



# RASSEGNA STAMPA

01 gennaio 2023 - 13 dicembre 2023

# INDICE

## VALTER LONGO

02/01/2023 Il Giornale - Nazionale <b>Il segreto dei centenari</b>	11
02/01/2023 National Geographic Italia <b>GLI SCIENZIATI SONO DIVENTATI BRAVI A FAR VIVERE, I TOPI PIU' A LUNGO /1</b>	14
02/01/2023 National Geographic Italia <b>LA VIRTÙ PERDUTA TRA CAMBIO DIETA E NUOVE MINACCE</b>	17
07/01/2023 Gazzetta del Sud - Reggio Calabria <b>La dieta della longevità su National Geographic</b>	19
07/01/2023 Il Quotidiano del Sud - Calabria - Reggio Calabria <b>9I centenari di Molochio su NatGeo</b>	20
07/01/2023 quotidianodellsud.it 11:25 <b>I centenari di Molochio su National Geographic</b>	21
09/01/2023 lametino.it <b>"National Geographic" dedica copertina edizione italiana al piccolo paese di Molochio</b>	22
11/01/2023 gazzettadelsud.it 19:26 <b>I segreti della longevità di Molochio su National Geographic! In copertina nonna Rosa</b>	23
11/01/2023 gazzettadireggio.com 20:00 <b>I segreti della longevità di Molochio su National Geographic! In copertina nonna Rosa</b>	24
12/01/2023 strettoweb.com 00:52 <b>Una nonna reggina finisce su National Geographic: la 94enne Rosina e la longevità a Molochio</b>	25
12/01/2023 corrieredellacalabria.it 08:51 <b>"I segreti della longevità" di nonna Rosa, la 94enne calabrese sulla copertina del National Geographic</b>	26
13/01/2023 citynow.it 11:11 <b>La longevità di nonna Rosina, la 94enne calabrese sulla copertina del National Geographic</b>	27

15/01/2023 El Mundo - Nazionale	28
<b>"CREEMOS EN LA IDEA DE QUE SE PUEDE 'HACKEAR' LA LONGEVIDAD"</b>	
20/01/2023 lavanguardia.com	32
<b>'Si el cuerpo percibe el ayuno, restringe la quema de calorías'</b>	
20/01/2023 lavanguardia.com 07:48	34
<b>Las 7 noticias que tienes que saber este viernes 20 de enero por la mañana</b>	
25/01/2023 Expansion	36
<b>Las lecciones que los osos ya nos han dado sobre el ayuno</b>	
09/02/2023 nbcnews.com	38
<b>A calorie-restricted diet may slow aging in healthy adults, science shows</b>	
20/02/2023 huffingtonpost.it	40
<b>Valter Longo: "La terapia migliore? Una dieta che rallenti l'invecchiamento"</b>	
22/02/2023 La Gazzetta di Parma	43
<b>HANNO DETTO</b>	
22/02/2023 vanityfair.it 00:28	44
<b>I benefici della dieta della Quaresima, esercizio di sobrietà (e longevità)</b>	
22/02/2023 fanpage.it 06:02	46
<b>L'oroscopo di oggi 22 febbraio 2023: Cancro e Capricorno nervosissimi</b>	
25/02/2023 ragusanews.com 18:47	49
<b>I benefici della dieta della Quaresima</b>	
26/02/2023 Gazzetta del Sud - Reggio Calabria	51
<b>Da Santa Caterina il viaggio più bello</b>	
26/02/2023 lavanguardia.com 06:51	53
<b>'Si el cuerpo percibe el ayuno, quema menos calorías'</b>	
27/02/2023 foodaffairs.it 11:28	54
<b>Il digiuno intermittente è il food trend emergente dell'anno. Ecco come praticarlo</b>	
05/03/2023 Gazzetta del Sud - Reggio Calabria	55
<b>La "dieta dei centenari" al vaglio degli studiosi</b>	
08/03/2023 QN - La Nazione - Siena	56
<b>Malizia A giugno apre il residence per senior</b>	
10/03/2023 notizie.tiscali.it	57
<b>Il circolo Auser di Paola e l'Uniauser 'Padula' promuovono un convegno sull'Alzheimer</b>	

10/03/2023 gazzettadelsud.it 19:15	58
<b>Paola discute di salute e Alzheimer</b>	
10/03/2023 dire.it 21:10	59
<b>Il circolo Auser di Paola e l'Uniauser 'Padula' promuovono un convegno sull'Alzheimer</b>	
11/03/2023 cucina.corriere.it	60
<b>Il cibo che allunga la vita: il metodo di Filippo Ongaro, medico degli astronauti</b>	
12/03/2023 cucina.corriere.it	63
<b>Una dieta drastica gli bruciò la memoria. Ora Fraser punta all'Oscar da «obeso»</b>	
13/03/2023 ecnews.it	65
<b>Il convegno Alimentazione, prevenzione e ricerca: al santuario di Paola focus sul morbo di Alzheimer</b>	
14/03/2023 Gazzetta del Sud - Cosenza	66
<b>Stili di vitae Alzheimer Espertia confronto</b>	
14/03/2023 quotidianodiragusa.it 02:36	67
<b>Dieta Mima Digiuno (Dr.Longo), un esempio e uno schema menù</b>	
14/03/2023 calabriadirettanews.com 19:14	68
<b>L'Alzheimer malattia in crescita. Al Santuario di Paola alimentazione, stile di vita e cure</b>	
29/03/2023 elpais.com 05:03	70
<b>Ozempic, las inyecciones que prometen acabar con la obesidad y que arrasan en el mercado negro</b>	
29/03/2023 elpais.com 17:03	73
<b>Los niños del entorno rural crecen un centímetro en los últimos 30 años y alcanzan a los de ciudad</b>	
30/03/2023 QN - La Nazione - Siena	76
<b>Il primo hotel senior d'Italia Camere extralusso, piscine e centro per la longevità «È già boom di richieste»</b>	
09/04/2023 elle.it 00:04	77
<b>La longevità è il nuovo dimagrimento?</b>	
12/04/2023 elpais.com 05:04	79
<b>Verdades e ilusiones en torno al ayuno intermitente</b>	
19/04/2023 cucina.corriere.it 00:04	82
<b>La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo pag. 1</b>	

19/04/2023 cucina.corriere.it 00:04	83
<b>La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo pag. 2</b>	
19/04/2023 cucina.corriere.it 00:04	84
<b>La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo pag. 3</b>	
19/04/2023 cucina.corriere.it 00:04	85
<b>La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo pag. 4</b>	
19/04/2023 cucina.corriere.it 00:04	86
<b>La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo pag. 5</b>	
19/04/2023 cucina.corriere.it 00:04	87
<b>La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo pag. 6</b>	
19/04/2023 cucina.corriere.it 00:04	88
<b>La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo pag. 7</b>	
23/04/2023 lacucinaitaliana.it 07:04	89
<b>Il digiuno fa bene alla salute? Le risposte dell'esperto</b>	
26/04/2023 dilei.it 08:04	91
<b>Digiuno terapeutico: un promettente modello nutrizionale per la salute</b>	
29/04/2023 elpais.com 05:04	95
<b>¿Cuáles son las mejores y peores dietas para el corazón? Estas son las recomendaciones de los expertos</b>	
29/04/2023 TuttoGreen 08:04	99
<b>Dieta mima digiuno: lo schema dei 5 giorni del dottor Longo</b>	
29/04/2023 spiegel.de 11:04	102
<b>Scheinfasten: Wie funktioniert's, wobei hilft's und wie halten wir durch? - Podcast</b>	
30/04/2023 dilei.it 10:04	103
<b>Dieta, le migliori della settimana dal 24 al 30 aprile</b>	
02/05/2023 lastampa.it 00:05	105
<b>Digiuno intermittente, come funziona la dieta amata dalle star</b>	
02/05/2023 Repubblica.it 00:05	109
<b>Digiuno intermittente, come funziona la dieta amata dalle star</b>	
02/05/2023 huffingtonpost.it 00:05	113
<b>Digiuno intermittente, come funziona la dieta amata dalle star</b>	
02/05/2023 ilsecoloxix.it 00:05	117
<b>Digiuno intermittente, come funziona la dieta amata dalle star</b>	

02/05/2023 corrierealpi.gelocal.it 00:05	121
<b>Digiuno intermittente, come funziona la dieta amata dalle star</b>	
02/05/2023 messaggeroveneto.gelocal.it 00:05	125
<b>Digiuno intermittente, come funziona la dieta amata dalle star</b>	
02/05/2023 gazzettadimantova.gelocal.it 00:05	129
<b>Digiuno intermittente, come funziona la dieta amata dalle star</b>	
02/05/2023 ilpiccolo.gelocal.it 09:05	133
<b>Digiuno intermittente, come funziona la dieta amata dalle star</b>	
03/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	137
<b>Digiuno intermittente 16/8, come funziona e i benefici: ci si ammala meno, si vive di più</b>	
04/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	139
<b>Digiuno intermittente 16/8, cos'è</b>	
09/05/2023 Leggo.it 00:05	141
<b>Prova costume, come prepararsi all'estate? Prepara il corpo eliminando scorie e tossine</b>	
11/05/2023 sanihelp.it 00:05	143
<b>Primavera. è tempo di detox</b>	
11/05/2023 elpais.com 05:05	145
<b>El potencial del trasplante de heces: eficaz contra una agresiva bacteria y esperanzador en oncología</b>	
12/05/2023 elpais.com 05:05	149
<b>Tres de cada cuatro casos de diabetes tipo 2 en España son atribuibles a la mala alimentación</b>	
14/05/2023 messaggeroveneto.gelocal.it 00:05	152
<b>Il digiuno è servito: astenersi dal cibo con regolarità può prevenire malattie e allungare la vita</b>	
14/05/2023 lastampa.it 00:05	154
<b>Il digiuno è servito, astenersi dal cibo con regolarità può allungare la vita: ecco perché</b>	
14/05/2023 ilsecoloxix.it 00:05	156
<b>Il digiuno è servito: astenersi dal cibo con regolarità può prevenire malattie e allungare la vita</b>	
15/05/2023 La Stampa - Nazionale	158
<b>Perché il digiuno ci aiuta a stare bene con noi stessi</b>	

15/05/2023 tribunatreviso.gelocal.it 03:05	161
<b>Il digiuno è servito: astenersi dal cibo con regolarità può prevenire malattie e allungare la vita</b>	
18/05/2023 Visto	163
<b>Primi passi verso la prova costume</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	164
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 1</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	165
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 2</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	166
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 3</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	167
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 4</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	168
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 5</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	169
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 6</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	170
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 7</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	171
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 8</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	172
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 9</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	173
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 10</b>	

18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	174
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 11</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	175
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 12</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	176
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 13</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	177
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 14</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	178
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 15</b>	
18/05/2023 cucina.corriere.it 00:05	179
<b>Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono pag. 16</b>	
19/05/2023 Corriere della Sera - 7	180
<b>TRA USA E SARDEGNA STUDI SULLA LONGEVITÀ</b>	
20/05/2023 laprovinciapavese.gelocal.it 00:05	181
<b>L'esperto: 'Il killer della longevità è lo stile di vita occidentale'</b>	
20/05/2023 gazzettadimantova.gelocal.it 00:05	184
<b>L'esperto: 'Il killer della longevità è lo stile di vita occidentale'</b>	
20/05/2023 ilsecoloxix.it 00:05	187
<b>L'esperto: 'Il killer della longevità è lo stile di vita occidentale'</b>	
20/05/2023 lastampa.it 00:05	190
<b>L'esperto: 'Il killer della longevità è lo stile di vita occidentale?'</b>	
20/05/2023 messaggeroveneto.gelocal.it 00:05	193
<b>L'esperto: 'Il killer della longevità è lo stile di vita occidentale'</b>	
20/05/2023 nuovavenezia.gelocal.it 10:05	196
<b>L'esperto: 'Il killer della longevità è lo stile di vita occidentale'</b>	
20/05/2023 tribunatreviso.gelocal.it 10:05	199
<b>L'esperto: 'Il killer della longevità è lo stile di vita occidentale'</b>	

21/05/2023 elpais.com 05:05

202

**La siesta más saludable, según la ciencia: corta, temprano y no en la cama**

23/05/2023 cucina.corriere.it 00:05

205

**Intolleranze alimentari: come riconoscerle e cosa mangiare per stare meglio**

# VALTER LONGO

100 articoli

LO STUDIO / CONTROCORRENTE

## 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...

Daniela Uva

Nel 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 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), Ikaria 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 estende fra i Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina, in Calabria. 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 candelina, 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 percentuale 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'alimentazione 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 lontanissima 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 MAPPA DELLA LONGEVITÀ Le sei isole felici del mondo (Fonte: **Fondazione Valter Longo**)  
L'aspettativa di vita nelle Regioni M U V T L

T Loma Linda California (Fonte: Istat) 83,57 83,36 83,31 83,31 83,29 83,25 83,19 82,85  
82,83 82,83 82,74 82,65 82,65 82,63 82,59 82,43 82,30 A E Nicoya Costa Rica Ikaria Grecia  
aspettativa di vita media P L L S P M B C F Sardegna Aspromonte ITALIA 80 anniOkinawa  
Giappone 81,87 81,84 S C

V 81,07 L'ITALIA CHE VIVE A LUNGO (Fonte: Istat 2021) 17.177 83% 1.111 17 gli ultra  
centenari gli ultra centenari donne i cittadini over 105 le donne over 110 +136% gli over 105  
fra il 2009 e il 2021

## GLI SCIENZIATI SONO DIVENTATI BRAVI A FAR VIVERE, I TOPI PIU' A LUNGO /1

Nell'ambito della ricerca di Kaeberlein sulle potenzialità antiinvecchiamento 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

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 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 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 Calicò 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». 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 15 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 LONGEVITÀ 17

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 DOES T

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)

Foto: 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 affascinano gli studiosi perché sono portatori di virus letali ma non si infettano. NICHOLE SOBECKI

## LA VIRTÙ PERDUTA TRA CAMBIO DIETA E NUOVE MINACCE

VALERIO GUALERZI

furzughliat'. si CHIAMA così a Montegidano 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 Use (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 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 diseguaglianze, 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 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». •

Foto: fotografi e di JASPER DOEST

Foto: 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.

