proteine animali. Associata ad essa, cinque giorni di estrema restrizione calorica ogni sei mesi (o una volta al mese in caso di sovrappeso) è un'ipotesi di formula ideale per rimanere in salute". Perché è meglio non esagerare con la durata. "L'indicazione dei 5 giorni di mima digiuno ogni sei mesi o in caso di

sovrappeso per 5 giorni al mese è nato come consiglio in base alle evidenze scientifiche che mettono in luce gli aspetti più che altro legati alla prevenzione. Ma è bene sapere che un digiuno troppo prolungato può avere anche effetti negativi: rallenta il metabolismo, mette in allarme l'organismo e può portare a disturbi del comportamento alimentare.". Quindi per avere un consiglio finale, abbiamo chiesto alla dottoressa Dogliotti quale tipo di alimentazione segue. "Il consiglio che posso dare è sempre quello di non improvvisare ma affidarsi sempre ad un professionista che aiuti ad identificare il regime alimentare migliore per la salute, in base alle caratteristiche ai gusti e agli obiettivi di ognuno. Io sono vegetariana da tantissimi anni, ancor prima di studiare le scienze dell'alimentazione. È stata una scelta prevalentemente di tipo etico e oggi continuo in questa direzione con l'obiettivo di essere più sostenibile, cercando di rispettare le stagionalità, diminuire i prodotti processati ed aumentare l'autoproduzione. Per ora ho un piccolo orto e una gallina, salvata da pulcino l'anno scorso, che mi 'ringrazia' regalandomi un uovo al giorno. Ovviamente non basta e da vegetariana

posso dire che non sempre è facile evitare la comodità di pasti pronti non propriamente sostenibili soprattutto se iperprocessati".

**PRO E CONTRO** dieta digiuno intermittente

**PRO** - Abbassa i livelli di insulina nel sangue - Rallentamento dello stress ossidativo - Non intacca la massa muscolare - Diminuisce l'ormone della fame e aumenta quello della sazietà

**CONTRO** - La prima fase, di adattamento potrebbe non essere così efficace - Non c'è un unico schema che va bene per tutti. Lo schema di digiuno va tarato in base alle esigenze e allo stile di vita di chi lo segue. - Può essere pericolosa per chi soffre di disturbi alimentari, in quanto può portare ad abitudini alimentari sbagliate (tendenza ad abbuffarsi e poi digiunare) - Non va seguita da giovani in fase di sviluppo, e da donne in gravidanza o durante l'allattamento

Come funziona la dieta del digiuno intermittente

Bestseller del New York Times, "Il libro definitivo del Digiuno intermittente. Il programma completo" di Gin Stephens (Sperling & Kupfer) è una delle pubblicazioni più recenti sul tema. L'autrice forte anche della sua esperienza (ha perso 36 chili), spiega nel dettaglio il funzionamento delle finestre alimentari,

ovvero il consumo a tempo limitato. Una volta che la finestra alimentare si apre, puoi mangiare o bere quello che preferisci, quello che fa bene al tuo corpo.

Stephans (che ha anche un master all'Institute of Integrative Nutrition's Health Coach Training Program e una community sul web di seguaci) suggerisce un approccio dinamico alla dieta del digiuno intermittente: in un programma di 28 giorni, si cambia più volte la durata della finestra in cui si può mangiare. Si può partire in modo soft, in perfetto equilibrio con 12:12. Ma se si vogliono avere risultati migliori in termini di dimagrimento lo schema potrebbe essere questo: dal primo al quattordicesimo giorno si mangiano pranzo e cena (finestra di sei ore), poi fino al 21esimo giorno pranzo e cena accorciando di un'ora la finestra e dal 22esimo al 28esimo giorno solo uno spuntino e la cena (per una finestra di 4 ore).

Come funzionano le finestre del digiuno intermittente

In un giorno ci sono ventiquattro ore, parte delle quali saranno dedicate al digiuno mentre un'altra parte, più piccola, sarà dedicata ai pasti. Seguendo un protocollo 16/8, significa che si digiuna per sedici ore al giorno e si mangia durante un periodo di otto ore. Con 20/4, digiuni per

venti ore e mangi all'interno di un lasso di tempo di quattro ore. C'è anche l'alternativa OMAD - One Meal a Day che prevede un solo pasto al giorno ma va scelta solo per un periodo di tempo limitato. A seconda dell'obiettivo si possono scegliere diverse finestre. Se adotti il digiuno intermittente per motivi di salute ma non ti interessa perdere peso, la scelta migliore sarà un programma che propone periodi di digiuno più brevi, come 12/12 oppure 16/8. Se dimagrire costituisce il tuo obiettivo primario, le opzioni più adatte saranno periodi di digiuno più lunghi in modo da raggiungere il punto curiale in cui si attiva il superpotere bruciagrassi: 19/5, 20/4 o 23/1 oppure OMAD (un pasto al giorno).

Esempi di programma

12/12 Orario: 7.00-19.00.  
7.00 Colazione 12.00 Pranzo Entro le 19 concludere la cena 16/8 Orario: 12.00-20.00. 12.00 Pranzo Entro le 20 concludere la cena 16/18 Orario 9.00-17.00 9.00 Colazione 12.00 Pranzo Entro le 17 concludere la cena 19/5 Orario: 12.00-17.00 12.00 Pranzo Entro le 17 concludere la cena 19/5 Orario: 14.00-19.00 14.00 spuntino pomeridiano Entro le 19 cena conclusa

Ci sono anche altre varianti da considerare. Il dottor Michael Mosley propone ad

esempio lo schema 5/2, ovvero due giorni di digiuno, con due opzioni diverse per strutturare la giornata. C'è l'opzione 500 calorie, in cui mangerai comunque un piccolo pasto, ma per il resto della giornata solo bevande approvate dal piano di digiuno pulito. I benefici dell'opzione a 500 calorie sono limitati al fatto che comunque si mangia qualcosa tutti i giorni. Purtroppo però si riducono anche i benefici di un totale digiuno. C'è anche l'opzione 2, quella che prevede un digiuno totale per 36 o 42 ore, periodo nel quale sono ammesse solo bevande come acqua, tè o tisane, caffè (senza latte o zucchero). Cosa si può bere nel periodo di digiuno pulito. Acqua (non aromatizzata) Caffè nero (non zuccherato e senza aromi aggiunti). Qualsiasi tè in foglie (tè nero, tè verde eccetera; solo varietà non aromatizzate, sfuse o in bustina). Acqua minerale, acqua gasata o seltz (non aromatizzata). Minerali, elettroliti, sale (senza additivi o aromi). Tornando in Italia, secondo il medico psichiatra e nutrizionista Stefano Erzegovesi, invece la soluzione migliore, quella che aiuta a ritrovare o mantenere il corpo sano e la mente lucida è digiunare un giorno a settimana. Ha

scritto un libro sul tema che si intitola "Il digiuno per tutti" (Vallardi). Lui in particolare parla di giorno di magro, ovvero il giorno della settimana in cui si rispetta una restrizione calorica. Cosa mangiare durante il giorno di magro. Durante il giorno vanno bevuti un litro e mezzo di liquidi a scelta (tè a basso contenuto di teina, tisane, infusi non zuccherati e senza dolcificante), in aggiunta a quanto si assume durante i pasti. Colazione. 2 noci, un bicchierino di yogurt kefir al naturale (50ml), una tazza grande di tè a basso contenuto di teina. Pranzo. Un cucchiaino di verdure fermentate (tipo giardiniera di verdure), una tazza grande di brodo vegetale, un'abbondante porzione di verdura di stagione (cotta o cruda a scelta) condita con un cucchiaino da minestra di olio extravergine di oliva. Cena. Un cucchiaino di verdure fermentate (tipo giardiniera di verdure), una tazza grande (300ml) di brodo vegetale, una abbondante porzione di verdura di stagione (cotta o cruda a scelta) condita con un cucchiaino da minestra di olio di oliva. Cosa mangiare gli altri 6 giorni. Cibo mediterraneo a base vegetale. Come ricorda Erzegovesi "è totalmente inutile occuparsi della propria salute per un giorno

alla settimana e disinteressarsene gli altri sei". Quindi propone negli altri sei giorni di ispirarsi al "Piatto del Mangiar Sano" di Harvard che riprende in sostanza la nostra Dieta Mediterranea, ovvero il tipo di alimentazione contadina del secolo scorso. Si inizia il pasto sempre con un piatto di verdura, una piccola porzione di proteine (preferire quelle vegetali), pasta e riso integrali e non più di due porzioni di frutta al giorno.

Tempo per te



## Le asana amiche dell'intestino

Gonfiore e stitichezza sono problemi molto diffusi, soprattutto se si fa vita sedentaria. Ecco come contrastarli e ritrovare il benessere con lo yoga

a cura di **Francesca Pietra**

«**Rafforzare la parete addominale vuol dire mantenere giovani e in salute gli organi interni.** Con la sedentarietà e l'andare degli anni, infatti, in assenza di una muscolatura forte, gli organi tendono a scivolare verso il basso e questo si ripercuote negativamente anche sul loro buon funzionamento. Mentre addominali tonici e qualche esercizio mirato possono fare la differenza, in particolare per il benessere del nostro intestino», spiega l'insegnante

pluricertificata Lorenza Minola. Le asana che trovi in queste pagine sono ideali proprio per irrobustire la muscolatura della pancia. «La prima e la seconda, inoltre, contribuiscono alla peristalsi intestinale. Mentre la terza massaggia tutti gli organi addominali, soprattutto quando con la pratica si raggiunge una buona flessibilità che permette di allungarsi maggiormente in avanti», spiega la nostra insegnante.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA NOSTRA ESPERTA



**Lorenza Minola**  
Insegnante di yoga  
pluricertificata  
e fondatrice di  
LoYoga App



### **UTTHANPADASANA, POSIZIONE CON LE GAMBE SOLLEVATE**

**Benefici:** una posizione fantastica che, oltre a rafforzare l'addome e a tonificare gli organi interni, stimola la digestione e riduce costipazione e stress.

**Esecuzione:** partiamo supini e, espirando,

portiamo le gambe sopra di noi, stendendole in Ardha Halasana (cioè a squadra). Poi, espirando, facciamole scendere fino a dove riusciamo senza inarcare la schiena. All'inizio saranno quasi verticali, ma mano a mano che i muscoli della pancia si rafforzeranno saremo in grado di arrivare

quasi a terra (come nella foto) o di assumere immediatamente l'asana sollevando le gambe dal suolo. Manteniamo la posizione (il più possibile, fino a un paio di minuti) con la forza degli addominali, lasciando il resto del corpo rilassato. È questo che stimola l'intestino.



**PER SEGUIRE IL VIDEO SU STARBENE.IT INQUADRA IL QR CODE QUI SOPRA**

Starbene 97

## Tempo per te

### SUPTA PAWANMUKTASANA, POSIZIONE DI RILASCIO DEL VENTO

**Benefici:** oltre a tonificare l'addome e a risvegliare l'intestino (combattendo gonfiore e stitichezza), rilassa lo psoas (il muscolo che si trova nella zona lombare e collega la parte inferiore del corpo con quella superiore).

**Esecuzione:** da supini, inspirando, portiamo il ginocchio destro alla fronte. Espirando rilasciamo. Ripetiamo tre volte per gamba e poi con tutte e due.



### GATYATMAK PASCHIMOTTANASANA, PIEGAMENTO DINAMICO IN AVANTI DA SEDUTI

**Benefici:** tonifica e rafforza i muscoli dell'addome, le braccia e le spalle. Allunga tutta la catena posteriore. Massaggia gli organi interni. Combatte costipazione e flatulenza.

**Esecuzione:** l'obiettivo è allungare sia la schiena sia i muscoli posteriori delle gambe. Partiamo seduti con le braccia sollevate (come nella foto), espirando allunghiamoci in avanti. Chi non ha ancora una buona flessibilità tenderà a ingobbirsi portando la testa giù e incurvando la fascia dorsale. Invece occorre allungarsi con il petto ben aperto. Se non si riesce ad afferrare i piedi con le mani basta arrivare alle caviglie o ai polpacci. Poi torniamo al centro ed espirando facciamo come per sdraiarsi (ma senza appoggiare testa e spalle). Inspiriamo, torniamo al centro e allunghiamoci in avanti. Ripetiamo tre o quattro volte.

### YOGA E DIGIUNO

Sono sempre più numerosi gli studi scientifici che legano la nostra salute e longevità al benessere intestinale. Valter Longo, il più famoso biogerontologo del mondo, consiglia periodi di digiuno, o con i pasti concentrati nell'arco di 8/10 ore, come importante forma di prevenzione. Secondo gli yogi, così come in moltissime altre filosofie e religioni, il digiuno è una pratica di purificazione fondamentale. Sempre per la tradizione yogica, non dovremmo accettare molti dei sintomi che la società odierna tende a trascurare (costipazione, flatulenza, consistenza anomala delle feci, dolori, gonfiore) perché sono tutti indicatori di una cattiva alimentazione. Mentre, dice l'antica medicina indiana, se l'alimentazione fosse vegetariana, basata sulla stagionalità dei cibi, fondata su alimenti appena raccolti (perché il ki ovvero i nutrienti sono molto più alti), equilibrata in termini di fibre, carboidrati e proteine, tanti dei nostri problemi verrebbero meno. Gli yogi aggiungono che la consistenza delle feci dovrebbe essere media (né troppo soffice né troppo dura) e dovremmo evacuare almeno 2 volte al giorno se non addirittura dopo tutti i pasti!

*Segui Lorenza su Instagram @lorenza.minola e scopri tutti i modi di fare lezione con lei e gli insegnanti da lei selezionati in tutta Italia su [shop.lo-yoga.it](http://shop.lo-yoga.it)*

## Dieta mima digiuno: lo schema dei 5 giorni del dottor Longo

LINK: <https://www.tuttogreen.it/dieta-mima-digiuno/>



Dieta mima digiuno: lo schema dei 5 giorni del dottor Longo. Cos'è, come funziona, benefici e controindicazioni. Federica Ermete 29 Aprile 2023. La dieta mima digiuno è un protocollo alimentare ideato dal dottor **Valter Longo**. Si basa su uno schema di 5 giorni, caratterizzati da forte restrizione calorica e scarso apporto di proteine. Prima ancora che dimagrire, l'obiettivo principale di questa dieta consiste nel preservare la salute, prevenendo l'insorgere di patologie legate ai normali processi di invecchiamento. Che cos'è la dieta mima digiuno? La dieta mima digiuno è una invenzione del dott. **Valter Longo**, ricercatore in biochimica e neurobiologia, professore di Biogerontologia presso la University of Southern California, nonché direttore del programma di Oncologia e longevità dell'IFOM (Istituto di Oncologia Molecolare di Milano). La dieta mima digiuno (DMD) è uno schema alimentare che,

prima ancora di far dimagrire, apporta anche molti altri benefici all'organismo perché consente alle cellule di rigenerarsi, proteggendo così dal rischio di obesità e di altre patologie croniche connesse ai normali processi di invecchiamento. È infatti un protocollo standardizzato il cui obiettivo principale è quello di migliorare alcuni parametri di salute, in primis quelli metabolici, per aumentare la longevità e prevenire patologie di carattere degenerativo. Come meglio spiegheremo più avanti, la DMD si segue solo per 5 giorni, in cui lo schema alimentare è assai restrittivo. I principi della dieta mima digiuno. Lo schema della dieta mima digiuno è costituito da 5 giorni. Tra il 1° giorno e i 4 successivi, c'è un notevole divario tra il numero di calorie totali da assumere, così come anche dei macronutrienti. In generale, comunque, sia l'apporto

calorico che quello proteico sono molto bassi, insufficienti per un soggetto adulto. Ecco perché la DMD va seguita solo per pochissimi giorni e, durante questo breve periodo, non vanno fatti sforzi eccessivi. Evitare quindi l'attività fisica, così come anche docce e bagni con acqua troppo calda. Seppur estremamente rigida dal punto di vista del conteggio calorico, la dieta mima digiuno si basa sull'assunzione di determinati alimenti e sul divieto assoluto di altri cibi. In particolare, vanno evitati tutti quei cibi che stimolano la produzione di insulina e dell'ormone della crescita. Come già detto, la DMD dura appena 5 giorni e la restrizione calorica è graduale, in modo da produrre benefici effetti sul sistema immunitario, nervoso e muscolare. Altro principio su cui si fonda la DMD è la forte riduzione dell'apporto proteico, specie delle proteine animali, che attivano l'ormone della

crescita, responsabile dell'invecchiamento cellulare e delle malattie correlate ad esso. Dieta mima digiuno, benefici Come già anticipato, prima ancora che al mero dimagrimento, la dieta mima digiuno è un programma alimentare funzionale volto a controllare alcuni fattori di rischio legati all'invecchiamento e alle patologie metaboliche e cardiovascolari. Vediamo qui di seguito i benefici che questo programma alimentare apporta. Rigenerazione delle cellule staminali Mantenimento nella norma dei livelli di colesterolo, glicemia, trigliceridi e pressione sanguigna Nutrimento Dimagrimento: di media le persone perdono 2 kg di grasso (soprattutto a livello addominale) e 3 cm circa di circonferenza del punto vita, mantenendo però inalterata la massa magra Controllo della proteina C-reattiva, uno dei marker metabolici per l'infiammazione A chi è consigliata la dieta mima digiuno Considerate le sue caratteristiche, la dieta mima digiuno è fortemente consigliata a coloro che sono in sovrappeso e/o a rischio di determinate patologie. Ad ogni modo, anche a chi gode di buona salute e segue uno stile di vita sano e corretto, viene

consigliata la DMD almeno un paio di volte. Cosa si mangia con la dieta mima digiuno Considerando gli alimenti e i macronutrienti, lo schema alimentare della dieta mima digiuno prevede: verdure a volontà carboidrati complessi grassi buoni forte limitazione delle proteine animali In pratica, ecco cosa - e quanto - si può mangiare: cereali (come pasta e pane) integrali pesce 2-3 volte a settimana, soprattutto sgombro, acciughe, sardine che sono ricchi di omega 3 proteine vegetali (es. legumi) verdure: crude e cotte a volontà olio EVO frutta secca, tipo mandorle, noci, e nocciole frutta fresca con moderazione: 1 solo frutto al giorno perché contiene fruttosio Acqua a volontà, anche da sostituire con infusi e tè non zuccherati Cosa NON mangiare Eliminare invece la carne, da sostituire con le proteine vegetali e ogni tanto col pesce Banditi anche tutti gli zuccheri aggiunti Altre indicazioni utili Il professor Longo, ideatore della DMD suggerisce di: non cenare dopo le ore 20 non ingerire più alcun alimento nelle 3-4 ore prima di andare a letto fare 3 pasti al giorno + 1 spuntino assumere integratori multivitaminici e integratori di omega 3 Quanti chili si perdono con la dieta mima digiuno Di

media, i soggetti che seguono questo schema alimentare perdono circa 3,6 kg. Dieta mima digiuno, schema dei 5 giorni La dieta mima digiuno si basa su uno schema di 5 giorni in cui ci si alimenta con un apporto calorico molto basso ed anche poche proteine. Nello specifico: primo giorno: 1000/1100 calorie, suddivise tra 34% di carboidrati, 10% di proteine e 56% di grassi i 4 giorni seguenti: 750/800 calorie, ripartite tra 47% di carboidrati, 9% di proteine e 44% di grassi Dieta mima digiuno, menù Vediamo in pratica cosa mangiare durante i 5 giorni della dieta mima digiuno. 1° giorno Colazione: tè verde + una barretta di cereali non zuccherata Spuntino: mix di frutta secca e uvetta (un paio di cucchiaini) Cena: 150 grammi di pane o pasta integrali + 300 grammi di legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie) Dal 2° al 5° giorno Colazione: tè verde + muesli (una manciata) Spuntino: mix di frutta secca e uvetta (un paio di cucchiaini) Cena: 100 grammi di pesce + verdure cotte o insalata mista di stagione condita con olio EVO Attenzione che si tratta di un regime alimentare molto ristretto: assolutamente proibito il fai da te! Dieta mima digiuno, kit Poiché molti hanno difficoltà a preparare dei pasti in grado

di rispettare tutte le rigide indicazioni della DMD, sono stati inventati dei kit di 'pasti pronti' che permettono di seguire questo regime alimentare con grande semplicità. I kit contengono tutti i vari pasti, sotto forma di zuppe e minestroni di legumi e verdure, più olive e barrette di cereali. Nonostante siano indubbiamente molto pratici e comodi, lo svantaggio di questi kit è che di solito sono anche molto costosi. Prolon Kit Il kit più famoso che riproduce la dieta mima digiuno è il Prolon kit, sviluppato da L-Nutra. Il kit contiene pasti pronti (preparati per zuppe e minestre, cracker, barrette, bevande e integratori vegetali) che consentono di seguire i 5 giorni della Dieta Mima Digiuno. I pasti Prolon sono formulati per imitare il digiuno con sola acqua, pur fornendo all'organismo una nutrizione ottimale, e mantenendo il corpo in uno stato di digiuno protettivo. I pasti Prolon sono: totalmente vegetali ipocalorici iperlipidici ipoproteici privi di glutine e lattosio La 'colazione tipo' del programma Prolon è costituita da un infuso vegetale senza caffeina né teina + L-Bar, barretta a base di frutta secca, ricca di lipidi. Nei 4 giorni successivi al primo, a zuppe, barrette e infusi, si aggiunge l'L drink, una bevanda che

favorisce il transito intestinale senza andare però ad irritare l'intestino e il microbiota. Durante i 5 giorni della dieta bisogna bere almeno 2 litri di acqua al giorno. Avvertenze importanti Quando si segue la dieta mima digiuno è fortemente consigliato: evitare attività faticose che implicano un forte dispendio calorico evitare sport e attività fisica, anche di modesta entità stare per quanto possibile in condizioni di riposo evitare gli ambienti con temperature troppo alte (es. sauna, terme) non percorrere lunghe distanze al caldo o sotto il sole forte interrompere lo schema della DMD se si riscontrano reazioni allergiche (es. edema, eruzioni cutanee) Effetti collaterali della dieta mima digiuno Durante i 5 giorni di DMD è possibile riscontrare: senso di fatica e di spossatezza cefalea leggera nausea vomito Si tratta di effetti collaterali normali e piuttosto comuni. Come tali non devono quindi preoccupare più di tanto. Ad ogni modo, è possibile ridurre questi spiacevoli effetti nelle seguenti maniere: mantenersi idratati, bevendo minimo 2 litri di acqua al giorno stare il più possibile a riposo evitare tutte quelle attività che richiedono un notevole impegno sia fisico che

mentale evitare gli ambienti troppo caldi e gli sbalzi termici Controindicazioni della dieta mima digiuno La DMD è stata ideata per soggetti adulti (dai 18 ai 68 anni) in buona salute. Ad ogni modo, si tratta di un regime alimentare molto restrittivo e particolare che, come tale, va seguito sotto stretto controllo medico, specie in presenza di patologie conclamate (come diabete, cancro, malattie epatiche o renali, patologie cardiovascolari) e/o se si stanno seguendo particolari terapie farmacologiche. Non è indicata alle donne in gravidanza e allattamento, ai bambini, agli over 70 e ai soggetti che sono a rischio anoressia nervosa. Disclaimer: ricordiamo la regola fondamentale per le diete, valida soprattutto per regimi alimentari restrittivi come questo. Evitate il fai da te sulle diete. Per le diete vale il consiglio di sempre: consultate il vostro medico di fiducia ed un dietologo prima di intraprendere qualsiasi tipo di dieta. Ricordate anche che la dieta proteica deve essere eseguita per un breve periodo di tempo. Altri approfondimenti Sempre in tema diete, forse ti potrebbero interessare anche questi altri post: Metodo Kousmine Dieta low carb Dieta Scarsdale Dieta Atkins Dieta dissociata Dieta tisanoreica Metodo

Kousmine Dieta del dottor  
Lemme Dieta del  
supermetabolismo Dieta di  
Okinawa Dieta dissociata  
Dieta paleo Dieta Dukan  
Dieta dimagrante  
vegetariana e vegana  
Dieta Plank Dieta a punti  
Federica Ermete 29 Aprile  
2023

Vanity Longevità

# E TU A CHE ORA MANGI?

di ALICE POLITI  
foto TORKIL GUDNASON

**P**otrebbero volerci molto tempo e tanta ricerca prima che la scienza medica ne approvi ufficialmente i benefici. Eppure è innegabile che il digiuno intermittente sia oggi una delle strategie alimentari più popolari, nonché un modello dietetico efficace per celebrità come Jennifer Aniston – che ne ha fatto un presupposto del suo benessere over 50 – o Chris Martin, frontman dei Coldplay, che di recente ha confidato di saltare la cena, seguendo l'esempio dell'amico Bruce Springsteen. Diventato popolare nel Regno Unito nel 2012, grazie al documentario della Bbc *Eat, Fast and Live Longer*, il digiuno intermittente comprende vari piani alimentari che prevedono l'astensione dal cibo per un numero di ore predeterminato. Il più popolare e semplice è il piano 16/8, ossia 16 ore consecutive di digiuno e una finestra di 8 ore in cui inserire i pasti, perlopiù cibi di origine vegetale, carboidrati, pochi grassi, tè e tisane. Alcuni studi hanno dimostrato che la fascia oraria ideale in cui mangiare è quella che va dalle 7 alle 16 o dalle 8 alle 17. L'obiettivo, però, non è tanto la perdita di peso, quanto quello di ottenere un impatto positivo sulla salute e la longevità. Questo modello alimentare è diventato largamente

Popolare fra le attrici di Hollywood, adottato spesso anche dagli uomini, il **DIGIUNO INTERMITTENTE** è la strategia alimentare che più di tutte sembra restituire forma e benessere a 360 gradi. Funziona davvero? Abbiamo indagato



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

30 AGOSTO 2023



VANITY FAIR 85

## Vanity Longevità



praticato anche grazie a libri che ne raccontano i vantaggi. In Italia è da poco uscito *Digiuno intermittente - Per dimagrire e vivere più sani e più a lungo*, scritto da Petra Bracht, specializzata in medicina generale, naturopatia e terapia del dolore. «Il digiuno intermittente attiva un meccanismo innato nei nostri geni», spiega Bracht, «imita le condizioni di vita che hanno influenzato i nostri antenati nell'arco dell'intera evoluzione e fornisce gli stimoli a noi necessari per condurre una vita lunga e sana». Ma che cosa accade esattamente nel corpo quando si digiuna? «Si verifica la cosiddetta autofagocitosi, l'autodigestione e il riutilizzo dei rifiuti nelle nostre cellule e negli spazi intercellulari. Questo programma di riciclo interno è un dispositivo geniale del nostro corpo. In pratica, dopo aver digiunato per circa 12 ore, si attiva attraverso degli enzimi una "truppa di smaltimento rifiuti" che non solo rimuove le scorie tossiche presenti nell'organismo, ma le ricicla pure. I rifiuti depositati nelle cellule vengono decomposti e riassorbiti per formare nuovi elementi e nuovo combustibile. Questa è anche la ragione per cui durante il digiuno si verifica solo una minima riduzione della massa muscolare, a condizione ovviamente che i muscoli continuino a essere allenati». All'idea di un digiuno vantaggioso per la longevità ci ha introdotti da tempo anche Valter Longo, professore di Biogerontologia e direttore del Longevity Institute della University of Southern California di Los Angeles. Con la sua Dieta mima-digiuno, protocollo alimentare che dura 5 giorni e si può

**«Dopo aver digiunato per 12 ore si attiva, attraverso degli enzimi, una TRUPPA DI SMALTIMENTO RIFIUTI che rimuove le scorie e le ricicla in modo positivo»**

— Petra Bracht, medico e naturopata

ripetere ciclicamente, ha evidenziato gli effetti positivi e duraturi, inclusi i cambiamenti che può comportare nei fattori di rischio associati alle malattie neurodegenerative. Non solo. Nel suo ultimo libro *Il cancro a digiuno* Longo ha anche messo in luce il suo ruolo centrale nella prevenzione e cura di molti tipi di tumore, anche negli stadi avanzati. Aggiunge Bracht: «Già dopo circa 12 ore di digiuno inizia la riduzione dei grassi: in particolare il pericoloso grasso addominale viene trasformato in chetoni. I corpi chetonici sono sempre stati i distributori di energia d'emergenza durante i periodi di digiuno: si sa che garantiscono il rifornimento energetico di cuore, cervello e di tutti gli altri sistemi di organi vitali. Attivano le cellule nervose e le facoltà intellettuali, e fanno sì che si sviluppino nuove cellule cerebrali dalle staminali del cervello. Inoltre, vengono rilasciati neurotrasmettitori come la serotonina, che favorisce il buonumore. I chetoni hanno poi un effetto calmante su tutti i processi infiammatori cronici, che si possono riscontrare nelle malattie autoimmuni (allergie, sclerosi multipla, patologie reumatiche) e nelle cosiddette sindromi della civilizzazione (ipertensione arteriosa, diabete, infarto miocardico, sovrappeso). Per questa ragione, tramite il digiuno si riducono i dolori, si abbassano i valori della

pressione, si normalizzano quelli della glicemia e diminuiscono i sintomi da allergia. Questi efficaci apporti di energia abbassano anche il tasso del colesterolo negativo Ldl, contribuendo alla salute del cuore, e lasciano "morire di fame" le cellule tumorali, dal momento che queste si nutrono per lo più di zuccheri». Quanto influisce il digiuno intermittente sulla perdita di peso? Secondo un recente studio condotto dai ricercatori della Johns Hopkins School of Medicine e pubblicato sul *Journal of the American Heart Association*, la tempistica dei pasti sembrerebbe non avere un impatto così forte sul peso come si tende a pensare. Dai risultati emersi i ricercatori non hanno trovato associazioni tra la fascia oraria in cui si alimentavano le persone e la perdita di peso. Al contrario, è emersa una correlazione tra dimagrimento e pasti di porzioni più ridotte. L'approccio mentale più corretto alla dieta intermittente, in definitiva, non dovrebbe essere tanto quello di chi cerca una dieta per dimagrire, bensì quello di chi vuole adottare un modello alimentare che preservi la propria salute nel tempo. Una conferma in questo senso arriva anche da Filippo Ongaro, medico degli astronauti e primo italiano a essersi certificato in medicina funzionale e anti-aging negli Stati Uniti, che nel suo libro *Missione Longevità* spiega l'approccio ideale al digiuno intermittente: «Considerando che anche periodi brevi di digiuno di sole 12 ore attivano la riparazione cellulare, riducono l'infiammazione, migliorano la sensibilità insulinica e il metabolismo, non sembra necessario correre i rischi apportati da restrizioni caloriche eccessive e durature. La semplice anticipazione della cena e il digiuno notturno offrono un'opzione percorribile per la maggior parte delle persone, attivando i circuiti di protezione cellulare». E anche la forma fisica ringrazia.



### ASTENSIONE SU MISURA

Contiene 42 ricette vegane a base di frutta, verdura e altri ingredienti, da abbinare a esercizi di fitness il manuale del medico esperto

di naturopatia e terapia del dolore Petra Bracht *Digiuno intermittente - Per dimagrire e vivere più sani e più a lungo* (Ed. Lswr, 144 pagg., € 19,90) che spiega come alternare le 8 ore di pasti con le 16 di digiuno. Inoltre propone un programma di due settimane permettendo anche di creare un piano alimentare personale.