Foto: 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.

Foto: 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.

MO LOCHIO

## La dieta della longevità su National Geographic

II 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 Molochioe 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 CASO La rivista scientifica ha dedicato la sua copertina alla "longevità" del paese **91 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 copertina di "National Geographic" sui centenari di Molochio

## I centenari di Molochio su National Geographic

I centenari di Molochio su NatGeo La copertina di NatGeo dedicata a Molochio Ridimensiona il testo A A A Condividi: minuti per la lettura Il segreto dei centenari di Molochio in provincia di Reggio Calabria finisce in copertina sul National Geographic MOLOCHIO (REGGIO CALABRIA) - 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 SUL NATIONAL GEOGRAPHIC, LO STUDIO DI LONGO 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. Condividi: COPYRIGHT Il Quotidiano del Sud © - RIPRODUZIONE RISERVATA

## "National Geographic" dedica copertina edizione italiana al piccolo paese di Molochio

"National Geographic" dedica copertina edizione italiana al piccolo paese di Molochio  
Lunedì, 09 Gennaio 2023 13:13 Reggio Calabria - Il "National Geographic" ha dedicato la copertina della sua edizione italiana per il numero di gennaio 2023 al piccolo paese calabrese di Molochio, alle pendici dell'Aspromonte, dove ormai da diversi decenni si è registrato un elevato tasso di lunga anzianità fra la cittadinanza. Al centro dell'articolo 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 docente italo-americano - scrive Il Quotidiano del Sud - , i cui genitori alla metà del secolo scorso emigrarono proprio da Molochio per trasferirsi a Genova, da circa un decennio si è interessato all'alto 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.

## I segreti della longevità di Molochio su National Geographic! In copertina nonna Rosa

I segreti della longevità di Molochio su National Geographic! In copertina nonna Rosa di Antonino Raso - 11 Gennaio 2023 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 pedeaspromontano 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. Stili di vita e sana alimentazione: il focus della rivista ripercorre gli ambiti di studio di un fenomeno ormai riconosciuto in tutto il mondo. A guadagnare la copertina della nota rivista è stata nonna Maria Rosa Tranquilla, 94 anni, che tiene in braccio una neonata. © Riproduzione riservata

## I segreti della longevità di Molochio su National Geographic! In copertina nonna Rosa

I segreti della longevità di Molochio su National Geographic! In copertina nonna Rosa cronaca By redazione On Gen 11, 2023 0 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 pedeaspromontano 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. Stili di vita e sana alimentazione: il focus della rivista ripercorre gli ambiti di studio di un fenomeno ormai riconosciuto in tutto il mondo. A guadagnare la copertina della nota rivista è stata nonna Maria Rosa Tranquilla, 94 anni, che tiene in braccio una neonata. © Riproduzione riservata Fonte reggio.gazzettadelsud.it 2023-01-11 18:26:36 0

## Una nonna reggina finisce su National Geographic: la 94enne Rosina e la longevità a Molochio

Una nonna reggina finisce su National Geographic: la 94enne Rosina e la longevità a Molochio

I centenari calabresi finiscono all'interno della nota rivista National Geographic: gli studi di **Valter Longo** sulla dieta della longevità e la presenza delle nonne Rosina e Grazia 12 Gennaio 2023 11:47 | Consolato Cicciù 12 Gennaio 2023 11:47

Il territorio reggino finisce su National Geographic. La nota rivista internazionale, per parlare di longevità, ha scelto uno luogo di centenari, uno di quelli in cui si può vivere bene e a lungo, per via del clima e della dieta mediterranea. Protagonista della copertina del numero di gennaio è nonna Rosina (Maria Rosa Tranquilla), 94enne di Molochio che tiene in braccio la pronipote, di qualche mese. E' lei uno degli emblemi della longevità nel territorio reggino, come evidenziato dagli studi di **Valter Longo**, biochimico della University of Southern California e i cui genitori sono nati proprio a Molochio. Longo ha inserito tanti centenari all'interno degli studi sui calabresi e sulla loro dieta. Tra questi c'è Grazia Cosmano, 102 anni: "l'importante è non mangiare molto e consumare cibi semplici", dice alla nota rivista Grazia, che si limita a mangiare frutta e verdure. Lo studio, poi, sottolinea che "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".

Ascolta l'articolo -ADecrease font size. AReset font size. AIncrease font size.+

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

"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.

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

SALUD

## "CREEMOS EN LA IDEA DE QUE SE PUEDE 'HACKEAR' 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.

La 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 machaconamente 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. «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"**

**"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"**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'

Foto: Fotografía de Javier Barbancho

## 'Si el cuerpo percibe el ayuno, restringe la quema de calorías'

'Si el cuerpo percibe el ayuno, restringe la quema de calorías' Tengo 55 años: cuando empecé a investigar la longevidad, se reían; hoy nos copian. Soy genovés de dieta mediterránea readaptada. No comer no prolonga la vida, pero un miniayuno es parte de la mejor dieta, que varía para cada uno. Soy autor de 'La dieta de la longevidad' y publico 'El ayuno contra el cáncer'. (Foto: Lluís Amiguet) **Valter Longo**, director del Instituto de la Longevidad de la University of Southern California Lluís Amiguet 20/01/2023 00:00 Qué comen los centenarios ¿Cuál es el factor determinante de nuestra longevidad? Tras dedicar su vida a estudiar el envejecimiento, Longo asegura que es la dieta. Otros apuestan por la genética. Veo un reportaje sobre centenarios en el que un gallego de 110 años expresa su ilusión por la pintura y después presenta a su esposa de... ¡102! Como en otros centenarios estudiados por Longo, sería la dieta la que explicaría su longevidad y que la población de algunas regiones, donde es más sana, sea más longeva. Hipócrates sentenció: 'Que tu alimento sea tu medicina'. Longo recomienda una dieta mediterránea readaptada -con menos fruta y más legumbres- y ayunar doce horas entre la cena y desayuno. Él practica además un miniayuno entre verano e invierno para adecuarse al tránsito entre la acumulación de reservas estival y su gasto invernal. Ayunar alarga la vida en los humanos como en los ratones? Decir 'ayunar' es como decir 'comer': no significa nada si no especificamos la persona y sus circunstancias; el ayuno mata a la anoréxica; salva a un obeso o deja igual a alguien sano. Y hoy es moda que como tal no me interesa. Es otro concepto polarizador. Y mi especialidad, porque me doctoré en Biología Molecular hace 30 años y los he dedicado a estudiar la nutrición y la longevidad. ¿Lo que comes determina cuánto vives? Y no solo lo he comprobado en estudios clínicos, sino en centenarios de todo el mundo. ¿Qué nos enseñan los centenarios? Que no se llega a los 100 sin vivir a fondo una vida activa e ilusionada y eso incluye, desde luego, alimentarse bien para vivirla. ¿Pero si comes menos vives más o no? En eso difiero de mi mentor, Roy Walford, que se encerró en una burbuja en el desierto de Arizona en 1991, la Biosphere 2, para demostrar que el ayuno alarga la existencia. ¿Cuánto ayuno es ese ayuno? Si hablamos de restricción calórica, supone que cada uno reste una cuarta parte a las calorías que necesita para mantener el peso que se considera normal. Si necesitas 2.000 calorías diarias, solo ingieres 1.500. ¿Así viviríamos más y mejor? Hoy sabemos que no es así; comer menos en sí no es el mejor modo de vivir más y mejor... ¿Entonces qué alarga la vida y la mejora? Lo relevante no es solo cuánto comemos sino qué comemos; y no hay dietas universales para todos, porque en cada uno la edad, la actividad y hasta la estación del año en que estemos determinan cuáles son sus alimentos saludables y en qué cantidad son óptimos. ¿Lo ha experimentado? Sí, y lo demuestran numerosos estudios: el más reciente y sólido es el de colegas noruegos publicada en Plus Medicine . No me repetirá ahora lo de la dieta mediterránea... ¿verdad? Pues sí, pero solo en parte. Hasta los 20 años es la mejor; pero maticemos: en mayores es mejor una dieta mediterránea corregida. ¿Cómo? Las legumbres, por ejemplo, son, según el estudio, el alimento más saludable. ¿Y el peor? La carne roja. Eso no es noticia. Lo que sorprende, en cambio, del estudio es que la fruta no es ni buena ni mala. ¿No era central en la dieta mediterránea? La mejor sería una dieta mediterránea modificada, porque para vivir más y mejor no se trata de comer menos, sino de modular el nivel de ciertos aminoácidos en la dieta incrementando nuestra ingesta regular de legumbres, pescado y frutos secos. ¿Qué se observa al aumentarla? Mejor musculación, densidad ósea y

energía vital. Pero la dieta depende también de la edad, actividad y circunstancias de cada uno. ¡Qué complicado! La dieta lo es igual que nosotros mismos, por eso la dieta mediterránea rectificada debe, además, personalizarse, porque muchos padecemos alergias e intolerancias. ¿No tiene algunas recomendaciones que puedan generalizarse? La mejor es la dieta pescovegano mediterránea: pescado tres veces a la semana, de bajo mercurio; y muchas legumbres y verduras; de fruta cada día basta una pieza; aceite de oliva, almendras, nueces, avellanas... Y todo lo menos preparado, empaquetado, conservado posible; en fin, lo más orgánico posible. ¿Los mejores horarios y hábitos? Haga todas sus ingestas durante las 12 horas diurnas y deje 12 entre cena y desayuno. ¿Por qué no debo ayunar más de 12 horas? Hoy muchos le dirán que ayune 18; pero tener el estómago vacío tantas horas cada día sabemos que no contribuye a su longevidad. En España es habitual cenar a las 22 h. Pues desayune a las 10 de la mañana, pero no deje de desayunar 12 horas después de cenar. ¿Por qué? Porque el cuerpo interpreta esa restricción como carencia de alimento disponible y se pone en modo ahorro -está demostrado- y quema menos reservas para ahorrarlas. Tiene sentido evolutivo. Por eso yo desayuno bien, almuerzo poco y ceno algo más, y luego 12 horitas en ayuno. ¿Es bueno saltarse la cena? Cuesta mucho más que saltarse la comida, porque la cena es momento de relax y socialización. Yo, además, dos o tres veces al año practico miniayuno o restricción calórica ligera. ¿Por qué? Yo le llamo ponerse en modo verano o invierno, porque los humanos, como todo mamífero, acumulamos grasa en verano para sobrevivir al invierno y esa restricción calórica ayuda a que sea saludable. ¿En verano quemamos más calorías? Acumulamos para el invierno, es pura evolución. Por eso ese miniayuno ayuda al cuerpo a cambiar de modo.