## SUPPORTO IN PILLOLE

Se l'alimentazione è a base vegetale può essere necessario integrare con vitamina B12, che sostiene la formazione dei globuli rossi, come suggerisce la dottoressa Petra Bracht. Durante i digiuni, inoltre, è preferibile assumere potassio, magnesio e calcio: eviteranno debolezza, confusione, giramenti di testa e palpitazioni.

1. È a base di acido folico e vitamine del gruppo B, tra cui la 12, più calcio per il benessere dei capelli **Promoter BPlus 60 di Biomolecular Diagnostic Firenze** (€ 29,90).
2. Con collagene, sali minerali e ferro **GFm Oral Iraltone di Cantabria** (€ 30) è ideale in caso di perdita eccessiva di capelli. **3.** Gluten free e senza lattosio, è ricco di sali minerali **Multivitamin di PharmaPower** (€ 15,90). **4.** Aiuta a mantenere la forma il mix di magnesio e potassio **Magnosol di Viatrix** (20 bustine, € 16). **5.** Serve a ritrovare l'energia fisica e mentale grazie a una super tecnologia brevettata **Vitamina B12 di Ibsa** (€19,90). **6.** Combatte la stanchezza l'integratore **Sali minerali di Yamamoto** (€ 11,34) con potassio, magnesio e calcio corallino. **7.** Mix vincente a base di zinco, iodio, magnesio e selenio **Solamins di Solgar** (€ 32) per chi fa intensa attività fisica.

# & LIFESTYLE MODA

CONSIGLI

## Primi passi verso la prova costume



**L'**estate è alle porte e la maggior parte delle persone avverte l'esigenza di affrontare al meglio la "prova costume". Per ottenere risultati estetici tangibili, bisogna innanzitutto depurare il nostro organismo dalle tossine accumulate durante l'anno (cibi industriali, alcol, tabacco, caffè, farmaci etc). A sostenerlo, alcuni studi condotti da Yoshinori Ohsuni, **Valter Longo** e Patrizio Hermes Barbon. I "rifiuti" che si accumulano nel nostro corpo, infatti, possono essere la causa di allergie, aumento di peso, carnagione spenta o persino depressione.



## L'Alzheimer malattia in crescita. Al Santuario di Paola alimentazione, stile di vita e cure

LINK: <https://www.calabriadirettanews.com/2023/03/14/lalzheimer-malattia-in-crescita-al-santuario-di-paola-alimentazione-stile-di-vita-e-cure/>



L'Alzheimer malattia in crescita. Al Santuario di Paola alimentazione, stile di vita e cure By Redazione CDN 14 Marzo 2023 L'Alzheimer è una malattia neurodegenerativa che colpisce il cervello e che rappresenta una delle principali cause di demenza negli anziani. Nel corso degli ultimi anni, l'incidenza di questa malattia è aumentata in modo significativo, anche a causa di abitudini alimentari e di vita scorrette. 'Vivere a lungo e in salute contro l'Alzheimer. Una sfida del nostro tempo' è l'iniziativa promossa da Auser e Rete dei Beni Comuni, tenutasi nell'Auditorium del Santuario di Paola. Un convegno che ha registrato il sold-out, con una sala gremita nei suoi 400 posti a sedere. I lavori sono stati moderati dal dottor Roberto Pititto medico e dirigente Uniauser. Si è parlato di prevenzione e cura con ospiti illustri di chiaro respiro internazionale. Ad aprire i lavori padre

Gaetano Nicolaci dell'Ordine dei Minimi che si è soffermato sull'esempio, l'alimentazione e lo stile di vita salutare, nonostante appartenesse ad un'altra epoca, di San Francesco. È poi seguito l'intervento del capogruppo consiliare di Rete dei Beni Comuni, Andrea Signorelli, che ha fatto un excursus sull'evoluzione umana e sull'importanza della ricerca scientifica: 'Immaginiamo di condensare in un solo secondo i 50.000 anni di storia dell'umanità Nel proseguire questo cammino, mentre si estirpavano le vecchie malattie, se ne creano di nuove, nuovi problemi, nuovi pericoli da affrontare'. Non sono mancati poi riferimenti al supporto delle associazioni del territorio che, nel silenzio e senza parate, stanno dando il proprio contributo per l'apertura del reparto di Emodinamica presso l'Ospedale di Paola. 'A loro va tutto il nostro ringraziamento. Anche

questo è segno di evoluzione'. Ha poi aggiunto: 'Viviamo in un mare di opportunità, aree inesplorate del sapere che aspettano solo di essere scoperte, e in tutto questo la ricerca scientifica diventa simbolo di rinascita e di evoluzione'. Adottare uno stile di vita sano e attivo e curare l'alimentazione. Sono stati i temi trattati prima da **Valter Longo** (professore di Biogerontologia e Direttore del Longevity Institute della University of Southern California di Los Angeles) che si è soffermato sulla sua scoperta della cosiddetta dieta della longevità e poi dal professore di Biochimica presso l'Università Sapienza di Roma, Eugenio Barone. Come ha spiegato proprio Barone uno dei rischi principali è rappresentato dall'obesità e dal diabete, quindi una dieta sana ed equilibrata è essenziale per mantenere la salute del cervello. In particolare viene consigliato di seguire

una dieta mediterranea, che prevede il consumo di frutta, verdura, cereali integrali, pesce, legumi e olio d'oliva, limitando invece il consumo di carne rossa e di cibi ad alto contenuto di grassi saturi. È anche importante mantenere una buona attività fisica e mentale, evitare il fumo e limitare il consumo di alcol. Studi recenti hanno dimostrato che l'esercizio fisico regolare può ridurre il rischio di sviluppare l'Alzheimer del 50% circa, grazie al miglioramento della circolazione sanguigna e dell'ossigenazione del cervello. La cura dell'Alzheimer come ha tra l'altro evidenziato Patrizia Mecocci, professore di Gerontologia e Geriatria presso il Dipartimento di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Perugia e Foreign Adjunct Professor in Geriatria Traslazionale presso il Karolinska Institute di Stoccolma, rappresenta invece una sfida complessa, data la complessità della malattia e la mancanza di cure definitive. Oggi esistono farmaci che possono rallentare la progressione della malattia e migliorare i sintomi, ma non esiste ancora una cura definitiva. Tuttavia, la ricerca scientifica sta facendo importanti progressi nella comprensione dei

meccanismi che stanno alla base dell'Alzheimer e nella ricerca di nuove terapie. Una delle aree di ricerca più promettenti riguarda la diagnosi precoce della malattia, che può consentire di iniziare le cure prima che i sintomi diventino irreversibili. Inoltre, negli ultimi anni sono state sviluppate nuove e innovative terapie. A concludere è stata Amalia Cecilia Bruni, professore di Neurologia e genetica medica e direttrice del Centro Regionale di Neurogenetica di Lamezia Terme, la quale si è soffermata sui servizi presenti sul territorio e la necessità di implementarli per rispondere alle esigenze delle persone con demenza, dei caregivers e dei loro familiari, riducendo il pericolo di isolamento sociale e migliorando la qualità della vita.

## La longevità di nonna Rosina, la 94enne calabrese sulla copertina del National Geographic

LINK: <https://www.citynow.it/longevita-nonna-calabrese-copertina-national-geographic/>

La longevità di nonna Rosina, la 94enne calabrese sulla copertina del National Geographic La dieta dei centenari calabresi su National Geographic. La nota rivista scientifica dedica il primo numero 2023 ai "segreti di longevità" dei calabresi 13 Gennaio 2023 12:11 Redazione La prestigiosa rivista scientifica dedica il numero di gennaio ai "segreti di longevità" degli anziani del territorio calabrese in particolare di Molochio e Varapodio La storica e prestigiosa rivista mette in copertina, per il mese di gennaio, la "dieta dei centenari calabresi" col viso sorridente di Maria Rosa Tranquilla, 94 anni, con in braccio la pronipote Chiara di soli 6 mesi da Varapodio (RC). Nell'articolo sulla dieta dei centenari calabresi vengono riportati i segreti "segreti" della 94enne calabrese. "I segreti della longevità", questo il titolo della copertina, dedicato agli ultracentenari del territorio che circonda Molochio e Varapodio, è ritratta mentre tiene in braccio la sua pronipote. Al centro del numero lo studio scientifico del ricercatore ricercatore **Valter Longo**, 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, lo specialista è direttore del programma di ricerca di longevità e cancro presso l'Istituto di Oncologia Molecolare IFOM di Milano. I suoi studi sono focalizzati sull'analisi di diversi meccanismi genetici che predispongono all'invecchiamento e all'individuazione di strategie terapeutiche che possano rallentare e contrastare l'insorgenza di importanti patologie legate all'età. Il piccolo Comune dell'aprovincia di Reggio Calabria, situato nel cuore dell'Aspromonte, è uno dei luoghi con il più alto tasso di centenari al mondo. Da questo dato Longo ha elaborato una dieta che unisce i segreti dei centenari del territorio ai risultati raggiunti dalla scienza in materia. Maria Rosa Tranquilla, per tutti "nonna Rosina", conquista dunque la copertina di una delle riviste più importanti

al mondo. CONTINUA A LEGGERE SU CITYNOW Attualità Molochio Varapodio

## Digiuno intermittente, come funziona la dieta amata dalle star

LINK: [https://corrierealpi.gelocal.it/il-gusto/2023/05/02/news/digiuno\\_intermittente\\_come\\_funziona\\_la\\_dieta-398420475/](https://corrierealpi.gelocal.it/il-gusto/2023/05/02/news/digiuno_intermittente_come_funziona_la_dieta-398420475/)



speciale vinitaly I PIACERI DEL GUSTO Vini e spiriti VIAGGI DI GUSTO ingredienti di gusto I VIDEO CHI SIAMO Digiuno intermittente, come funziona la dieta amata dalle star di Nicoletta Moncalero Un tipo di regime alimentare che sta prendendo sempre più piede. Ha molti modelli, adatti ai vari stili di vita. Ed è utile non solo per dimagrire ma anche per prevenire le infiammazioni dell'organismo. Ecco i pro e i contro Rimanda senza rinunciare: se si dovesse scegliere uno slogan tra i tanti per la dieta del Digiuno Intermittente, questo sarebbe quello più efficace. Perché in sostanza l'aspetto che più colpisce e rende anche attraente questo tipo di scelta alimentare è che a prima vista non ci sia nessun alimento vietato, che basti saltare la colazione o la cena, ma non è proprio così. Di sicuro cambia il concetto dell'organizzazione della giornata o della

settimana, del conteggio delle ore in cui si può mangiare e quelle in cui si può al massimo bere (cosa si può bere? Acqua, tè non aromatizzati, oppure caffè ma entrambi non vanno zuccherati). Ci sono vari modelli a seconda delle esigenze (e della capacità di tollerare l'assenza di cibo). Jennifer Aniston ha detto di seguire il 16:8 (16 ore di digiuno e 8 ore in cui può mangiare), come anche l'immunologa Antonella Viola. Gisele Bündchen invece fa il 5:2 (5 giorni normali e due di digiuno) seguendo le indicazioni del medico inglese Michael Mosley. A parte l'endorsement dello star system, molti esperti, medici e ricercatori si sono espressi in merito al metodo del digiuno: l'oncologo Umberto Veronesi, il ricercatore **Valter Longo** e il medico e psichiatra direttore del Centro per i Disturbi Alimentari dell'Ospedale San Raffaele Stefano Erzegovesi. Tutti

sostengono che il digiuno possa apportare benefici, tra cui il più evidente è rappresentato dalla riduzione delle malattie infiammatorie e di molti biomarcatori di rischio per la salute. Ma tutti sostengono a pari modo che il fai da te sia comunque sconsigliato. Perché in ogni caso ci sono regole che non possono valere per tutti e che dipendono dalle differenze individuali, dallo stile di vita che potrebbe non adattarsi perfettamente alla finestra oraria in cui si porta avanti il digiuno o ai giorni in cui si osserva una dieta di restrizione calorica. Abbiamo chiesto alla dottoressa Elena Dogliotti, Biologa Nutrizionista e Supervisore Scientifico per Fondazione Umberto Veronesi cosa comporti il digiuno per il nostro corpo. "Si parla di digiuno da tantissimo tempo. Il fatto di avere un apporto calorico adeguato, se non leggermente al di sotto dei fabbisogni dettati da linee guida internazionali,

sembrerebbe essere, secondo gli studi, importante per la prevenzione di malattie croniche come diabete, malattie cardiovascolari, alcuni tipi di tumore e correlato ad un minor livello di infiammazione cronica di basso grado. Di fatto l'eccesso calorico è tra le cause dell'obesità, uno dei maggiori problemi mondiali di salute pubblica, ma nella restrizione c'è molto di più oltre al discorso della perdita di peso. Sappiamo oggi che non è importante solo quante calorie assumiamo col cibo ma anche che sia ben bilanciato l'apporto dei nutrienti (proteine, carboidrati e grassi) per evitare la malnutrizione e mantenere la massa magra in salute. Il digiuno intermittente può essere utile per molte persone ma non per tutti. Ci sono diversi aspetti da tenere in considerazione. I bambini e gli adolescenti, gli anziani, le donne in gravidanza, le persone che devono affrontare patologie importanti, chi ha avuto problemi del comportamento alimentare, o semplicemente persone più sensibili alla modifica dei propri ritmi circadiani, dovrebbero evitare questa tipologia di dieta. Gli effetti di questo regime alimentare possono essere molto diversi da persona a persona e sono state

condotte poche ricerche a lungo termine sul digiuno intermittente per esaminare rischi e benefici sulle persone nel tempo". Viste le premesse diventa difficile dire che possa essere considerato uno stile alimentare da perseguire. "L'idea del mima digiuno è nato più per un discorso di prevenzione, osservando diversi parametri che riguardano il rinnovamento cellulare, la maggior capacità delle cellule di correggere gli errori, la maggior efficienza del sistema immunitario di eliminare le cellule troppo danneggiate. Tutto questo legato ad una pratica seguita solo per periodi limitati di tempo. Ad oggi, oltre la dieta di tipo m e d i t e r r a n e o normocalorica, o ipocalorica in caso di sovrappeso, secondo alcuni studi- come quelli del professor **Valter Longo** - quella pescovegana sembrerebbe essere tra le migliori per la prevenzione del sovrappeso e di diverse patologie. Si tratta di una dieta, estremamente vegetale, con il pesce come fonte unica di proteine animali. Associata ad essa, cinque giorni di estrema restrizione calorica ogni sei mesi (o una volta al mese in caso di sovrappeso) è un'ipotesi di formula ideale per rimanere in salute". Perché è meglio non esagerare con la

durata. "L'indicazione dei 5 giorni di mima digiuno ogni sei mesi o in caso di sovrappeso per 5 giorni al mese è nato come consiglio in base alle evidenze scientifiche che mettono in luce gli aspetti più che altro legati alla prevenzione. Ma è bene sapere che un digiuno troppo prolungato può avere anche effetti negativi: rallenta il metabolismo, mette in allarme l'organismo e può portare a disturbi del comportamento alimentare.". Quindi per avere un consiglio finale, abbiamo chiesto alla dottoressa Dogliotti quale tipo di alimentazione segue. "Il consiglio che posso dare è sempre quello di non improvvisare ma affidarsi sempre ad un professionista che aiuti ad identificare il regime alimentare migliore per la salute, in base alle caratteristiche ai gusti e agli obiettivi di ognuno. Io sono vegetariana da tantissimi anni, ancor prima di studiare le scienze dell'alimentazione. È stata una scelta prevalentemente di tipo etico e oggi continuo in questa direzione con l'obiettivo di essere più sostenibile, cercando di rispettare le stagionalità, diminuire i prodotti processati ed aumentare l'autoproduzione. Per ora ho un piccolo orto e una gallina, salvata da pulcino l'anno scorso, che mi

"ringrazia" regalandomi un uovo al giorno. Ovviamente non basta e da vegetariana posso dire che non sempre è facile evitare la comodità di pasti pronti non propriamente sostenibili **s o p r a t t u t t o** **s e** **iperprocessati**".

**PRO E**  
**CONTRO** dieta digiuno intermittente

**PRO** -  
Abbassa i livelli di insulina nel sangue - Rallentamento dello stress ossidativo - Non intacca la massa muscolare - Diminuisce l'ormone della fame e aumenta quello della sazietà

**CONTRO** - La prima fase, di adattamento potrebbe non essere così efficace - Non c'è un unico schema che va bene per tutti. Lo schema di digiuno va tarato in base alle esigenze e allo stile di vita di chi lo segue. - Può essere pericolosa per chi soffre di disturbi alimentari, in quanto può portare ad abitudini alimentari sbagliate (tendenza ad abbuffarsi e poi digiunare) - Non va seguita da giovani in fase di sviluppo, e da donne in gravidanza o durante l'allattamento

Come funziona la dieta del digiuno intermittente

Bestseller del New York Times, "Il libro definitivo del Digiuno intermittente. Il programma completo" di Gin Stephens (Sperling & Kupfer) è una delle pubblicazioni più recenti sul tema. L'autrice forte anche della sua esperienza (ha

perso 36 chili), spiega nel dettaglio il funzionamento delle finestre alimentari, ovvero il consumo a tempo limitato. Una volta che la finestra alimentare si apre, puoi mangiare o bere quello che preferisci, quello che fa bene al tuo corpo. Stephens (che ha anche un master all'Institute of Integrative Nutrition's Health Coach Training Program e una community sul web di seguaci) suggerisce un approccio dinamico alla dieta del digiuno intermittente: in un programma di 28 giorni, si cambia più volte la durata della finestra in cui si può mangiare. Si può partire in modo soft, in perfetto equilibrio con 12:12. Ma se si vogliono avere risultati migliori in termini di dimagrimento lo schema potrebbe essere questo: dal primo al quattordicesimo giorno si mangiano pranzo e cena (finestra di sei ore), poi fino al 21esimo giorno pranzo e cena accorciando di un'ora la finestra e dal 22esimo al 28esimo giorno solo uno spuntino e la cena (per una finestra di 4 ore).

Come funzionano le finestre del digiuno intermittente

In un giorno ci sono ventiquattro ore, parte delle quali saranno dedicate al digiuno mentre un'altra parte, più piccola, sarà dedicata ai pasti. Seguendo un protocollo 16/8, significa che si digiuna per sedici ore

al giorno e si mangia durante un periodo di otto ore. Con 20/4, digiuni per venti ore e mangi all'interno di un lasso di tempo di quattro ore. C'è anche l'alternativa OMAD - One Meal a Day che prevede un solo pasto al giorno ma va scelta solo per un periodo di tempo limitato. A seconda dell'obiettivo si possono scegliere diverse finestre. Se adotti il digiuno intermittente per motivi di salute ma non ti interessa perdere peso, la scelta migliore sarà un programma che propone periodi di digiuno più brevi, come 12/12 oppure 16/8. Se dimagrire costituisce il tuo obiettivo primario, le opzioni più adatte saranno periodi di digiuno più lunghi in modo da raggiungere il punto curiale in cui si attiva il superpotere bruciagrassi: 19/5, 20/4 o 23/1 oppure OMAD (un pasto al giorno).

Esempi di programma

12/12 Orario: 7.00-19.00.  
7.00 Colazione 12.00  
Pranzo Entro le 19  
concludere la cena 16/8  
Orario: 12.00-20.00. 12.00  
Pranzo Entro le 20  
concludere la cena 16/18  
Orario 9.00-17.00 9.00  
Colazione 12.00 Pranzo  
Entro le 17 concludere la  
cena 19/5 Orario: 12.00-  
17.00 12.00 Pranzo Entro le  
17 concludere la cena  
19/5 Orario: 14.00-19.00  
14.00 spuntino pomeridiano  
Entro le 19 cena conclusa

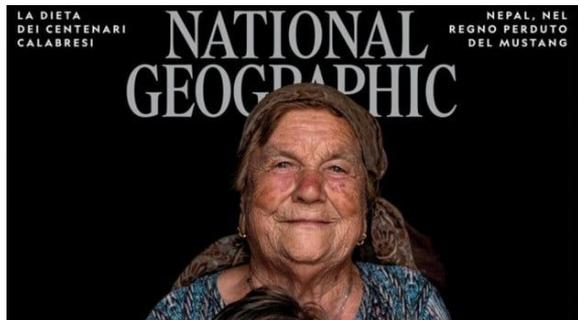
Ci sono anche altre varianti da considerare. Il dottor Michael Mosley propone ad esempio lo schema 5/2, ovvero due giorni di digiuno, con due opzioni diverse per strutturare la giornata. C'è l'opzione 500 calorie, in cui mangerai comunque un piccolo pasto, ma per il resto della giornata solo bevande approvate dal piano di digiuno pulito. I benefici dell'opzione a 500 calorie sono limitati al fatto che comunque si mangia qualcosa tutti i giorni. Purtroppo però si riducono anche i benefici di un totale digiuno. C'è anche l'opzione 2, quella che prevede un digiuno totale per 36 o 42 ore, periodo nel quale sono ammesse solo bevande come acqua, tè o tisane, caffè (senza latte o zucchero). Cosa si può bere nel periodo di digiuno pulito. Acqua (non aromatizzata) Caffè nero (non zuccherato e senza aromi aggiunti). Qualsiasi tè in foglie (tè nero, tè verde eccetera; solo varietà non aromatizzate, sfuse o in bustina). Acqua minerale, acqua gasata o seltz (non aromatizzata). Minerali, elettroliti, sale (senza additivi o aromi). Tornando in Italia, secondo il medico psichiatra e nutrizionista Stefano Erzegovesi, invece la soluzione migliore, quella che aiuta a ritrovare o

mantenere il corpo sano e la mente lucida è digiunare un giorno a settimana. Ha scritto un libro sul tema che si intitola "Il digiuno per tutti" (Vallardi). Lui in particolare parla di giorno di magro, ovvero il giorno della settimana in cui si rispetta una restrizione calorica. Cosa mangiare durante il giorno di magro. Durante il giorno vanno bevuti un litro e mezzo di liquidi a scelta (tè a basso contenuto di teina, tisane, infusi non zuccherati e senza dolcificante), in aggiunta a quanto si assume durante i pasti. Colazione. 2 noci, un bicchierino di yogurt kefir al naturale (50ml), una tazza grande di tè a basso contenuto di teina. Pranzo. Un cucchiaino di verdure fermentate (tipo giardiniera di verdure), una tazza grande di brodo vegetale, un'abbondante porzione di verdura di stagione (cotta o cruda a scelta) condita con un cucchiaino da minestra di olio extravergine di oliva. Cena. Un cucchiaino di verdure fermentate (tipo giardiniera di verdure), una tazza grande (300ml) di brodo vegetale, una abbondante porzione di verdura di stagione (cotta o cruda a scelta) condita con un cucchiaino da minestra di olio di oliva. Cosa mangiare gli altri 6 giorni. Cibo mediterraneo a base vegetale. Come ricorda

Erzegovesi "è totalmente inutile occuparsi della propria salute per un giorno alla settimana e disinteressarsene gli altri sei". Quindi propone negli altri sei giorni di ispirarsi al "Piatto del Mangiar Sano" di Harvard che riprende in sostanza la nostra Dieta Mediterranea, ovvero il tipo di alimentazione contadina del secolo scorso. Si inizia il pasto sempre con un piatto di verdura, una piccola porzione di proteine (preferire quelle vegetali), pasta e riso integrali e non più di due porzioni di frutta al giorno. Argomenti Stili alimentari

## "I segreti della longevità" di nonna Rosa, la 94enne calabrese sulla copertina del National Geographic

LINK: <https://www.corrierecalabria.it/2023/01/12/i-segreti-della-longevita-di-nonna-rosa-la-94enne-calabrese-sulla-copertina-del-national-geo...>



"I segreti della longevità" di nonna Rosa, la 94enne calabrese sulla copertina del National Geographic. La prestigiosa rivista scientifica dedica il numero di gennaio ai "segreti di longevità" degli anziani del territorio tra Molochio e Varapodio. Pubblicato il: 12/01/2023 - 8:51 MOLOCHIO Il National Geographic catturato dai "segreti" della 94enne calabrese Maria Rosa Tranquilla, che ha conquistato la copertina di gennaio 2023 della prestigiosa rivista scientifica. La donna, protagonista del numero dal titolo "I segreti della longevità" dedicato agli ultracentenari del territorio che circonda Molochio e Varapodio, è ritratta mentre tiene in braccio la sua pronipote. Lo studio Al centro del numero lo studio scientifico del ricercatore **Valter Longo**, 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, lo specialista è direttore del programma di ricerca di longevità e cancro presso l'Istituto di Oncologia Molecolare IFOM di Milano. I suoi studi sono focalizzati sull'analisi di diversi meccanismi genetici che predispongono all'invecchiamento e all'individuazione di strategie terapeutiche che possano rallentare e contrastare l'insorgenza di importanti patologie legate all'età. Molochio, su una popolazione di circa 2mila abitanti, è uno dei luoghi con il più alto tasso di centenari al mondo. Da questo dato Longo ha elaborato una dieta che unisce i segreti dei centenari del territorio ai risultati raggiunti dalla scienza in materia. Ed è così che Maria Rosa Tranquilla, per tutti "nonna Rosina", con il suo sguardo

dolce ha conquistato tutti diventando protagonista di una delle riviste scientifiche più importanti al mondo.

## Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 1

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/sempre-meno-pesce-tavole-italiani-rischi-come-sostituirlo-cosa-dice-l-esperta/meno-pesce-carrello-it...>



Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta di Camilla Sernagiotto. La società di ricerca Eumetra ha indagato circa i cambiamenti nel carrello della spesa degli italiani nell'ultimo anno. Da ciò che è emerso, nel nostro Paese si consuma meno pesce rispetto al 2022. Fortunatamente però la frutta e la verdura di stagione compongono la maggior parte degli acquisti alimentari. Tuttavia il pesce è un cibo fondamentale per il benessere, come è risaputo. Ecco cosa pensa il nutrizionista di questo cambiamento dei consumi alimentari italiani 1 / 17. Meno pesce nel carrello degli italiani nell'ultimo anno. La società di ricerca Eumetra ha indagato i cambiamenti nel carrello della spesa degli italiani nell'ultimo anno. Da ciò che è emerso, nel nostro Paese si consuma meno pesce rispetto al 2022. Per fortuna, la frutta e la verdura di stagione

compongono la maggior parte degli acquisti alimentari. Però il pesce è un cibo fondamentale per il benessere, dunque la sua assenza sempre maggiore sulla tavola mediterranea potrebbe rivelarsi alquanto allarmante. Tuttavia l'importante non è quello che non si mangia ma ciò con cui lo si sostituisce, dunque se sopperiamo alla mancanza di pesce mangiando alimenti poco salutari il danno sarà eccessivo ma se invece i sostituti sono lodevoli, non c'è problema. «Non è la privazione di un alimento a creare problemi, ma semmai da cosa quel cibo viene sostituito», spiega Evelina Flachi, specialista in Scienza dell'alimentazione e presidente della Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare. «Il pesce fa parte del gruppo di alimenti proteici di origine animale che ha delle importanti proprietà nutrizionali. Apporta infatti proteine, vitamine, minerali e omega 3, i cosiddetti grassi buoni.

È importante inserirlo se non proprio ogni settimana almeno con una certa frequenza», raccomanda la dottoressa Flachi. 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 / 17 31 agosto 2023 | 07:23(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 2

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/sempre-meno-pesce-tavole-italiani-rischi-come-sostituirlo-cosa-dice-l-esperta/importante-sostituire-...>



Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta di Camilla Sernagiotto La società di ricerca Eumetra ha indagato circa i cambiamenti nel carrello della spesa degli italiani nell'ultimo anno. Da ciò che è emerso, nel nostro Paese si consuma meno pesce rispetto al 2022. Fortunatamente però la frutta e la verdura di stagione compongono la maggior parte degli acquisti alimentari. Tuttavia il pesce è un cibo fondamentale per il benessere, come è risaputo. Ecco cosa pensa il nutrizionista di questo cambiamento dei consumi alimentari italiani 2 / 17 L'importante è sostituire il pesce con cibi salutari «Se si arricchisce la dieta con alimenti molto grassi e ricchi di zucchero a scapito del pesce, è chiaro che si presenterà un rischio dovuto a un'alimentazione squilibrata, carente di micronutrienti oppure eccessiva di grassi saturi e di carboidrati, per

esempio», prosegue l'esperta. La scelta di non mangiare pesce potrebbe essere dettata da molteplici fattori: motivi economici (dato che il pesce è un alimento piuttosto costoso); per pigrizia di chi cucina, visto che si tratta di un cibo da pulire (nel caso si debbano togliere le lisce) e che molti associano a cattivo odore che rimane a lungo in cucina. Infine, ci sono motivazioni etiche e/o di gusto, come nel caso dei vegetariani e dei vegani, che non consumano pesce per rispetto dei diritti degli animali e per seguire una scelta cruelty-free anche a tavola 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 2 / 17 31 agosto 2023 | 07:23(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 3

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/sempre-meno-pesce-tavole-italiani-rischi-come-sostituirlo-cosa-dice-l-esperta/per-qual-motivo-viene...>



Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta di Camilla Sernagiotto La società di ricerca Eumetra ha indagato circa i cambiamenti nel carrello della spesa degli italiani nell'ultimo anno. Da ciò che è emerso, nel nostro Paese si consuma meno pesce rispetto al 2022. Fortunatamente però la frutta e la verdura di stagione compongono la maggior parte degli acquisti alimentari. Tuttavia il pesce è un cibo fondamentale per il benessere, come è risaputo. Ecco cosa pensa il nutrizionista di questo cambiamento dei consumi alimentari italiani 3 / 17 Per quale motivo viene eliminato il pesce? «Bisogna considerare i motivi per cui il pesce non rientra più nel carrello della spesa», sottolinea Evelina Flachi. Secondo l'indagine condotta dalla società di ricerca Eumetra, le famiglie con figli percepiscono un maggior impatto sul proprio reddito e temono di dover

intaccare i propri risparmi. Il volantino cartaceo è ancora il primo strumento per informarsi sulle promozioni e in un terzo dei casi porta direttamente all'acquisto 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 3 / 17 31 agosto 2023 | 07:23(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 4

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/sempre-meno-pesce-tavole-italiani-rischi-come-sostituirlo-cosa-dice-l-esperta/nonostante-rincari-car...>



Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta di Camilla Sernagiotto La società di ricerca Eumetra ha indagato circa i cambiamenti nel carrello della spesa degli italiani nell'ultimo anno. Da ciò che è emerso, nel nostro Paese si consuma meno pesce rispetto al 2022. Fortunatamente però la frutta e la verdura di stagione compongono la maggior parte degli acquisti alimentari. Tuttavia il pesce è un cibo fondamentale per il benessere, come è risaputo. Ecco cosa pensa il nutrizionista di questo cambiamento dei consumi alimentari italiani 4 / 17 Nonostante i rincari, il carrello punta a una maggiore salute Benché i rincari siano un dato di fatto, ciò che si nota è una maggiore concentrazione nel carrello della spesa di alimenti salutari . Rispetto a un anno fa, gli italiani dichiarano di acquistare molta più frutta, verdura fresca e carne, meno liquori

e vino. Quindi un minor consumo di pesce (legato specialmente ai casi di famiglie con figli) è l'unica nota dolente dello studio condotto dall'istituto di ricerca sociale e di marketing Eumetra. Per ciò che concerne un consumo ridotto di vino, ricordiamo che recentemente l'immunologa Antonella Viola ha sostenuto che sia necessario sfatare il mito per cui un paio di bicchieri di vino al giorno non sarebbero dannosi per la salute. Nel suo libro La via dell'equilibrio. Scienza dell'invecchiamento e della longevità si legge quanto segue: «Dire che un paio di bicchieri di vino al giorno non fanno male è falso e pericoloso. L'etanolo, l'alcol che si utilizza in tutti i tipi di bevande alcoliche, è cancerogeno» 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 4 / 17 31 agosto 2023 | 07:23(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 5

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/sempre-meno-pesce-tavole-italiani-rischi-come-sostituirlo-cosa-dice-l-esperta/verdura-fresca-frutta-...>



Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta di Camilla Sernagiotto La società di ricerca Eumetra ha indagato circa i cambiamenti nel carrello della spesa degli italiani nell'ultimo anno. Da ciò che è emerso, nel nostro Paese si consuma meno pesce rispetto al 2022. Fortunatamente però la frutta e la verdura di stagione compongono la maggior parte degli acquisti alimentari. Tuttavia il pesce è un cibo fondamentale per il benessere, come è risaputo. Ecco cosa pensa il nutrizionista di questo cambiamento dei consumi alimentari italiani 5 / 17 Verdura fresca e frutta di stagione «Il fatto che nel carrello degli italiani abbondi verdura fresca e frutta di stagione è una buona notizia perché vuol dire che la comunicazione che facciamo funziona. Noi nutrizionisti lanciamo il messaggio riguardante l'importanza delle cinque porzioni di frutta e verdura

al giorno, possibilmente di stagione e colorata, dato che questa fornisce nutrienti importanti, vitamine, fibre, minerali e sostanze antiossidanti», spiega la specialista 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 5 / 17 31 agosto 2023 | 07:23(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 6

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/sempre-meno-pesce-tavole-italiani-rischi-come-sostituirlo-cosa-dice-l-esperta/tendenza-quella-razion...>



Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta di Camilla Sernagiotto La società di ricerca Eumetra ha indagato circa i cambiamenti nel carrello della spesa degli italiani nell'ultimo anno. Da ciò che è emerso, nel nostro Paese si consuma meno pesce rispetto al 2022. Fortunatamente però la frutta e la verdura di stagione compongono la maggior parte degli acquisti alimentari. Tuttavia il pesce è un cibo fondamentale per il benessere, come è risaputo. Ecco cosa pensa il nutrizionista di questo cambiamento dei consumi alimentari italiani 6 / 17 La tendenza è quella della razionalizzazione A fare da fil rouge al carrello degli italiani è oggi giorno la razionalizzazione. I Millennials perseguono il principio di razionalizzazione dei pasti al 54%, mentre le famiglie con figli al 61%. Entrambi i segmenti vedono il proprio carrello di oggi più vuoto

rispetto a un anno fa 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 6 / 17 31 agosto 2023 | 07:23(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 7

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/sempre-meno-pesce-tavole-italiani-rischi-come-sostituirlo-cosa-dice-l-esperta/preoccupazione-le-spes...>



Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta di Camilla Sernagiotto La società di ricerca Eumetra ha indagato circa i cambiamenti nel carrello della spesa degli italiani nell'ultimo anno. Da ciò che è emerso, nel nostro Paese si consuma meno pesce rispetto al 2022. Fortunatamente però la frutta e la verdura di stagione compongono la maggior parte degli acquisti alimentari. Tuttavia il pesce è un cibo fondamentale per il benessere, come è risaputo. Ecco cosa pensa il nutrizionista di questo cambiamento dei consumi alimentari italiani 7 / 17 La preoccupazione per le spese personali e familiari incide sul carrello della spesa «Inflazione, costi dell'energia e scenari economici internazionali incerti hanno modificato le abitudini di spesa degli italiani preoccupati soprattutto dall'incremento delle spese per la casa (oltre il 50% dei Millennials

e delle famiglie con figli), dalle visite mediche che hanno rinvio (oltre 3 famiglie con figli su 10) e dalla perdita del lavoro per il 15% dei Millennials. Questo scenario porta circa il 40% di giovani e famiglie con figli a comprare al supermercato marche in promozione o meno costose. Le famiglie con figli in particolare (4 su 10) hanno percepito un aumento dei prezzi di oltre il 20%», commenta Matteo Lucchi, amministratore delegato di Eumetra 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 7 / 17 31 agosto 2023 | 07:23(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 8

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/sempre-meno-pesce-tavole-italiani-rischi-come-sostituirlo-cosa-dice-l-esperta/oggi-10percento-famigl...>



Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta di Camilla Sernagiotto. La società di ricerca Eumetra ha indagato circa i cambiamenti nel carrello della spesa degli italiani nell'ultimo anno. Da ciò che è emerso, nel nostro Paese si consuma meno pesce rispetto al 2022. Fortunatamente però la frutta e la verdura di stagione compongono la maggior parte degli acquisti alimentari. Tuttavia il pesce è un cibo fondamentale per il benessere, come è risaputo. Ecco cosa pensa il nutrizionista di questo cambiamento dei consumi alimentari italiani 8 / 17. Oggi il 10% delle famiglie italiane non compra più prodotti di marca. Il 37% delle famiglie con figli e il 35% dei Millennials coinvolti nell'indagine Eumetra dichiarano di comprare più prodotti a marchio del distributore rispetto a un anno fa, a scapito dei prodotti di marca (che oggi il 10% delle famiglie con

figli non compra più). La marca del distributore è ritenuta più conveniente dalle famiglie con figli, sia perché costa meno sia perché viene considerata capace di sostituire i prodotti di marche più note. «Esiste una correlazione tra la percezione del nostro futuro familiare, lavorativo o reddituale e come spendiamo oggi: il carrello della spesa di questo fine settimana dipende da come ci vediamo tra sei mesi-un anno. Sono certamente le famiglie con figli che oggi soffrono i maggiori timori relativi al proprio futuro. La dimensione dell'essere genitori impatta significativamente sul carrello della spesa» aggiunge Lucchi 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 8 / 17 31 agosto 2023 | 07:23(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 9

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/sempre-meno-pesce-tavole-italiani-rischi-come-sostituirlo-cosa-dice-l-esperta/volantino-promozioni-n...>



Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta di Camilla Sernagiotto La società di ricerca Eumetra ha indagato circa i cambiamenti nel carrello della spesa degli italiani nell'ultimo anno. Da ciò che è emerso, nel nostro Paese si consuma meno pesce rispetto al 2022. Fortunatamente però la frutta e la verdura di stagione compongono la maggior parte degli acquisti alimentari. Tuttavia il pesce è un cibo fondamentale per il benessere, come è risaputo. Ecco cosa pensa il nutrizionista di questo cambiamento dei consumi alimentari italiani 9 / 17 Il volantino delle promozioni non passa di moda Oltre il 60% dei Millennials e il 65% delle famiglie con figli si informa abitualmente sulle promozioni di un punto vendita attraverso il volantino cartaceo che trova direttamente al supermercato. La ricerca Eumetra sul mondo della grande distribuzione

evidenzia, inoltre, che anche i volantini a domicilio mantengono la loro forza (utilizzati dal 49% dei Millennials e dal 58% delle famiglie con figli). Inoltre il volantino porta il consumatore direttamente all'acquisto: il 30% di Millennials e famiglie con figli dichiarano oggi di acquistare un prodotto perché lo ha visto sul volantino promozionale 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 9 / 17 31 agosto 2023 | 07:23(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 10

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/sempre-meno-pesce-tavole-italiani-rischi-come-sostituirlo-cosa-dice-l-esperta/non-c-senso-assoluto-c...>



Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta di Camilla Sernagiotto. La società di ricerca Eumetra ha indagato circa i cambiamenti nel carrello della spesa degli italiani nell'ultimo anno. Da ciò che è emerso, nel nostro Paese si consuma meno pesce rispetto al 2022. Fortunatamente però la frutta e la verdura di stagione compongono la maggior parte degli acquisti alimentari. Tuttavia il pesce è un cibo fondamentale per il benessere, come è risaputo. Ecco cosa pensa il nutrizionista di questo cambiamento dei consumi alimentari italiani 10 / 17 «Non c'è in senso assoluto il cibo che fa male o bene» Non bisogna essere troppo categorici nel considerare, classificare, contemplare o eliminare un determinato cibo, poiché «non c'è in senso assoluto il cibo che fa male o bene», spiega Evelina Flachi. Dunque innanzitutto bisognerebbe seguire il buon senso, oltre

ai consigli dei nutrizionisti. E a volte è bene anche fidarsi del proprio organismo: capita infatti che le carenze alimentari inducano ad avere voglia di un determinato cibo, che si rivelerà poi proprio la fonte di quei micronutrienti di cui siamo carenti. 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 10 / 17 31 agosto 2023 | 07:23(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 11

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/sempre-meno-pesce-tavole-italiani-rischi-come-sostituirlo-cosa-dice-l-esperta/i-consigli-nutrizionis...>



Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta di Camilla Sernagiotto La società di ricerca Eumetra ha indagato circa i cambiamenti nel carrello della spesa degli italiani nell'ultimo anno. Da ciò che è emerso, nel nostro Paese si consuma meno pesce rispetto al 2022. Fortunatamente però la frutta e la verdura di stagione compongono la maggior parte degli acquisti alimentari. Tuttavia il pesce è un cibo fondamentale per il benessere, come è risaputo. Ecco cosa pensa il nutrizionista di questo cambiamento dei consumi alimentari italiani 11 / 17 I consigli del nutrizionista circa quantità e frequenza della carne Dall'indagine di Eumetra, emerge che il pesce è diminuito sulle tavole degli italiani, mentre la carne è in aumento rispetto agli scorsi anni. «Per quanto riguarda le carni, la quota consigliata in un soggetto sano è di 500 grammi la settimana. Va

bene consumarla 2 o 3 volte alla settimana, optando preferibilmente per la carne bianca. La quota settimanale può comprendere anche la carne rossa ma è importante scegliere una cottura adeguata e salutare. E una parte che sia poco grassa», afferma la specialista 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 11 / 17 31 agosto 2023 | 07:23(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 12

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/sempre-meno-pesce-tavole-italiani-rischi-come-sostituirlo-cosa-dice-l-esperta/non-solo-qualita-alime...>



Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta di Camilla Sernagiotto. La società di ricerca Eumetra ha indagato circa i cambiamenti nel carrello della spesa degli italiani nell'ultimo anno. Da ciò che è emerso, nel nostro Paese si consuma meno pesce rispetto al 2022. Fortunatamente però la frutta e la verdura di stagione compongono la maggior parte degli acquisti alimentari. Tuttavia il pesce è un cibo fondamentale per il benessere, come è risaputo. Ecco cosa pensa il nutrizionista di questo cambiamento dei consumi alimentari italiani 12 / 17. Non solo la qualità degli alimenti: anche la cottura è importante. La cottura del cibo non è una questione da sottovalutare, poiché il metodo di cottura può interferire con le parti nutrizionali. «È importante evitare la griglia, nel senso che la carne alla griglia fatta male (con parti bruciacchiate) diventa

nociva. Lo stesso vale per la verdura: qualsiasi alimento cotto alla griglia che presenti parti annerite, quindi bruciacchiate, è nocivo. Se la cottura la produce un'alterazione al prodotto, con annerimento del prodotto stesso, causiamo al nostro organismo un accumulo di sostanze non benefiche, che nel tempo possono rivelarsi molto nocive» sottolinea la specialista in Scienza dell'alimentazione e presidente di Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare, Evelina Flachi. 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 12 / 17 31 agosto 2023 | 07:23(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 13

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/sempre-meno-pesce-tavole-italiani-rischi-come-sostituirlo-cosa-dice-l-esperta/cotture-consigliate-da...>



Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta di Camilla Sernagiotto La società di ricerca Eumetra ha indagato circa i cambiamenti nel carrello della spesa degli italiani nell'ultimo anno. Da ciò che è emerso, nel nostro Paese si consuma meno pesce rispetto al 2022. Fortunatamente però la frutta e la verdura di stagione compongono la maggior parte degli acquisti alimentari. Tuttavia il pesce è un cibo fondamentale per il benessere, come è risaputo. Ecco cosa pensa il nutrizionista di questo cambiamento dei consumi alimentari italiani 13 / 17 Le cotture consigliate dall'esperta, per coniugare gusto e salute «Le cotture consigliate sono quelle in padella, arrosto e a basse temperatura» spiega la dottoressa Flachi. «Oggigiorno ci sono tanti contenitori, padelle, metodi e strumenti di cottura che ci permettono di fare una ricetta salutare leggera e

appetitosa» 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 13 / 17 31 agosto 2023 | 07:23(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 14

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/sempre-meno-pesce-tavole-italiani-rischi-come-sostituirlo-cosa-dice-l-esperta/prodotti-vegani-si-sop...>



Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta di Camilla Sernagiotto. La società di ricerca Eumetra ha indagato circa i cambiamenti nel carrello della spesa degli italiani nell'ultimo anno. Da ciò che è emerso, nel nostro Paese si consuma meno pesce rispetto al 2022. Fortunatamente però la frutta e la verdura di stagione compongono la maggior parte degli acquisti alimentari. Tuttavia il pesce è un cibo fondamentale per il benessere, come è risaputo. Ecco cosa pensa il nutrizionista di questo cambiamento dei consumi alimentari italiani 14 / 17 Prodotti vegani sì (soprattutto se fatti in casa) Chi segue una dieta vegana, spesso deve riempire il piatto di prodotti industriali, che sono sempre molto elaborati. Sarebbe invece meglio prepararsi da sé i piatti, anche perché non servono competenze particolari per crearsi la propria ricetta vegana.

Basterà scegliere prodotti semplici da assemblare. «Dalle polpette con la farina di ceci a una pasta con verdure, si possono preparare tanti piatti vegani senza ricorrere al consumo eccessivo di prodotti industriali» 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 14 / 17 31 agosto 2023 | 07:23(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 15

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/sempre-meno-pesce-tavole-italiani-rischi-come-sostituirlo-cosa-dice-l-esperta/importanza-creare-semp...>



Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta di Camilla Sernagiotto La società di ricerca Eumetra ha indagato circa i cambiamenti nel carrello della spesa degli italiani nell'ultimo anno. Da ciò che è emerso, nel nostro Paese si consuma meno pesce rispetto al 2022. Fortunatamente però la frutta e la verdura di stagione compongono la maggior parte degli acquisti alimentari. Tuttavia il pesce è un cibo fondamentale per il benessere, come è risaputo. Ecco cosa pensa il nutrizionista di questo cambiamento dei consumi alimentari italiani 15 / 17 L'importanza di creare sempre uno schema alimentare equilibrato «Se la scelta è vegana, consiglio di valutare la propria situazione personale fisica e di salute e di rivolgersi a un esperto perché possa creare uno schema equilibrato ad hoc. Chiaramente parliamo sempre dell'adulto, poiché un'alimentazione in cui ci si

privi di alcuni alimenti non è mai consigliabile nella fase di crescita» spiega Evelina Flachi 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 15 / 17 31 agosto 2023 | 07:23(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta pag. 16

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/sempre-meno-pesce-tavole-italiani-rischi-come-sostituirlo-cosa-dice-l-esperta/bisogna-evitare-accumu...>



Sempre meno pesce sulle tavole degli italiani: i rischi e come sostituirlo, cosa dice l'esperta di Camilla Sernagiotto. La società di ricerca Eumetra ha indagato circa i cambiamenti nel carrello della spesa degli italiani nell'ultimo anno. Da ciò che è emerso, nel nostro Paese si consuma meno pesce rispetto al 2022. Fortunatamente però la frutta e la verdura di stagione compongono la maggior parte degli acquisti alimentari. Tuttavia il pesce è un cibo fondamentale per il benessere, come è risaputo. Ecco cosa pensa il nutrizionista di questo cambiamento dei consumi alimentari italiani 16 / 17 Bisogna evitare accumulo o carenza di nutrienti «Un equilibrio nutrizionale sotto la guida di un esperto è importante per evitare sia un accumulo sia una carenza di nutrienti. Per esempio con il mai consigliabile fai-da-te si potrebbe incorrere in un eccesso di carboidrati oppure in una carenza di

vitamine nobili» avverte la specialista. Il suo consiglio è quello di «leggere bene le etichette, puntare su ricette fatte in casa, tornando al prodotto casalingo anziché ai prodotti pronti e commerciali». 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 16 / 17 31 agosto 2023 | 07:23(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Staffetta d'oro per l'Italia: la «dieta» di Greg Paltrinieri per essere campione del mondo (una volta di più) pag. 1

LINK: [https://www.corriere.it/cook/news/cards/dieta-greg-paltrinieri-fatta-mamma-essere-campione-mondo/donna-dietro-gigante\\_principale.shtml](https://www.corriere.it/cook/news/cards/dieta-greg-paltrinieri-fatta-mamma-essere-campione-mondo/donna-dietro-gigante_principale.shtml)



Staffetta d'oro per l'Italia: la «dieta» di Greg Paltrinieri per essere campione del mondo (una volta di più) di Chiara Amati Ha cominciato i Mondiali di Fukuoka, in corso in Giappone, che non era in perfetta forma. Dopo un quinto posto nella 10 km e un argento nella 5 km, entrambe in acque libere, Gregorio Paltrinieri ha vinto ieri la medaglia d'oro nella staffetta mista 4x1500 metri. E ora si prepara alle prossime gare in vasca. Come si tiene in forma, cominciando dalla tavola, lo abbiamo chiesto alla donna più importante della sua vita 1 / 8 Una donna dietro al gigante del nuoto «Siamo contentissimi, è la prima volta che conquistiamo l'oro ai Mondiali. Abbiamo vinto tutto e tutti nel corso degli anni, ma questa medaglia ci mancava e ci tenevamo moltissimo. In gara abbiamo fatto strategia a bomba. Ieri abbiamo studiato gli avversari, i percorsi, i ritmi, i tempi. Siamo stati tutti bravi. Le

ragazze a mantenere posizione e seguire rotte e scie giuste. Poi Acerenza mi ha dato il cambio giusto. Avevo chiesto a Mimmo di farmi partire primo, in testa, non dietro né all'Ungheria né alla Germania. Ci è riuscito e io ho tenuto botta». Così Gregorio Paltrinieri - per tutti Super Greg - ha commentato la tanto attesa medaglia d'oro nella staffetta mista 4x1500m di fondo ai Mondiali di Fukuoka, Giappone. Un evento che « non era iniziato nel modo giusto, senza medaglie e pass olimpico, ma la condizione è cresciuta nel tempo - ha aggiunto il campione emiliano, 29 anni il prossimo 5 settembre -. Sappiamo quanto siamo forti. Dobbiamo provare a esprimerlo sempre, malgrado le difficoltà, anche se obiettivamente il progetto fondo sta andando benissimo. Questa medaglia ne è la dimostrazione. Abbiamo sognato tante volte di vincere l'oro ai

Mondiali come squadra e finalmente ci siamo riusciti. La mia condizione è migliore e in vista degli impegni in vasca darò quello che ho. Non nego che, se la condizione non fosse migliorata, sarei tornato a casa perché gareggiare in quella maniera non aveva molto senso. Per fortuna, le cose sono andate diversamente». Così, tra correnti marine, tronchi, foglie, schiuma e quant'altro - il fondo si disputa in acque libere, nella fattispecie nello specchio d'acqua torbida e calda del Seaside Momochi Beach Park di Fukuoka - la squadra azzurra di fondo composta da Barbara Pozzobon, per la prima volta in staffetta mista, Ginevra Taddeucci, Domenico Acerenza e, appunto, Gregorio Paltrinieri, ha chiuso con il tempo di 1:10:31.20, precedendo di oltre 4 secondi l'Ungheria. Australia e Germania si sono contese il bronzo, poi

L'Australia ha chiuso con un tempo di soli due decimi di secondo superiore. SuperGreg ha dato la stoccata finale arrivando in solitaria in quell'acqua, poco importa se dolce, clorata, salata, che è il suo habitat naturale. In attesa di rivederlo i prossimi giorni, questa volta in vasca lunga - specialità 800 stile libero e 1500 stile libero - abbiamo cercato di capire come si tenga in forma il nuotatore emiliano. E scoperto che la prima artefice del suo stato psico-fisico è mamma Lorena. In che modo lo ha cresciuto? «Coi piedi per terra e i gomiti sulla tavola, quella della tradizione gastronomia carpigiana, nel modenese». 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 / 8 20 luglio 2023 | 10:57(©)  
RIPRODUZIONE RISERVATA

## Staffetta d'oro per l'Italia: la «dieta» di Greg Paltrinieri per essere campione del mondo (una volta di più) pag. 2

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/dieta-greg-paltrinieri-fatta-mamma-essere-campione-mondo/mamma-lorena.shtml>



Staffetta d'oro per l'Italia: la «dieta» di Greg Paltrinieri per essere campione del mondo (una volta di più) di Chiara Amati Ha cominciato i Mondiali di Fukuoka, in corso in Giappone, che non era in perfetta forma. Dopo un quinto posto nella 10 km e un argento nella 5 km, entrambe in acque libere, Gregorio Paltrinieri ha vinto ieri la medaglia d'oro nella staffetta mista 4x1500 metri. E ora si prepara alle prossime gare in vasca. Come si tiene in forma, cominciando dalla tavola, lo abbiamo chiesto alla donna più importante della sua vita 2 / 8 Mamma Lorena Per Gregorio Paltrinieri mamma Lorena è la donna più importante della sua vita, colei che lo segue ovunque. Anche a Fukuoka dove resterà «fino al 30 luglio, ultima gara di mio figlio: incrociando le dita, la finale 1500 m stile libero». Lo scorso anno, invece, l'abbiamo vista ai mondiali di Budapest, fiera una volta di più per gli incredibili

traguardi raggiunti: un oro nella 10 km in acque libere e uno nella 1500 m stile libero. Due successi strepitosi non soltanto per le caratteristiche delle specialità, ma anche per il livello degli avversari (il campione del mondo uscente, Florian Wellbrock, medaglia di bronzo) e, soprattutto, per la combo vasca e acque libere, riuscita solo a Wellbrock nel 2019 a Gwangju, in Corea del Sud. Come dire: «SuperGreg» è l'anello di congiunzione tra nuoto in corsia e nuoto libero; il campione italiano dei record con 5 medaglie ai Mondiali di fondo: un oro (10 km a Budapest 2022), tre argenti (5 km a squadre a Gwangju 2019, 5 km a Budapest 2022 e a Fukuoka 2023) e un bronzo (staffetta 6 km a Budapest 2022). E poi un oro olimpico (1500 m stile libero a Rio de Janeiro 2016), un argento negli 800 metri in vasca e il bronzo nella 10 km in acque libere ai Giochi olimpici di Tokyo 2020; terzo atleta della

storia a vincere una medaglia, nella stessa edizione dei Giochi, sia in piscina che in acque libere. Insieme a Massimiliano Rosolino è il solo nuotatore italiano a detenere una medaglia olimpica per ciascun metallo (oro, argento, bronzo). Abnegazione e sacrificio fanno la differenza, ma anche lo stile di vita conta. Paltrinieri è cresciuto nella patria della buona cucina che mamma Lorena non gli ha mai fatto mancare. «Non sono una cuoca provetta - ci ha spiegato - ma semplicemente una mamma che, come tutte, ama il proprio figlio più di se stessa. Cosa gli cucino? Ormai ben poco: Gregorio vive a Ostia da anni. Ha un regime alimentare - concordato con la Federazione Nazionale di Nuoto - piuttosto ferreo, comunque in linea con le sue esigenze di atleta. Quando però torna a casa, in tavola ci sono solo i suoi piatti preferiti». 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 2 / 8 20 luglio 2023 | 10:57(©)  
RIPRODUZIONE RISERVATA

## Staffetta d'oro per l'Italia: la «dieta» di Greg Paltrinieri per essere campione del mondo (una volta di più) pag. 3

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/dieta-greg-paltrinieri-fatta-mamma-essere-campione-mondo/bistecca-uova.shtml>



Staffetta d'oro per l'Italia: la «dieta» di Greg Paltrinieri per essere campione del mondo (una volta di più) di Chiara Amati Ha cominciato i Mondiali di Fukuoka, in corso in Giappone, che non era in perfetta forma. Dopo un quinto posto nella 10 km e un argento nella 5 km, entrambe in acque libere, Gregorio Paltrinieri ha vinto ieri la medaglia d'oro nella staffetta mista 4x1500 metri. E ora si prepara alle prossime gare in vasca. Come si tiene in forma, cominciando dalla tavola, lo abbiamo chiesto alla donna più importante della sua vita 3 / 8 Bistecca e uova E tra le ricette preferite da Greg c'è l'ormai celeberrima bistecca con le uova. «La colazione alla Phelps, per dirla alla sua maniera, di quando, ancora ragazzo in vacanza in catamarano alle Eolie, rientrava da nuotate interminabili - ricorda mamma Lorena -. Si tuffava in mare che era l'alba, neppure lo sentivo alzarsi. E non appena mi accorgevo

della sua assenza, andavo di corsa a scrutare il mare, senza mai riuscire a vederlo. Che ansia per una come me che non sa stare a galla. Mio marito Luca cercava sempre di tranquillizzarmi. Dopo tutto Gregorio era nel suo ambiente naturale, l'acqua, dove è stato gettato che aveva solo tre mesi. E da dove non è più uscito. Se mangia ancora la bistecca con le uova? Io, quando posso, gli preparo altro». 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 3 / 8 20 luglio 2023 | 10:57(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Staffetta d'oro per l'Italia: la «dieta» di Greg Paltrinieri per essere campione del mondo (una volta di più) pag. 4

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/dieta-greg-paltrinieri-fatta-mamma-essere-campione-mondo/i-tortellini.shtml>



Staffetta d'oro per l'Italia: la «dieta» di Greg Paltrinieri per essere campione del mondo (una volta di più) di Chiara Amati Ha cominciato i Mondiali di Fukuoka, in corso in Giappone, che non era in perfetta forma. Dopo un quinto posto nella 10 km e un argento nella 5 km, entrambe in acque libere, Gregorio Paltrinieri ha vinto la medaglia d'oro nella staffetta mista 4x1500 metri. E ora si prepara alle prossime gare in vasca. Come si tiene in forma, cominciando dalla tavola, lo abbiamo chiesto alla donna più importante della sua vita 4 / 8 I tortellini Quando si parla di cucina con mamma Lorena - che mal si riconosce nel ruolo di chef - il pensiero corre alla tradizione, quella squisitamente emiliana. E al ricordo di antiche «sapienze» che si tramandano, anche rivisitate, di generazione in generazione. Come i tortellini che, a Modena e dintorni, sono irrinunciabile

patrimonio gastronomico. Poi si può discutere sul ripieno che ognuno interpreta a modo proprio, sempre però con risultati eccellenti. In che modo lo prepara una delle mamme italiane più medagliate del nuoto 2.0? «Semplicemente con un misto di macinato di vitello e manzo e l'aggiunta di un po' di salsiccia. Niente più». 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 portentosa» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane 4 / 8 20 luglio 2023 | 10:57(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Staffetta d'oro per l'Italia: la «dieta» di Greg Paltrinieri per essere campione del mondo (una volta di più) pag. 5

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/dieta-greg-paltrinieri-fatta-mamma-essere-campione-mondo/arrosto.shtml>



Staffetta d'oro per l'Italia: la «dieta» di Greg Paltrinieri per essere campione del mondo (una volta di più) di Chiara Amati Ha cominciato i Mondiali di Fukuoka, in corso in Giappone, che non era in perfetta forma. Dopo un quinto posto nella 10 km e un argento nella 5 km, entrambe in acque libere, Gregorio Paltrinieri ha vinto ieri la medaglia d'oro nella staffetta mista 4x1500 metri. E ora si prepara alle prossime gare in vasca. Come si tiene in forma, cominciando dalla tavola, lo abbiamo chiesto alla donna più importante della sua vita 5 / 8 L'arrosto A casa Paltrinieri è rigorosamente rosolato al forno. «L'arrosto di vitello e di maiale mi vengono piuttosto bene forse perché sono facilissimi da cucinare- rivela, ridendo, mamma Lorena -. E infatti basta soltanto una spruzzata di vino bianco con l'aggiunta di qualche sapore. I preferiti da Gregorio? Rosmarino e alloro». 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 5 / 8 20 luglio 2023 | 10:57(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Staffetta d'oro per l'Italia: la «dieta» di Greg Paltrinieri per essere campione del mondo (una volta di più) pag. 6

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/dieta-greg-paltrinieri-fatta-mamma-essere-campione-mondo/prosciutto-parmigiano.shtml>



Staffetta d'oro per l'Italia: la «dieta» di Greg Paltrinieri per essere campione del mondo (una volta di più) di Chiara Amati Ha cominciato i Mondiali di Fukuoka, in corso in Giappone, che non era in perfetta forma. Dopo un quinto posto nella 10 km e un argento nella 5 km, entrambe in acque libere, Gregorio Paltrinieri ha vinto ieri la medaglia d'oro nella staffetta mista 4x1500 metri. E ora si prepara alle prossime gare in vasca. Come si tiene in forma, cominciando dalla tavola, lo abbiamo chiesto alla donna più importante della sua vita 6 / 8 Prosciutto e parmigiano Come antipasto o come secondo piatto, il prosciutto crudo e il Parmigiano Reggiano non mancano mai in tavola quando Gregorio torna nella sua Carpi. «Mio figlio ne mangia a volontà - sempre con molta verdura - purché siano delle nostre zone». Originali e certificati, insomma. D'altra parte prosciutto crudo e

Parmigiano Reggiano sono tra gli alimenti più clonati di sempre. Nonostante gli sforzi, restano comunque inimitabili, come quel «Greg mondiale» che il mondo ci invidia. 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 6 / 8 20 luglio 2023 | 10:57(©)

RIPRODUZIONE RISERVATA

## Staffetta d'oro per l'Italia: la «dieta» di Greg Paltrinieri per essere campione del mondo (una volta di più) pag. 7

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/dieta-greg-paltrinieri-fatta-mamma-essere-campione-mondo/panna-cotta.shtml>



Staffetta d'oro per l'Italia: la «dieta» di Greg Paltrinieri per essere campione del mondo (una volta di più) di Chiara Amati. Ha cominciato i Mondiali di Fukuoka, in corso in Giappone, che non era in perfetta forma. Dopo un quinto posto nella 10 km e un argento nella 5 km, entrambe in acque libere, Gregorio Paltrinieri ha vinto ieri la medaglia d'oro nella staffetta mista 4x1500 metri. E ora si prepara alle prossime gare in vasca. Come si tiene in forma, cominciando dalla tavola, lo abbiamo chiesto alla donna più importante della sua vita 7 / 8 La panna cotta È il solo «vizio gastronomico» per Gregorio Paltrinieri che, a detta della signora Loren a, «non è particolarmente ghiotto di dolci. Per fortuna altrimenti rischierebbe di nuotare a mattonella», commenta ridendo. E non se lo può permettere, tanto più ora che, a Fukuoka, deve affrontare le batterie degli 800 m stile libero.