## Las 7 noticias que tienes que saber este viernes 20 de enero por la mañana

Las 7 noticias que tienes que saber este viernes 20 de enero por la mañana Las claves del día Seleccionamos para ti las principales informaciones de hoy Un tanque de batalla Leopard 2 A6 de Panzerbataillon 413 Sean Gallup / Getty Alexis Rodríguez-Rata Barcelona 20/01/2023 07:55 Hola, ¡buenos días! Tras la cumbre hispano-francesa en Barcelona y a la espera de sus efectos reales, la atención vuelve a la guerra y sus consecuencias. La UE, optimista, cree superada su dependencia energética de Rusia. Ojalá, porque la guerra sigue y apunta a recrudecerse. Tema del día ¿Putin ha fallado? La UE empieza a cantar victoria en la guerra energética con Rusia vista la caída de los precios, las fuertes reservas o la actual diversificación de fuentes. Sorpresa: ¡el gas es hoy más barato que antes de la guerra! Occidente teme un ataque terrestre masivo, no obstante, de Rusia a Ucrania en torno al primer aniversario de la invasión. Tras la batalla de Soledar los frentes están estables. 'Rusia sabe que el tiempo corre a su favor y Ucrania, en contra', se insiste. 'Leopard'. Así se llama el tanque de Alemania que ansía recibir Ucrania. Puede ser clave en la guerra. Y Scholz se resiste a entregarlo. Se teme la reacción de Rusia. La reunión aliada de hoy en Ramstein aspira a decidir qué hacer. Hay tensión. Otras noticias Emmanuel Macron y Pedro Sánchez, durante la cumbre de Barcelona Xavier Cervera / Propias Para Europa la sintonía Sánchez-Macron vista en la cumbre de Barcelona es, en cierta forma, un punto y aparte: se elevan como punta de lanza de una UE más soberana. Para la cuestión catalana la jornada de ayer supuso, se afirma, 'un traspie independentista'. La sanidad no gana para sustos... Hace meses que se insiste en que 'el sistema está en riesgo', pero el sudor frío se agranda tras saberse que la mayoría de médicos residentes, sobre todo en cirugía, exceden las guardias legales y sin descanso. Menorca se prepara para limitar la entrada de vehículos en la isla Jaime Reina / Colaboradores El turismo, decíamos ayer, vive momentos de euforia si se mira a las cadenas hoteleras: hay demanda y precios de récord. La otra cara la pone, ya, hoy, Menorca, que se prepara para limitar la entrada de vehículos en la isla. El modelo turístico está a debate. Los octavos de la Copa pusieron su punto final anoche con dos partidos muy esperados, el Ceuta-Barcelona y Villarreal-Real Madrid. El resultado resume dos mundos. El Barça arrasa 0-5. A los blancos solo les salva una remontada (2-3). Los cuartos prometen. Entrevista Pierre Lemaitre, escritor y 'Napoleón de las letras' Photographer: Samuel Kirszenbaum / Terceros Pierre Lemaitre, escritor y 'Napoleón de las letras'. 'Francia ha exportado al mundo su administración kafkiana'. Léelo aquí. Y además Las señales de WiFi se pueden usar para mapear un cuerpo humano en detalle a través de las paredes Jiaqi Geng/ Universidad Carnegie Mellon Ojo con el wifi... Estar sin internet, para muchos, es casi casi inimaginable. Otra cosa es que cada poco se sepa que estar conectado conlleva una sorpresa. La última: se descubre que hay sistemas que usan el wifi para ver a través de las paredes. Desde Tasmania a las Rías Baixas y pasando por Francia o el Penedès, se explica, los espumosos están de moda, y no solo para celebraciones. 'Rara es la región vitivinícola del mundo que no los elabora', se concreta. Los jóvenes tiran aquí del carro. Otra mirada Young Pérez, el boxeador que robaba sopa en Auschwitz - / AFP La historia de Young Pérez, el deportado judío 157.178, el boxeador que robaba sopa en Auschwitz, no puede olvidarse. Campeón mundial de peso mosca, campeón francés si ganaba y tunecino si perdía, fue un ángel para los otros presos. Un ejemplo de lucha. La contra **Valter Longo**, director del

Instituto de la Longevidad de la University of Southern California Terceros **Valter Longo**, director del Instituto de la Longevidad de la University of Southern California. 'Si el cuerpo percibe el ayuno, restringe la quema de calorías'. Léelo aquí. LLUÍS AMIGUET Empieza el día bien informado La newsletter 'Las claves del día' llega cada día a las 8 de la mañana a la bandeja de entrada del correo de miles de lectores de La Vanguardia. Suscríbete y empieza tú también cada día bien informado. SUSCRÍBETE A ESTA NEWSLETTER

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 ayuno, 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. 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. 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

## A calorie-restricted diet may slow aging in healthy adults, science shows

A calorie-restricted diet may slow aging in healthy adults, research finds. Researchers still don't know exactly why cutting calories may slow aging, but there is evidence it prompts changes at the cellular level. A reduced-calorie diet was linked to slower aging in a new study.

gerenme / Getty Images / iStockphoto Link copied By Berkeley Lovelace Jr. Eating fewer calories appears to slow the pace of aging and increase longevity in healthy adults, according to a study published Thursday in the journal *Nature Aging*. The study, which was funded by the National Institute on Aging, part of the National Institutes of Health, is the first-ever randomized controlled trial that looked at the long-term impact of calorie restriction. It adds to an already large body of evidence that a calorie-restricted diet can provide substantial health benefits, including delayed aging, said the study's senior author, Dan Belsky, who is assistant professor of epidemiology at Columbia University's Mailman School of Public Health in New York City. Researchers say they are close to reversing aging.

Nov. 16, 2022 06:57 'The main take-home of our study is that it is possible to slow the pace of biological aging and that it may be possible to achieve that slowing through modification of lifestyle and behavior,' Belsky said. In a phase 2 clinical trial, which ran for two years, 220 adults were randomized to cut their caloric intake by as much as 25% -- 500 calories for people who generally consume 2,000 calories a day -- or to make no changes to their diet. The participants had a body mass index, or BMI, ranging from 22 to 27. People in the calorie-restricted group were given three prepared meals each day for the first month to familiarize themselves with portion sizes. They were also provided behavioral counseling about diet over the first 24 weeks. The participants who weren't in the calorie-restricted group weren't told how much they should eat and did not get any counseling. Dr. Evan Hadley, director of the geriatrics and clinical gerontology division at the National Institute of Aging, said that most people in the calorie-restriction group only ended up cutting their daily caloric intake by about 12%. 'But that 12% was enough to have significant changes,' he said. To measure the rate of aging, the researchers used an algorithm to see how certain DNA biomarkers in the blood changed over time. The algorithm was based on previously acquired data from about 1,000 people who were followed for 20 years to see how rapidly their organ functioning -- including the heart, liver, kidney and lungs -- declined as they grew older, Belsky said. The algorithm, he added, acted as a sort of 'speedometer,' helping to gauge how quickly participants in the study were aging. The researchers found that people who cut their calories slowed the pace of their aging by 2% to 3%, compared to people who were on a normal diet. That translates, Belsky said, to a 10% to 15% reduction in the likelihood of dying early. "We all have the power to change the trajectories of aging," he said. It's not yet known whether the slowdown in aging would hold out after two years, Hadley said. Participants in the study were not followed up with after the two-year intervention. A separate study, also funded by the agency, is planning to look at the effects of a calorie-restricted diet after 10 years, he added. Still, Hadley said, the new study reinforces findings from previous research that some calorie restriction can promote health benefits, including living longer and healthier lives. Researchers still don't know exactly why cutting calories appears to slow the aging process, though there is evidence that calorie restriction prompts changes at the cellular level, Belsky said. "It may induce sort of mechanisms of survival responses in the body that have the effect

of cleaning up intracellular garbage," he said. 'It's a signal to the body, saying, 'Hey, pay attention. There are resource stresses in the environment. We need to make sure that we are using all of the resources available to us most efficiently.'" Pankaj Kapahi, a researcher at the Buck Institute for Research on Aging, said that along with calorie restriction, exercise and eating a balanced diet are also important factors to consider for aging. He was not involved in the research. "You need multiple interventions to see the full effects of health," he said. Kapahi added that the study's findings do not mean people should starve themselves, saying that could lead to malnutrition and poor mental health. "Calorie restriction has to be done at a marginal level," he said. **Valter Longo**, a biochemist and director of the Longevity Institute at the University of Southern California, said that limiting calories for extended periods of time can be harmful. Studies in animals, for example, have shown that long-term calorie restriction was found to be associated with a risk of reduced muscle strength, slower metabolism and an impaired immune system, said Longo, who was not involved in the study. 'It may cause powerful anti-aging effects, but also probably some degree of frailty or other issues that may not be so beneficial,' he said. Hadley cautioned against overinterpreting the results, saying calorie restriction may not be for everyone, including those with multiple underlying conditions. He advised speaking with a doctor before undergoing a calorie-restricted diet. "It's not like this is somehow this universal key to aging and so it's going to slow everything down," he said. Follow NBC HEALTH on Twitter & Facebook.

## Valter Longo : "La terapia migliore? Una dieta che rallenti l'invecchiamento"

"La terapia migliore? Una dieta che rallenti l'invecchiamento" di Linda Varlese Intervista a **Valter Longo**, lo scienziato della longevità: "La nutrizione è alla base di tutto e può essere in grado di potenziare le cure standard" 20 Febbraio 2023 alle 12:25 "L'alimentazione è al centro di quasi tutti i meccanismi del corpo umano. È vero quello che si è sempre detto: siamo quello che mangiamo". Con **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto sulla Longevità a USC (University of Southern California) alla Andrus Gerontology Center e Group Leader del Laboratorio di Oncologia Molecolare dell'Ifom a Milano abbiamo discusso dell'attenzione crescente riservata all'alimentazione in correlazione non solo a un'aspettativa di vita più lunga nelle persone sane, ma anche come cura (abbinata ai farmaci) per le malattie oncologiche o cardiovascolari. Professore, da una ricerca condotta tra ottobre e dicembre 2022 da Ropi (la Rete Oncologica Pazienti Italia) attraverso l'analisi delle risposte di circa 200 pazienti con carcinoma mammario avanzato in fase precoce e avanzata, in cura in diverse strutture in Italia, è emerso che solo il 46% delle donne con carcinoma mammario ha utilizzato una o più terapie integrate e fra queste terapie è indicata anche la nutrizione personalizzata. Bisogna fare più informazione, perché la nutrizione è alla base di tutto. Se smettiamo di mangiare, entro qualche giorno il metabolismo e quasi tutte le cellule del corpo umano vengono modificate: la funzione viene modificata, la modalità di funzionamento viene modificata. Quindi questa conoscenza e questi effetti dell'alimentazione possono essere usati per integrare e potenziare i farmaci, come abbiamo iniziato a dimostrare nei nostri studi clinici per diabete, cancro e malattie cardiovascolari. Poi possono essere usati anche per la longevità sana. In effetti la prevenzione delle malattie non ha molto senso. Quello che ha senso è agire sull'invecchiamento perché l'invecchiamento agisce su tutte le malattie. Bisogna focalizzarsi sull'invecchiamento più lento e su una longevità più lunga perché facendo questo si agisce sulla prevenzione di molte malattie o quasi tutte quelle dell'invecchiamento. Poi c'è la parte terapeutica: la nutrizione e l'alimentazione diventano fattori fondamentali. In certi casi addirittura in assenza: abbiamo appena pubblicato uno studio sul diabete insieme all'University of Heidelberg che fa vedere che la dieta mima-digiuno insieme ai farmaci standard migliora di 7 volte l'abilità di ridurre i farmaci. In altre parole, i pazienti che oltre a prendere i farmaci, facevano la dieta mima-digiuno erano sette volte più in grado di diminuire i farmaci (molti addirittura abbandonandoli, ritornando ad essere sani) rispetto a quelli che prendevano farmaci e basta. E per quanto riguarda il cancro? Nel cancro è un supporto potenzialmente potente alle terapie standard, per cui noi e l'Istituto Nazionale dei Tumori, l'Università di Leiden e tanti altri centri di ricerca abbiamo iniziato a dimostrare, con la prima decina di studi clinici, che la mima-digiuna è in grado di potenziare le terapie standard. Poi c'è la dieta della longevità, la dieta giornaliera che è altrettanto potente, ma come ogni cura va personalizzata cercando di capire il problema di un particolare individuo, considerando tanti aspetti inclusi quelli molecolari: sono programmi che spesso hanno risultati fantastici come quelli ottenuti nella clinical della mia fondazione a Milano con tanti pazienti. Uno di loro è un medico italiano a cui 3 anni fa erano stati diagnosticati diabete e ipertensione. Dopo la dieta della longevità e la dieta mima digiuno personalizzate non è più diabetico o iperteso e non prende più farmaci. Veniamo al dunque. Lei è lo scienziato della Dieta della Longevità: se la dovesse descrivere in poche parole e per punti, in cosa consiste? Intanto è una dieta ad alto