«Speriamo che riesca a recuperare le forze - aggiunge mamma Paltrinieri -. Non è al cento per cento della forma pur avendo disputato due belle gare. Dispiace per la 10 km, ma era ancora in uno stato di salute abbastanza precario». In attesa di vederlo gareggiare in vasca, i prossimi giorni a Fukuoka, noi tifiamo per lui. Forza Greg, facci sognare! L'Italia è con te. 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 7 / 8 20 luglio 2023 | 10:57(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Digiuno intermittente, la dieta che non salta i pasta, li «rischedula» Ecco come funziona

LINK: [http://www.corriere.it/cook/news/23\\_giugno\\_24/digiuno-intermittente-dieta-che-non-salta-pasta-li-rischedula-ecco-come-funziona-de7ebae0-1273...](http://www.corriere.it/cook/news/23_giugno_24/digiuno-intermittente-dieta-che-non-salta-pasta-li-rischedula-ecco-come-funziona-de7ebae0-1273...)



Digiuno intermittente, la dieta che non salta i pasta, li «rischedula» Ecco come funziona di Chiara Amati Non richiede di saltare i pasti, casomai li ridistribuisce in archi temporali differenti. A trarre beneficio, non soltanto in termini di peso che comunque diminuisce, è l'organismo intero: «Si ammala meno, ha una aspettativa di vita maggiore». Parola di esperto che spiega come funziona il digiuno intermittente «Ho perso 6 chili grazie al digiuno intermittente, corro quasi tutti i giorni e dormo meglio». L'ex premier e, oggi, politico globale Matteo Renzi, nell'intervista rilasciata al settimanale Sette, parla, tra le varie, del suo ritrovato stile di vita in cui l'alimentazione ha un ruolo di primissimo piano. Ma Matteo Renzi non è il solo a essersi affidato al digiuno intermittente. Di recente anche Mario Cattalini, 57 anni, chimico industriale con una

specializzazione in sistemi di protezione dalla corrosione e marito illustre - la moglie, Antonella Viola, biologa, ricercatrice e docente all'Università di Padova è colei che, il gennaio scorso, fece scoppiare la polemica sulla «pericolosità del vino» - aveva parlato di digiuno intermittente. Per capire di che cosa si tratta abbiamo interpellato Filippo Ongaro, primo medico italiano a certificarsi in medicina anti-aging negli Stati Uniti, già punto di riferimento degli astronauti presso l'Agenzia Spaziale Europea (ESA) e autore di Missione Longevità (Sperling&Kupfer). Dottore, che cosa si intende per digiuno intermittente? «Conosciuto anche come dieta a intermittenza, questo regime alimentare è una forma di astinenza temporale dal cibo il cui obiettivo è quello di creare un silenzio metabolico per 16 ore almeno. E cioè il tempo necessario all'organismo affinché si

attivino i meccanismi riparativi delle nostre cellule. Per dirla in maniera pop è l'attualizzazione, enfatizzata, del detto: "Colazione da re, pranzo da principe, cena da povero". Con una variazione sul tema: qui si esaspera l'anticipazione della cena». Sedici ore senza toccare cibo, peraltro per buona parte della giornata, sono una bella sfida... «Vero. Richiedono oltretutto un alto grado di autocontrollo. Manifestandosi nella capacità che una persona ha di tenere a bada il senso di fame, il digiuno intermittente rappresenta la misura della sua forza di volontà su uno degli istinti più primordiali dell'uomo. In più, nel periodo in cui si mangia, ci si deve assicurare di avere un apporto idoneo dei nutrienti fondamentali. Si tratta, in sintesi, di mangiare un po' meno, ma meglio». Sembra semplice. In concreto? «Nell'arco della stessa giornata, una persona adulta in perfetta fisiologia -

cioè senza patologie in essere - può decidere di digiunare e mangiare in un rapporto di 16 a 8, altrimenti detto schema Leangains. Può decidere cioè di astenersi dal cibo per 16 ore continuativamente e mangiare in maniera ordinata per le restanti 8. Esempio: supponiamo di fare colazione alle 7 del mattino. Da questa ora alle 8 successive, cioè fino alle 15, oltre alla colazione devo consumare il pranzo, la cena ed eventualmente due spuntini. Con intervalli che, in proporzione, equivalgono a quelli tra i pasti scanditi in una giornata "normale". Sempre nell'ambito delle ipotesi, con una colazione alle 7, lo spuntino potrebbe essere più o meno alle 9, il pranzo alle 11, la merenda alle 13 e la cena alle 15. Comunque secondo necessità. Dalle 15 in avanti non è più consentito mangiare. Sono ammessi soltanto liquidi privi di calorie: acqua su tutti, tè, ma anche tisane e caffè non zuccherati». Ipotizziamo un menu giornaliero: cosa possiamo mettere in tavola? «Qualunque alimento serva al fabbisogno e al benessere del nostro organismo. Nelle giuste quantità in relazione all'età, al sesso e allo stile di vita. E con qualche accortezza. Ad esempio, quando si tratta di cereali, io suggerisco di

preferenza quelli integrali: orzo, farro, miglio, avena, riso, grano saraceno per citarne alcuni. In quanto a proteine, le animali - da pesce, carni più bianche che rosse come da indicazioni dell'OMS, uova, latte e derivati - sono da alternare alle vegetali: legumi, cereali, frutta secca. Questo in linea di massima. Poi ogni persona è a sé e, pur rimanendo nella fisiologia, quando si tratta di apportare modifiche alla propria alimentazione è sempre buona norma consultare uno specialista: sarà lui a fornire indicazioni cucite su misura tenendo conto di età, sesso, stile di vita». Lei a chi consiglia il digiuno intermittente? «A tutti coloro che vogliono invecchiare in salute purché non abbiano problemi metabolici, né disturbi del comportamento alimentare. A mio avviso, si potrebbe cominciare dai 40-45 anni, in un'ottica anti-aging. Attenzione: il digiuno intermittente non sostituisce una corretta alimentazione. La specifica è dovuta: capita che, forti delle 16 ore di astinenza, alcune persone si sentano legittimate a sgarrare ricorrendo a cibi industriali, eccessivamente processati o a pasti particolarmente abbondanti. No. Nelle 8 ore deputate a colazione, pranzo e cena è importante mantenere una certa

regolarità o si rischia di vanificare tutti i vantaggi». Quali sono questi vantaggi? «Il digiuno intermittente è uno stimolo di tipo ormetico. In altre parole, se dosato nella giusta maniera produce una risposta riparativa e rinforzante da parte dell'organismo, come succede nel caso dell'allenamento fisico. Che, per inciso, andrebbe sempre fatto: meglio nelle 8 ore in cui ci si alimenta. Nel lasso di tempo, cioè, in cui si ha più energie da impiegare. Tornando ai vantaggi, gli studi evidenziano cambiamenti importanti. Quello più significativo riguarda le cellule del corpo che, in questa fase, avviano i processi di riparazione e autofagia nei confronti delle "sorelle" danneggiate. Miglioramenti poi a livello di insulino-resistenza. E di infiammazione sistemica, che tende a diminuire. Anche il profilo ormonale registra mutamenti: aumentano gli ormoni anabolici che favoriscono la mobilitazione dei grassi (testosterone e ormone della crescita in particolare) e, per conseguenza, diminuisce il rischio di insorgenza delle malattie di origine metabolica come diabete, ipertensione, ma anche di patologie cardiovascolari e oncologiche». Esistono controindicazioni? «Parlerei

casomai di criticità. Non tutti sono in grado di mantenersi a digiuno per 16 ore. Sgarrare, ripeto, potrebbe essere controproducente. Lo svantaggio vero, però, riguarda la socialità. Il digiuno intermittente non lascia molto spazio a comportamenti elastici. L'uscita a cena con gli amici, ad esempio, potrebbe costituire un problema. Ci si può aggregare, ma a tavola solo acqua. In alternativa bevande non zuccherate». Si può fare del digiuno intermittente uno stile di vita continuo? «Io credo che valga molto l'esperienza personale. Se una persona, torno a dire in salute e in forze, è costante nel m a n t e n e r e quest'alternanza, perché no? In fondo non fa m a n c a r e nulla all'organismo. Quando, invece, dovessero subentrare cali di energia, m a n c a n z a di concentrazione, stanchezza, allora è opportuno fermarsi. E consultare uno specialista per eventuali cambi di rotta». Leggi anche: Il cibo che allunga la vita: il metodo Ongaro e la dieta dei centenari Longo e la «Dieta della longevità» Le 7 regole da applicare a tavola per vivere di più Franco Berrino e **Valter Longo**: le 16 regole definitive per perdere peso e vivere a

lungo Digiuno intermittente, la dieta più popolare tra le star. Ecco come (e se) funziona Il marito dell'immunologa Viola: «Praticiamo il digiuno intermittente: io salto la cena. Vino? Ogni tanto» Antonella Viola, l'ultimo libro: «L'alcol del vino è cancerogeno, falso dire che due bicchieri non fanno male» **Valter Longo** e i 20 piatti per vivere a lungo **Valter Longo**, la dieta della longevità in versione «poké»: come si compone e tre ricette italiane Tre ricette light, facili e gustose, per rimanere sempre giovani **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» 24 giugno 2023 (modifica il 24 giugno 2023 | 13:03) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Digiuno intermittente: come funziona

LINK: [https://www.corriere.it/cook/news/23\\_giugno\\_24/digiuno-intermittente-dieta-che-non-salta-pasta-li-rischedula-ecco-come-funziona-de7ebae0-127...](https://www.corriere.it/cook/news/23_giugno_24/digiuno-intermittente-dieta-che-non-salta-pasta-li-rischedula-ecco-come-funziona-de7ebae0-127...)



Digiuno intermittente, la dieta che non salta i pasti, li «rischedula». Ecco come funziona di Chiara Amati Non richiede di saltare i pasti, casomai li ridistribuisce in archi temporali differenti. A trarre beneficio, non soltanto in termini di peso che comunque diminuisce, è l'organismo intero: «Si ammala meno, ha una aspettativa di vita maggiore». Parola di esperto che spiega come funziona il digiuno intermittente «Ho perso 6 chili grazie al digiuno intermittente, corro quasi tutti i giorni e dormo meglio». L'ex premier e, oggi, politico globale Matteo Renzi, nell'intervista rilasciata al settimanale Sette, parla, tra le varie, del suo ritrovato stile di vita in cui l'alimentazione ha un ruolo di primissimo piano. Ma Matteo Renzi non è il solo a essersi affidato al digiuno intermittente. Di recente anche Mario Cattalini, 57 anni, chimico industriale con una specializzazione in sistemi

di protezione dalla corrosione e marito illustre - la moglie, Antonella Viola, biologa, ricercatrice e docente all'Università di Padova è colei che, il gennaio scorso, fece scoppiare la polemica sulla «pericolosità del vino» - aveva parlato di digiuno intermittente. Per capire di che cosa si tratta abbiamo interpellato Filippo Ongaro, primo medico italiano a certificarsi in medicina anti-aging negli Stati Uniti, già punto di riferimento degli astronauti presso l'Agenzia Spaziale Europea (ESA) e autore di Missione Longevità (Sperling&Kupfer). Dottore, che cosa si intende per digiuno intermittente? «Conosciuto anche come dieta a intermittenza, questo regime alimentare è una forma di astinenza temporale dal cibo il cui obiettivo è quello di creare un silenzio metabolico per 16 ore almeno. E cioè il tempo necessario all'organismo affinché si attivino i meccanismi riparativi delle nostre

cellule. Per dirla in maniera pop è l'attualizzazione, enfatizzata, del detto: "Colazione da re, pranzo da principe, cena da povero". Con una variazione sul tema: qui si esaspera l'anticipazione della cena». Sedici ore senza toccare cibo, peraltro per buona parte della giornata, sono una bella sfida... «Vero. Richiedono oltretutto un alto grado di autocontrollo. Manifestandosi nella capacità che una persona ha di tenere a bada il senso di fame, il digiuno intermittente rappresenta la misura della sua forza di volontà su uno degli istinti più primordiali dell'uomo. In più, nel periodo in cui si mangia, ci si deve assicurare di avere un apporto idoneo dei nutrienti fondamentali. Si tratta, in sintesi, di mangiare un po' meno, ma meglio». Sembra semplice. In concreto? «Nell'arco della stessa giornata, una persona adulta in perfetta fisiologia - cioè senza patologie in essere - può decidere di digiunare e mangiare in un

rapporto di 16 a 8, altrimenti detto schema Leangains. Può decidere cioè di astenersi dal cibo per 16 ore continuativamente e mangiare in maniera ordinata per le restanti 8. Esempio: supponiamo di fare colazione alle 7 del mattino. Da questa ora alle 8 successive, cioè fino alle 15, oltre alla colazione devo consumare il pranzo, la cena ed eventualmente due spuntini. Con intervalli che, in proporzione, equivalgono a quelli tra i pasti scanditi in una giornata "normale". Sempre nell'ambito delle ipotesi, con una colazione alle 7, lo spuntino potrebbe essere più o meno alle 9, il pranzo alle 11, la merenda alle 13 e la cena alle 15. Comunque secondo necessità. Dalle 15 in avanti non è più consentito mangiare. Sono ammessi soltanto liquidi privi di calorie: acqua su tutti, tè, ma anche tisane e caffè non zuccherati». Ipotizziamo un menu giornaliero: cosa possiamo mettere in tavola? «Qualunque alimento serva al fabbisogno e al benessere del nostro organismo. Nelle giuste quantità in relazione all'età, al sesso e allo stile di vita. E con qualche accortezza. Ad esempio, quando si tratta di cereali, io suggerisco di preferenza quelli integrali: orzo, farro, miglio, avena, riso, grano saraceno per

citare alcuni. In quanto a proteine, le animali - da pesce, carni più bianche che rosse come da indicazioni dell'OMS, uova, latte e derivati - sono da alternare alle vegetali: legumi, cereali, frutta secca. Questo in linea di massima. Poi ogni persona è a sé e, pur rimanendo nella fisiologia, quando si tratta di apportare modifiche alla propria alimentazione è sempre buona norma consultare uno specialista: sarà lui a fornire indicazioni cucite su misura tenendo conto di età, sesso, stile di vita». Lei a chi consiglia il digiuno intermittente? «A tutti coloro che vogliono invecchiare in salute purché non abbiano problemi metabolici, né disturbi del comportamento alimentare. A mio avviso, si potrebbe cominciare dai 40-45 anni, in un'ottica anti-aging. Attenzione: il digiuno intermittente non sostituisce una corretta alimentazione. La specifica è dovuta: capita che, forti delle 16 ore di astinenza, alcune persone si sentano legittimate a sgarrare ricorrendo a cibi industriali, eccessivamente processati o a pasti particolarmente abbondanti. No. Nelle 8 ore deputate a colazione, pranzo e cena è importante mantenere una certa regolarità o si rischia di vanificare tutti i vantaggi». Quali sono questi vantaggi?

«Il digiuno intermittente è uno stimolo di tipo ormetico. In altre parole, se dosato nella giusta maniera produce una risposta riparativa e rinforzante da parte dell'organismo, come succede nel caso dell'allenamento fisico. Che, per inciso, andrebbe sempre fatto: meglio nelle 8 ore in cui ci si alimenta. Nel lasso di tempo, cioè, in cui si ha più energie da impiegare. Tornando ai vantaggi, gli studi evidenziano cambiamenti importanti. Quello più significativo riguarda le cellule del corpo che, in questa fase, avviano i processi di riparazione e autofagia nei confronti delle "sorelle" danneggiate. Miglioramenti poi a livello di insulino-resistenza. E di infiammazione sistemica, che tende a diminuire. Anche il profilo ormonale registra mutamenti: aumentano gli ormoni anabolici che favoriscono la mobilitazione dei grassi (testosterone e ormone della crescita in particolare) e, per conseguenza, diminuisce il rischio di insorgenza delle malattie di origine metabolica come diabete, ipertensione, ma anche di patologie cardiovascolari e oncologiche». Esistono controindicazioni? «Parlerei casomai di criticità. Non tutti sono in grado di mantenersi a digiuno per 16

ore. Sgarrare, ripeto, potrebbe essere controproducente. Lo svantaggio vero, però, riguarda la socialità. Il digiuno intermittente non lascia molto spazio a comportamenti elastici. L'uscita a cena con gli amici, ad esempio, potrebbe costituire un problema. Ci si può aggregare, ma a tavola solo acqua. In alternativa bevande non zuccherate». Si può fare del digiuno intermittente uno stile di vita continuo? «Io credo che valga molto l'esperienza personale. Se una persona, torno a dire in salute e in forze, è costante nel m a n t e n e r e quest'alternanza, perché no? In fondo non fa m a n c a r e nulla all'organismo. Quando, invece, dovessero subentrare cali di energia, m a n c a n z a di concentrazione, stanchezza, allora è opportuno fermarsi. E consultare uno specialista per eventuali cambi di rotta». Leggi anche: Il cibo che allunga la vita: il metodo Ongaro e la dieta dei centenari Longo e la «Dieta della longevità» Le 7 regole da applicare a tavola per vivere di più Franco Berrino e **Valter Longo**: le 16 regole definitive per perdere peso e vivere a lungo Digiuno intermittente, la dieta più popolare tra le star. Ecco come (e se)

funziona Il marito dell'immunologa Viola: «Praticiamo il digiuno intermittente: io salto la cena. Vino? Ogni tanto» Antonella Viola, l'ultimo libro: «L'alcol del vino è cancerogeno, falso dire che due bicchieri non fanno male» **Valter Longo** e i 20 piatti per vivere a lungo **Valter Longo**, la dieta della longevità in versione «poké»: come si compone e tre ricette italiane Tre ricette light, facili e gustose, per rimanere sempre giovani **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» 24 giugno 2023 (modifica il 24 giugno 2023 | 16:12) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Un segreto giapponese in salsa food per mantenersi in forma? L'Hara Hachi Bu. Ecco cos'è pag. 1

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/segreto-giapponese-salsa-food-mantenersi-forma-l-hara-hachi-bu-ecco-cos-e/segreto-buona-forma-fisica...>



Un segreto giapponese in salsa food per mantenersi in forma? L'Hara Hachi Bu. Ecco cos'è di Camilla Sernagiotto La popolazione asiatica, soprattutto la nipponica, è famosa per risultare sempre in forma, con pelle elastica e incarnato luminoso. Molto dipende dall'alimentazione. Ecco i trucchi alimentari da cui trarre ispirazione per un aspetto giovane e sano. Il primo? L'Hara Hachi Bu. Ecco cos'è 1 / 7 Il segreto della buona forma fisica e della longevità dei giapponesi dipende (anche) dall'alimentazione La popolazione giapponese è per la maggior parte è caratterizzata da magrezza, buona forma fisica, tonicità di silhouette ed elasticità di pelle. Queste caratteristiche dipendono anche dall'alimentazione tipica del Sol Levante, ossia un regime dietetico salutare. Ricordiamo però che non manca all'appello nella 'ricetta vincente' giapponese lo stile di vita attivo, che è sempre

fondamentale da accostare a un'alimentazione sana ed equilibrata. Per ciò che concerne la cultura alimentare salutare che caratterizza la tavola nipponica, parliamo di una cucina che si basa soprattutto su verdura, pesce e riso. Questi tre alimenti sono ottime fonti nutrizionali, ideali per rimanere in forma acquisendo il fabbisogno di micro e macro nutrienti. Tuttavia la composizione del menu-base giapponese non è l'unico loro segreto di benessere, longevità e bellezza: non solo la qualità dei cibi gioca un ruolo fondamentale, ma pure la quantità. C'è una particolare percentuale che viene rispettata dai giapponesi quando si siedono a tavola. O meglio: quando si alzano da tavola, come vedremo di seguito. Leggi anche: - Il cibo che allunga la vita: il metodo Ongaro e la dieta dei centenari - Longo e la «Dieta della longevità» Le 7 regole da applicare a tavola

per vivere di più - Franco Berrino: «Vi racconto il segreto della longevità felice». Viaggio a Camaldoli nella sua casa-monastero - Le regole della longevità sana: 10 cose da fare a tavola per invecchiare bene - **Valter Longo**, la dieta della longevità in versione «poké»: come si compone e tre ricette italiane - «A 74 anni più in forma che a 20»: le due regole d'oro di Norma Williams 1 / 7 18 giugno 2023 | 06:53(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Un segreto giapponese in salsa food per mantenersi in forma? L'Hara Hachi Bu. Ecco cos'è pag. 2

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/segreto-giapponese-salsa-food-mantenersi-forma-l-hara-hachi-bu-ecco-cos-e/principio-chiamato-hara-ha...>



Un segreto giapponese in salsa food per mantenersi in forma? L'Hara Hachi Bu. Ecco cos'è di Camilla Sernagiotto La popolazione asiatica, soprattutto la nipponica, è famosa per risultare sempre in forma, con pelle elastica e incarnato luminoso. Molto dipende dall'alimentazione. Ecco i trucchi alimentari da cui trarre ispirazione per un aspetto giovane e sano. Il primo? L'Hara Hachi Bu. Ecco cos'è 2 / 7 Il principio chiamato Hara Hachi Bu: mangiare fino all'80% della sazietà L'isola giapponese di Okinawa vanta una delle popolazioni più longeve al mondo. In questa parte del pianeta vige un principio chiamato Hara Hachi Bu. Consiste nel mangiare fino a raggiungere l'80 per cento della propria sazietà. Il concetto è molto semplice: basta alimentarsi fino a sentirsi soddisfatti ma non totalmente sazi, lasciando insomma quel proverbiale 'spazietto', come dicevano le nonne nostrane (anche loro assai sagge, come i

giapponesi). Questa pratica comporta notevoli benefici per la salute, tra cui anche il controllo del peso. Pare inoltre che ridurre l'assunzione di cibo possa contribuire a prevenire malattie come il cancro e altre patologie croniche associate all'invecchiamento. Leggi anche: - Il cibo che allunga la vita: il metodo Ongaro e la dieta dei centenari - Longo e la «Dieta della longevità» Le 7 regole da applicare a tavola per vivere di più - Franco Berrino: «Vi racconto il segreto della longevità felice». Viaggio a Camaldoli nella sua casa-monastero - Le regole della longevità sana: 10 cose da fare a tavola per invecchiare bene - **Valter Longo**, la dieta della longevità in versione «poké»: come si compone e tre ricette italiane - «A 74 anni più in forma che a 20»: le due regole d'oro di Norma Williams 2 / 7 18 giugno 2023 | 06:53(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Un segreto giapponese in salsa food per mantenersi in forma? L'Hara Hachi Bu. Ecco cos'è pag. 3

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/segreto-giapponese-salsa-food-mantenersi-forma-l-hara-hachi-bu-ecco-cos-e/trucco-dell-80percento-saz...>



Un segreto giapponese in salsa food per mantenersi in forma? L'Hara Hachi Bu. Ecco cos'è di Camilla Sernagiotto La popolazione asiatica, soprattutto la nipponica, è famosa per risultare sempre in forma, con pelle elastica e incarnato luminoso. Molto dipende dall'alimentazione. Ecco i trucchi alimentari da cui trarre ispirazione per un aspetto giovane e sano. Il primo? L'Hara Hachi Bu. Ecco cos'è 3 / 7 Il trucco dell'80% di sazietà non significa votarsi all'ascetismo perenne. Praticare l'Hara Hachi Bu giapponese non significa votarsi all'ascetismo perenne. Innanzitutto raggiungere una sazietà pari all'80% non equivale certo a fare la fame, anzi. Saziarsi al 100% significa essere satolli, dunque spesso appesantiti (e intontiti dall'eccessivo introito calorico). E c'è chi oltrepassa addirittura quella soglia, andando ben oltre la pienezza. In quei casi non c'entra la fame, semmai la

gola, gli eccessi e le conseguenze negative della società consumistica in cui viviamo oggi, oltre ai casi in cui subentrano disturbi alimentari. Leggi anche: - Il cibo che allunga la vita: il metodo Ongaro e la dieta dei centenari - Longo e la «Dieta della longevità» Le 7 regole da applicare a tavola per vivere di più - Franco Berrino: «Vi racconto il segreto della longevità felice». Viaggio a Camaldoli nella sua casa-monastero - Le regole della longevità sana: 10 cose da fare a tavola per invecchiare bene - **Valter Longo**, la dieta della longevità in versione «poké»: come si compone e tre ricette italiane - «A 74 anni più in forma che a 20»: le due regole d'oro di Norma Williams 3 / 7 18 giugno 2023 | 06:53(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Un segreto giapponese in salsa food per mantenersi in forma? L'Hara Hachi Bu. Ecco cos'è pag. 4

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/segreto-giapponese-salsa-food-mantenersi-forma-l-hara-hachi-bu-ecco-cos-e-qualche-sfizio-calorico-og...>



Un segreto giapponese in salsa food per mantenersi in forma? L'Hara Hachi Bu. Ecco cos'è di Camilla Sernagiotto La popolazione asiatica, soprattutto la nipponica, è famosa per risultare sempre in forma, con pelle elastica e incarnato luminoso. Molto dipende dall'alimentazione. Ecco i trucchi alimentari da cui trarre ispirazione per un aspetto giovane e sano. Il primo? L'Hara Hachi Bu. Ecco cos'è 4 / 7 Qualche sfizio calorico ogni tanto è concesso Chi decidesse di abbracciare la pratica dell'Hara Hachi Bu, sappia che non ci sono controindicazioni (dato che significa semplicemente stare un po' leggeri, che in pratica è la raccomandazione di qualsiasi nutrizionista, medico e persona con senno). E non temete: ci si può tranquillamente concedere qualche sfizio calorico, l'importante è che questo non sia un appuntamento fisso e abituale, semmai qualcosa

di occasionale. È importante comunque compensare l'eventuale eccesso alimentare, riducendo la quota di cibo nei pasti successivi per evitare l'aumento di peso. Leggi anche: - Il cibo che allunga la vita: il metodo Ongaro e la dieta dei centenari - Longo e la «Dieta della longevità» Le 7 regole da applicare a tavola per vivere di più - Franco Berrino: «Vi racconto il segreto della longevità felice». Viaggio a Camaldoli nella sua casa-monastero - Le regole della longevità sana: 10 cose da fare a tavola per invecchiare bene - **Valter Longo**, la dieta della longevità in versione «poké»: come si compone e tre ricette italiane - «A 74 anni più in forma che a 20»: le due regole d'oro di Norma Williams 4 / 7 18 giugno 2023 | 06:53(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Un segreto giapponese in salsa food per mantenersi in forma? L'Hara Hachi Bu. Ecco cos'è pag. 5

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/segreto-giapponese-salsa-food-mantenersi-forma-l-hara-hachi-bu-ecco-cos-e-vantaggio-dell-hara-hachi-...>



Un segreto giapponese in salsa food per mantenersi in forma? L'Hara Hachi Bu. Ecco cos'è di Camilla Sernagiotto La popolazione asiatica, soprattutto la nipponica, è famosa per risultare sempre in forma, con pelle elastica e incarnato luminoso. Molto dipende dall'alimentazione. Ecco i trucchi alimentari da cui trarre ispirazione per un aspetto giovane e sano. Il primo? L'Hara Hachi Bu. Ecco cos'è 5 / 7 Il vantaggio dell'Hara Hachi Bu è il controllo dei livelli di glucosio L'Hara Hachi Bu offre un altro notevole vantaggio: permette di controllare i livelli di glucosio. I pasti abbondanti e ricchi di carboidrati semplici possono infatti provocare picchi glicemici, che sono associati allo sviluppo del diabete di tipo 2 e all'accumulo di adipe. Invece optare per cibi ricchi di fibre (come quelli tipici della cucina giapponese, ossia verdure, pesce e riso) e limitare le quantità consumate può aiutare a

migliorare il controllo dello zucchero nel sangue. Un maggior controllo dei livelli di glucosio previene problemi come l'obesità e favorisce la salute. Leggi anche: - Il cibo che allunga la vita: il metodo Ongaro e la dieta dei centenari - Longo e la «Dieta della longevità» Le 7 regole da applicare a tavola per vivere di più - Franco Berrino: «Vi racconto il segreto della longevità felice». Viaggio a Camaldoli nella sua casa-monastero - Le regole della longevità sana: 10 cose da fare a tavola per invecchiare bene - **Valter Longo**, la dieta della longevità in versione «poké»: come si compone e tre ricette italiane - «A 74 anni più in forma che a 20»: le due regole d'oro di Norma Williams 5 / 7 18 giugno 2023 | 06:53(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Un segreto giapponese in salsa food per mantenersi in forma? L'Hara Hachi Bu. Ecco cos'è pag. 6

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/segreto-giapponese-salsa-food-mantenersi-forma-l-hara-hachi-bu-ecco-cos-e/ridurre-quantita-cibo-puo-...>



Un segreto giapponese in salsa food per mantenersi in forma? L'Hara Hachi Bu. Ecco cos'è di Camilla Sernagiotto La popolazione asiatica, soprattutto la nipponica, è famosa per risultare sempre in forma, con pelle elastica e incarnato luminoso. Molto dipende dall'alimentazione. Ecco i trucchi alimentari da cui trarre ispirazione per un aspetto giovane e sano. Il primo? L'Hara Hachi Bu. Ecco cos'è 6 / 7 Ridurre la quantità di cibo può favorire la longevità Parecchi studi scientifici sostengono la tesi secondo cui la riduzione dell'apporto calorico quotidiano può favorire la longevità. Alcuni test condotti sui topi hanno dimostrato che limitare l'assunzione di calorie giornaliere del 20% può allungare l'aspettativa di vita. Tale effetto potrebbe essere legato alla riduzione dell'accorciamento dei telomeri. Questi ultimi sono segmenti di DNA che si trovano alle estremità dei cromosomi, con la funzione

di proteggerli. Con il passare degli anni, i telomeri vanno incontro a un accorciamento naturale, il che comporta un minor livello di protezione del DNA delle cellule. Le persone più longeve tendono a presentare telomeri più lunghi. Pare sia proprio il caso dei giapponesi, secondo gli studi scientifici condotti. L'invecchiamento accorcia i telomeri e rende le persone più suscettibili a patologie come il cancro. Leggi anche: - Il cibo che allunga la vita: il metodo Ongaro e la dieta dei centenari - Longo e la «Dieta della longevità» Le 7 regole da applicare a tavola per vivere di più - Franco Berrino: «Vi racconto il segreto della longevità felice». Viaggio a Camaldoli nella sua casa-monastero - Le regole della longevità sana: 10 cose da fare a tavola per invecchiare bene - **Valter Longo**, la dieta della longevità in versione «poké»: come si compone e tre ricette italiane - «A 74 anni più in forma che a

20»: le due regole d'oro di Norma Williams 6 / 7 18 giugno 2023 | 06:53(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Da 90 chili a super reginetta di bellezza: «Così ho imparato a mangiare sano»

LINK: [http://www.corriere.it/cook/news/23\\_giugno\\_08/da-90-chili-super-reginetta-bellezza-cosi-ho-imparato-mangiare-sano-7620f0a4-fb39-11ed-876d-08...](http://www.corriere.it/cook/news/23_giugno_08/da-90-chili-super-reginetta-bellezza-cosi-ho-imparato-mangiare-sano-7620f0a4-fb39-11ed-876d-08...)



Da 90 chili a super reginetta di bellezza: «Così ho imparato a mangiare sano» di Giovanni Vigna Maria Antonietta Marino a sedici anni pesava 90 chili e adesso, a 19, è Miss Mondo Veneto. Grazie a una decisione che le ha cambiato la vita e alla dieta che ha intrapreso per perdere peso, è riuscita ad adottare uno stile di vita sano (Avviso ai lettori: raccontiamo questa storia come testimonianza di cronaca, che ha portato, a star meglio, cambiando stile di vita, la protagonista. Ma ricordiamo che in caso di problemi di peso o legati all'alimentazione è sempre indispensabile rivolgersi a esperti e nutrizionisti, evitando il fai da te, e strutturando un percorso seguito in base alle singole caratteristiche dell'individuo: età, sesso, stile di vita, presenza o meno di patologie e via discorrendo) A sedici anni pesava 90 chili e adesso è Miss Mondo Veneto. Grazie a una decisione che le ha

cambiato la vita e alla dieta che ha intrapreso per perdere peso, Maria Antonietta Marino è riuscita ad adottare uno stile di vita sano e a diventare una reginetta di bellezza. Il concorso di Miss Mondo Di recente Marino, 19 anni, residente a Giacciano con Baruchella (Rovigo), un mix di origini calabresi e russe, si è classificata al primo posto alle selezioni regionali, organizzate da Antonella Marcon dell'agenzia Antonella Academy Agency, che si sono svolte al Teatro Salieri, a Legnago (Verona). Il 30 maggio andrà a Gallipoli per disputare le finali nazionali, che rappresentano il preludio alla finalissima di Dubai. La crisi «Sono partita da una situazione di disagio - spiega Maria Antonietta - quando si è adolescenti si subiscono le critiche della gente. Un giorno mi sono riconosciuta in un quadro che rappresentava una ragazza con uno sguardo serio e triste, così ho deciso

di cambiare: avevo iniziato a dare ragione a chi mi criticava perché effettivamente stavo prendendo peso (a 16 anni Maria Antonietta pesava 90 chili, ndr)». Il cambiamento La modella ha cambiato alimentazione, all'inizio digiunava ma non riusciva a dimagrire. «Perdevo un chilo ma poi mangiavo ancora di più perché non assumevo abbastanza calorie - afferma Maria Antonietta - ho iniziato a mangiare un po' di più allenandomi in modo molto intenso. Non riesco a trovare un equilibrio». Leggi anche: **Digiuno intermittente 16/8**, come funziona e i benefici: ci si ammala meno, si vive di più **META**, la dieta di Noemi che fa stare bene nel corpo e nella mente («senza riprendere kg») Il cibo che allunga la vita: il metodo Ongaro e la dieta dei centenari **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» **Digiuno intermittente**, la dieta più

popolare tra le star. Ecco come (e se) funziona  
Gonfia, infiammata, pigra: 9 tipi di pancia irritata e i rimedi per stare bene La dieta sana Grazie ai consigli di sua madre ha cominciato a mangiare più sano: «Non salto più la colazione (mi piace quella salata) e ho ridotto i caffè: avevo la fissazione che bere tanto caffè facesse dimagrire. Non mi sono affidata a un nutrizionista (cosa che sarebbe sempre consigliabile in caso di dieta, ndr) perché, in quel periodo, mi stavo trasferendo. Su consiglio di mia madre ho eliminato i cibi spazzatura, ho aggiunto frutta, insalata e verdura senza esagerare con le fibre e non ho mai tolto i carboidrati. Ho adottato una dieta mediterranea, che comprende anche la pasta, facendo attenzione alla quantità». Lo sport Per tenersi in forma Marino va in palestra tre volte alla settimana: «Ero nel periodo dello sviluppo e questo mi ha aiutato, insieme al fatto che sono dimagrita lentamente, a non avere smagliature. Nell'arco di due anni e mezzo sono passata da 90 a 52 chili. Per l'altezza (1.71) adesso sono nel mio peso forma». Maria Antonietta si concede ogni tanto un po' di cioccolato e gelato senza abusare. Quando fa uno spuntino preferisce gli

yogurt alle merendine. Gli studi Attualmente sta studiando per diventare assistente sociosanitario, dà una mano ai suoi genitori nell'attività di famiglia e lavora come modella per uno store. Dal 30 maggio all'11 giugno, a Gallipoli, parteciperà alle finali nazionali di Miss Mondo Italia dalle quali sarà eletta la ragazza che, a Dubai, nel 2024, in occasione di Miss Mondo, sfiderà le più belle modelle a livello internazionale. 8 giugno 2023 (modifica il 8 giugno 2023 | 07:17) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA



allergeni più comuni. Gli alimenti che scatenano questo meccanismo? «Pochi ma vere e proprie colonne portanti dell'alimentazione: grano, latte vaccino, uova, arachidi, noci, soia, pesce e molluschi. Solitamente le allergie alimentari subentrano nei primi tre anni di vita e, in genere, regrediscono con la crescita. In alcuni frangenti scompaiono del tutto. Si possono però presentare anche in età adulta, nel qual caso sono più dure a morire senza che vi sia una spiegazione». Poi ci sono le intolleranze «Diversamente dalle allergie, che nascono da un'eccessiva risposta del sistema immunitario a una minaccia presunta, le intolleranze derivano dall'incapacità dell'organismo di metabolizzare alcune sostanze presenti nei cibi. In concreto è come se nella cassetta degli attrezzi di cui siamo dotati non ci fossero quelli necessari alla pancia per sminuzzare certe molecole. In genere si tratta di carenza di enzimi». I motivi alla base di questo deficit? «Fattori ereditari, ma anche acquisiti. Un po' come le allergie, anche le intolleranze alimentari causano disturbi gastrointestinali, dermatologici e, più di rado, respiratori. Differentemente dalle allergie, però, i loro sintomi insorgono quasi

sempre nel tempo e non con una violenta esplosione appena mangiato. Tra i più comuni ci sono gonfiore addominale, flatulenza, nausea, stipsi o diarrea, cattiva digestione, arrossamenti, pruriti e afte. Se trascurate, cioè se non si modifica la dieta eliminando gli alimenti che danno fastidio, le intolleranze alimentari possono causare anche disturbi sovrapponibili alla sindrome dell'intestino irritabile». Quali sono le intolleranze più comuni? «Al lattosio e al glutine, quest'ultima da non confondere con la celiachia, né con l'allergia al grano che sono altro. L'intolleranza al lattosio si ha con carenza parziale o totale della lattasi, un enzima capace di scindere il lattosio, appunto. Ovvero il principale zucchero (il 98 per cento degli zuccheri del latte è lattosio) presente nel latte di mucca, capra, asina e in quello materno. Eccezion fatta per carenza congenita, piuttosto rara, alla nascita abbiamo tutta la lattasi che serve. Si stima però che nel 75 per cento delle persone questa vada scomparendo con l'età. Capita allora che, se nella ormai nota cassetta degli attrezzi della nostra pancia, manca quasi o del tutto la lattasi, il lattosio non viene scisso, né digerito. Resta pertanto nel canale

intestinale dove fermenta grazie alla flora batterica, con conseguente richiamo di acqua e produzione di gas. Ecco perché le persone che non digeriscono il latte, in genere accusano dolore, gonfiore addominale, flatulenza, diarrea o stipsi e stanchezza, senza contare che faticano a digerire. Questo per generalizzare. Poi come sempre i sintomi variano da persona a persona». Pancia gonfia da intolleranza al lattosio. Che cosa fare? «Evitare gli alimenti che contengono quantità tali di lattosio da stare male. È l'unico caso in cui ciascuno può identificare la propria soglia di tolleranza senza rivolgersi a un medico. Certo, se l'intolleranza è molto alta, un consulto dallo specialista è opportuno per due motivi: cercare una soluzione ed escludere che il disturbo derivi da altre patologie». Cosa mangiare in sostituzione di latte e derivati? «Una delle domande più frequenti è se sia necessaria integrazione di calcio e vitamina D. Dipendendo dai livelli di vitamina D potrebbe essere necessaria una supplementazione. Da valutare con il proprio medico. A livello di alimenti, sì, ad esempio, a formaggi stagionati come pecorino e grana; e poi sì a latte senza lattosio, bevande vegetali di soia o di riso, pasta, riso,

cereali semplici al naturale, legumi secchi, verdura e frutta fresche non lavorate». (Qui alcune ricette senza lattosio: «La torta all'acqua», «Torta di mele senza burro né latte»). Poi c'è l'intolleranza al glutine. Di che cosa si tratta? «Di una forma di sensibilità a una grossa molecola, il glutine appunto, composta da due proteine presenti nella maggior parte dei cereali, che si uniscono se impastate con l'acqua. Questa miscela può avvenire durante la preparazione di un alimento come il pane oppure nella nostra pancia, in fase di digestione. A voler essere fiscali, non è corretto dunque dire che il cereale contiene glutine. Casomai contiene le due sostanze che lo generano, facendolo diventare denso ed elastico. Consistenza, quest'ultima, che lo rende adatto a moltissime preparazioni: cioccolato e torte ma anche sughi, polpette e polpettoni. Il glutine si trova anche in frumento, farro, kamut, orzo, segale, triticale e spelta e nei loro derivati, come il malto e il seitan, la cosiddetta «bistecca vegana. Manca, invece, nel riso e nel mais, nell'avena e nel grano saraceno, che però finiscono spesso per essere contaminati. Bisogna prestare attenzione se non si vuole incappare in

nausea, stanchezza cronica, mal di testa, dolori muscolari e quella sensazione di addome gonfio che noi medici definiamo "discomfort", sintomi comuni della sensibilità al glutine». (Qui alcune ricette senza glutine). Alcuni cibi che non contengono glutine Che cosa bisogna fare in caso di sensibilità al glutine? «Individuare la soglia tollerata o in alcuni casi eliminarlo utilizzando prodotti privi di glutine. Che, oltre ai suddetti (riso, mais, avena e grano saraceno) e sempre a titolo di esempio, sono: amaranto, manioca, miglio, quinoa, sorgo, teff. E ancora: pesce e carne freschi o adeguatamente congelati, pollame, uova, latte non addizionato, frutta e verdura fresche». Come sostituire gli alimenti da (eventualmente) sospendere per mangiare sempre in maniera equilibrata? «Non esiste sempre una regola che sia la stessa per tutti i pazienti e la risposta dipende spesso dal tipo di eliminazione e dalla soglia che rende una eliminazione completa o parziale di alcuni alimenti. È sempre fondamentale rivolgersi a un allergologo e a un dietista che sono professionisti-chiave nel team multidisciplinare per sospette allergie o intolleranze alimentari». C'è

chi sostiene che le intolleranze siano solo queste. E che, ad esempio, quella ai lieviti è pura invenzione. Lei cosa dice? «Questa intolleranza non è riconosciuta scientificamente anche se sono molte le persone che, riducendo i cibi lievitati, traggono beneficio, probabilmente per il ridotto introito di cibi contenenti glutine o semplicemente carboidrati». Leggi anche La dieta senza glutine: dal sorgo all'amaranto, tutti i cereali da portare in tavola in 7 ricette Giornata Mondiale del Latte, 10 cose da sapere su questo alimento Fake news sul cibo, dalla carne alle uova ecco 5 bufale da sfatare secondo la Coldiretti Torta al cioccolato senza glutine con mousse fredda I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio La dieta per l'intestino Colon irritabile post Covid e stress da lockdown: il cibo contro gli effetti del virus **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» 23 maggio 2023 (modifica il 23 maggio 2023 | 21:46) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 1

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/alimenti-falsi-amici-dieta-sembrano-light-ma-fanno-ingrassare-quali-sono/cibi-che-sembrano-leggeri-m...>



Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono di Camilla Sernagiotto. Esistono tanti alimenti che si tende a ritenere come ipocalorici e con pochi grassi ma che in realtà non lo sono affatto. Dal sushi alla frutta disidratata fino ad arrivare ad alcune zuppe e ai tanto decantati smoothies, ecco quali sono 1 / 17 Cibi che sembrano leggeri ma che sono ipercalorici. La dispensa e il frigorifero sono pieni di alimenti da considerare come falsi amici della dieta. Si tratta di cibi che sembrano light ma che non lo sono, poiché spesso contengono un'elevata dose di zuccheri, grassi o anche di sostanze che provocano ritenzione idrica, per esempio il sale. Partendo dal presupposto che nulla va totalmente demonizzato (e quindi niente è da eliminare del tutto dal piatto), impariamo a conoscere i cibi che credevamo capitassero a fagiolo per perdere qualche

chilo ma che invece non sono utili a quello. Una volta scoperto di quali alimenti si tratta, basterà poi cercare di consumarli in porzioni più piccole e meno frequentemente così non bisognerà rinunciare a nulla. Per non avere sorprese poco piacevoli sulla bilancia, basta farsi guidare dal buon senso prima ancora che dal conteggio calorico. Purtroppo per i tanti estimatori del piatto tipico del Giappone, tra i cibi che si tende a classificare come light e che non lo sono ci finisce proprio il sushi. Il riso bianco che va a braccetto con il pesce crudo, infatti, apporta una quota di carboidrati importante. Inoltre chi preferisce il sushi con ripieno di temperatura, magari da innaffiare con salsa di soia e condire con salsine varie, il conteggio calorico si innalzerà ancora di più. Tuttavia gli amanti della cucina giapponese che si mettono a dieta non dovranno fare a meno dei

ristoranti che servono sushi. Però al sushi dovranno preferire altre specialità nipponiche, come il sashimi, le tartare di pesce, la zuppa di miso e le alghe. 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 / 17 18 maggio 2023 | 06:49(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 2

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/alimenti-falsi-amici-dieta-sembrano-light-ma-fanno-ingrassare-quali-sono/frutta-disidratata-non-amic...>



Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono di Camilla Sernagiotto. Esistono tanti alimenti che si tende a ritenere come ipocalorici e con pochi grassi ma che in realtà non lo sono affatto. Dal sushi alla frutta disidratata fino ad arrivare ad alcune zuppe e ai tanto decantati smoothies, ecco quali sono 2 / 17 La frutta disidratata non è amica di chi segue una dieta ipocalorica. Anche la frutta disidratata (prugne, albicocche, fichi, uva sultanina e via dicendo) non va considerata come buona amica delle diete ipocaloriche, anzi. Di solito viene addizionata con grandi quantità di zucchero per aumentarne l'appetibilità, motivo per cui si rivela un cibo assai più calorico rispetto alla versione fresca. E oltre agli zuccheri aggiunti, spesso ci sono anche altri additivi alimentari usati come conservanti, per esempio l'anidride solforosa, i solfiti o l'acido ascorbico. Va

notato che, pure quando non viene aggiunto zucchero extra, la quantità di zuccheri naturalmente contenuti dal tal frutto può aumentare fino a tre volte tanto durante il processo di essiccazione. Peggio ancora è il caso della frutta candita, che viene trattata con una quantità elevatissima di zuccheri e di oli. Invece una frutta ricca di oli ma che si rivela benefica per la salute è la frutta secca oleosa, più propriamente detta frutta a guscio (noci, mandorle, nocciole, pistacchi, anacardi, nocciole, arachidi). Ma attenzione: benché la frutta a guscio sia benefica, parliamo di uno dei più pericolosi allergeni che esistono, dunque bisogna assicurarsi di non essere allergici a questa categoria alimentare. Nel caso risultasse un'allergia importante, bisogna evitare assolutamente non solo di consumare la frutta a guscio ma pure qualsiasi alimento che ne contenga tracce. Invece chi non ha

problemi di tipo allergico può consumarne quotidianamente 27gr (circa 2/3 noci) per apportare la giusta quantità di grassi insaturi. 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 2 / 17 18 maggio 2023 | 06:49(©)  
RIPRODUZIONE RISERVATA

## Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 3

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/alimenti-falsi-amici-dieta-sembrano-light-ma-fanno-ingrassare-quali-sono/margarina-piu-salutare-burr...>



Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono di Camilla Sernagiotto. Esistono tanti alimenti che si tende a ritenere come ipocalorici e con pochi grassi ma che in realtà non lo sono affatto. Dal sushi alla frutta disidratata fino ad arrivare ad alcune zuppe e ai tanto decantati smoothies, ecco quali sono 3 / 17 La margarina è più salutare del burro? Molte persone considerano la margarina un alimento più salutare rispetto al burro. Al contrario, c'è chi la ritiene essere un prodotto dannoso, preferendole il più naturale burro. Senza eliminare nulla in toto, bisognerebbe imparare a consumare sia la margarina sia il burro con moderazione, visto che entrambi sono caratterizzati da un alto contenuto di grassi (che non fa bene al girovita né alla salute) 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 3 / 17 18 maggio 2023 | 06:49(©)

RIPRODUZIONE RISERVATA

## Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 4

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/alimenti-falsi-amici-dieta-sembrano-light-ma-fanno-ingrassare-quali-sono/succhi-frutta-meglio-spremu...>



Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono di Camilla Sernagiotto. Esistono tanti alimenti che si tende a ritenere come ipocalorici e con pochi grassi ma che in realtà non lo sono affatto. Dal sushi alla frutta disidratata fino ad arrivare ad alcune zuppe e ai tanto decantati smoothies, ecco quali sono 4 / 17 Succhi di frutta? Meglio spremute ed estratti Se siete dei fan dei succhi di frutta, sappiate che i prodotti industriali contengono di solito grandi quantitativi di zucchero. È dunque molto meglio optare per una spremuta fresca oppure per un estratto di frutta o di verdura di stagione. 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 4 / 17 18 maggio 2023 | 06:49(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 5

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/alimenti-falsi-amici-dieta-sembrano-light-ma-fanno-ingrassare-quali-sono/i-cereali-la-prima-colazion...>



Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono di Camilla Sernagiotto. Esistono tanti alimenti che si tende a ritenere come ipocalorici e con pochi grassi ma che in realtà non lo sono affatto. . Dal sushi alla frutta disidratata fino ad arrivare ad alcune zuppe e ai tanto decantati smoothies, ecco quali sono 5 / 17 I cereali per la prima colazione sono pieni di zuccheri aggiunti I cereali in scatola contengono parecchio zucchero aggiunto, quindi sarebbero da preferire alternative più salutari, per esempio i fiocchi di avena o il farro. Per coronare il tutto con un'ulteriore dose di ingredienti benefici, aggiungete semi, frutta a guscio e frutta fresca 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 5 / 17 18 maggio 2023 | 06:49(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 6

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/alimenti-falsi-amici-dieta-sembrano-light-ma-fanno-ingrassare-quali-sono/yogurt-se-non-si-sceglie-be...>



Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono di Camilla Sernagiotto. Esistono tanti alimenti che si tende a ritenere come ipocalorici e con pochi grassi ma che in realtà non lo sono affatto. Dal sushi alla frutta disidratata fino ad arrivare ad alcune zuppe e ai tanto decantati smoothies, ecco quali sono 6 / 17 Yogurt: se non lo si sceglie bene, è come mangiare un dessert. Ci sono alcuni alimenti che vengono considerati il sinonimo di dieta. Lo yogurt è uno di questi, tuttavia se non lo si sceglie bene è tanto quanto mangiare un dessert. Questo vale anche nel caso di yogurt sponsorizzati come light. Bisogna fare attenzione agli zuccheri aggiunti così come ai grassi. L'ideale è scegliere lo yogurt bianco magro senza zuccheri oppure lo yogurt greco bianco, sempre al naturale. 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 6 / 17 18

maggio 2023 | 06:49(©)  
RIPRODUZIONE RISERVATA

## Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 7

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/alimenti-falsi-amici-dieta-sembrano-light-ma-fanno-ingrassare-quali-sono/barrette-proteiche-leggere-...>



Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono di Camilla Sernagiotto. Esistono tanti alimenti che si tende a ritenere come ipocalorici e con pochi grassi ma che in realtà non lo sono affatto. Dal sushi alla frutta disidratata fino ad arrivare ad alcune zuppe e ai tanto decantati smoothies, ecco quali sono 7 / 17 Barrette proteiche: leggere bene le etichette Le barrette proteiche vengono proposte come snack salutari e idonei ad alcune diete (le diete iperproteiche, per esempio). Tuttavia bisogna imparare a leggere correttamente le etichette prima dell'acquisto: è bene controllare la quota di zuccheri, carboidrati e coloranti. La scelta migliore è quella che ricade su barrette a base di frutta a guscio, semi oleosi e frutta fresca 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 7 / 17 18 maggio 2023 | 06:49(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 8

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/alimenti-falsi-amici-dieta-sembrano-light-ma-fanno-ingrassare-quali-sono/edulcoranti-glucosio.shtml>



Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono di Camilla Sernagiotto. Esistono tanti alimenti che si tende a ritenere come ipocalorici e con pochi grassi ma che in realtà non lo sono affatto. Dal sushi alla frutta disidratata fino ad arrivare ad alcune zuppe e ai tanto decantati smoothies, ecco quali sono 8 / 17 Edulcoranti (e glucosio) Ci sono molti edulcoranti che sono dolcificanti chimici e, come tali, si rivelano potenzialmente dannosi per la salute, specialmente sul lungo periodo. Continuando ad assumerli, infatti, l'organismo potrebbe produrre una reazione nella flora intestinale che porta a sviluppare un'intolleranza al glucosio. Una delle migliori alternative allo zucchero è il miele, tuttavia anche questo alimento va consumato con moderazione 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 8 / 17 18

maggio 2023 | 06:49(©)  
RIPRODUZIONE RISERVATA

## Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 9

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/alimenti-falsi-amici-dieta-sembrano-light-ma-fanno-ingrassare-quali-sono/sciroppo-agave-attenti-frut...>



Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono di Camilla Sernagiotto. Esistono tanti alimenti che si tende a ritenere come ipocalorici e con pochi grassi ma che in realtà non lo sono affatto. Dal sushi alla frutta disidratata fino ad arrivare ad alcune zuppe e ai tanto decantati smoothies, ecco quali sono 9 / 17 Sciroppo di agave, attenti al fruttosio Lo sciroppo di agave viene considerato da molti un'alternativa dolcificante meno dannosa dello zucchero. Il motivo è legato alla minore quantità di glucosio in esso contenuta: è quindi un alimento che non provoca picchi di insulina. Però si rivela molto ricco di fruttosio, una sostanza il cui consumo eccessivo provoca problemi cardiaci e obesità (proprio come lo zucchero) 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 9 / 17 18 maggio 2023 | 06:49(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 10

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/alimenti-falsi-amici-dieta-sembrano-light-ma-fanno-ingrassare-quali-sono/i-cibi-light-spesso-conteng...>



Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono di Camilla Sernagiotto. Esistono tanti alimenti che si tende a ritenere come ipocalorici e con pochi grassi ma che in realtà non lo sono affatto. Dal sushi alla frutta disidratata fino ad arrivare ad alcune zuppe e ai tanto decantati smoothies, ecco quali sono 10 / 17 I cibi light spesso contengono tanto sale o zucchero. Partiamo da una grande verità: se un prodotto è light, non significa che sia sano. Capita spesso che yogurt, formaggi e alimenti a basso contenuto di grassi presentino livelli elevati di sale o di zucchero. Questo accade per compensare la minor quantità di grassi aggiungendo sapore e gusto. Secondo uno studio condotto nel Regno Unito, il 10 per cento dei cibi dietetici contiene le stesse calorie o addirittura di più di quelli normali, e il 40 per cento presenta più zuccheri. Non da ultimo, la falsa

percezione di consumare un prodotto light potrebbe indurre a mangiarne di più. 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 10 / 17 18 maggio 2023 | 06:49(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 11

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/alimenti-falsi-amici-dieta-sembrano-light-ma-fanno-ingrassare-quali-sono/soia-meglio-fare-attenzione...>



Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono di Camilla Sernagiotto. Esistono tanti alimenti che si tende a ritenere come ipocalorici e con pochi grassi ma che in realtà non lo sono affatto. Dal sushi alla frutta disidratata fino ad arrivare ad alcune zuppe e ai tanto decantati smoothies, ecco quali sono 11 / 17 Soia, meglio fare attenzione Bisogna stare attenti anche con la soia, che spesso non è biologica e contiene OGM ed estrogeni, responsabili di squilibri ormonali che fanno ingrassare. Per quanto riguarda lo yogurt di soia, spesso per renderlo più saporito e gradevole al gusto viene arricchito di zuccheri 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 11 / 17 18 maggio 2023 | 06:49(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 12

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/alimenti-falsi-amici-dieta-sembrano-light-ma-fanno-ingrassare-quali-sono/frullati-non-sono-quei-migl...>



Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono di Camilla Sernagiotto. Esistono tanti alimenti che si tende a ritenere come ipocalorici e con pochi grassi ma che in realtà non lo sono affatto. Dal sushi alla frutta disidratata fino ad arrivare ad alcune zuppe e ai tanto decantati smoothies, ecco quali sono 12 / 17 Frullati, non sono quei migliori amici che credevamo essere. Smoothies e frullati sono considerati alimenti sani e dietetici, eppure berne un bicchiere equivale a mangiare 4-5 porzioni di frutta con i rispettivi zuccheri contenuti in ciascuno. Anche se si tratta di zucchero della frutta - ossia di fruttosio - si innalza comunque la glicemia. 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 12 / 17 18 maggio 2023 | 06:49(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 13

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/alimenti-falsi-amici-dieta-sembrano-light-ma-fanno-ingrassare-quali-sono/formaggi-freschi-non-sono-n...>



Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono di Camilla Sernagiotto. Esistono tanti alimenti che si tende a ritenere come ipocalorici e con pochi grassi ma che in realtà non lo sono affatto. Dal sushi alla frutta disidratata fino ad arrivare ad alcune zuppe e ai tanto decantati smoothies, ecco quali sono 13 / 17 Formaggi freschi: non sono necessariamente light. Un altro luogo comune è quello che riguarda i formaggi freschi, considerati dai più come qualcosa di leggero. In realtà si tratta comunque di alimenti costituiti principalmente da grassi, la maggior parte dei quali saturi. Inoltre contengono parecchio sale, e sono dunque responsabili dell'aumento di rischio cardiovascolare se vengono consumati troppo frequentemente. Lato calorie, non parliamo di alimenti ipocalorici se si pensa che una mozzarella vaccina classica da

supermercato (125gr) contiene circa 350 Kcal, ossia l'equivalente di 100gr di pasta di semola. Però bisogna riconoscere che i formaggi a pasta dura hanno più calorie e una maggiore quantità di grassi rispetto a quelli morbidi, cremosi e freschi. I formaggi freschi si possono consumare una volta settimana, badando bene ad accoglierli nel piatto come secondo e non come antipasto. Il formaggio con meno calorie in assoluto è la ricotta vaccina, che contiene circa 150Kcal per 100gr di prodotto. 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 13 / 17 18 maggio 2023 | 06:49(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 14

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/alimenti-falsi-amici-dieta-sembrano-light-ma-fanno-ingrassare-quali-sono/cracker-sostituto-pane.shtm...>



Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono di Camilla Sernagiotto. Esistono tanti alimenti che si tende a ritenere come ipocalorici e con pochi grassi ma che in realtà non lo sono affatto. Dal sushi alla frutta disidratata fino ad arrivare ad alcune zuppe e ai tanto decantati smoothies, ecco quali sono 14 / 17 Cracker, il sostituto del pane. Non tutti riescono ad acquistare pane fresco ogni giorno, quindi optano per cracker o grissini confezionati. Tuttavia il pane fresco è imbattibile, poiché nella sua ricetta classica troviamo solo farina, acqua, sale e lievito. I cracker invece contengono più amido, più grassi e più sale, apportando quindi più carboidrati, più grassi saturi, più sale e più additivi. Non fermatevi alle calorie: benché un pacchetto di cracker contenga le stesse calorie di una pagnotta di pane comune da 50/60 grammi, presenta anche altre

sostanze nocive. 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 14 / 17 18 maggio 2023 | 06:49(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 15

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/alimenti-falsi-amici-dieta-sembrano-light-ma-fanno-ingrassare-quali-sono/non-tutte-zuppe-vanno-bene...>



Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono di Camilla Sernagiotto. Esistono tanti alimenti che si tende a ritenere come ipocalorici e con pochi grassi ma che in realtà non lo sono affatto. Dal sushi alla frutta disidratata fino ad arrivare ad alcune zuppe e ai tanto decantati smoothies, ecco quali sono 15 / 17 Non tutte le zuppe vanno bene La zuppa è considerata uno degli alimenti più leggeri che esistano, tuttavia se contiene le patate non vale più questa regola. Le patate sono infatti a volte erroneamente considerate come verdure, ma invece sono tuberi e in quanto tali hanno caratteristiche simili a pane e pasta. Consumare troppe patate e associarle magari a cereali come pasta, orzo, farro o riso potrebbe rendere il pasto eccessivamente calorico. Un'altra consuetudine che rischia di tramutare una zuppa in qualcosa di un po' troppo calorico è

aggiungere crostini confezionati industrialmente (dunque ricchi di sale, grassi e conservanti). Se volete aggiungere un crostino, è meglio che lo prepariate voi stessi abbrustolendo una fetta di pane fresco 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 15 / 17 18 maggio 2023 | 06:49(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 16

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/alimenti-falsi-amici-dieta-sembrano-light-ma-fanno-ingrassare-quali-sono/mais-leggero.shtml>



Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono di Camilla Sernagiotto. Esistono tanti alimenti che si tende a ritenere come ipocalorici e con pochi grassi ma che in realtà non lo sono affatto. Dal sushi alla frutta disidratata fino ad arrivare ad alcune zuppe e ai tanto decantati smoothies, ecco quali sono 16 / 17 Il mais è leggero? C'è questa percezione del mais come qualcosa di leggerissimo, ottimo da inserire nelle diete ipocaloriche. In realtà il mais è un cereale, quindi un carboidrato (come il frumento, il riso, la pasta). E non è tutto: per quanto riguarda il mais in scatola, capita che aggiungano lo zucchero come conservante, rendendo questo prodotto non adatto a chi ha problemi di glicemia. In generale, comunque, il mais è l'alimento che si dà alle galline per farle ingrassare più velocemente, il che potrebbe far riflettere.

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 16 / 17 18 maggio 2023 | 06:49(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Digiuno intermittente 16/8, cos'è

LINK: [https://www.corriere.it/cook/news/23\\_maggio\\_03/digiuno-intermittente-168-ci-si-ammala-meno-si-vive-piu-lungo-07099e38-e995-11ed-b051-eaed8a8...](https://www.corriere.it/cook/news/23_maggio_03/digiuno-intermittente-168-ci-si-ammala-meno-si-vive-piu-lungo-07099e38-e995-11ed-b051-eaed8a8...)