contenuto di legumi, di cereali integrali, noci, mandorle, nocciole, olio d'oliva. Una serie di componenti della dieta mediterranea, ma anche una serie di differenze: esclude la carne rossa, la carne bianca, prevede frutta in basse percentuali, solo pesce con basso mercurio. Si mangia entro le 12 ore al giorno. Se si deve saltare un pasto, si salta solo il pranzo e la cena, per 5 giorni a settimana solo nelle persone sovrappeso e obese. E poi prevede tre cicli in media di mima-digiuno all'anno. Poi dopo i 70 anni, diventa più simile alla dieta mediterranea anche se è una dieta più personalizzata e precisa. Quali sono gli effetti benefici che avete osservato. Di quanto riduce l'invecchiamento? Un recente studio norvegese, che è venuto dopo anni che io ho descritto questa dieta della longevità, fa vedere che una dieta identica, ma che comprendeva solo una parte della mia dieta di longevità, era associata fino a 13 anni di aumento dell'aspettativa di vita se iniziata a 20 anni e fino a 9 anni se iniziata a 60 anni in confronto a una dieta western tipica, che è quella seguita ormai anche in Europa. Anche in Italia la dieta mediterranea non la fa più nessuno: le ricerche che avevamo fatto, facevano vedere che meno del 10% degli italiani segue la dieta mediterranea, mentre praticamente quasi nessuno segue la dieta della longevità. Aggiungendo a quello descritto dai norvegesi una serie di consigli della dieta della longevità come mangiare entro 12 ore o fare 3 cicli annui di dieta mima digiuno, ma anche aggiungendo la personalizzazione che implementiamo nelle nostre cliniche, l'aspettativa di vita potrebbe aumentare di 20 anni se iniziata da giovani e in confronto a quelli che mantengono un western lifestyle. Ovvio che sono statistiche, ma basate su tanti studi e quindi sono sicuramente importanti, soprattutto se basate sui 5 pilastri di cui parlo nel mio libro e non solo l'epidemiologia. Sarebbe? L'epidemiologia è fondamentale, noi la usiamo per arrivare a queste conclusioni: ma poi utilizziamo gli studi sui centenari; gli studi sui topi e molecolari sulla longevità, gli studi clinici e mettendo tutto insieme abbiamo una risposta molto più chiara e sicura rispetto a quella che avremmo utilizzando solo questi grossi studi epidemiologici che però sono al centro delle nostre conclusioni. Quale è la differenza fra longevità ed epigenetica? L'epigenetica si riferisce a modifiche del Dna che possono cambiare parzialmente o completamente la funzione cellulare. Per esempio la funzione di staminali: noi abbiamo fatto vedere come soprattutto la dieta mima-digiuno riesce a riattivare diversi tipi di cellule staminali che normalmente non sono in funzione. Questi cicli di digiuno alternati ad una dieta normale riescono ad avere due effetti ed ovviamente l'epigenetica è al centro di questo: atrofizzare parzialmente gli organi e poi riespanderli. E in questo processo osserviamo un meccanismo rigenerativo: nei topi l'abbiamo dimostrato per vari sistemi, il pancreas, l'intestino, il sistema nervoso e sospettiamo valga un po' per tutti i sistemi. E poi l'epigenetica viene modificata anche dalla dieta giornaliera in maniera positiva e negativa: ad esempio le persone parlano di digiuno, ma non si rendono conto che non basta il digiuno per perdere peso. Uno studio sull'England Journal of Medicine già molti anni fa, faceva vedere che le persone se messe in diete estreme per tantissimo tempo eventualmente e probabilmente epigeneticamente entravano nella modalità di risparmio energetico, e cioè di metabolismo più rallentato. Se digiuni per troppo tempo questo metabolismo rallentato, ma anche un periodo che potrebbe durare anni, caratterizzato da aumento della fame nel quale il tuo cervello ti obbliga a mangiare: una serie di ormoni ti inviano continuamente segnali per farti mangiare e farti perdere peso. Probabilmente questi sistemi si sono evoluti per proteggerci dal rischio di morte per fame. Veniamo dunque alla dieta mima-digiuno? In cosa consiste? La dieta per le persone sane e anche quelle diabetiche (ma deve essere fatta con il medico per quelli malati) prevede 5 giorni con alti livelli di grassi vegetali, bassi livelli di zuccheri e proteine e ha una serie di caratteristiche: ad esempio usa ingredienti provenienti

dalle zone di alta longevità e va fatta come testata clinicamente. Perché se vogliamo che la nutrizione competa con i farmaci, o li aiuti a funzionare meglio, bisogna utilizzare lo standard dell'approvazione dei farmaci o uno molto simile. Perciò sono necessari tanti studi pre-clinici e clinici randomizzati finché il sistema medico di tutto il mondo si convincerà della validità delle conclusioni. I nostri 4 studi clinici sul diabete o pre-diabete iniziano a causare questo cambiamento di prospettiva dei diabetologi o degli endocrinologi. E siamo solo all'inizio. Infatti in Calabria abbiamo iniziato uno studio clinico con 500 persone in collaborazione con Giuseppe Passarino dell'Università della Calabria. L'Italia è particolarmente fortunata perché sembra avere una genetica predisposta a un invecchiamento meno rapido e storicamente una dieta in grado di coadiuvare questo processo, ma questa dieta ormai non la fa quasi più nessuno e noi in questo studio studieremo l'effetto che fa in confronto alla dieta western che ormai caratterizza la tavola dei calabresi. In Italia, recentemente, si è parlato molto degli effetti dell'alcol in relazione ad alcuni tumori. Io e il mio team, mentre scrivevamo il libro "Il cancro a digiuno", abbiamo speso settimane su questo argomento. Il discordo dell'incidenza dell'alcol nel rischio d'insorgenza di alcuni tumori è vero e anche completamente sbagliato. Perché in effetti non si deve quasi mai guardare l'effetto dell'alcol, come di qualsiasi altra cosa, su una malattia, ma sulla longevità sana. Perché ipoteticamente l'alcol potrebbe aumentare il rischio di cancro alla mammella del 6%, ma diminuisce quello di malattie cardiovascolari del 27% ed è quindi ovvio che è un'argomentazione poco sofisticata quella di dire di non bere, soprattutto perché stai levando un piacere. Sappiamo da dati epidemiologici che fino a 5 drinks a settimana, ad esempio 5 bicchieri di vino o birra, sono associati con effetto neutro, se non ad un leggero allungamento della vita. Questo vale per la popolazione generale. Poi è ovvio che ci sono 3-4 tipo di tumori per cui l'alcol è un fattore di rischio molto potente e nel caso ci sia un alto fattore di rischio in famiglia che predispone a quel tipo di tumore, con l'alcol ci si pone in una situazione pericolosa perché non si fa che aggiungere un altro fattore di rischio a quello già esistente. Per la restante parte della popolazione invece no. Anzi. Io dico sempre: non ho mai incontrato un centenario che non bevesse e quasi tutti lo facevano con moderazione. Vale anche per il cibo? Noi nelle cliniche della fondazione partiamo sempre da una domanda: "Cosa mangi? Di cosa sei innamorato della tavola?". Se uno ci risponde 'non mi togliete 2 bistecche alla settimana', va bene. D'altronde due bistecche, che ho preso ad esempio perché la carne rossa e quella processata sarebbe assolutamente da evitare, non ti condannano a morte. Se ce la si fa, meglio eliminarle almeno fino a 70 anni, ma si può comunque provare a raggiungere un compromesso, perché è necessario che la persona sia contenta. Per quelli che invece non riescono a modificare la maggior parte della dieta che mangiano, bisogna recuperare in qualche modo. Abbiamo provato a nutrire i topi con la dieta peggiore del mondo, altri grassi saturi e alte calorie, e poi a far fare loro 5 giorni al mese di mima digiuno: ebbene vivono esattamente come i topi che mangiano bene e raggiungono livelli di colesterolo, glicemia e peso simili a quelli dei topi che mantengono sempre una buona dieta. Questo non vuol dire che sia corretto mangiare male e recuperare con la mima digiuno ma per certe persone questa potrebbe essere la soluzione. Noi invitiamo a seguire la dieta della longevità. Meno ci riesci, più sarai obbligato a fare la mima digiuno per recuperare.

## 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

## I benefici della dieta della Quaresima, esercizio di sobrietà (e longevità)

I benefici della dieta della Quaresima, esercizio di sobrietà (e longevità) Il tradizionale digiuno cristiano, che inizia il mercoledì delle Ceneri, dura 40 giorni e prepara alla Pasqua, ha dei vantaggi riconosciuti non soltanto in termini di nutrimento spirituale e mentale, ma anche di purificazione dell'organismo. Ecco qual è il suo significato e cosa prevede il piano alimentare di Alice Politi 22 febbraio 2023 Non è raro oggi sentir parlare del vantaggio di un periodo di «digiuno» quando ci si riferisce a programmi alimentari che aiutano a ristabilire un corretto peso forma (come le tipologie di digiuno intermittente), ma anche quando si ricorre a strategie, scientificamente riconosciute, per favorire la salute e la longevità (è il caso della dieta mima-digiuno proposta dal ricercatore **Valter Longo**). I benefici del digiuno sono infatti noti sin dai tempi antichi non per nulla è una pratica presente in tutte le tradizioni religiose, da quella cristiana a quella ebraica, dalla religione islamica a quella buddhista. Il digiuno cristiano, in particolare, coincide con il periodo di Quaresima, che inizia il mercoledì delle Ceneri e si conclude dopo 40 giorni, quando si celebra la Pasqua. Il riferimento è a Gesù che ha digiunato 40 giorni e 40 notti nel deserto, per mostrare l'importanza di crescere nella fede «nutrendosi» della Parola di Dio. \ Che cosa si mangia e cosa no La dieta originaria del periodo di Quaresima (ovvero quella delle prescrizioni quaresimali preconconcilio), prevede il digiuno (con cui si intende il consumo di un solo pasto al giorno, più 60 grammi al mattino e 250 alla sera di cibo solido, oltre a liquidi a volontà) dal mercoledì delle Ceneri fino a Pasqua, che quest'anno cade il 9 aprile. Nel mercoledì delle ceneri e poi tutti i venerdì e sabato fino a Pasqua, inoltre, è prevista l'astinenza totale dalle carni e dal brodo o sugo di carne, mentre la domenica è considerata libera. Da queste indicazioni sono però esonerati i minori di 21 anni e gli over 60 (sebbene si possa optare, per esempio, per una rinuncia ai dolci), gli ammalati, chi sostiene lavori pesanti e impegnativi, chi soffre di patologie specifiche, tra cui diabete, anemia, disturbi alimentari e altri casi. Come si depura il corpo Dal punto di vista psicofisico, la pratica di un periodo di digiuno non soltanto garantisce un effetto purificante all'organismo, ma ha il grande vantaggio di stimolare il metabolismo chetogenico, bruciando i grassi e depurando lo stomaco, con un effetto benefico che si riversa anche sulle funzionalità cerebrali ed emotive. Nello specifico, un regime alimentare ristretto ha un effetto detox sul fegato e migliora il transito intestinale, riducendo gli stati infiammatori e contrastando lo stress ossidativo. Ma non solo. Una diminuzione dell'introito calorico (in media del 30-40%) corrisponde a un'effettiva prevenzione di alcune patologie e a un rallentamento dell'invecchiamento cellulare con relativo allungamento della vita media, come dimostrano gli studi portati avanti anche da ricercatori italiani. Interessanti, in tal senso, sono i risultati delle ricerche condotte dal team guidato dall'immunologo Alberto Mantovani: una diminuzione del 30% circa delle calorie assunte riduce la produzione dei fattori di crescita cellulare e delle citochine, sostanze che favoriscono l'infiammazione e la comparsa dei tumori. Un risultato confermato anche da studi effettuati in laboratorio su cavie animali: i topi che iniziano la mima-digiuno a mezza età presentano una riduzione del 45% dei tumori, ma anche una loro posticipazione, ovvero li sviluppano molto dopo. Quanto all'ambito umano, negli uomini è stata dimostrata la riduzione di vari fattori di rischio o marcatori associati al cancro inclusa l'infiammazione sistemica, mentre ampi studi clinici hanno mostrato gli effetti potenti della dieta mima-digiuno su donne malate di cancro al seno. Come si nutre lo spirito In tutte le

tradizioni religiose, il digiuno riveste un ruolo di disciplina, esercizio, legame comunitario, preghiera, concentrazione, atto votivo. Spesso si sottovaluta molto questa pratica antica quanto l'uomo, considerando in modo superficiale un aspetto che invece può dare spessore e vigore alla nostra spiritualità. In particolare, il senso cristiano di questo esercizio di sobrietà e di presenza a se stessi è un invito a essere più svegli e attenti a una maggiore forma di spiritualità nella vita di ogni giorno. Ciò che conta nella pratica del digiuno non è tanto l'attenzione materiale all'astinenza dalle carni o al saltare un pasto, quanto piuttosto l'elevazione d'animo, una sincera comunione con chi soffre a causa dell'ingiustizia e della guerra, un'attenzione che più profondamente si radica nel desiderio di comunione con Dio. Altre storie di Vanity Fair che potrebbero interessarti sono: Gli zuccheri, il caffè e il digiuno intermittente: facciamo un reset **Valter Longo**: «Ecco come il digiuno può aiutare a combattere il cancro» Cibo, giovinezza e longevità: il futuro con **Valter Longo** Digiuno e purificazione: il nostro prezioso Ramadan