Digiuno intermittente 16/8, come funziona e i benefici: ci si ammala meno, si vive di più di Chiara Amati Molto popolare e praticato, il digiuno intermittente «16/8» non richiede di saltare i pasti, casomai li rischedula in archi temporali differenti. La perdita di peso c'è ma non è determinante. A trarre beneficio è l'organismo intero: «Si ammala meno, ha una aspettativa di vita maggiore». Ecco come funziona e chi può praticarlo «Salto la cena quasi ogni sera. L'ultimo pasto lo faccio verso le 15. Poi basta, digiuno fino alla mattina dopo. È un'abitudine che mi fa stare molto bene, dal 2016 ormai. E oggi, se mangio dopo una certa ora, mi sento appesantito e non riesco a dormire». Quello di cui parla su Corriere.it Mario Cattalini, 57 anni, chimico industriale con una specializzazione in sistemi di protezione dalla corrosione e marito illustre - la moglie, Antonella Viola, biologa, ricercatrice e

docente all'Università di Padova è colei che, il gennaio scorso, fece scoppiare la polemica sulla «pericolosità del vino» - si chiama digiuno intermittente. Per capire di che cosa si tratta abbiamo interpellato Filippo Ongaro, primo medico italiano a certificarsi in medicina anti-aging negli Stati Uniti, già punto di riferimento degli astronauti presso l'Agenzia Spaziale Europea (ESA) e autore di Missione Longevità (Sperling&Kupfer). Dottore, si sente spesso parlare di digiuno intermittente. Che cos'è? «Conosciuto anche come dieta a intermittenza, questo regime alimentare è una forma di astinenza temporale dal cibo il cui obiettivo è quello di creare un silenzio metabolico per 16 ore almeno. E cioè il tempo necessario all'organismo affinché si attivino i meccanismi riparativi delle nostre cellule. Per dirla in maniera pop è l'attualizzazione, enfatizzata, del detto: "Colazione da re, pranzo da

principe, cena da povero". Con una variazione sul tema: qui si esaspera l'anticipazione della cena». Sedici ore senza toccare cibo non sono poche... «Vero. Richiedono oltretutto un alto grado di autocontrollo. Manifestandosi nella capacità che una persona ha di tenere a bada il senso di fame, il digiuno intermittente rappresenta la misura della sua forza di volontà su uno degli istinti più primordiali dell'uomo. In più, nel periodo in cui si mangia, ci si deve assicurare di avere un apporto idoneo dei nutrienti fondamentali. Si tratta, in sintesi, di mangiare un po' meno, ma meglio». In concreto? «Nell'arco della stessa giornata, una persona adulta in perfetta fisiologia - cioè senza patologie in essere - può decidere di digiunare e mangiare in un rapporto di 16 a 8, altrimenti detto schema Leangains. Può decidere cioè di astenersi dal cibo per 16 ore continuamente e

mangiare in maniera ordinata per le restanti 8. Esempio: supponiamo di fare colazione alle 7 del mattino. Da questa ora alle 8 successive, cioè fino alle 15, oltre alla colazione devo consumare il pranzo, la cena ed eventualmente due spuntini. Con intervalli che, in proporzione, equivalgono a quelli tra i pasti scanditi in una giornata "normale". Sempre nell'ambito delle ipotesi, con una colazione alle 7, lo spuntino potrebbe essere più o meno alle 9, il pranzo alle 11, la merenda alle 13 e la cena alle 15. Comunque secondo necessità. Dalle 15 in avanti non è più consentito mangiare. Sono ammessi soltanto liquidi privi di calorie: acqua su tutti, tè, ma anche tisane e caffè non zuccherati». Dalla colazione alla cena che cosa possiamo mettere in tavola? «Qualunque alimento serva al fabbisogno e al benessere del nostro organismo. Nelle giuste quantità in relazione all'età, al sesso e allo stile di vita. E con qualche accortezza. Ad esempio, quando si tratta di cereali, io suggerisco di preferenza quelli integrali: orzo, farro, miglio, avena, riso, grano saraceno per citarne alcuni. In quanto a proteine, le animali - da pesce, carni più bianche che rosse come da indicazioni dell'OMS, uova, latte e derivati - sono da alternare

alle vegetali: legumi, cereali, frutta secca. Questo in linea di massima. Poi ogni persona è a sé e, pur rimanendo nella fisiologia, quando si tratta di apportare modifiche alla propria alimentazione è sempre buona norma consultare uno specialista: sarà lui a fornire indicazioni cucite su misura tenendo conto di età, sesso, stile di vita». A chi è consigliato il digiuno intermittente? «A tutti coloro che vogliono invecchiare in salute purché non abbiano problemi metabolici, né disturbi del comportamento alimentare. A mio avviso, si potrebbe cominciare dai 40-45 anni, in un'ottica anti-aging. Attenzione: il digiuno intermittente non sostituisce una corretta alimentazione. La specifica è dovuta: capita che, forti delle 16 ore di astinenza, alcune persone si sentano legittimate a sgarrare ricorrendo a cibi industriali, eccessivamente processati o a pasti particolarmente abbondanti. No. Nelle 8 ore deputate a colazione, pranzo e cena è importante mantenere una certa regolarità o si rischia di vanificare tutti i vantaggi». Che si traducono in? «Il digiuno intermittente è uno stimolo di tipo ormetico. In altre parole, se dosato nella giusta maniera produce una risposta riparativa e rinforzante da parte

dell'organismo, come succede nel caso dell'allenamento fisico. Che, per inciso, andrebbe sempre fatto: meglio nelle 8 ore in cui ci si alimenta. Nel lasso di tempo, cioè, in cui si ha più energie da impiegare. Tornando ai vantaggi, gli studi evidenziano cambiamenti importanti. Quello più significativo riguarda le cellule del corpo che, in questa fase, avviano i processi di riparazione e autofagia nei confronti delle "sorelle" danneggiate. Miglioramenti poi a livello di insulino-resistenza. E di infiammazione sistemica, che tende a diminuire. Anche il profilo ormonale registra mutamenti: aumentano gli ormoni anabolici che favoriscono la mobilitazione dei grassi (testosterone e ormone della crescita in particolare) e, per conseguenza, diminuisce il rischio di insorgenza delle malattie di origine metabolica come diabete, ipertensione, ma anche di patologie cardiovascolari e oncologiche». Quali sono gli svantaggi? «Non tutti sono in grado di mantenersi a digiuno per 16 ore. Sgarrare, ripeto, potrebbe essere controproducente. Lo svantaggio vero, però, riguarda la socialità. Il digiuno intermittente non lascia molto spazio a comportamenti elastici.

L'uscita a cena con gli amici, ad esempio, potrebbe costituire un problema. Ci si può aggregare, ma a tavola solo acqua. In alternativa bevande non zuccherate». Si può fare del digiuno intermittente uno stile di vita continuo? «Io credo che valga molto l'esperienza personale. Se una persona, torno a dire in salute e in forze, è costante nel m a n t e n e r e quest'alternanza, perché no? In fondo non fa m a n c a r e nulla all'organismo. Quando, invece, dovessero subentrare cali di energia, m a n c a n z a di concentrazione, stanchezza, allora è opportuno fermarsi. E consultare uno specialista per eventuali cambi di rotta». Leggi anche: Il cibo che allunga la vita: il metodo Ongaro e la dieta dei centenari Longo e la «Dieta della longevità» Le 7 regole da applicare a tavola per vivere di più Franco Berrino e Valter Longo: le 16 regole definitive per perdere peso e vivere a lungo Digiuno intermittente, la dieta più popolare tra le star. Ecco come (e se) funziona Il marito dell'immunologa Viola: «Praticiamo il digiuno intermittente: io salto la cena. Vino? Ogni tanto» Antonella Viola, l'ultimo libro: «L'alcol del vino è cancerogeno, falso dire che

due bicchieri non fanno male» Valter Longo e i 20 piatti per vivere a lungo Valter Longo, la dieta della longevità in versione «poké»: come si compone e tre ricette italiane Tre ricette light, facili e gustose, per rimanere sempre giovani Valter Longo: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» 3 maggio 2023 (modifica il 4 maggio 2023 | 07:01) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Digiuno intermittente 16/8, come funziona e i benefici: ci si ammala meno, si vive di più

LINK: [http://www.corriere.it/cook/news/23\\_maggio\\_03/digiuno-intermittente-168-ci-si-ammala-meno-si-vive-piu-lungo-07099e38-e995-11ed-b051-eaed8a84...](http://www.corriere.it/cook/news/23_maggio_03/digiuno-intermittente-168-ci-si-ammala-meno-si-vive-piu-lungo-07099e38-e995-11ed-b051-eaed8a84...)



Digiuno intermittente 16/8, come funziona e i benefici: ci si ammala meno, si vive di più di Chiara Amati Molto popolare e praticato, il digiuno intermittente «16/8» non richiede di saltare i pasti, casomai li rischedula in archi temporali differenti. La perdita di peso c'è ma non è determinante. A trarre beneficio, casomai, è l'organismo intero. Ecco come funziona e chi può praticarlo «Salto la cena quasi ogni sera. L'ultimo pasto lo faccio verso le 15. Poi basta, digiuno fino alla mattina dopo. È un'abitudine che mi fa stare molto bene, dal 2016 ormai. E oggi, se mangio dopo una certa ora, mi sento appesantito e non riesco a dormire». Quello di cui parla su Corriere.it Mario Cattalini, 57 anni, chimico industriale con una specializzazione in sistemi di protezione dalla corrosione e marito illustre - la moglie, Antonella Viola, biologa, ricercatrice e docente all'Università di Padova è colei che, il

gennaio scorso, fece scoppiare la polemica sulla «pericolosità del vino» - si chiama digiuno intermittente. Per capire di che cosa si tratta abbiamo interpellato Filippo Ongaro, primo medico italiano a certificarsi in medicina anti-aging negli Stati Uniti, già punto di riferimento degli astronauti presso l'Agenzia Spaziale Europea (ESA) e autore di Missione Longevità (Sperling&Kupfer). Dottore, si sente spesso parlare di digiuno intermittente. Che cos'è? «Conosciuto anche come dieta a intermittenza, questo regime alimentare è una forma di astinenza temporale dal cibo il cui obiettivo è quello di creare un silenzio metabolico per 16 ore almeno. E cioè il tempo necessario all'organismo affinché si attivino i meccanismi riparativi delle nostre cellule. Per dirla in maniera pop è l'attualizzazione, enfatizzata, del detto: "Colazione da re, pranzo da principe, cena da povero".

Con una variazione sul tema: qui si esaspera l'anticipazione della cena». Sedici ore senza toccare cibo non sono poche... «Vero. Richiedono oltretutto un alto grado di autocontrollo. Manifestandosi nella capacità che una persona ha di tenere a bada il senso di fame, il digiuno intermittente rappresenta la misura della sua forza di volontà su uno degli istinti più primordiali dell'uomo. In più, nel periodo in cui si mangia, ci si deve assicurare di avere un apporto idoneo dei nutrienti fondamentali. Si tratta, in sintesi, di mangiare un po' meno, ma meglio». In concreto? «Nell'arco della stessa giornata, una persona adulta in perfetta fisiologia - cioè senza patologie in essere - può decidere di digiunare e mangiare in un rapporto di 16 a 8, altrimenti detto schema Leangains. Può decidere cioè di astenersi dal cibo per 16 ore continuativamente e

mangiare in maniera ordinata per le restanti 8. Faccio un esempio. Supponiamo di fare colazione alle 7 del mattino. Da questa ora alle 8 successive, cioè fino alle 15, oltre alla colazione devo consumare il pranzo, la cena ed eventualmente due spuntini. Con intervalli che, in proporzione, equivalgono a quelli tra i pasti scanditi in una giornata "normale". Sempre nell'ambito delle ipotesi, con una colazione alle 7, lo spuntino potrebbe essere più o meno alle 9, il pranzo alle 11, la merenda alle 13 e la cena alle 15. Comunque secondo necessità. Dalle 15 in avanti non è più consentito mangiare. Sono ammessi soltanto liquidi privi di calorie: acqua su tutti, tè, ma anche tisane e caffè non zuccherati». Dalla colazione alla cena che cosa possiamo mettere in tavola? «Qualunque alimento serva al fabbisogno e al benessere del nostro organismo. Nelle giuste quantità in relazione all'età, al sesso e allo stile di vita. E con qualche accortezza. Ad esempio, quando si tratta di cereali, io suggerisco di preferenza quelli integrali: orzo, farro, miglio, avena, riso, grano saraceno per citarne alcuni. In quanto a proteine, le animali - da pesce, carni più bianche che rosse come da indicazioni dell'OMS, uova, latte e

derivati - sono da alternare alle vegetali: legumi, cereali, frutta secca. Questo in linea di massima. Poi ogni persona è a sé e, pur rimanendo nella fisiologia, quando si tratta di apportare modifiche alla propria alimentazione è sempre buona norma consultare uno specialista: sarà lui a fornir indicazioni cucite su misura tenendo conto di età, sesso, stile di vita». A chi è consigliato il digiuno intermittente? «A tutti coloro che vogliono invecchiare in salute purché non abbiano problemi metabolici, né disturbi del comportamento alimentare. A mio avviso, si potrebbe cominciare dai 40-45 anni, in un'ottica anti-aging. Attenzione: il digiuno intermittente non sostituisce una corretta alimentazione. La specifica è dovuta: capita che, forti delle 16 ore di astinenza, alcune persone si sentano legittimate a sgarrare ricorrendo a cibi industriali, eccessivamente processati o a pasti particolarmente abbondanti. No. Nelle 8 ore deputate a colazione, pranzo e cena è importante mantenere una certa regolarità o si rischia di vanificare tutti i vantaggi». Che si traducono in? «Il digiuno intermittente è uno stimolo di tipo ormetico. In altre parole, se dosato nella giusta maniera produce una risposta riparativa e

rinforzante da parte dell'organismo, come succede nel caso dell'allenamento fisico. Che, per inciso, andrebbe sempre fatto: meglio nelle 8 ore in cui ci si alimenta. Nel lasso di tempo, cioè, in cui si ha più energie da impiegare. Tornando ai vantaggi, gli studi evidenziano cambiamenti importanti. Quello più significativo riguarda le cellule del corpo che, in questa fase, avviano i processi di riparazione e autofagia nei confronti delle "sorelle" danneggiate. Miglioramenti poi a livello di insulino-resistenza. E di infiammazione sistemica, che tende a diminuire. Anche il profilo ormonale registra mutamenti: aumentano gli ormoni anabolici che favoriscono la mobilitazione dei grassi (testosterone e ormone della crescita in particolare) e, per conseguenza, diminuisce il rischio di insorgenza delle malattie di origine metabolica come diabete, ipertensione, ma anche di patologie cardiovascolari e oncologiche». Quali sono gli svantaggi? «Non tutti sono in grado di mantenersi a digiuno per 16 ore. Sgarrare, ripeto, potrebbe essere controproducente. Lo svantaggio vero, però, riguarda la socialità. Il digiuno intermittente non lascia molto spazio a

comportamenti elastici. L'uscita a cena con gli amici, ad esempio, potrebbe costituire un problema. Ci si può aggregare, ma a tavola solo acqua. In alternativa bevande non zuccherate». Si può fare del digiuno intermittente uno stile di vita continuo? «Io credo che valga molto l'esperienza personale. Se una persona, torno a dire in salute e in forze, è costante nel m a n t e n e r e quest'alternanza, perché no? In fondo non fa m a n c a r e nulla all'organismo. Quando, invece, dovessero subentrare cali di energia, m a n c a n z a di concentrazione, stanchezza, allora è opportuno fermarsi. E consultare uno specialista per eventuali cambi di rotta». Leggi anche: Il cibo che allunga la vita: il metodo Ongaro e la dieta dei centenari Longo e la «Dieta della longevità» Le 7 regole da applicare a tavola per vivere di più Franco Berrino e **Valter Longo**: le 16 regole definitive per perdere peso e vivere a lungo Digiuno intermittente, la dieta più popolare tra le star. Ecco come (e se) funziona Il marito dell'immunologa Viola: «Praticiamo il digiuno intermittente: io salto la cena. Vino? Ogni tanto» Antonella Viola, l'ultimo libro: «L'alcol del vino è

cancerogeno, falso dire che due bicchieri non fanno male» **Valter Longo** e i 20 piatti per vivere a lungo **Valter Longo**, la dieta della longevità in versione «poké»: come si compone e tre ricette italiane Tre ricette light, facili e gustose, per rimanere sempre giovani **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» 3 maggio 2023 (modifica il 3 maggio 2023 | 17:53) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo pag. 1

LINK: [https://www.corriere.it/cook/news/cards/cucina-italiana-seconda-piu-calorica-mondo/quella-italiana-seconda-cucina-piu-calorica-mondo\\_princip...](https://www.corriere.it/cook/news/cards/cucina-italiana-seconda-piu-calorica-mondo/quella-italiana-seconda-cucina-piu-calorica-mondo_princip...)



La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo di Camilla Sernagiotto. Uno studio di BonusFinder Italia appena condotto rivela che la cucina nostrana è tra quelle con il maggior apporto calorico al mondo, posizionandosi al secondo posto dietro a quella cinese (e davanti a quella messicana). Tra le specialità della tradizione gastronomica italiana qual è il piatto più calorico in assoluto? Indovinare non è difficile. 1 / 8 Quella italiana è la seconda cucina più calorica al mondo. La dieta mediterranea è considerata uno dei regimi alimentari più salutari del mondo, eppure la cucina italiana (che ne fa ampiamente parte) è una delle tradizioni culinarie più caloriche che esistano. A rivelarlo è un recente studio di BonusFinder Italia che ha utilizzato come strumento di analisi Ahrefs al fine di raccogliere le prime dieci cucine più popolari in tutto il mondo, focalizzandosi sui

primi tre piatti più gettonati delle stesse. Dopo di che per ciascuna pietanza individuata è stato calcolato il valore nutrizionale (calorie, contenuto di grassi, contenuto di zucchero e contenuto di sale) servendosi del sito web di ricette BBC Good Food. Il risultato di questo studio rivela che i piatti più popolari della cucina italiana stanno dietro solo a quelli di un'altra tradizione alimentare ipercalorica: quella cinese. La tavola targata Italia quindi si piazza al secondo posto, davanti a quella messicana, a cui spetta la «medaglia di bronzo». Si fa per dire, dato che il podio di questa classifica non è certo prestigioso: i cibi troppo calorici, infatti, generalmente fanno male alla salute. Diciamo «generalmente» poiché tra gli alimenti molto calorici ci sono anche i datteri, per esempio, e sarebbe un'ingiustizia definirli nemici assoluti della salute. Leggi anche: - **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 - Pancia piatta (in tre mesi) con la dieta mediterranea di coppia. I consigli e il menu dell'esperta - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita 1 / 8 19 aprile 2023 | 06:48(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo pag. 2

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/cucina-italiana-seconda-piu-calorica-mondo/lasagne-forno-sono-piatto-piu-calorico-cucina-italiana.sh...>



La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo di Camilla Sernagiotto. Uno studio di BonusFinder Italia appena condotto rivela che la cucina nostrana è tra quelle con il maggior apporto calorico al mondo, posizionandosi al secondo posto dietro a quella cinese (e davanti a quella messicana). Tra le specialità della tradizione gastronomica italiana qual è il piatto più calorico in assoluto? Indovinare non è difficile. Le lasagne al forno sono il piatto più calorico della cucina italiana. Tra le specialità della tradizione culinaria italiana, il piatto maggiormente calorico è risultato essere la lasagna al forno (c'era da aspettarselo). I tre cibi più popolari d'Italia sono, secondo lo studio di BonusFinder Italia, i seguenti: pizza, spaghetti alla carbonara e lasagne al forno, rispettivamente caratterizzati da 511, 655 e 794 calorie per porzione. Sebbene il gusto dell'Italia

sia quindi assai calorico - con una media di 653 calorie a pasto - va sottolineato come la dieta mediterranea (in cui la cucina italiana è radicata) offra pasti equilibrati e nutrienti. L'U.S. News & World Report ha recentemente pubblicato la classifica delle migliori diete del 2023 e ha definito la dieta mediterranea la più salutare al mondo. Inoltre il cibo italiano è ricco di ingredienti naturali e utilizza l'olio d'oliva nella sua tecnica di cottura, un grasso considerato «sano». Quindi questo recente studio non vuole di certo demonizzare la nostra tavola nazionale ma intende semmai sensibilizzare circa l'importanza di puntare su proposte più leggere e salutari. Un escamotage vincente può essere, per esempio, quello di optare per spaghetti alla marinara al posto della carbonara. Ci sono innumerevoli piatti a basso contenuto calorico per godersi tutto il gusto italiano senza doversene

pentire. Leggi anche: - **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 - Pancia piatta (in tre mesi) con la dieta mediterranea di coppia. I consigli e il menu dell'esperta - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita 2 / 8 19 aprile 2023 | 06:48(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo pag. 3

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/cucina-italiana-seconda-piu-calorica-mondo/cucina-cinese-piu-calorica-mondo.shtml>



La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo di Camilla Sernagiotto. Uno studio di BonusFinder Italia appena condotto rivela che la cucina nostrana è tra quelle con il maggior apporto calorico al mondo, posizionandosi al secondo posto dietro a quella cinese (e davanti a quella messicana). Tra le specialità della tradizione gastronomica italiana qual è il piatto più calorico in assoluto? Indovinare non è difficile. La cucina cinese è la più calorica al mondo. Con una media di 679 calorie a pasto, al primo posto della classifica delle cucine più caloriche si piazza quella cinese. Benché il cibo tradizionale cinese tenda a essere a basso contenuto calorico e nutriente, spesso accade che i ristoranti cinesi d'asporto cucinino cibi ricchi di grassi e cotti in abbondante olio. Gli alimenti che solitamente consumiamo con il servizio take away cinese

presentano non solo il più alto contenuto calorico medio per pasto - pari a 679 calorie per porzione - ma anche il più alto contenuto medio di grassi: 35 grammi. Bisogna dunque prestare attenzione e non ricorrere troppo spesso al consumo di cibi da asporto di questo tipo, anche se è molto difficile resistere alla tentazione dato che si tratta della cucina più popolare del mondo. Lo confermano anche ben 3,77 milioni di ricerche su Google per «cibo cinese» a livello globale ogni mese. Leggi anche: - **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 - Pancia piatta (in tre mesi) con la dieta mediterranea di coppia. I consigli e il menu dell'esperta - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita 3 / 8 19 aprile 2023 | 06:48(©)

RIPRODUZIONE RISERVATA

## La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo pag. 4

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/cucina-italiana-seconda-piu-calorica-mondo/cucina-meno-calorica-assoluto-quella-peruviana.shtml>



La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo di Camilla Sernagiotto. Uno studio di BonusFinder Italia appena condotto rivela che la cucina nostrana è tra quelle con il maggior apporto calorico al mondo, posizionandosi al secondo posto dietro a quella cinese (e davanti a quella messicana). Tra le specialità della tradizione gastronomica italiana qual è il piatto più calorico in assoluto? Indovinare non è difficile. 4 / 8 La cucina meno calorica in assoluto è quella peruviana. Invece la meno calorica tra tutte le cucine internazionali è quella peruviana, con un contenuto calorico medio di 366 calorie a pasto, oltre al più basso contenuto medio di zucchero. Uno degli alimenti tipici della tavola targata Perù è il ceviche, ricetta a base di pesce o di frutti di mare crudi e marinati nel limone, con l'aggiunta di spezie come il peperoncino e il coriandolo. È proprio questo il piatto

che presenta il più basso contenuto calorico, con in media 154 calorie. I pasti del Perù hanno un contenuto medio di sole 366 calorie, con pasti più calorici (come Lomo Saltado e Beef Estofado) che apportano rispettivamente 344 e 600 calorie. Leggi anche: - **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 - Pancia piatta (in tre mesi) con la dieta mediterranea di coppia. I consigli e il menu dell'esperta - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita 4 / 8 19 aprile 2023 | 06:48(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo pag. 5

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/cucina-italiana-seconda-piu-calorica-mondo/anche-cibo-vietnamita-poco-calorico.shtml>



La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo di Camilla Sernagiotto. Uno studio di BonusFinder Italia appena condotto rivela che la cucina nostrana è tra quelle con il maggior apporto calorico al mondo, posizionandosi al secondo posto dietro a quella cinese (e davanti a quella messicana). Tra le specialità della tradizione gastronomica italiana qual è il piatto più calorico in assoluto? Indovinare non è difficile. 5 / 8 Anche il cibo vietnamita è poco calorico. Al secondo posto della classifica ben più lodevole - quella delle cucine meno caloriche del mondo - si posiziona la vietnamita, con una media di 451 calorie per piatto. L'alimentazione tipica di questo Paese è leggera e fresca, basata su una cultura alimentare che si concentra tradizionalmente sui cinque elementi rappresentati attraverso i sapori: piccante (metallo), aspro (legno), amaro (fuoco), salato

(acqua) e dolce (terra). Quando questi elementi vengono messi insieme, si crea una deliziosa combinazione di sapori. Tutti e tre i piatti vietnamiti più popolari analizzati dallo studio di BonusFinder Italia hanno meno di 500 calorie per porzione. C'è il pho, uno dei piatti più famosi del Vietnam: è una zuppa di noodles nutriente delicatamente aromatizzata con brodo di manzo, zenzero, cipolle e spezie aromatiche. Tuttavia va detto che il cibo vietnamita ha sì poche calorie e pochi grassi però presenta livelli di sale alti, con una media di 4 grammi di sale per piatto. Leggi anche: - **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 - Pancia piatta (in tre mesi) con la dieta mediterranea di coppia. I consigli e il menu dell'esperta - Dieta

mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita 5 / 8 19 aprile 2023 | 06:48(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo pag. 6

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/cucina-italiana-seconda-piu-calorica-mondo/cibo-giapponese-dei-piu-sani-mondo.shtml>



La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo di Camilla Sernagiotto. Uno studio di BonusFinder Italia appena condotto rivela che la cucina nostrana è tra quelle con il maggior apporto calorico al mondo, posizionandosi al secondo posto dietro a quella cinese (e davanti a quella messicana). Tra le specialità della tradizione gastronomica italiana qual è il piatto più calorico in assoluto? Indovinare non è difficile. 6 / 8 Il cibo giapponese è uno dei più sani al mondo. Al terzo posto nella classifica delle cucine meno caloriche ci finisce quella giapponese, con una media di 470 calorie per piatto. La cucina del Giappone è una delle più strane al mondo e tende a limitare l'uso di carni rosse, grassi e oli, concentrandosi piuttosto su fonti di proteine di alta qualità. Il sushi è uno degli alimenti più amati a livello globale. Leggero e connotato da un sapore

piccante e dolce, unisce riso e verdure con una guarnizione di pesce crudo. Apporta solamente 294 calorie per porzione (6 pezzi di avocado e salmone maki). Leggi anche: - **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 - Pancia piatta (in tre mesi) con la dieta mediterranea di coppia. I consigli e il menu dell'esperta - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita 6 / 8 19 aprile 2023 | 06:48(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo pag. 7

LINK: <https://www.corriere.it/cook/news/cards/cucina-italiana-seconda-piu-calorica-mondo/anche-cucina-greca-quella-coreana-sono-ipocaloriche.shtml>



La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo di Camilla Sernagiotto. Uno studio di BonusFinder Italia appena condotto rivela che la cucina nostrana è tra quelle con il maggior apporto calorico al mondo, posizionandosi al secondo posto dietro a quella cinese (e davanti a quella messicana). Tra le specialità della tradizione gastronomica italiana qual è il piatto più calorico in assoluto? Indovinare non è difficile. Anche la cucina greca e quella coreana sono ipocaloriche. Appena dopo la cucina giapponese - che si posiziona al terzo posto della classifica delle tavole internazionali meno caloriche - ci sono la cucina greca e poi quella coreana. Per quanto riguarda la Grecia, il gyros (che è la classica pita farcita con carne e verdure) è l'alimento meno calorico (con 368 calorie per porzione), seguito dalla moussaka (sformato di

melanzane e carne trita, con 516 calorie per porzione) e poi dal souvlaki di pollo (spiedino di carne di pollo, da 707 calorie per porzione). La cucina greca è quindi caratterizzata da una media di 530 calorie per porzione. Passando invece al cibo coreano, il pollo fritto ha un apporto calorico di 487 calorie per porzione, il bibimbap (misto di carne, verdure e uova) apporta 494 calorie per porzione e i tteokbokki (gnocchi di riso) apportano 694 calorie. Quindi con una media di 558 calorie per porzione anche la cucina coreana è un'ottima scelta per mangiare con gusto senza esagerare con calorie e grassi. Leggi anche: - **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 - Pancia piatta (in tre mesi) con la dieta mediterranea di coppia. I consigli e il menu

dell'esperta - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita 7 / 8 19 aprile 2023 | 06:48(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Una dieta drastica gli bruciò la memoria. Ora Fraser punta all'Oscar da «obeso»

LINK: [https://www.corriere.it/cook/news/23\\_marzo\\_11/brendan-fraser-dieta-drastica-causo-perdite-memoria-ora-punta-all-oscar-obeso-f0c33392-bf4f-11...](https://www.corriere.it/cook/news/23_marzo_11/brendan-fraser-dieta-drastica-causo-perdite-memoria-ora-punta-all-oscar-obeso-f0c33392-bf4f-11...)



Brendan Fraser punta all'Oscar da «obeso», una dieta drastica gli causò perdite di memoria di Alessia Calzolari L'attore, cambiato da quando era un sex symbol anni Novanta, torna sul grande schermo dopo 20 anni con una interpretazione candidata agli Oscar Anche chi non è così appassionato di cinema, ma ha più di 30 anni, conosce bene il nome, e il volto, di Brendan Fraser, 54, alias Richard O'Connell, seducente protagonista della trilogia «La Mummia». Dopo una carriera esplosiva tra gli anni Novanta e Duemila, l'attore sex symbol, apprezzato sia dal pubblico femminile che maschile e stimato per la sua versatilità, è sparito dalle scene. Ha fatto ritorno sul red carpet solo lo scorso anno e dalla porta principale - cioè come candidato agli Oscar 2023 - visibilmente cambiato e in un ruolo diverso da quelli a cui ci aveva abituati. In «The Whale» del regista

Darren Aronofsky Fraser è Charlie, professore omosessuale, a un passo dalla morte, che vive in solitudine, soffre di obesità e cerca di riappacificarsi con la figlia. Un ruolo che gli rende il doveroso merito, dopo un lungo periodo di immeritato oblio. Ecco perché. Brendan Fraser, la dieta drastica «brucia cervello» Negli ultimi vent'anni Fraser ha lavorato in produzioni minori e in ruoli secondari, allontanandosi da Hollywood un po' per scelta, un po' per motivi di salute. A determinare la crisi dell'uomo e dell'artista con tutta probabilità hanno contribuito gli stravolgimenti fisici dovuti ai ruoli che, di volta in volta, interpretava. Primo tra tutti quello del 1997. Allora l'attore dovette dimagrire drasticamente per poter (s)vestire i panni di «George Re della Giungla?», film basato sull'omonima serie animata di «Tarzan». Un successo al box-office stimato in 175

milioni di dollari (a fronte di un budget di 55 milioni di dollari circa). Durante le riprese, Fraser sfoggiò un fisico apollineo, frutto di una dieta così sbilanciata e restrittiva da causargli temporanee perdite di memoria. In una intervista a «Variety», settimanale di intrattenimento americano, l'artista rivelò di essere «drammaticamente affamato di carboidrati. Un giorno, di rientro verso casa, mi sono fermato a ritirare del contante senza riuscirci. Il mio cervello faceva difficoltà a connettere: non ricordavo il pin. Quella sera non avevo mangiato nulla, era una dieta molto, troppo severa». Brendan Fraser, dal sovrappeso alla depressione Altro copione, altri guai per l'attore di Indianapolis. Mai sostituito da uno stuntman, aveva risentito parecchio della trilogia «La Mummia». Ai tempi Fraser era «tenuto insieme da ghiaccio e bende» come da lui stesso dichiarato in un'intervista

del 2018. Per risolvere i problemi a ginocchia, schiena e corde vocali si erano resi necessari sette anni di interventi chirurgici e dosi massicce di medicinali. Tutto ciò lo portò a ingrassare, a lavorare meno e ad ammalarsi di depressione. La salute mentale è stata poi ulteriormente minata da un episodio di molestie sessuali: nel 2003 Philip Berk, ex presidente dell'Hollywood Foreign Press Association (HFPA), associazione che organizza tra l'altro i Golden Globe, arrivò a molestarlo nel bel mezzo di un evento. Fraser inizialmente non denunciò l'accaduto, reso pubblico solo nel 2018, un anno dopo l'avvento del movimento MeToo. L'episodio ebbe un impatto tale sulla vita privata e professionale di Fraser che in quel periodo divorziò dalla prima moglie Afton Smith, con la quale ha avuto tre figli. *Becoming Charlie* Domani notte assisteremo alla 95a cerimonia degli Oscar. Tra i film in lizza, con ben tre nominations - miglior trucco e acconciatura, migliore attore protagonista a Brendan Fraser, migliore attrice non protagonista a Hong Chau - c'è anche «The Whale». Per trasformarsi in Charlie, il protagonista della pellicola, Fraser si è sottoposto a estenuanti

sedute di trucco: in media della durata di sei ore ciascuna, tutti i giorni. Indosso portava una tuta protesica di 136 kg così da sembrare un obeso di 270 kg: «Avevo bisogno - spiega a proposito del suo personaggio - di imparare a muovermi in un modo nuovo. Ho sviluppato muscoli che non sapevo di avere. Alla fine della giornata, ogni volta che toglievo il costume, provavo un senso di vertigine. Quella sensazione oscillatoria mi ha fatto apprezzare chi ha corpi simili. Ho imparato che devi essere una persona forte fisicamente e mentalmente per abitare quel corpo». In un'intervista di Francesca Scorcucchi su Corriere Fraser ha anche raccontato di essere «ingrassato per interpretare Charlie, ma senza il trucco non ci sarebbe stato questo film. Indosso una protesi creata con una nuova tecnologia. Unatuta di grasso che mi trasforma e mi permette di essere Charlie. Il regista aveva bene chiaro che i ritocchi virtuali dovevano essere minimi e che quella protesi doveva obbedire alle leggi della fisica e della gravità, rendermi i movimenti difficili come sono quelli di un obeso grave. La mia doveva essere una rappresentazione che rispettasse e conferisse

dignità a chi ne soffre». Brendan Fraser, la rinascita A restituire merito e dignità a Fraser attore, e forse anche all'uomo, è stata proprio la pellicola di Darren Aronofsky (già regista de «Il cigno nero» e «The Wrestler»), che lo ha voluto nel ruolo di Charlie per il suo talento e non per l'aspetto fisico. A Venezia, dove la pellicola è stata presentata in anteprima durante la Mostra del Cinema, Fraser fu accolto con una standing ovation. Chissà che il successo italiano non sia premonitore. Come il più bello dei sogni. Leggi anche **Valter Longo**: «I bambini italiani sono i più obesi d'Europa» (insieme a greci e spagnoli) Edoardo Mocini: «Mangia meno e fai sport. Perché non basta a combattere l'obesità» Marco Bianchi: «Sono stato un bambino sovrappeso. Così ho cominciato a cucinare sano» 11 marzo 2023 (modifica il 12 marzo 2023 | 15:22) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Il cibo che allunga la vita: il metodo di Filippo Ongaro, medico degli astronauti

LINK: [https://www.corriere.it/cook/news/23\\_marzo\\_11/cibo-che-allunga-vita-metodo-ongaro-dieta-centenari-8241adb8-bb76-11ed-bd21-1b5b3f6000de.shtml](https://www.corriere.it/cook/news/23_marzo_11/cibo-che-allunga-vita-metodo-ongaro-dieta-centenari-8241adb8-bb76-11ed-bd21-1b5b3f6000de.shtml)



Il cibo che allunga la vita: il metodo Ongaro e la dieta dei centenari di Chiara Amati «La longevità è la summa delle nostre abitudini quotidiane». A dirlo è Filippo Ongaro, già medico degli astronauti e, oggi, tra i formatori più seguiti sul fronte salute e wellness. Suo, l'11 e il 12 marzo prossimi, il primo corso al mondo sulla longevità. Ormai non vi è alcun dubbio: da quel che mangiamo dipende il corretto (o meno) funzionamento delle nostre cellule sul lungo periodo. E, quindi, dell'intero organismo. Al cibo dobbiamo il livello di energia necessaria per affrontare le giornate, anno dopo anno. C'è una frangia consistente del mondo scientifico che punta a una vecchiaia longeva, ma soprattutto salutare. Ecco, la scommessa oggi si gioca proprio su questo terreno. «Vivere fino a cento anni bene, in forma e in salute, è possibile. Quel che serve è una strategia precisa»,

puntualizza Filippo Ongaro, primo medico italiano a certificarsi in medicina antiaging negli Stati Uniti, già punto di riferimento degli astronauti presso l'Agenzia Spaziale Europea (ESA), collaboratore della NASA, dell'Agenzia Spaziale Russa e di diversi centri di ricerca internazionali. Esperto di wellness, l'11 e il 12 marzo prossimi terrà a Riccione il primo corso al mondo (aperto a tutti) sulla longevità. Dottore, quanto incide l'alimentazione sull'aspettativa di vita? «Moltissimo. Da decenni, ormai, moltissime ricerche hanno confermato che uno stile alimentare attento e corretto contribuisce ad allungare la vita e a migliorarne la qualità. Del resto uno dei problemi principali dell'uomo occidentale è che mangia troppo e non consuma abbastanza. Se a questo aggiungiamo la sovrabbondanza di alimenti industriali processati, ricchi di calorie ma poveri di nutrienti, è facilmente

comprensibile che l'impatto sulla salute non può che essere negativo. A conferma di questo basta considerare i dati in continua crescita sulla prevalenza di sovrappeso, obesità e malattie come il diabete». Che cosa si intende per alimentazione "sana" oggi? «Purtroppo conosciamo meglio quel che non funziona e siamo meno ferrati su un modello universale di alimentazione sana. Al momento possiamo dire che esistono dati positivi, se confrontati con la tipica alimentazione occidentale, tanto per la dieta mediterranea quanto per quella "scandinava". Che sono diverse, ma entrambe hanno un effetto positivo sulla salute perché limitano i cibi processati, raffinati e gli zuccheri. Allo stesso tempo incoraggiano il consumo di grassi buoni come l'olio extravergine d'oliva e gli omega 3». C'è differenza di abitudini a tavola, in fisiologia, tra uomo e donna adulti? «In realtà non molto. La

fisiologia e la biochimica sono sovrapponibili se non per gli aspetti ormonali. Per esempio l'uso di fitoestrogeni come la soia e i derivati è sicuramente meno raccomandabile nell'uomo che nella donna. Sempre connesso agli adattamenti endocrini, le donne dopo la menopausa possono necessitare di un apporto maggiore di vitamina D, calcio e vitamina K2, fondamentali per la salute dell'osso». Quali cibi dobbiamo preferire? «Verdure in abbondanza e possibilmente di stagione, legumi, cereali integrali, pesce meglio se pescato e di piccola taglia - è meno inquinato -, carni magre per lo più da allevamenti non intensivi, uova e olio extravergine d'oliva. Tutto questo dovrebbe essere alla base della nostra alimentazione. Senza eccessi, né ansie: l'alimentazione sana non deve diventare una sofferenza, né essere una costante privazione altrimenti dura poco». Esistono alimenti che è meglio non mettere in tavola? «Evitare alcuni alimenti non è mai necessario. Ogni tanto un pasto libero consumato per il puro piacere di mangiare fa bene dal punto di vista emotivo e psicologico. La distinzione che va fatta è tra cibi che fungono da base della nostra alimentazione e

quelli che, d'altra parte, rappresentano eccezioni. Dolci, cereali raffinati, grassi non sani come quelli idrogenati o quelli ricchi di omega 6 proinfiammatori come l'olio di girasole, dosi eccessive di formaggi e di carni grassi e i cibi troppo salati sono certamente da ridurre». Alle volte escludiamo alcuni ingredienti a torto «L'esempio più classico? Il glutine. In realtà eliminare il glutine non comporta alcun problema, ma spesso non è necessario. Invece trovo che occorra stare attenti a ridurre al minimo le proteine. Pesce, carni magre, legumi, uova sono alimenti utili a dare quell'apporto proteico che, con gli anni, non soltanto non deve calare, ma dovrebbe aumentare. Con il passare del tempo tutti tendiamo a perdere massa muscolare, fondamentale per invecchiare bene. Se l'apporto proteico è insufficiente, questa riduzione dei muscoli accelera e, con essa, la nostra velocità di invecchiamento. Certo, poi le proteine vanno scelte con attenzione. Non bisogna essere scienziati per capire che, in quanto a proteine animali, la salsiccia e il branzino sono diversi...». Il vino rende longevi? «Per molto tempo si è sostenuto che il vino, in particolare rosso, facesse bene. Merito

dei fenoli in esso contenuti, come il resveratrolo. In realtà per avere dosaggi sufficienti di queste molecole sarebbero necessarie quantità importanti di vino. D'altro canto pare che l'alcol abbia un'azione di vasodilatazione che potrebbe aumentare la tendenza all'ipertensione. Io ho un approccio diverso: credo che, di tanto in tanto, un buon bicchiere di vino con degli amici giovi all'anima. Quel che conta è che non diventi un'abitudine». Dottore, un esempio di dieta della longevità su base settimanale? «Lunedì - Colazione: 1 pancake con farina di avena, 2 noci o granella di nocciole, caffè o tè a scelta, frutti di bosco. Pranzo: 100 g di tonno o sgombro sott'olio ben sgocciolato, 60 g di riso rosso o nero, insalata mista con rucola, pomodorini, olive taggiasche, capperi e pistacchi. Cena: 1 porzione di pollo alle erbe aromatiche e verdure croccanti, 1 fetta di pane integrale. Martedì - Colazione: 2 uova strapazzate, 1 fetta di pane integrale, olio extravergine di oliva, 1 frutto. Pranzo: 1 porzione di insalata di grano saraceno e cannellini. Cena: 1 porzione di salmone selvaggio affumicato agli agrumi, finocchi in insalata, 1 fetta di pane integrale. Mercoledì - Colazione: 60-

70 grammi di fiocchi d'avena integrali con bevanda di riso, 20-30 grammi di proteine isolate del siero del latte, 2 noci, caffè o tè, 1 frutto. Pranzo: 1 porzione di alici al forno con salsa allo yogurt greco, cime di rapa scottate in padella, 1 fetta di pane integrale. Cena: 1 porzione di tofu al curry e riso basmati integrale, insalata mista. Giovedì - Colazione: 1 fetta di pane integrale con ricotta di pecora con 1 cucchiaino di cacao amaro in polvere, 2 noci, caffè o tè verde, 1 frutto di stagione. Pranzo: 1 porzione di quinoa con sgombro e verdure miste. Cena: 1 porzione di frittata verde, radicchio in insalata, 1 fetta di pane integrale. Venerdì - Colazione: 1-2 fette di pane integrale, 2 fette di salmone selvaggio affumicato, avocado spalmato sul pane, 1 frutto, caffè o tè. Pranzo: 120 g di bocconcini di pollo cotti in padella con rosmarino, salvia, maggiorana e un pizzico di pepe macinato, 1 porzione di purè di cavolfiore alla curcuma, 1 fetta di pane integrale. Cena: 1 porzione di Zuppa di verdure, farro e ceci. Sabato - Colazione: 2 uova strapazzate, 1 fetta di pane integrale, olio extravergine di oliva 1 frutto, caffè o tè. Pranzo: 1 porzione di cous cous integrale con legumi e verdure. Cena: 1 porzione

di carpaccio di manzo, insalata mista con rucola, ravanelli, avocado a dadini condita con olio, limone e scorza grattugiata del limone, 1 fetta di pane integrale. Domenica - Colazione: 150 g yogurt al naturale, 1 noce e 4-5 mandorle, 1 cucchiaino di fiocchi di avena integrali, 1 frutto, tè o caffè. Pranzo: 1 porzione di pasta con le sarde, carote julienne condite con 1 cucchiaino di olio, poco sale e semi di sesamo tostati. Cena: 1 porzione di tacchino con crudité di carciofi, 1 fetta di pane integrale. Spuntini: alternativamente 1 frutto di stagione a metà mattina e 10 g di frutta secca e semi oleosi (noci, nocciole, mandorle, pistacchi, pinoli, semi di zucca, semi di girasole, ..) nel pomeriggio». Leggi anche: Longo e la «Dieta della longevità» Le 7 regole da applicare a tavola per vivere di più Franco Berrino: «Vi racconto il segreto della longevità felice». Viaggio a Camaldoli nella sua casa-monastero Franco Berrino e **Valter Longo**: le 16 regole definitive per perdere peso e vivere a lungo Le regole della longevità sana: 10 cose da fare a tavola per invecchiare bene **Valter Longo**, la dieta della longevità in versione «poké»: come si compone e tre ricette italiane 11 marzo

2023 (modifica il 11 marzo 2023 | 08:10) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA



## Dieta della luna: cos'è, come funziona e se fa bene

LINK: <https://dilei.it/benessere/dieta-luna/597606/>



Dieta della luna: cos'è, come funziona e se fa bene  
La dieta della luna, ti fa perdere sino a 2 kg in un giorno, purifica l'organismo ed elimina i liquidi in eccesso. Ma occorre seguire le fasi lunari. Sarà vero? 8 Agosto 2023 14:55 - Ultimo aggiornamento 8 Agosto 2023 15:44 Ivana Barberini Giornalista specializzata in Salute e Benessere LinkedIn Giornalista ed economista dietista, scrive articoli su salute, alimentazione e benessere ed è specializzata nell'editing di volumi e pubblicazioni medico-scientifiche. Fonte: iStock La dieta della luna La dieta della luna, lo dice il nome stesso, segue le fasi lunari e inizia, con la luna nuova, con il digiuno. Sarebbe un approccio "detox", che prevede una fase di digiuno, in cui si possono assumere solo liquidi. Nello specifico, il digiuno si comincia quando inizia la fase lunare e continua per 24 ore. Durante questo periodo niente cibi solidi, ma solo liquidi, come frullati o

centrifughe. Si può cominciare la fase depurativa con l'arrivo della luna nuova, ma anche del primo quarto di luna oppure dell'ultimo quarto, consultando con attenzione un calendario lunare. Secondo i fantasiosi ideatori di questa dieta, sarebbe proprio la luna, o meglio le fasi lunari, a influenzare la perdita del peso grazie all'acqua contenuta nell'organismo. Ma è fantasia o realtà? Indice Cos'è e come funziona la dieta della luna Cosa si mangia? Potenziali benefici Controindicazioni Scienza e digiuno Cos'è e come funziona la dieta della luna Durante le 24 ore di digiuno che coincidono con la luna piena è fondamentale bere molta acqua, insieme a succhi di frutta naturali, senza zuccheri aggiunti e centrifughe di verdura. Nella fase di luna calante invece si segue uno schema alimentare ipocalorico, mentre con l'arrivo della Luna nuova occorre bere solo tè verde e infusi o tisane. Infine, durante la

luna crescente è necessario bandire i dolci e non mangiare dopo le 18. È facile intuire che si tratta di un approccio dietetico detox non scientificamente riconosciuto o basato su evidenze. Chi l'ha pensato, sostiene che la luna e le sue fasi possono influenzare il peso corporeo o il processo di perdita di peso, senza alcun supporto della scienza o da parte di esperti della nutrizione. Sin dai tempi antichi si credeva che la luna potesse esercitare un'influenza su diversi aspetti della vita: dal raccolto nei campi alla crescita dei capelli, dal flusso delle maree al ciclo mestruale femminile. Può influenzare perfino l'umore di alcune persone. Nasce da qui, infatti, l'espressione "sei lunatico". È tipo di dieta seguito in molte religioni, come l'induismo. Del resto la pratica del digiuno è molto antica e praticata dalle medicine tradizionali. Nutrirsi solo di liquidi per alcuni giorni, consentirebbe di eliminare le tossine e rigenerare il fegato e

l'organismo, poiché il nostro corpo è costituito per più del 70% di acqua. Quindi, la luna attirerebbe tutti i liquidi in eccesso nell'organismo, favorendone l'eliminazione. Per seguirla è necessario avere a portata di mano un calendario che riporti le diverse fasi lunari durante l'arco dell'anno. Questo perché la dieta si comincia all'inizio della fase lunare scelta, rispettando l'ora del cambio lunare, che è il momento in cui cambia il campo magnetico delle fasi lunari sulla Terra. Durante questo periodo, bisogna evitare completamente il cibo solido per 24 ore. Durante la dieta ci si può dedicare alle consuete attività quotidiane senza difficoltà, tuttavia sarebbe l'ideale restare una giornata a riposo per facilitare il digiuno. Dopo il digiuno di uno o tre giorni, invece, è preferibile ricominciare gradatamente a mangiare cibi solidi che devono essere leggeri e di facile digestione, onde evitare shock fisiologici. I nutrizionisti che approvano il digiuno indicano che una dieta liquida non può essere seguita per più di una volta al mese, perché una mancanza prolungata di proteine e carboidrati può avere gravi ripercussioni sulla salute. In sintesi quindi per seguire la dieta lunare occorre: Ridurre le

dimensioni delle porzioni ed evitare di mangiare cibi solidi dopo le 18:00 nella fase di luna crescente. Bere molta acqua per migliorare e accelerare il processo. Aggiungere succhi di frutta freschi, ma senza bevande gassate o zuccherate. Evitare alcol, latte e latticini per l'intero periodo. Cosa si mangia? La dieta della luna o delle fasi lunari prevede principalmente il consumo di liquidi, compresi centrifugati, frullati, succhi di frutta, brodo di verdura, tisane e acqua. Il digiuno dai cibi solidi per un solo giorno (o tre giorni, se si sceglie la versione più lunga) ha un suo obiettivo: far riposare l'apparato digerente e di aiutare fegato, reni e intestino a eliminare le sostanze tossiche accumulate. Durante questo periodo, sono assolutamente vietati alcol e latte. La fase di luna piena è il momento del rinnovamento cellulare, mentre durante la luna calante si punta agli effetti di depurazione e disintossicazione, anche inserendo una leggera attività fisica. Per rafforzare l'effetto drenante del digiuno, oltre all'acqua, si possono bere tisane depurative, come quelle al finocchio, al carciofo, al tarassaco o del tè verde. È importante però che l'acqua sia a basso contenuto di sodio. Come funziona nel

concreto? risveglio: si beve un bicchiere d'acqua con il succo di mezzo limone metà mattina: come spuntino, una spremuta non zuccherata di due pompelmi pranzo: si può scegliere tra una tazza di tisana o il tè cena: si può optare per una spremuta non zuccherata con un limone e un'arancia. Potenziali benefici Sempre secondo chi l'ha ideata, è un regime dimagrante con diversi vantaggi. Per prima cosa aiuta a depurare l'apparato gastro-intestinale e il fegato, eliminando le tossine in eccesso. Disintossica e rigenera l'organismo e contrasta la cellulite e la ritenzione idrica. Inoltre, poiché prevede una drastica riduzione di nutrienti come proteine, grassi e carboidrati, di sicuro consente di dimagrire ma non è adatta a tutti, soprattutto per chi soffre di pressione bassa o diabete. La dieta poi fa perdere dai 2 ai 4 kg e dura uno o tre giorni. Insomma, i presunti vantaggi di questo approccio sarebbero: perdere peso migliorare la digestione disintossicarsi più energia e miglioramento dell'umore. Ma siamo sicuri che si tratta di un vero dimagrimento? In realtà no, poiché ciò che si perde inizialmente sono liquidi e massa muscolare, non grasso. Pertanto, il peso perso si riprende in un

batter d'occhio appena si ricomincia a mangiare normalmente. Questo tipo di approccio alimentare è ideale se ci si sente in connessione con la luna a livello spirituale, oppure per chi sente la necessità di disintossicarsi con un digiuno. Controindicazioni Iniziamo subito con il dire che si sta parlando di pseudoscienza o di religione. Non ci sono prove scientifiche dell'influenza delle fasi lunari sull'attività dell'organismo, così come non esistono cibi o bevande detox. Il digiuno o semi digiuno è previsto da diverse diete e da diversi esperti della nutrizione ma sempre sotto stretto monitoraggio medico e in determinate condizioni. Le controindicazioni per questa dieta non sono poche. Innanzitutto espone a rischio di carenze nutrizionali soprattutto se il digiuno è prolungato. Non educa a una sana alimentazione ma propone un modello alimentare che potrebbe predisporre alcune persone a una relazione malsana con il cibo. Se proprio si vuole tentare questa dieta, è importante avvicinarsi al digiuno lunare con una mentalità equilibrata e farsi aiutare da un nutrizionista. Riducendo drasticamente l'apporto di nutrienti si creano degli squilibri nel corpo, inoltre, è una dieta da escludere per

tutta una fascia di persone, come le donne in gravidanza o che allattano, i bambini, gli adolescenti e gli anziani. In pratica, la possono seguire solo gli adulti che godono di buona salute e per poco tempo. Lo sbilanciamento che determina, oltre che a livello nutrizionale, incide anche nel metabolismo, perché portare un organismo ad assumere così poche calorie, lo porterà di conseguenza ad adattarsi e a bruciarne sempre meno, con un adattamento al deficit calorico che può portare a un blocco metabolico. Che vuol dire? Che poi non si perderà più peso ma si rimarrà stabile e si avranno solo squilibri nutrizionali. Quindi, evitare il fai da te e rivolgersi a un nutrizionista o al proprio medico prima di seguire questa dieta, soprattutto se non si è in perfetto stato di salute, si soffre di qualche disturbo o si segue una terapia farmacologica. Ripetiamo poi la controindicazione più importante, cioè la totale mancanza di prove scientifiche. La dieta della luna, infatti, si basa su credenze tradizionali e aneddoti. La ricerca scientifica disponibile a supporto della sua efficacia è praticamente nulla. In quella che è definita letteratura scientifica, c'è un solo riferimento del

1995, un articolo pubblicato su *Physiology & Behavior* che esaminò le variazioni lunari nell'assunzione di nutrienti e nei modelli alimentari umani, rianalizzando dati precedentemente raccolti su un campione di 694 adulti che mantennero un diario alimentare di 7 giorni di tutto ciò che mangiavano, soprattutto in relazione all'alcool. I dati ricavati però non sono scientificamente significativi. Scienza e digiuno Secondo il dottor **Valter Longo**, l'ideatore della dieta della longevità, il digiuno presenta una vasta gamma di benefici per la salute. Saltare il pasto, anche per brevi periodi di tempo, stimola dei benefici a lungo termine. Altri studi dimostrano che quando si mangia, i livelli insulinici salgono e l'organismo è bloccato nella modalità di accumulo dei grassi. Solo dopo alcune ore di digiuno, l'organismo smette di accumulare grasso e attiva i meccanismi per smaltire il tessuto adiposo. Ciò vuol dire che la restrizione calorica offrirebbe diversi vantaggi per la salute e aiuterebbe a perdere peso. Non solo, il digiuno migliorerebbe l'umore e proteggere il cervello dal declino cognitivo. Tuttavia non tutti i ricercatori sono d'accordo nel valutare il digiuno funzionale al

benessere e alla salute. Secondo il nostro esperto, il dott. Biagio Flavietti, nutrizionista e farmacista, il digiuno intermittente in fondo appartiene alla tradizione contadina che si basava su una scansione molto diversa della giornata rispetto a oggi. Era previsto un pasto abbondante la mattina e uno molto più leggero nel pomeriggio, quando finiva il lavoro ai campi. Ciò vuol dire anticipare l'orario della cena di qualche ora. Quindi, quando andavano a dormire (molto più presto di noi), si aveva un ciclo notturno di digiuno che durava molto più del nostro. Partendo da quest'abitudine e necessità del mondo contadino, è nato il digiuno intermittente ma che ha senso solo se eseguito all'interno di una schema alimentare preciso. Per creare una nuova abitudine cui il corpo si deve adattare, tale consuetudine deve però prevedere tutti i nutrienti nei pasti quotidiani. In questo modo allora è salutare, perché promuove un rinnovamento delle cellule a livello della mucosa gastrica e può avere dei vantaggi secondo recenti studi. Spesso però è utilizzato in modo sbagliato o in modo arbitrario. In questo caso non ha nessun senso logico e non presenta vantaggi. Fonti bibliografiche Intermittent

Fasting and Metabolic Health, Nutrients Nutrition, longevity and disease: From molecular mechanisms to interventions, Cell. Lunar rhythms of the meal and alcohol intake of humans, Physiology & Behavior

**Aspetti principali della dieta**  
**Caratteristiche** La dieta della luna prevede fasi di digiuno e di nutrizione leggera e ipocalorica seguendo le fasi della luna. Si tratta più che di digiuno, di alimentazione liquida a base di succhi, centrifughe e tisane. Occorre un calendario delle fasi lunari per seguire correttamente il ciclo. Secondo questo approccio, si perderebbero almeno 2-4 Kg in uno o due giorni. Benefici Più che benefici è più corretto parlare di potenziali vantaggi della dieta della luna. Secondo i suoi sostenitori avrebbe un effetto purificante e rigenerante sull'organismo, disintossicando soprattutto il fegato e l'apparato digerente. In più si perde peso in poco tempo.

**Controindicazioni** La prima e la più importante è che si tratta di una dieta priva di qualunque fondamento scientifico. Non è una dieta bilanciata e prevede periodi di digiuno non proprio adatto a tutti. Infatti è sconsigliata ai bambini, anziani, adolescenti e donne in gravidanza e in allattamento, nonché a chi

assume dei farmaci o soffre di specifiche malattie. Non educa a modelli alimentari corretti ed espone al rischio di malnutrizione. Le indicazioni contenute in questo articolo sono esclusivamente a scopo informativo e divulgativo e non intendono in alcun modo sostituire la consulenza medica con figure professionali specializzate. Si raccomanda quindi di rivolgersi al proprio medico curante prima di mettere in pratica qualsiasi indicazione riportata e/o per la prescrizione di terapie personalizzate.

## Dieta Fast 800: per perdere fino a 15 kg in poco tempo

LINK: <https://dilei.it/benessere/dieta-fast-800/580389/>



Dieta Fast 800: per perdere fino a 15 kg in poco tempo  
La dieta Fast 800, molto in voga nel Regno Unito, promette di farti perdere 15 kg in poco tempo. Ma in che modo? 6 Luglio 2023 16:00 - Ultimo aggiornamento 6 Luglio 2023 17:25 Ivana Barberini Giornalista specializzata in Salute e Benessere LinkedIn Giornalista ed economista dietista, scrive articoli su salute, alimentazione e benessere ed è specializzata nell'editing di volumi e pubblicazioni medico-scientifiche. Fonte: iStock  
dieta fast 800 Perdere fino a 15 kg è semplice grazie alla dieta Fast 800, un regime dimagrante che sembra essere particolarmente efficace e ideato da Michael Mosley, un medico che dopo aver esercitato presso il Royal Free Hospital di Londra, lavora alla BBC come produttore e presentatore di documentari scientifici. Mosley da anni è convinto che il digiuno possieda un potere terapeutico. Non

sono pochi, infatti, gli studi che hanno dimostrato come l'astensione dal cibo e la riduzione delle calorie, possa essere un metodo efficace per perdere peso, depurare l'organismo e ridurre le infiammazioni, che sono la causa scatenante di diverse malattie. Si tratta un regime dimagrante che nasce come variazione della dieta Fast, che ha perfino superato in popolarità la dieta Dukan. Scopri allora cos'è la dieta Fast 800 e come funziona, con il Dott. Biagio Flavietti, farmacista e nutrizionista. Indice  
Cos'è la dieta Fast 800 Come funziona la dieta Fast 800 Potenziali benefici della dieta Fast 800 Il digiuno intermittente: cosa dice la ricerca scientifica Cosa mangiare e cosa evitare Alimenti sì Cibi no Controindicazioni Cos'è la dieta Fast 800 Come si può intuire dal nome, è una dieta piuttosto restrittiva che consente un introito calorico non superiore alle 800 calorie giornaliere e permette un dimagrimento

veloce. Per questo è possibile seguirla solo per 3 settimane, con una fase di mantenimento che dura sino a 12 settimane e permette di consolidare i risultati ottenuti. Come funziona? Le 800 calorie sono suddivise in 4 pasti da circa 200 calorie l'uno. C'è poi una regola fondamentale da rispettare: ogni giorno sono previste 12 ore di digiuno. Ciò vuol dire che se si finisce di cenare alle 20, si potrà fare colazione solamente alle 8 del giorno successivo. Con un introito calorico così basso durante le prime due settimane si perdono diversi kg, anche 8, mentre durante tutte e 12 le settimane, la durata complessiva del trattamento, si può dimagrire fino a 15 kg. Come ci dice però il nostro esperto Dott. Flavietti: "è una dieta estremamente restrittiva che prevede tagli di nutrienti abbastanza lineari, quindi non solo carboidrati e grassi ma anche le proteine, le fibre, insomma colpisce tutte le

fasce di macro e micro nutrienti". Come funziona la dieta Fast 800 La dieta Fast 800 prevede l'assunzione di un massimo di 800 calorie al giorno per un periodo di tempo limitato, solitamente tra 8 e 12 settimane. Durante questo periodo, si incoraggia il consumo di alimenti integrali, proteine magre, verdure, frutta, latticini a basso contenuto di grassi, legumi e noci. Si consiglia di limitare l'assunzione di carboidrati raffinati, zuccheri aggiunti e cibi trasformati. Si basa su un principio semplice: il digiuno intermittente. Di cosa si tratta? Consiste in periodi di forte restrizione calorica o digiuno completo, alternati a periodi in cui si può consumare cibo. Il tipo più comune di digiuno intermittente adottato in questa dieta è il 5:2, in cui per 5 giorni alla settimana si mangia normalmente (seguendo le linee guida delle 800 calorie al giorno) e per gli altri 2 giorni si riduce l'apporto calorico a circa 500-600 calorie al giorno. Inoltre, secondo l'ideatore, è una dieta che non fa perdere massa muscolare, non deprime l'umore, tiene sotto controllo colesterolo e glicemia, e migliora le abitudini alimentari. Infatti, dopo poche settimane, non solo si saranno persi i kg di troppo, ma ci si sentirà sazi più rapidamente senza più

provare i morsi della fame. Nei primi sette giorni c'è un periodo di preparazione in cui si mangia normalmente, ma osservando la regola del digiuno di 14 ore nel fine settimana. Superata questa fase iniziale, si comincia la dieta vera e propria. Per 14 giorni si devono dunque consumare ogni giorno 4 pasti da 200 calorie, con un digiuno di 12 ore. La giornata inizia, ad esempio, con una omelette di albumi accompagnata da una fetta di prosciutto cotto senza grasso. A pranzo si può mangiare 100 g di bresaola con rucola e parmigiano, mentre a cena un minestrone di legumi. Come spuntino è previsto uno yogurt magro, un frutto di stagione oppure frutta secca. Trattandosi di un approccio nutrizionale molto particolare, è consigliabile consultare un medico o un dietologo per assicurarsi che sia adatto alle proprie esigenze e condizioni di salute individuali. Potenziali benefici della dieta Fast 800 Si sostiene che la dieta Fast 800 possa aiutare a perdere peso rapidamente e a migliorare la sensibilità insulinica, oltre ad offrire alcuni benefici per la salute, come la riduzione del rischio di diabete di tipo 2 e l'abbassamento della pressione sanguigna. Tuttavia, è importante notare che questa dieta può non essere adatta a tutti e