## L'oroscopo di oggi 22 febbraio 2023: Cancro e Capricorno nervosissimi

L'oroscopo di oggi 22 febbraio 2023: Cancro e Capricorno nervosissimi Nell'oroscopo di oggi, mercoledì 23 febbraio 2023, il segno fortunato è l'Ariete e il segno sfortunato la Bilancia. Il trigono tra Marte e Mercurio viene innescato dalla Luna in Ariete. Come dire che non ci terremo dentro davvero nessuna delle emozioni che dovessero passare, anche di corsa, per il cuore. A cura di Ginny Chiara Viola L'oroscopo di oggi, mercoledì 22 febbraio 2023, e le previsioni segno per segno su amore, lavoro e fortuna. In questa giornata sarà davvero difficile mettere a tacere le emozioni. Marte e Mercurio restano in sintonia, ma sollecitati oggi anche dalla Luna in Ariete. I sentimenti saranno forti e difficilmente contenibili. Con la Luna di oggi nel segno dell'Ariete, direi che sia proprio questo, l'Ariete, il segno fortunato di oggi, mentre il segno sfortunato è la Bilancia. Oroscopo, la classifica dei segni più fortunati della settimana dal 20 al 26 febbraio 2023: Leone e Ariete innamorati sommario 1Oroscopo Ariete 2Oroscopo Toro 3Oroscopo Gemelli 4Oroscopo Cancro 5Oroscopo Leone 6Oroscopo Vergine 7Oroscopo Bilancia 8Oroscopo Scorpione 9Oroscopo Sagittario 10Oroscopo Capricorno 11Oroscopo Acquario 12Oroscopo Pesci L'oroscopo di oggi per l'Ariete Hai la grande fortuna di avere Giove nel tuo segno, perché con Mercurio e Marte che incalzano la tua voglia di sapere, potresti essere un po' troppo irruente. Proprio come è successo all'Art Wynwood a Miami, dove una collezionista curiosa ha picchiato troppo bruscamente un'opera costosissima in vetro di Jeff Koons, per accertarsi di che materiale fosse fatta, distruggendola in mille pezzi. Tieni a freno la tua irrefrenabile curiosità. Amore: sei così pronto alla passione che hai preso l'abitudine di non indossare alcun capo intimo. Lavoro: ti senti investito nel ruolo di protagonista assoluto delle riunioni. Salute: la tua routine è più integerrima di quella di un marines. Il consiglio del giorno: partecipa ad un'asta di Arte Contemporanea. Voto 9 L'oroscopo di oggi per il Toro Sei certissimo che la logica al momento ti abbia proprio abbandonato, con Mercurio contro, ma ti assicuro che ci sono casi reali a cui non si riesce proprio ad applicare le regole del buon senso. Come la particolarissima circostanza del 'benzinaio più caro d'Italia', che per ovvie ragioni non si rifornisce neppure lui dal suo distributore. Non pensare sempre di essere soltanto tu ad aver perso il senno. Amore: il tuo cuoricino arde di passione travolgente. Lavoro: sei attento come i teenager in pieno scompiglio ormonale durante la lezione di metrica greca. Salute: tutta la perfetta programmazione della tua agenda è totalmente scombinata. Il consiglio del giorno: assaggia ad occhi chiusi un hamburger tradizionale e uno con farina di grilli, e prova a trovare le differenze. Voto 6 - L'oroscopo di oggi per i Gemelli Le vostre idee più sono malsane e in più potranno davvero concretizzarsi, grazie al supporto di Giove e all'estrema logica e genialità di Mercurio. Proprio come l'azienda 'Due di Latte', che produce tessuti a partire dal latte scaduto. Mettete a disposizione il vostro super cervello per iniziative di riciclaggio creativo, perché siete davvero perfetti per questo ruolo. Amore lasciate dolcissimi bigliettini d'amore nella tasca della giacca del partner. Lavoro: siete affetti da lampi di genio. Salute: avete sempre una scusa per uscire a festeggiare con gli amici del pub. Il consiglio del giorno: prendete i biglietti per il concerto di Paolo Conte al teatro degli Arcimboldi. Voto 8 + L'oroscopo di oggi per il Cancro Mio caro Cancro, lo so che con Venere contro tutto ti sembra andare storto. Infatti, ti focalizzi su notizie che ti danno la netta sensazione che tu continui a perdere chance fondamentali. Come lo studio che dichiara che il momento migliore per acquistare i voli sia il

martedì alle due di notte, e tu ti sei già rassegnato a dover aspettare ancora sei giorni prima di trovare l'offerta da sogno per le vacanze estive. Evita di crogiolarti in ipotetiche paranoie. Amore: lo guardi come una vetrina piena di ghiottissimi pasticcini quando sei in regime ipocalorico. Lavoro: opta per la strategia della formichina che costruisce piano piano, un giorno alla volta. Salute: trovare tutti i difetti di chi ti sta intorno è il tuo hobby preferito. Il consiglio del giorno: hai bisogno di dolcezze da sgranocchiare più volte al giorno, in barba all'eccesso di zuccheri e calorie. Voto 5 - L'oroscopo di oggi per il Leone Non farti prendere dall'ansia, se non sai perfettamente rispondere alla domanda sul perché gli orsi si grattano la schiena contro gli alberi. Ora che hai Mercurio contro, ti sembra che anche per i quesiti più semplici tu abbia sempre bisogno dell'aiuto da casa. Sfrutta il grande istinto che ti forniscono Venere e Marte, e rispondi che questi grossi mammiferi delle foreste amano strofinarsi contro qualsiasi superficie ruvida per puro piacere. Punta sempre sulla semplicità. Amore: sempre pronto a ruggire come un leone sotto le coperte. Lavoro: impara ad ascoltare attentamente come se ti stessero per svelare il mistero della vita. Salute: sei un adorabile svampitone alla Marilyn Monroe in 'A qualcuno piace caldo'. Il consiglio del giorno: evita l'acquisto d'impulso degli 'Astroboots', anche se veri protagonisti della New York Fashion Week. Voto 7 + L'oroscopo di oggi per la Vergine Ti senti finalmente molto più sciolta e sicura in te stessa, ora che Venere si è tolta dall'opposizione. Infatti, ti sei convinta anche tu che non hai bisogno dell'attestato di inquilino perfetto, che sta impazzando in Germania tra gli affitti camere. Ti basta una breve dimostrazione di cinque minuti e un paio dei tuoi trucchetti da massaia perfetta per essere super convincente. Amore: rileggi per l'ennesima volta il manuale di istruzioni. Lavoro: con te ordine e precisione non mancano mai. Salute: hai bisogno di audacia e di una minigonna inguinale. Il consiglio del giorno: guarda la serie Carnival Row per esercitare la tua fantasia. Voto 6 L'oroscopo di oggi per la Bilancia Concordi pienamente che lo stile fetish debba essere scagionato e non più nascosto dietro alla porta di camere da letto particolarmente hot, ma possa essere il perfetto outfit da indossare tutti i giorni. Ora che hai la Luna in opposizione, e quindi senti proprio Marte che sgasa i motori come a una corsa illegale di auto truccate, tu non vedi l'ora scendere alle otto di mattina a prendere il caffè in completino di latex da Trinity di Matrix. Amore sei scatenatissima, ma senza alcun impegno. Lavoro pretendi tutto e subito, meglio se ben servito su un piatto d'argento. Salute: anche la corsa per accaparrarsi il tavolo migliore al sole per te è come una gara federale dei cento metri piani. Ci metti il turbo. Il consiglio del giorno: impara a guidare un 'supermotard'. Voto 6 + L'oroscopo di oggi per lo Scorpione Ti senti smarrito, come un adolescente il primo giorno di Liceo, ora che Venere ti ha salutato e Mercurio è sempre pronto a confonderti le idee. La voglia di conoscere ti ha abbandonato, e tu sei impermeabile alle notizie di grandi scoperte, come quella dell'enorme impronta di dinosauro rinvenuta di recente nello Yorkshire. Tu al momento hai bisogno di quiete e di nessun turbamento fisico o mentale. Amore: sei nostalgico, come al primo di settembre quando realizzi che le vacanze sono proprio finite. Lavoro: urge un importante ripasso delle tabelline. Salute: i benefici della palestra per te sono davvero sopravvalutati. Il consiglio del giorno: fai un corso di scacchi online. Voto 6 + L'oroscopo di oggi per il Sagittario Riesci finalmente a ostacolare a testa alta Marte in opposizione, grazie all'appoggio di Giove e della Luna. Visto questo tuo grande entusiasmo, potresti provare il nuovissimo 'Treno della Neve' che collega Roma con San Candido in Trentino Alto Adige. Sei così fiducioso delle tue capacità atletiche, che sei pronto a partire già con gli scarponi ai piedi. Amore: sei prontissimo a riprendere a pieno ritmo la danza dell'amore. Lavoro: avere sempre ragione è quasi più piacevole di rotolarsi sotto le coperte.

Salute: la tua determinazione supera qualsiasi record dei Guinness dei Primati. Il consiglio del giorno: prepara ora i borsoni per partire per un weekend lungo in montagna, magari proprio in Alta-Pusteria. Voto 7 e mezzo L'oroscopo di oggi per il Capricorno Hai la sensazione di essere rimasto con il moccolo in mano, con Venere che da essere la tua migliore amica ora ti ha privato del tuo rinomato sorriso smagliante. Siccome so che tieni sempre ad essere al top, potresti avere già la necessità di una *rémise en forme*, tra le opzioni più all'avanguardia c'è la dieta della Longevità del professor **Valter Longo**. Questo è un buon momento per prenderti cura di te stesso Amore: non ti ricordi più in quale giacca lo hai messo, proprio come succede per le chiavi della macchina. Lavoro: per i tuoi discorsi motivazionali chiedi consiglio a ChatGPT. Salute: urge trucco e parrucco professionale. Il consiglio del giorno: stilla la tua top 5 delle mete per le prossime vacanze estive. Voto 5 e mezzo L'oroscopo di oggi per l'Acquario Quando si parla di atteggiamento rivoluzionario e all'avanguardia, tu scendi subito in campo con Mercurio che esalta la tua capacità di visione e di interpretazione delle tendenze future. Proprio come Renato Zero, che si sente il vero artista innovativo della musica italiana e non teme alcun confronto con Rosa Chemical. Tu hai davvero il famoso 'quid' in più. Amore: sai bilanciare perfettamente il tuo lato più sensuale con quello romantico. Lavoro i tuoi interventi sono come le Lecture di personaggi importanti all'università di Harvard. Salute sei perfettamente equipaggiato per qualsiasi spedizione. Il consiglio del giorno: acquista la collezione di Libri sull'Astrologia selezionata da Marco Pesatori. Voto 9 e mezzo L'oroscopo di oggi per i Pesci Avete un grandissimo bisogno di essere fattivi, perché dopo mesi ad ampliare la vostra creatività è il momento di metterla in pratica. Non siate timidi, e lanciatevi in progetti come quello del recente murales 'mangia inquinamento' nella città di Roma, che assorbe le emissioni di ben ventiquattro vetture. Applicatevi senza alcuna riserva. Amore: dopo aver decantato i sentimenti in tutte le sfumature dell'arcobaleno, ora vi date alla pratica. Lavoro: non perdetevi troppo tempo a decidere quale sia la vostra idea migliore, sono tutte a loro modo geniali. Salute: dovrete iniziare a dare una 'forma' più tonica al vostro addominale. Il consiglio del giorno: acquistate una composizione floreale fatta di Lego. Voto 6 +

## I benefici della dieta della Quaresima

I benefici della dieta della Quaresima La regola fondamentale è dunque quella di fare astinenza dalle carni in senso stretto durante i venerdì, per tutto il periodo quaresimale I benefici della dieta della Quaresima di Redazione Il periodo della Quaresima che segue il Carnevale è un periodo legato all'astinenza e alla purificazione: vediamo quali sono le regole sull'alimentazione. Lo scorso martedì 21 febbraio ha segnato l'ingresso nel periodo della Quaresima. Nel corso dei 40 giorni che precedono la Pasqua, che quest'anno cadrà il 9 aprile, in molti colgono l'occasione per rimettersi in forma, preparandosi ai giorni di festa. D'altronde, la pratica del digiuno è fortemente legata alle tradizioni religiose e, anzi, coincide proprio con il suddetto periodo precedente la festività cristiana. Il digiuno tradizionale ha dei vantaggi riconosciuti non soltanto in termini di nutrimento spirituale e mentale, ma anche di purificazione dell'organismo. Scopriamo i benefici del digiuno della Quaresima Ecco qual è il suo significato e cosa prevede il piano alimentare Si tratta di un precetto generale della Chiesa cattolica che impone di non mangiare carne nei "giorni di magro", cioè il venerdì e in altri giorni proibiti specificati nei testi sacri. Il pesce è ammesso durante l'astinenza, ragion per cui il venerdì nei paesi a maggioranza cattolica tradizione vuole che il venerdì sia il giorno in cui si mangia pesce. L'obbligo dell'astinenza vige a partire dai 14 anni d'età compiuti, mentre quello del digiuno dai 18: il tutto termina con i 60 anni di età. Ci sono anche delle specifiche dispense a questi precetti, per motivi di salute ad esempio, ma anche per motivi diversi. Fino al XX secolo nella lista dei cibi proibiti c'erano anche uova e latticini, che oggi sono invece ammessi: in generale, però, è richiesta l'astinenza da cibi troppo costosi, raffinati o elaborati. Non è raro oggi sentir parlare del vantaggio di un periodo di «digiuno» quando ci si riferisce a programmi alimentari che aiutano a ristabilire un corretto peso forma (vedi le tipologie di digiuno intermittente), ma anche quando si ricorre a strategie, scientificamente riconosciute, per favorire la salute e la longevità (è il caso della dieta mima-digiuno proposta dal ricercatore **Valter Longo**). I benefici del digiuno sono infatti noti sin dai tempi antichi non per nulla è una pratica presente in tutte le tradizioni religiose, da quella cristiana a quella ebraica, dalla religione islamica a quella buddhista. Il digiuno cristiano, in particolare, coincide con il periodo di Quaresima, che inizia il mercoledì delle Ceneri e si conclude dopo 40 giorni, quando si celebra la Pasqua. Il riferimento è a Gesù che ha digiunato 40 giorni e 40 notti nel deserto, per mostrare l'importanza di crescere nella fede «nutrendosi» della Parola di Dio. Che cosa si mangia e cosa no? La dieta originaria del periodo di Quaresima (ovvero quella delle prescrizioni quaresimali preconconcilio), prevede il digiuno (con cui si intende il consumo di un solo pasto al giorno, più 60 grammi al mattino e 250 alla sera di cibo solido, oltre a liquidi a volontà) dal mercoledì delle Ceneri fino a Pasqua, che quest'anno cade il 9 aprile. Nel mercoledì delle ceneri e poi tutti i venerdì e sabato fino a Pasqua, inoltre, è prevista l'astinenza totale dalle carni e dal brodo o sugo di carne, mentre la domenica è considerata libera. Da queste indicazioni sono però esonerati i minori di 21 anni e gli over 60 (sebbene si possa optare, per esempio, per una rinuncia ai dolci), gli ammalati, chi sostiene lavori pesanti e impegnativi, chi soffre di patologie specifiche, tra cui diabete, anemia, disturbi alimentari e altri casi. Come si depura il corpo? Dal punto di vista psicofisico, la pratica di un periodo di digiuno non soltanto garantisce un effetto purificante all'organismo, ma ha il grande vantaggio di stimolare il metabolismo chetogenico, bruciando i grassi e depurando lo stomaco, con un effetto benefico che si riversa anche sulle funzionalità cerebrali ed emotive.

Nello specifico, un regime alimentare ristretto ha un effetto detox sul fegato e migliora il transito intestinale, riducendo gli stati infiammatori e contrastando lo stress ossidativo. Ma non solo. Una diminuzione dell'introito calorico (in media del 30-40%) corrisponde a un'effettiva prevenzione di alcune patologie e a un rallentamento dell'invecchiamento cellulare con relativo allungamento della vita media, come dimostrano gli studi portati avanti anche da ricercatori italiani. Un risultato confermato anche da studi effettuati in laboratorio su cavie animali: i topi che iniziano la mima-digiuno a mezza età presentano una riduzione del 45% dei tumori, ma anche una loro posticipazione, ovvero li sviluppano molto dopo. Quanto all'ambito umano, negli uomini è stata dimostrata la riduzione di vari fattori di rischio o marcatori associati al cancro inclusa l'infiammazione sistemica, mentre ampi studi clinici hanno mostrato gli effetti potenti della dieta mima-digiuno su donne malate di cancro al seno. Come si nutre lo spirito? In tutte le tradizioni religiose, il digiuno riveste un ruolo di disciplina, esercizio, legame comunitario, preghiera, concentrazione, atto votivo. Spesso si sottovaluta molto questa pratica antica quanto l'uomo, considerando in modo superficiale un aspetto che invece può dare spessore e vigore alla nostra spiritualità. In particolare, il senso cristiano di questo esercizio di sobrietà e di presenza a se stessi è un invito a essere più svegli e attenti a una maggiore forma di spiritualità nella vita di ogni giorno. Ciò che conta nella pratica del digiuno non è tanto l'attenzione materiale all'astinenza dalle carni o al saltare un pasto, quanto piuttosto l'elevazione d'animo, una sincera comunione con chi soffre a causa dell'ingiustizia e della guerra, un'attenzione che più profondamente si radica nel desiderio di comunione con Dio.

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

Cristina Cortese

Ci 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 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 di 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 Ferrovie" di Pietro Germi, cui è intitolato lo stesso museo, "Destinazione Piovareto" 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 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 "Incont riamoci Semp re" - che conta sulla partecipazione di centinaia di poeti da ogni partede' Italia- ed il " Premio Simpatia della Calabria", gran galà in cui vengono insigniti ogni anno illustri personaggi calabresio 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' 900e 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 Romeoe grandi imprenditori quali Pippo Callipoe Nuccio Caffo, i giornalisti Tonino Raffae 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 Cogliandroe Apar, l'associazione di pasticceri artigiani reggini. Un modello Graziea questo circuito virtuoso, la stazione di Santa Caterinaè divenuta esempioa livello nazionale. Per il direttivo guidato da Pino Strati (Marco Mauro, vice presidentee presentatore degli eventi, Agostino Cotrupi, Alessandro Allegra, Domenico Russo), la soddisfazioneè di avere realizzato un viaggio nell'anima, nella culturae nell' identità della Calabria che, " Incontrandosi sempre", vuole ripartire con la sua storiae con i suoi sogni. ©RIPRODUZIONE RISERVATA

Foto: Dalla rassegna "Calabr ia d'Auto re" ai laboratori arti stici, i fiori al l'occhio di un modello virtuoso sono il Concorso internazionale di poesia e gran galà "P remio Sim pat ia" Foto: Il percorso Sopra, gli affreschi del primo marciapiede realizzati dai Tarzanellia cura di Rfi nel 2007, la sala-museo "Il fer rovie re" di Pietro Germi nella stazione di Santa Caterina e, da sinistra, Pino Aprilee Nuccio Macheda; sotto, i gruppi Apar ed " Incontriamoci Semp re" insieme al maestro Michele Affidato, Pino Strati con Richard Geree il vicepresidente Marco Mauro nell' ultima edizione del premio " Simpatia della Calabria"

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

## 'Si el cuerpo percibe el ayuno, quema menos calorías'

'Si el cuerpo percibe el ayuno, quema menos calorías' La VídeoContra **Valter Longo**, director del Instituto de la Longevidad de la University of Southern California Video **Valter Longo**, director del Instituto de la Longevidad de la University of Southern California, explica que lo que comemos - no cuánto comemos - es el factor más relevante para determinar cuánto vivimos. Lluís Amiguet 26/02/2023 06:00 Uno de los efectos que explica por qué nos cuesta tanto perder peso es que cuando el cuerpo percibe que comemos menos en una dieta, reduce también la quema de calorías. Es una reacción metabólica que antaño nos permitió sobrevivir a las hambrunas, pero hoy dificulta que evitemos la obesidad. Lo que comemos -y no cuánto comemos- explica aquí el doctor Longo, es el factor más relevante para determinar cuánto vivimos. También resume en esta Vídeocontra sus investigaciones sobre la dieta mediterránea actualizada detalladas en 'La dieta de la Longevidad' y 'Ayuno contra el cáncer'.

## Il digiuno intermittente è il food trend emergente dell'anno. Ecco come praticarlo

Il digiuno intermittente è il food trend emergente dell'anno. Ecco come praticarlo Pubblicato Il digiuno intermittente è il nuovo food trend del 2023. Il digiuno intermittente è un tipo di regime alimentare che prevede l'alternanza tra periodi di digiuno e periodi in cui si può mangiare normalmente. E' quanto riporta Branditalia24. Ci sono diversi modi per praticarlo: 16/8 si mangia normalmente durante un periodo di 8 ore al giorno e si digiuna per le restanti 16 ore; 5:2 si mangia normalmente per 5 giorni a settimana e si riduce l'apporto calorico a circa 500-600 calorie per gli altri 2 giorni; Eat-Stop-Eat si digiuna per 24 ore, una o due volte a settimana, senza mangiare nulla durante il periodo di digiuno. Il digiuno intermittente può avere alcuni benefici per la salute, come la perdita di peso, la riduzione della pressione sanguigna, il miglioramento della sensibilità all'insulina e la riduzione del rischio di malattie cardiache. Tuttavia, è importante seguire questo tipo di regime alimentare sotto la supervisione di un medico o un dietologo, soprattutto se si soffre di patologie come il diabete o l'ipertensione. Inoltre, può non essere adatto a tutti e può comportare alcuni effetti collaterali come stanchezza, irritabilità e difficoltà di concentrazione. Il digiuno intermittente: le origini Non esiste una singola persona che possa essere accreditata come inventore del digiuno intermittente. Il concetto ha radici antiche e può essere stato praticato per motivi religiosi, culturali o di sopravvivenza fin dall'antichità. Ad esempio, molte culture hanno praticato il digiuno per ragioni religiose, come il Ramadan nell'Islam o il Yom Kippur nell'Ebraismo. Negli ultimi decenni, questo regime alimentare è stato studiato da diversi ricercatori e medici che hanno cercato di comprendere i suoi effetti sulla salute e sulla perdita di peso. Uno dei primi a studiare il digiuno intermittente in modo scientifico è stato il fisiologo americano Dr. Roy Walford, che ha condotto ricerche sugli effetti del digiuno calorico in modelli animali negli anni '70 e '80. Negli anni successivi, altri studiosi come il dott. **Valter Longo** e il dott. Jason Fung hanno continuato a studiare il digiuno intermittente e a sviluppare diverse varianti del regime alimentare. Oggi, è diventato sempre più popolare come approccio per la perdita di peso e per la salute generale, ma è importante notare che la ricerca sull'efficacia e la sicurezza del digiuno intermittente è ancora in corso. Digiuno e alimentazione Durante i periodi di alimentazione durante il digiuno intermittente, è importante seguire una dieta equilibrata e nutriente. La qualità degli alimenti che si mangiano è importante, poiché forniscono al corpo i nutrienti necessari per sostenere la salute e l'energia. Ecco alcuni consigli su cosa mangiare durante i periodi di alimentazione nel digiuno intermittente. Alimenti integrali: cereali integrali, frutta e verdura, che contengono fibre, vitamine e minerali. Evitare cibi altamente processati e zuccherati. Proteine: assicurati di consumare abbastanza proteine per sostenere la massa muscolare. Fonti di proteine sane includono carni magre, pesce, legumi, uova, semi di chia, semi di canapa, noci e semi. Grassi sani: scegliere grassi sani come avocado, olio d'oliva, noci, semi e pesce grasso come salmone, sardine e sgombro. Acqua: bere abbastanza acqua durante i periodi di alimentazione, poiché il corpo ha bisogno di acqua per funzionare correttamente. Bere acqua, tè o caffè senza zucchero. In generale, il digiuno intermittente non significa mangiare qualsiasi cosa si desideri durante i periodi di alimentazione. È importante scegliere alimenti nutrienti e di alta qualità per supportare la salute e il benessere generale.