dovrebbe essere seguita con attenzione, preferibilmente sotto la supervisione di un medico o nutrizionista. La dieta Fast 800, se seguita correttamente, può quindi offrire diversi potenziali benefici per la salute. Eccone alcuni. Perdita di peso. È un regime alimentare progettato per promuovere una rapida perdita di peso, attraverso la restrizione calorica e il digiuno intermittente che aiutano a creare un deficit calorico, portando al dimagrimento. Tuttavia, è importante notare che la perdita di peso dipende da molteplici fattori, tra cui l'età, il sesso, l'attività fisica e il metabolismo individuale. Sensibilità insulinica. Riducendo l'apporto calorico e limitando l'assunzione di carboidrati raffinati e zuccheri aggiunti, la dieta Fast 800 può aiutare a migliorare la sensibilità insulinica. Questo può essere un vantaggio per chi soffre di resistenza insulinica o rischia di sviluppare il diabete di tipo 2. Riduzione della pressione sanguigna. Alcuni studi suggeriscono che la perdita di peso e la riduzione dell'apporto calorico possono contribuire a ridurre la pressione sanguigna, che è un fattore di rischio per malattie cardiovascolari. Benefici per

la salute del cuore. È una dieta che può aiutare a migliorare i livelli di colesterolo nel sangue, aumentando quello "buono" (HDL) a scapito del colesterolo "cattivo" (LDL) e i trigliceridi. In questo modo può contribuire a ridurre il rischio di malattie cardiache. Potenziale riduzione dell'infiammazione. Alcune ricerche evidenziano che una dieta a basso contenuto calorico potrebbe contribuire a ridurre l'infiammazione cronica che è spesso associata a diverse malattie. Il digiuno intermittente: cosa dice la ricerca scientifica La dieta del digiuno intermittente, secondo Michael Mosley è stata accolta favorevolmente anche dalla comunità medica e scientifica. Infatti, come spiega il dottor **Valter Longo** (direttore del Longevity Institute presso la University of Southern California), l'ideatore della dieta della longevità, il digiuno presenta una vasta gamma di benefici per la salute. Saltare il pasto, anche per brevi periodi di tempo, stimola un certo numero di cosiddetti agenti riparatori che, possono conferire benefici a lungo termine. Un'altra ricerca portata avanti dal Salk Institute for Biological Studies, ha dimostrato che quando si mangia, i livelli

insulinici salgono e l'organismo è bloccato nella modalità di accumulo dei grassi. Solo dopo alcune ore di digiuno, il corpo riesce a smettere di accumulare grasso e ad attivare i meccanismi brucia-grassi. Quindi, la restrizione calorica offre molteplici vantaggi per la salute, oltre che aiutare a perdere peso. Ma c'è un altro risultato che si evince dalla ricerca: la dimostrazione che il digiuno può migliorare l'umore e proteggere il cervello dalla demenza e dal declino cognitivo. C'è da dire però che non tutti i ricercatori sono concordi nel considerare il digiuno funzionale al benessere e alla salute. "Il digiuno intermittente deriva dalla tradizione popolare - ci dice il nostro esperto - in particolare dei contadini del Sud Italia, che avevano una scansione diversa della giornata. Prevedeva un pasto abbondante la mattina e un pasto molto più leggero verso le 5, quindi la loro cena era anticipata di un paio d'ore. Pertanto, quando andavano a dormire, molto più presto di noi, si aveva questo ciclo notturno di digiuno che durava molto più del nostro ciclo di digiuno. Partendo da quest'abitudine e necessità del mondo contadino, si è creata questa attitudine del digiuno intermittente ma ha senso se eseguito all'interno

di una schema preciso di alimentazione. Se si va a creare una nuova abitudine cui il corpo si deve adattare, tale consuetudine deve però integrare tutti i nutrienti nei pasti quotidiani. In questo modo allora è salutare, perché promuove un rinnovamento delle cellule a livello della mucosa gastrica e può avere dei vantaggi secondo recenti studi. Spesso però è utilizzato in modo sbagliato all'interno di diete ipocaloriche o in modo arbitrario: un giorno lo faccio, un altro no. In questo caso non ha nessun senso logico e non presenta vantaggi. Cosa mangiare e cosa evitare La dieta Fast 800 consiglia alimenti integrali, nutrienti e a basso contenuto calorico. È adatta anche per chi segue una dieta vegetariana che comprende già tanti degli alimenti consigliati della Fast 800. Oltre a ortaggi a foglia verde, poveri di calorie e con IG basso, anche proteine vegetali complete come la soia, i legumi, la frutta secca e semi che favoriscono il senso di sazietà, apportando importanti nutrienti. Non sono esclusi neanche i carboidrati: evitare quelli "bianchi" per dare spazio a fagioli, lenticchie e cereali integrali come quinoa, avena e riso. Non occorre nemmeno privarsi latticini: via libera a

formaggi magri, latte scremato e yogurt magro. Il principale vantaggio della dieta Fast 800 è che include cibi senza particolari privazioni per 5 giorni alla settimana. L'impatto psicologico sul non subire proibizioni è ottimo e ostacola anche la voglia di mangiare i cibi proibiti. In ogni caso, è bene non ingozzarsi per rifarvi del digiuno. Non si tratta di un ciclo di abbuffate e digiuni. Tutto deve essere moderato e calibrato. In più, il digiuno intermittente regola l'appetito rendendo attenti all'introito calorico. Quindi sì, si può mangiare liberamente, anche se ci sono cibi da preferire e altri da evitare. Alimenti sì

**Proteine magre:** pollo, tacchino, pesce, uova, latticini a basso contenuto di grassi (come yogurt greco e formaggio magro), legumi (come fagioli, lenticchie e ceci). **Verdure:** a foglia verde come spinaci, cavoli, lattuga, broccoli, cavolfiore, peperoni, carote, pomodori, cetrioli, zucchine, ecc. Le verdure forniscono fibre, vitamine e minerali essenziali. **Frutta:** scegliere quella a basso contenuto di zuccheri come fragole, mirtilli, lamponi o agrumi (arance, pompelmi), mele, pere e pesche. **Cereali integrali:** quinoa, farro, orzo, avena e riso integrale sono opzioni da consumare però in porzioni moderate.

**Noci e semi:** mandorle, noci, semi di chia, semi di lino sono fonti di grassi sani e possono essere aggiunti alle insalate o consumati come spuntini. **Grassi sani:** olio d'oliva extravergine e avocado sono fonti di grassi sani e possono essere utilizzati per condire o cucinare. **Bevande:** acqua, tè verde, tisane non zuccherate sono le scelte migliori. Limitare o evitare del tutto bibite zuccherate, succhi di frutta e bevande alcoliche. **Cibi no Zuccheri aggiunti:** da ridurre o eliminare del tutto dolci, bevande zuccherate, biscotti, torte, cioccolato, gelato. **Carboidrati raffinati:** da moderare il consumo di carboidrati raffinati come pane bianco, pasta bianca, riso bianco, dolci, snack confezionati. **Cibi trasformati:** semaforo rosso agli alimenti trasformati, come quelli confezionati, snack salati, cibi pronti surgelati, che spesso contengono additivi, conservanti e ingredienti poco salutari. **Grassi saturi:** da ridurre i grassi provenienti da carne rossa grassa, burro, formaggi grassi e frittiture. **Alcol:** da limitare fortemente o evitare il consumo di bevande alcoliche, poiché sono ricche di calorie e possono ostacolare la perdita di peso. **Controindicazioni** "Riducendo drasticamente

l'apporto di nutrienti si creano degli squilibri nel corpo" - ci dice il nostro nutrizionista. "A differenza di una dieta come la chetogenica, che presenta comunque delle limitazioni anche caloriche, ma un deficit controllato dei carboidrati, nella Fast 800 si ha un taglio non ben ponderato. Si crea solo un forte deficit calorico che le persone tendono anche a protrarre più tempo rispetto a quello previsto dalla dieta. Per questo è quindi una dieta da escludere per tutta una fascia di persone, come le donne in gravidanza o che allattano, i bambini, gli adolescenti e gli anziani. In pratica, la possono seguire solo gli adulti ma che godono di buona salute e per non più due settimane. Gli squilibri che determina, oltre che a livello nutrizionale, incidono anche a livello di metabolismo, perché portare un organismo ad assumere così poche calorie, lo porterà di conseguenza ad adattarsi e a bruciarne sempre meno, con un adattamento al deficit calorico che può portare a un blocco metabolico. Che vuol dire? Che poi non si perderà più peso ma si rimarrà stabile e si avranno solo squilibri nutrizionali". Quindi, evitare il fai da te e rivolgersi a un nutrizionista o al proprio medico prima di seguire questa dieta,

soprattutto se non si è in perfetto stato di salute, si soffre di qualche disturbo o si segue una terapia farmacologica. La dieta fast. Corbaccio Editore A step-by-step Online Programme for weight loss and long term health. The Fast 800 What is the Fast 800 diet? BBC Good Food Aspetti principali della dieta Caratteristiche Come si può intuire dal nome, è una dieta restrittiva che consente un dimagrimento rapido grazie a un introito calorico giornaliero di 800 calorie. Per questo motivo però è possibile seguirla solo per 3 settimane, con una fase di mantenimento che dura sino a 12 settimane e permette di consolidare i risultati ottenuti. Come funziona? Le 800 calorie sono suddivise in 4 pasti da circa 200 calorie l'uno. Occorre poi rispettare una regola fondamentale: 12 ore di digiuno ogni giorno. Benefici La dieta Fast 800, se seguita correttamente, può offrire diversi benefici ma potenziali per la salute. Questo perché non è un regime alimentare validato scientificamente. Eccone alcuni. Perdita di peso. Sensibilità insulinica. Riduzione della pressione. Benefici per la salute del cuore. Potenziale riduzione dell'infiammazione. Controindicazioni La drastica riduzione

dell'apporto di nutrienti crea degli squilibri nel corpo, poiché, rispetto ad altre diete restrittive, la Fast 800 taglia le calorie in modo non ben ponderato. Si crea un forte deficit calorico che le persone spesso tendono a protrarre più tempo rispetto a quello previsto dalla dieta per dimagrire più in fretta. Per questo è quindi una dieta da escludere per alcune persone, come le donne in gravidanza o che allattano, i bambini, gli adolescenti e gli anziani. Le indicazioni contenute in questo articolo sono esclusivamente a scopo informativo e divulgativo e non intendono in alcun modo sostituire la consulenza medica con figure professionali specializzate. Si raccomanda quindi di rivolgersi al proprio medico curante prima di mettere in pratica qualsiasi indicazione riportata e/o per la prescrizione di terapie personalizzate.

## Dieta, le migliori della settimana dal 24 al 30 aprile

LINK: <https://dilei.it/benessere/video/diete-migliori-quarta-settimana-aprile/1274052/>



Dieta, le migliori della settimana dal 24 al 30 aprile Cosa mangiare ora che la primavera ci toglie le energie e abbiamo bisogno di fare il pieno di nutrienti? Scopriamo insieme i migliori consigli dei nostri esperti 30 Aprile 2023 10:33 Giulia Sbaffi Web Content Editor LinkedIn Appassionata di belle storie e di viaggi, scrivo da quando ne ho memoria. Quando non sono in giro o al pc, riempio di coccole i miei amati gatti. Aprile, dolce dormire: i proverbi non sbagliano mai, e in effetti la primavera è il periodo dell'anno in cui più ci sentiamo stanchi e privi di forze. È questo il momento giusto per fare il pieno di energia, portando in tavola cibi gustosi e salutari tra i tanti che la terra ci offre nella stagione della rinascita. Vediamo quali sono i migliori consigli alimentari dei nostri esperti. Dieta della longevità, come funziona Si può mangiare meglio e vivere più a lungo? Basta affidarsi alla dieta della longevità: ideata dal professor **Valter Longo**,

direttore dell'Istituto sulla Longevità presso l'University of Southern California e direttore del programma di ricerca di Longevità e Cancro presso l'Istituto di Oncologia Molecolare IFOM di Milano, è un vero e proprio stile di vita che mira a rallentare l'invecchiamento. L'obiettivo è non solo quello di consumare cibi più sani, ma anche quello di prevenire numerose malattie abbinando della moderata attività fisica e alcune sane abitudini quotidiane ad una dieta equilibrata ed ipocalorica. Basato sui principi della dieta mediterranea, questo programma alimentare rispecchia le regole della dieta mima-digiuno: prevede 5 giorni di restrizione calorica, con un apporto energetico di circa 1100 kcal il primo giorno e 700-800 kcal per il resto del tempo. Cosa portare in tavola? Via libera a verdura e frutta, ma anche a cereali, legumi e grassi "buoni" (come l'olio extravergine d'oliva). Tra le

proteine animali, è meglio prediligere quelle provenienti dal pesce. È poi importante variare spesso la propria alimentazione e consumare due pasti al giorno. Digiuno terapeutico: i benefici Per contrastare l'ormai crescente diffusione di problemi quali sovrappeso e obesità, possiamo ricorrere alla digiunoterapia: seguire un periodo di totale digiuno diventa un vero e proprio protocollo terapeutico volto a migliorare la nostra qualità della vita e a ridurre il rischio di sviluppare numerose malattie, come il diabete e i problemi cardiovascolari. È importante però seguire le indicazioni di uno specialista ed evitare il fai-da-te, per non incorrere in carenze o in spiacevoli effetti collaterali. Come si sviluppa il digiuno terapeutico? Non esiste un modello standard a cui fare riferimento: esistono tanti tipi di digiuno, ciascuno con le sue caratteristiche. È il caso del digiuno intermittente, che prevede delle fasce

temporali (a volte di poche ore, altre di interi giorni) in cui ci si limita solamente a bere acqua. Altri regimi invece consistono nel totale digiuno che si alterna a giorni di forte restrizione calorica. Quando rimaniamo per molte ore senza mangiare, il nostro corpo va in chetosi e altera il suo metabolismo, iniziando a produrre energia non più dai carboidrati, bensì facendo uso delle riserve di grasso accumulate nell'organismo. Le proprietà delle fragole Dolci, succose e nutrienti, le fragole sono tra i frutti preferiti della stagione primaverile, che ci accompagnano per quasi tutta l'estate. Oltre ad essere buonissime, sono anche un vero toccasana per l'organismo: merito delle tante sostanze di cui sono ricche, le quali vantano numerose proprietà terapeutiche per la salute. Sono frutti a basso contenuto calorico, per cui vanno benissimo anche quando siamo a dieta. Inoltre contengono un'importante quantità di acqua e di preziosi sali minerali, come il potassio e il manganese. Le fragole sono poi un'ottima fonte di antiossidanti, tra cui gli antociani e i polifenoli: queste sostanze contribuiscono a combattere la formazione dei radicali liberi e lo stress ossidativo, responsabile di

un maggior rischio di sviluppare problemi quali diabete, malattie cardiovascolari e alcune forme di tumore. Spiccano poi le fibre, che uniscono la loro azione a quella degli acheni, i piccoli semi presenti sulla superficie delle fragole: hanno entrambi proprietà lassative, stimolando il corretto transito intestinale. Infine, troviamo buone quantità di vitamina C e di acido folico, quest'ultimo molto importante in gravidanza. Fonte: iStock  
Le diete migliori della settimana

## Digiuno terapeutico: un promettente modello nutrizionale per la salute

LINK: <https://dilei.it/benessere/che-cose-il-digiuno-terapeutico-unantica-pratica-che-funziona-davvero/425299/>



Digiuno terapeutico: un promettente modello nutrizionale per la salute Il digiuno terapeutico: è una strategia nutrizionale da eseguire sotto la supervisione di un professionista che promette di combattere l'obesità, la sindrome metabolica e migliorare i fattori di rischio cardiovascolari 26 Aprile 2023 08:33 Fabrizio Brunori Biologo Nutrizionista LinkedIn Sito personale Biologo Nutrizionista esperto di Bioterapia Nutrizionale®, si occupa di nutrizione in condizioni fisiologiche e patologiche accertate. Fonte: iStock Cos'è il digiuno terapeutico L'epidemia di obesità e la sindrome metabolica sono in crescita esponenziale in tutto il mondo e hanno un impatto notevole sulla salute pubblica. Pertanto, è stato necessario cercare nuovi approcci nutrizionali per contrastare gli effetti fisiopatologici. Attualmente, abbiamo a nostra disposizione molti modelli alimentari che si

diversificano per il numero dei pasti giornalieri e il tempo che intercorre tra un pasto e il successivo, riducendo o aumentando il tempo di digiuno. Nel mondo occidentale si è soliti consumare tre pasti principali giornalieri: la colazione, il pranzo e la cena, cui viene spesso consigliato di aggiungere uno spuntino a metà mattina e uno spuntino a metà pomeriggio. Tuttavia, il numero dei pasti non è uno standard universale ed è un comportamento sorprendentemente recente nella storia umana. Diversamente, la pratica del digiuno è molto antica, comune e diffusa in diverse culture. È stata spesso associata a pratiche religiose di purificazione del corpo e dello spirito con rituali e giorni dedicati. Tradizionalmente considerata come un intervento non farmacologico per un ampio spettro di malattie. Oggi, il digiuno sta destando sempre più attenzione e

sarebbe riduttivo derubricarlo a una delle tante mode in campo alimentare dalla durata effimera. Recentemente, inoltre, c'è stato un crescente interesse per la terapia del digiuno come nuova strategia nutrizionale. Che cos'è il digiuno terapeutico e quali sono gli effetti? Secondo il Tavolo Tecnico per la Sicurezza Nutrizionale (TaSin) "per digiuno si intende la condizione in cui il soggetto si astiene dall'assunzione di cibi o bevande per un determinato periodo di tempo". La digiunoterapia si snoda tra periodi di assunzione e periodi di astinenza dal cibo che possono avere una durata variabile, solitamente tra le 12 e le 24 ore. Esistono diverse forme di digiuno, a partire dalle quali sono state sviluppate delle varianti, tra le quali le più studiate e conosciute sono il digiuno intermittente e la dieta mima digiuno. Quest'ultima è una forma di

digiuno modificato sviluppata dal Dott. **Valter Longo** che è balzata agli onori della cronaca perché sarebbe in grado di promuovere una longevità sana (dieta della longevità) prevenendo l'insorgenza di molte patologie. Il digiuno intermittente non va confuso con la restrizione calorica che è una riduzione dell'apporto calorico totale senza incorrere in malnutrizione. Dal punto di vista terapeutico, sembra essere molto promettente nel controllo della sensibilità insulinica, della dislipidemia e dell'infiammazione. Da ciò, si evince che considerare il digiuno soltanto come un mezzo finalizzato al dimagrimento, cioè alla perdita della massa grassa, sarebbe assai semplicistico e superficiale. Diversamente, la terapia del digiuno è uno strumento dalle grandi potenzialità in grado di migliorare le funzioni del nostro organismo e di contribuire alla prevenzione di una serie di patologie. Infatti, i benefici per la salute che gli sono stati attribuiti sono molteplici: avrebbe un effetto disintossicante, rigenerante e dimagrante. Parliamo quindi di Terapia del Digiuno. Come funziona il digiuno terapeutico La rapida moltiplicazione dei modelli nutrizionali basati sul digiuno tende a confondere il pubblico che

non riesce facilmente ad orientarsi. Proviamo a fare un po' di chiarezza con alcuni esempi. Il digiuno intermittente può avere una durata variabile a partire dalle 12 ore fino ad arrivare a più giorni con consumi ridotti o senza calorie. Il digiuno può essere classificato in diversi modi, come indicato all'interno della tabella. Digiuno intermittente Whole day fasting Esistono vari modelli, tipo 1:1 o 5:2. Quest'ultimo consiste in un digiuno di 24 ore due volte alla settimana e una dieta che prevede una forte restrizione calorica due giorni alla settimana. Il digiuno potrebbe essere in giorni consecutivi o non consecutivi. Time-restricted feeding È una forma di digiuno intermittente che prevede delle specifiche finestre temporali in cui è possibile assumere il cibo durante la giornata. Il modello più diffuso è quello 16:8 che significa che l'assunzione di cibo è limitata a 8 ore su 24, mentre le restanti 16 ore della giornata costituiscono la finestra di digiuno o intervallo di tempo tra due pasti consecutivi. Digiuno modificato Alternanza di giorni di digiuno con giorni di forte restrizione calorica con un consumo del 20-25% del fabbisogno energetico. La dieta mima-digiuno. Digiuno religioso

Astensione dell'assunzione di cibo e/o acqua per un tempo variabile. La pratica del digiuno è presente nell'ebraismo, nel cristianesimo e nell'islam (ramadam). La lunghezza variabile della finestra di digiuno, che è alla base della digiunoterapia, è l'aspetto che più caratterizza i diversi schemi che sono stati proposti. Infatti, è possibile personalizzare i modelli adattandoli alle esigenze e ai bisogni dei pazienti. Ad esempio, per quanto riguarda il time-restricted feeding si potrebbe mangiare nell'arco di 6 ore anziché 8 ore in modo da estendere la finestra di digiuno a 18 ore o addirittura portarla a 20 ore. Il digiuno terapeutico porta benefici? Da una parte, la qualità delle prove a sostegno dei benefici del digiuno terapeutico è ancora troppo bassa per un giudizio definitivo e diversi aspetti necessitano di essere chiariti. Dall'altra parte, sono state attribuite alla terapia del digiuno molte proprietà benefiche per la salute, supportate da un numero crescente di pubblicazioni. L'"alternate day fasting" può ridurre efficacemente il peso corporeo e la massa grassa viscerale con ottimi risultati sui pazienti obesi. Infatti, sembra che riscuota una maggiore compliance da

parte dei pazienti obesi, probabilmente per la durata temporale minore rispetto a una dieta basata sulla restrizione calorica. Sono stati riportati importanti benefici per quanto riguarda l'insulino-resistenza, il diabete di tipo II e il miglioramento dei fattori di rischio cardiovascolari. Inoltre, è stato osservato, che un digiuno a giorni alterni per un periodo di 4-12 settimane migliorerebbe la dislipidemia in pazienti con steatosi epatica non alcolica. Nelle donne, il digiuno terapeutico eserciterebbe molte proprietà benefiche: Miglioramento della salute mentale in particolare durante la transizione menopausale: ridurrebbe i sintomi legati all'ansia e alla depressione e migliorerebbe l'autostima. Miglioramento della salute riproduttiva (ciclicità mestruale, ovulazione e fertilità). **P r e v e n z i o n e** e miglioramento dei disturbi muscoloscheletrici, comuni nelle donne di mezza età ed anziane. Miglioramento delle caratteristiche metaboliche, come l'insulino-resistenza ed i fattori di rischio per malattie cardiovascolari. **P r e v e n z i o n e** per l'insorgenza di tumori. Possiamo concludere che i benefici per la nostra salute attribuiti alla terapia del digiuno sono stati riportati

da studi condotti per poche settimane. Questo costituisce un limite. Pertanto, sono necessari follow-up a lungo termine per valutare l'efficacia della terapia del digiuno e consigliarla come approccio permanente allo stile di vita. Digiuno terapeutico: quando farlo e per quanto tempo. Sebbene sia una pratica a cui molte persone ricorrono periodicamente, anche un giorno alla settimana come stile di vita, il digiuno è praticabile esclusivamente dai soggetti in buono stato di salute. Inoltre, bisogna discernere tra il digiuno sporadico "fai da te" e il digiuno terapeutico, che può essere considerato un approccio terapeutico a tutti gli effetti, in grado di migliorare lo stato di salute. La maggior parte degli studi basati sul digiuno intermittente sono stati condotti per un periodo relativamente breve, mediamente tra le 4 e le 12 settimane, il quale si consiglia di prendere come riferimento qualora si decidesse di intraprendere questa strada. Infatti, permangono alcuni dubbi sugli effetti collaterali di questo approccio e alcuni aspetti del digiuno restano ancora da investigare. Potremmo domandarci se esiste un modello di digiuno ideale, se c'è un limite calorico ottimale e se sia sostenibile per la gestione

del peso a lungo termine. Digiuno terapeutico: controindicazioni. Non essendo disponibili studi a lungo termini sugli effetti avversi del digiuno intermittente, gli effetti negativi documentati potrebbero essere sottostimati. In letteratura, sono stati riportati frequenti casi di vertigini e di debolezza. Probabilmente, imputabili alla rapida riduzione di peso iniziale che sarebbe causata principalmente dalla perdita di acqua e glicogeno piuttosto che di grasso. L'ipoglicemia sembra essere l'effetto collaterale più importante. Infatti, la terapia del digiuno è controindicata in caso di iperinsulinemia e di diabete, particolarmente pericolosa in pazienti che assumono farmaci antidiabetici. Inoltre, durante gli episodi di ipoglicemia ci sarebbe una maggiore incidenza di eventi cardiovascolari. Il digiuno potrebbe essere pericoloso per alcuni soggetti fragili e comunque non è raccomandato per le persone con squilibri ormonali, in gravidanza, donne in allattamento, bambini, anziani e individui con deficienze immunitarie (comprese quelle con una storia di trapianto di organi solidi e successiva terapia di immunosoppressione medica). Ancora, è sconsigliato in caso di

disordini alimentari e di demenza. Nei soggetti sportivi la terapia del digiuno non è di semplice applicabilità e necessita di un'attenta valutazione a partire dalla tipologia dello sport, dall'intensità e dalla frequenza degli allenamenti. In conclusione, la terapia del digiuno richiede necessariamente il supporto di uno specialista. Cosa succede all'organismo quando si digiuna? Durante il digiuno, si verificano notevoli e profondi cambiamenti del metabolismo che necessitano di una finestra temporale minima per poter essere efficaci. Normalmente, le nostre cellule utilizzano principalmente il glucosio e gli acidi grassi per produrre energia. Dopo i pasti, il glucosio viene usato come fonte di energia mentre i trigliceridi vengono immagazzinati nel tessuto adiposo. Diversamente, durante i periodi di digiuno le riserve di glicogeno negli epatociti si esauriscono e c'è un'accelerazione della lipolisi del tessuto adiposo che produce un aumento degli acidi grassi e del glicerolo. Si verifica uno switch metabolico: si passa dalla sintesi dei lipidi e allo stoccaggio dei grassi nel tessuto adiposo, alla mobilitazione del grasso sottoforma di acidi grassi liberi che vengono usati per

produrre energia. Questo cambiamento si verifica mediamente dalle 12 alle 36 ore da quanto di interrompe l'assunzione di cibo. Il fegato trasforma gli acidi grassi in corpi chetonici, la cui concentrazione aumenta entro 8-12 ore dopo l'inizio del digiuno, raggiungendo il livello più alto entro le 24 ore. Il risultato è un cambiamento metabolico in cui i corpi chetonici diventano la principale forma di energia. Infatti, i corpi chetonici sono il carburante preferito per il cervello durante i periodi di digiuno. Durante i giorni di digiuno, i chetoni sono costantemente elevati e i livelli di glucosio sono costantemente bassi. I corpi chetonici sono potenti molecole segnale con effetti importanti sulle funzioni cellulari del nostro organismo. L'interruttore metabolico, attivato dal digiuno, rappresenta il punto di svolta per un profondo cambiamento del metabolismo. Fonti bibliografiche Paoli, A., Tinsley, G., Bianco, A., & Moro, T. (2019). The influence of meal frequency and timing on health in humans: the role of fasting. *Nutrients*, 11(4), 719. De Cabo, R., & Mattson, M. P. (2019). Effects of intermittent fasting on health, aging, and disease. *New England*

*Journal of Medicine*, 381(26), 2541-2551. Sicurezza ed efficacia delle varie forme di digiuno nella dietoterapia finalizzata alla perdita della massa grassa. Nair, P. M., & Khawale, P. G. (2016). Role of therapeutic fasting in women's health: An overview. *Journal of mid-life health*, 7(2), 61. Cai, H., Qin, Y. L., Shi, Z. Y., Chen, J. H., Zeng, M. J., Zhou, W., & Chen, Z. Y. (2019). Effects of alternate-day fasting on body weight and dyslipidaemia in patients with non-alcoholic fatty liver disease: a randomised controlled trial. *BMC gastroenterology*, 19, 1-8. Vasim, I., Majeed, C. N., & DeBoer, M. D. (2022). Intermittent fasting and metabolic health. *Nutrients*, 14(3), 631.. De Cabo, Rafael, and Mark P. Mattson. "Effects of intermittent fasting on health, aging, and disease." *New England Journal of Medicine* 26 (2019): 2541-2551. Le indicazioni contenute in questo articolo sono esclusivamente a scopo informativo e divulgativo e non intendono in alcun modo sostituire la consulenza medica con figure professionali specializzate. Si raccomanda quindi di rivolgersi al proprio medico curante prima di mettere in

pratica qualsiasi indicazione  
riportata e/o per la  
prescrizione di terapie  
personalizzate. Tag:  
Terapie

## Il circolo Auser di Paola e l'Uniauser 'Padula' promuovono un convegno sull'Alzheimer

LINK: <https://www.dire.it/10-03-2023/882704-il-circolo-auser-di-paola-e-luniauser-padula-promuovono-un-convegno-sullalzheimer/>

Il circolo Auser di Paola e l'Uniauser 'Padula' promuovono un convegno sull'Alzheimer. L'appuntamento è per sabato 11 marzo alle ore 17.30 all'Auditorium del Santuario di San Francesco di Paola. Pubblicato: 10-03-2023 20:00 Ultimo aggiornamento: 10-03-2023 20:00 Canale: Calabria Autore: Redazione ROMA - Il Circolo Auser di Paola e l'Uniauser 'V. Padula' hanno promosso un importante convegno dal titolo 'Vivere a lungo e in salute contro l'Alzheimer. Una sfida del nostro tempo', che si terrà il prossimo sabato 11 marzo alle ore 17:30 presso l'Auditorium del Santuario di San Francesco di Paola. L'iniziativa, sponsorizzata dal gruppo consiliare Rete dei Beni Comuni, è aperta a tutti i cittadini e offre un'opportunità di formazione e informazione sui temi legati alla malattia di Alzheimer. Il convegno vedrà la partecipazione di docenti universitari e ricercatori di fama internazionale, con lo scopo di sensibilizzare la cittadinanza sull'importanza dei passi avanti compiuti dalla ricerca e su come prevenire e affrontare una malattia che colpisce

sempre più persone. Ad aprire i lavori saranno padre Gaetano Nicolaci dell'Ordine dei Minimi e il consigliere comunale Andrea Signorelli. Tra gli illustri ospiti che interverranno al convegno ci saranno il professor **Valter Longo** (professore di Biogerontologia e Direttore del Longevity Institute della University of Southern California di Los Angeles (USA) e inventore della dieta della longevità); la professoressa Patrizia Mecocci (professore di Gerontologia e Geriatria presso il Dipartimento di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Perugia e Foreign Adjunct Professor in Geriatria Traslazionale presso il Karolinska Institute di Stoccolma) e il professor Eugenio Barone (professore di Biochimica presso l'Università Sapienza di Roma. A concludere i lavori ci sarà la Prof.ssa Amalia Cecilia Bruni, professoressa di Neurologia e genetica medica e direttrice del Centro Regionale di Neurogenetica di Lamezia Terme). Il dottor Roberto Pititto, medico e dirigente Uniauser, modera l'incontro che verterà sulle tematiche della prevenzione, della

cura, della ricerca e dei servizi di assistenza presenti sul territorio. L'invito a partecipare è esteso a tutta la cittadinanza, in quanto si tratta di un'opportunità unica per approfondire i temi legati alla malattia di Alzheimer e per acquisire conoscenze utili per la prevenzione e l'affronto della malattia. Le notizie del sito Dire sono utilizzabili e riproducibili, a condizione di citare espressamente la fonte Agenzia DIRE e l'indirizzo [www.dire.it](http://www.dire.it)