Va rapodio

## La "dieta dei centenari" al vaglio degli studiosi

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

VARAP ODIÒ 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

Foto: Va rapodio La copertina di National Geographic sui centenari

## 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 appartamenti 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 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.

## Il circolo Auser di Paola e l'Uniauser 'Padula' promuovono un convegno sull'Alzheimer

Il circolo Auser di Paola e l'Uniauser 'Padula' promuovono un convegno sull'Alzheimer di Agenzia DIRE 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.

## Paola discute di salute e Alzheimer

Paola discute di salute e Alzheimer di Francesco Maria Storino - 10 Marzo 2023 Eugenio Barone 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 sabato 11 marzo alle ore 17 e 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 Institutet di Stoccolma) e il professor Eugenio Barone (professore di Biochimica presso l'Università Sapienza di Roma). A concludere i lavori la professoressa Amalia Cecilia Bruni (professore di Neurologia e genetica medica e direttrice del Centro Regionale di Neurogenetica di Lamezia Terme). Il dottor Roberto Pititto, medico e dirigente Uniauser, modererà l'incontro. © Riproduzione riservata

## Il circolo Auser di Paola e l'Uniauser 'Padula' promuovono un convegno sull'Alzheimer

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)

## Il cibo che allunga la vita: il metodo di Filippo Ongaro, medico degli astronauti

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

## Una dieta drastica gli bruciò la memoria. Ora Fraser punta all'Oscar da «obeso»

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. Una tuta 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 convegno Alimentazione, prevenzione e ricerca: al santuario di Paola focus sul morbo di Alzheimer

Alimentazione, prevenzione e ricerca: al santuario di Paola focus sul morbo di Alzheimer  
VIDEO | I lavori dell'incontro dedicato al "Vivere in salute contro l'Alzheimer" sono stati coordinati dal professor Eugenio Barone, docente dell'Università Sapienza di Roma di Francesco Frangella 13 marzo 2023 23:00 L'alimentazione e il rispetto di uno stile di vita sano come primi deterrenti contro il morbo di Alzheimer. Questo è quanto è emerso nel corso del convegno organizzato nell'auditorium del Santuario Regionale di San Francesco di Paola, un appuntamento cui hanno preso parte professori e scienziati di fama internazionale e di elevata caratura accademica, ma anche esponenti della società civile e guide spirituali, tutti concordi nel prendere ad esempio la vita del Santo come deterrente per l'insorgenza dei problemi di salute. Coordinati dal professore Eugenio Barone, giovane docente paolano dell'Università Sapienza di Roma, i lavori dell'importante simposio scientifico, sono stati resi fruibili all'intera gamma di persone convenute, un pubblico eterogeneo cui sono stati affidati concetti accessibili, figli di un linguaggio alla portata di tutti, malgrado la complessità delle nozioni. Moderati dal medico nefrologo Roberto Pititto, gli interventi sono stati aperti da Padre Gaetano Nicolaci dell'Ordine dei Minimi, che ha enfatizzato la valenza dell'incontro tra le mura del Santuario dell'eremita paolano, il cui passaggio terreno è stato oggetto di studio da parte di quasi tutti i convenuti, in quanto giunto alla venerabile età di 91 anni in un periodo storico nel quale la durata della vita media era poco al di sopra della fase adulta dell'esistenza. «San Francesco di Paola si cibava di cereali, legumi ed erbe, evitando le proteine animali in ogni loro forma - ha detto Nicolaci - Camminava molto e non era incline ai piaceri della tavola, tant'è che le regole lasciate ai componenti dell'Ordine da lui fondato sono basate sulla quaresima perpetua, nella quale il digiuno è una componente fondamentale». Di «persone con l'Alzheimer» ha invece parlato Andrea Signorelli, ospite dell'evento nella sua qualità di socio Auser e rappresentante del movimento Rbc, di cui è espressione consiliare nell'assise paolana. «Bisogna evitare di usare la definizione : "malati di Alzheimer" - ha detto Signorelli - Chi manifesta una diversa funzionalità non è malato. Partire da un altro approccio lessicale, è anche questo un passo per andare incontro al problema con una consapevolezza diversa». Di correlazione tra alimentazione e criticità per la salute, ha parlato il professore **Valter Longo**, inventore della dieta della longevità, che collegato in diretta video da Los Angeles - dove è direttore del Longevity Institute della University of California - ha trattato gli aspetti legati alla prevenzione "nutrizionistica" dell'Alzheimer, della cui cura si è poi occupata la professoressa Patrizia Mecocci, titolare della cattedra di Gerontologia e Geriatria presso il Dipartimento di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Perugia, la quale ha enfatizzato la necessità di continuare ad investire nella ricerca, aspetto sul quale è poi intervenuto Eugenio Barone, che nella veste di docente di Biochimica, ha fatto il punto su quanto sinora è emerso in laboratorio, in merito alle cause scatenanti l'insorgenza del problema, e sullo stato d'avanzamento delle strategie per arginarlo. A concludere i lavori, Amalia Bruni, professore di Neurologia e Genetica medica e direttrice del Centro di Neurogenetica a Lamezia Terme (nonché vicepresidente della Commissione Sanità della Regione Calabria), che ha infine circoscritto all'ambito locale il tipo di risposta offerta dal territorio calabrese, rilevando criticità di cui la politica è stata chiamata ad occuparsi, nell'esclusivo interesse di un'utenza già gravata da tanti altri disservizi. Tutti gli articoli della sezione Salute

Nell' Auditorium del Santuario di Paola

## **Stili di vitae Alzheimer Espertia confronto**

Ricerche 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 600mila 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 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 Biogerontologia 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

Foto: C onvegno Pititto, Signorelli, Barone, Bruni, Mecocci Padre Nicolaci

## Dieta Mima Digiuno (Dr.Longo), un esempio e uno schema menù

Dieta Mima Digiuno (Dr.Longo), un esempio e uno schema menù La dieta del dottor **Valter Longo** by Redazione 14 Marzo 2023 - Aggiornato alle ore 00:43 - in Salute e benessere uova e zucchine - fonte foto Pixabay La "Dieta Mima Digiuno" è una dieta intermittente che prevede una restrizione calorica per alcuni giorni della settimana, seguita da un periodo di alimentazione normale negli altri giorni. In particolare, la dieta prevede di seguire una dieta di 800 calorie al giorno per 2 giorni non consecutivi della settimana, mentre negli altri 5 giorni si mangia in modo normale. Esempio di schema per la Dieta Mima Digiuno: Lunedì: Dieta di 800 calorie Martedì: Alimentazione normale Mercoledì: Dieta di 800 calorie Giovedì: Alimentazione normale Venerdì: Alimentazione normale Sabato: Alimentazione normale Domenica: Alimentazione normale Esempio di dieta per i giorni di restrizione calorica (lunedì e mercoledì): Colazione: 1 tazza di tè verde, 1 frutto (es. mela o pera) Spuntino di metà mattina: 1 yogurt magro Pranzo: 1 insalata di verdure miste condita con limone e olio, 100 g di pollo grigliato Spuntino pomeridiano: 1 frutto (es. arancia o kiwi) Cena: 1 zuppa di verdure (es. zucchine e carote) con 1 uovo sodo È importante sottolineare che la Dieta Mima Digiuno deve essere seguita sotto la supervisione di un medico o di un dietologo e non è adatta a tutti. Inoltre, non è consigliabile per chi soffre di disturbi alimentari, malattie croniche o in caso di gravidanza o allattamento. adv Dieta Mima Digiuno del dr. Longo: cos'è e come funziona La Dieta Mima Digiuno è un regime alimentare sviluppato dal dott. **Valter Longo**, professore di Gerontologia e Scienze Biologiche presso l'Università della California del Sud e direttore del Longevity Institute. La dieta si basa sulla ricerca scientifica del dott. Longo, che ha dimostrato che la restrizione calorica può avere effetti positivi sulla salute e sulla longevità. In particolare, ha dimostrato che l'attivazione del processo di autofagia, ovvero il processo mediante il quale le cellule del nostro corpo smaltiscono le sostanze dannose o inutili, può avere effetti benefici sulla prevenzione di malattie croniche come il diabete, l'obesità e il cancro. La Dieta Mima Digiuno prevede di seguire una dieta molto restrittiva per due giorni non consecutivi della settimana, durante i quali si assumono solo 800 calorie al giorno. Negli altri giorni della settimana, invece, si mangia in modo normale senza alcuna restrizione calorica. La dieta si basa sull'assunzione di alimenti ricchi di nutrienti come verdure, frutta, cereali integrali, legumi e proteine magre come il pollo o il pesce, evitando alimenti ad alto contenuto di zuccheri, grassi saturi e carboidrati raffinati. adv La Dieta Mima Digiuno è stata oggetto di numerose ricerche scientifiche che hanno dimostrato la sua efficacia nella riduzione del peso corporeo, della pressione sanguigna e del rischio di malattie croniche. Tuttavia, è importante sottolineare che la dieta deve essere seguita sotto la supervisione di un medico o di un dietologo e non è adatta a tutti, in particolare per coloro che soffrono di disturbi alimentari, malattie croniche o in caso di gravidanza o allattamento. adv

## L'Alzheimer 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.

## Ozempic, las inyecciones que prometen acabar con la obesidad y que arrasan en el mercado negro

Ozempic, las inyecciones que prometen acabar con la obesidad y que arrasan en el mercado negro. El medicamento para la diabetes tipo 2 se ha viralizado como la 'droga de Hollywood' después de que varias actrices e 'influencers' lo usaran para perder peso rápidamente. Una dosis de Ozempic en el mercado negro cuesta hasta 160 euros.

Mònica Torres Enrique Alpañés  
29 mar 2023 - 03:20 UTC

Es fácil conseguir su contacto en una página de compraventa de segunda mano. Dice llamarse Wilson, no tiene foto de perfil y su estatus es un genérico: 'Hola, estoy usando WhatsApp'. Contesta al mensaje enseguida: 'Gracias por contactarnos con respecto a nuestra medicina. Una caja cuesta 160 euros'. La caja de la que habla contiene una sola dosis de Ozempic, el medicamento para la diabetes tipo 2 que ha demostrado ayudar drásticamente a perder peso. En España se puede comprar en la farmacia con receta médica, financiada para los diabéticos (cuatro dosis por 4,24 euros) y sin financiar para pacientes con obesidad y problemas de salud derivados, (que pagan 130 por esta misma cantidad). El precio que pide Wilson está completamente fuera de mercado, pero él ofrece otras ventajas, como se lanza a explicar a ritmo frenético: 'No, no necesita ninguna receta, la seguridad y satisfacción del cliente es nuestra prioridad'. 'Nos encargamos de la entrega hasta su puerta'. 'Aceptamos pago a través de Bizum'. 'Después de esta primera transacción, le encantará volver a hacer negocios con nosotros. Esto es una promesa'. Una búsqueda en Google de su número de teléfono da acceso a una estafalitaria rebotica, desperdigada en distintos anuncios en webs de segunda mano. Tiene rohypnol (droga popular por su uso en agresiones sexuales por sumisión química), trankimazin, elvanse... Tiene de todo y para todos, pero desde hace unos meses, lo que más promociona es Ozempic. Lo llaman la 'droga de Hollywood' y es el más conocido de una clase de fármacos, los agonistas del receptor GLP-1, que podrían acabar con la obesidad en el mundo. El Ozempic es un fármaco inyectable semanal que ha demostrado en ensayos clínicos una pérdida de peso de alrededor del 15%. Aunque en España está aprobado y se receta desde 2017, su fama parece haber estallado en los últimos meses, lo que ha provocado problemas de desabastecimiento y una obsesión por hacerse con estas preciadas inyecciones. La medicina saltó de los recetarios a las redes sociales después de que se rumoreara que Kim Kardashian la había usado para enfundarse en el vestido de Marilyn Monroe en la Gala MET de 2022. Entonces se desató la fiebre. Las mismas revistas que criticaban los cuerpos de las famosas empezaron a especular sobre quién (y cómo) había adelgazado sospechosamente rápido. Las redes sociales viralizaron una obsesión que ya ha cruzado el charco. El hashtag Ozempic arroja en TikTok vídeos con más de 674 millones de visualizaciones. 'Es verdad que en el gimnasio se habla de ello', confirma Teresa (nombre ficticio), entrenadora personal en un exclusivo centro deportivo de Madrid. 'Hay una cliente que lo utiliza y sé de un entrenador en el centro que acompaña sus rutinas con pinchazos', explica. Pero puntualiza que este es un rumor de fondo, importado de EEUU, y del que no se habla abiertamente. Pero es un rumor ensordecedor. Desde los tiempos del Bótox y la Viagra, ningún medicamento había despertado tanto interés. La diabetes es una epidemia. Según datos de la Federación Internacional de Diabetes, afecta a uno de cada siete adultos en España. El gasto sanitario relacionado supera los 13.430 millones de euros. La obesidad, por su parte, afecta a millones de personas y es la puerta de entrada a más de 200 enfermedades y problemas cardiovasculares. Las complicaciones que acarrea pesar más de lo

debido se llevan el 9,7% del total del gasto sanitario en España, según la OCDE. El uso de los agonistas del receptor GLP-1 podría suponer un punto de inflexión en la batalla contra el exceso de grasa que llevamos librando (y perdiendo) desde hace décadas. Pero la promesa de conseguir adelgazar sin esfuerzo, con un pinchazo a la semana, no solo interesa a personas con problemas de salud. María (nombre ficticio) tiene sobrepeso, pero no lo suficiente para que le receten Ozempic, que consiguió por métodos que prefiere no revelar. 'El primer día fue un horror, me pinché demasiado y me puse mala, con náuseas y fatal', explica en un intercambio de audios. Pero luego la cosa mejoró. Ella había hecho dietas antes, había adelgazado a base de fuerza de voluntad. Ensaladas, sudor y lágrimas. Pero esta vez fue diferente: 'Perdí las ganas de comer, y sobre todo de comer guarradas', explica. 'Yo pido comida en Glovo, y normalmente, si estoy a régimen, cotilleo por la aplicación y pienso: 'pido o no pido, quizá no debería...' Y al final lo hago. Cuando estaba pinchándome es que ni miraba Glovo, porque pensaba en una hamburguesa y me daba asco'. María no acompañó las inyecciones de un cambio en sus rutinas. Su cuerpo le pedía 'menos comida y más sana', pero no siguió una dieta ni hizo deporte. Aun así, perdió cinco kilos. A los dos meses dejó de pincharse y los recuperó. Más información **Valter Longo**: 'Si cambias lo que comes y le sumas el ayuno, puedes llegar a vivir 20 años más' 'Si utilizamos estos medicamentos sin modificar nuestro estilo de vida, no hacemos absolutamente nada', explica por teléfono Juan Jose Gorgojo, jefe del Servicio de Nutrición del Hospital Universitario Fundación Alcorcón. Gorgojo es extremadamente crítico con las personas que usan estos medicamentos con fines estéticos. 'El culto al cuerpo hace que se pierda la perspectiva. Estos medicamentos que salvan vidas. Me parece una aberración emplearlos de una manera tan frívola', sentencia. El caso de María contrasta con el de Javier Díaz, de 45 años. Cuando empezó a pincharse Ozempic pesaba 112 kilos, tenía las transaminasas disparadas y principio de diabetes tipo 2. Acompañó el tratamiento con una dieta y una rutina en el gimnasio. 'Lo que me ha pasado es maravilloso, así de claro', dice al teléfono. 'Antes apenas podía bajar las escaleras de mi casa, y esta misma mañana he hecho 100 sentadillas'. Javier Díaz, en un parque cercano a su domicilio en Sevilla. Paco Puentes Díaz lleva haciendo dietas desde los 16 años. Disociativa, pronokal... Nada le funcionaba, o al menos no de forma permanente. El mayo pasado se puso en manos de un endocrino y de momento hace un balance más que positivo. Y caro. Díaz es consciente de que no todo el mundo puede permitirse su tratamiento. En el año que lleva usando Ozempic ha perdido 26 kilos y ha gastado más de 1.500 euros. La pelea de muchos endocrinos es que el Estado financie casos como el suyo. Es el caso del doctor Gorgojo. 'Parece que premiamos que el paciente se haga diabético y entonces es cuando le financiamos el fármaco', lamenta. 'Si tiene problemas de obesidad, no se lo financiamos. Pero si, con los años y debido a esa obesidad, el paciente desarrolla, digamos, complicaciones cardiovasculares, le vamos a financiar un stent en las coronarias, le vamos a financiar una cirugía cardíaca. ¿Realmente tenemos que llegar a eso? ¿No sería mejor invertir antes y evitar que se llegue a esas complicaciones?', se pregunta el endocrino. Gorgojo está luchando para que la obesidad sea reconocida 'como una enfermedad real'. Las farmacéuticas, mientras tanto, están en otra lucha. Ellas prometen pinchazos para todos. Y para conseguirlo están embarcadas en una lucrativa carrera, que promete llenar sus bolsillos y vaciar nuestras neveras. Cristóbal Morales es endocrino del hospital Virgen de la Macarena de Sevilla. Ha hecho más de 120 ensayos clínicos sobre el receptor GLP-1, lo que le da una perspectiva de futuro. Al teléfono avanza buenas noticias: 'En el futuro las moléculas que vamos a tener son el triple de efectivas que las que tenemos ahora', asegura. Morales menciona el caso del

Wegovy, una versión de dosis más alta, pensada específicamente para gente con problemas de sobrepeso y obesidad. En EEUU se hizo tremendamente popular después de que Elon Musk hablara de sus beneficios. Dinamarca y Reino Unido, ya la comercializan. 'Estamos pendientes de lanzarlo en España, somos el siguiente país', avanza el doctor. Hay otro fármaco agonista del GLP-1, la tirzepatida, que ya se comercializa en EEUU (y ya tiene problemas de desabastecimiento). Y otro, conocido como CagriSema, que combina la semaglutida con otro fármaco y puede hacer perder más peso que sus predecesores. La danesa Novo Nordisk (propietaria de Wegovy y Ozempic) lidera la carrera y asegura que este año va a doblar las ventas del pasado. Los inversores así lo creen: su capitalización bursátil se ha duplicado en dos años, alcanzando los 326.000 millones de dólares (300.000 millones de euros), lo que la convierte en la segunda farmacéutica del mundo. La tercera y la cuarta, Pfizer y Eli Lilly, también están desarrollando nuevos medicamentos. Los analistas hablan de una 'fiebre del oro de la obesidad' y consideran que el mercado de GLP-1 podría alcanzar los 150.000 millones de dólares en 2031 (una cifra similar al beneficio de la mayor petrolera del mundo o a lo que mueven los medicamentos para el cáncer). Según Morales, los próximos tres años serán cruciales en este campo. Y podrían cambiar no solo nuestro peso sino nuestra relación con la comida. El doctor es miembro de la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO), por lo que está muy concienciado con la forma en la que la medicina y la sociedad tratan a las personas con sobrepeso. Asegura que hay una tendencia a culpabilizar al paciente de un problema social, psicológico, ambiental... De un problema complejo, que afecta a personas concretas, pero tiene consecuencias globales. Según el último Atlas Mundial de Obesidad, el coste anual para la economía internacional del exceso de peso podría alcanzar los cuatro billones de dólares en 2035 (el 2,9% del PIB mundial, frente al 2,2% que ocupaba en 2019). El impacto de estos nuevos medicamentos podría ser crucial para no llegar a esas cifras. Y para mejorar, incluso salvar, la vida de millones de personas. Puedes seguir a EL PAÍS Salud y Bienestar en Facebook, Twitter e Instagram. Sobre la firma Enrique Alpañés Licenciado en Derecho, máster en Periodismo. Ha pasado por las redacciones de la Cadena SER, Onda Cero, Vanity Fair y Yorokobu. En EL PAÍS escribe en la sección de Gente y Estilo de Vida. Comentarios Normas Más información Así son los nuevos y eficaces fármacos contra la obesidad que no se deben usar para entrar en el traje de boda Daniel Mediavilla Ozempic, el medicamento para la diabetes que adelgaza y se ha agotado en farmacias Antonio Nieto | Madrid Archivado En Salud Obesidad Bienestar Alimentación Nutrición Medicamentos Farmacia Alimentos Se adhiere a los criterios de Más información Si está interesado en licenciar este contenido contacte con [ventacontenidos@prisamedia.com](mailto:ventacontenidos@prisamedia.com) newsletter Recibe la mejor información en tu bandeja de entrada #SerDigitales Gemelos digitales: pasado, presente y futuro simulado en un ordenador Lo más visto La angustia vital se ha incrementado en todo el mundo durante la última década Núria Malats, oncóloga: 'Se está detectando cáncer de páncreas en personas más jóvenes y en una proporción mayor de mujeres' Los peligros de la cirugía 'low cost' ¿Cuántos porros suponen un daño para la salud? Más de cinco a la semana es un patrón de consumo de alto riesgo ¿Puede haber galletas sanas? La clave está en algunos ingredientes

## Los niños del entorno rural crecen un centímetro en los últimos 30 años y alcanzan a los de ciudad

Los niños del entorno rural crecen un centímetro en los últimos 30 años y alcanzan a los de ciudad. Un macroestudio con datos de 194 países analiza la curva de crecimiento de los menores entre 5 y 19 años en las últimas tres décadas. La alimentación, la situación socioeconómica o el acceso a los servicios sociosanitarios, además de la genética, son factores determinantes para el desarrollo y el crecimiento.

Albert García Inés Sánchez-Manjavacas Castaño Jorge Marzo Arauzo 29 mar 2023 - 15:00 UTC

La vida en la ciudad ha tenido, históricamente, una serie de beneficios para el crecimiento y el desarrollo de los niños y adolescentes frente al entorno rural. En 1990, los niños urbanos eran unos centímetros más altos que los rurales en casi todos los países del mundo, excepto en los de renta alta, donde esta brecha suponía menos de un centímetro de diferencia. Una investigación publicada este miércoles en la revista Nature con datos de 194 países entre 1990 y 2020 muestra que en las últimas tres décadas esta diferencia se ha visto reducida y, en el caso de los países más desarrollados, casi difuminada. En España, los niños de los pueblos han crecido un centímetro en los últimos treinta años y han alcanzado a los de la ciudad. En el caso de las niñas españolas, las que viven en el medio rural incluso han superado a las del urbano y miden once milímetros más. La alimentación, la situación socioeconómica o el acceso a los servicios sociosanitarios, además de la genética, son factores determinantes para el desarrollo y el crecimiento. En las últimas décadas, la expansión del estado del bienestar en la mayor parte del mundo ha hecho que mejoren las condiciones de vida en las áreas rurales y que se equiparen con las ciudades, explica David Cámara, demógrafo de la Universidad de Jaén, ajeno a este trabajo. 'Ahora en un pueblo no se come peor que en una ciudad ni te pones más enfermo', manifiesta. Para Andrea Rodríguez, investigadora principal del proyecto, la altura es el mejor indicador del estado nutricional y de bienestar de un niño. Refleja las condiciones en las que se desarrolla: 'Si su alimentación y su ambiente de desarrollo no son óptimos, no llegará a ser tan alto como debe', dice. Rodríguez, que es biotecnóloga del Imperial College de Londres, explica que una de las regiones que más ha reducido esa diferencia en los últimos treinta años es América Latina. Junto a Europa Central y varias partes de Asia, la brecha en estas regiones cayó entre 1 y 2,5 centímetros en las últimas tres décadas. En países como México, China y Hungría esta diferencia oscilaba en 1990 entre 2,4 y 5 centímetros. Sin embargo, en países andinos como Bolivia y Perú, los niños de las ciudades todavía llegaban a medir hasta 4,7 centímetros más que los de los pueblos en 2020. En el otro extremo se encuentra la zona de África subsahariana, donde esta brecha en la altura de niños y adolescentes de ciudades y áreas rurales no solo no ha disminuido, sino que en algunos casos, incluso, ha aumentado. Países como Etiopía, República Democrática del Congo, Mozambique y Ruanda, alcanzaron en 2020 una diferencia de 4,2 centímetros en el caso de los chicos, según la investigación. Más información: Los universitarios miden tres centímetros más que los que solo tienen estudios de primaria. La estatura y el factor socioeconómico van de la mano, indica José Miguel Martínez, catedrático de Historia e Instituciones Económicas de la Universidad de Murcia. 'Pertener a una familia acomodada otorga ventajas en salud, que se traducen en una mayor esperanza de vida y estatura más alta', añade. El historiador sostiene que actualmente el entorno urbano, incluso, supone más desafíos que antes por factores como el aumento de la desigualdad y del coste de la vida, el

encarecimiento de la vivienda o la precariedad. 'Se concentran mayores riesgos de pobreza, exclusión social y, como consecuencia, peor nutrición'. Además, pone en duda que esta equiparación no se daba tanto a la mejora de las condiciones en los pueblos, sino al empeoramiento de la vida en las ciudades. Manuel Franco, profesor de epidemiología en la Universidad de Alcalá de Henares y en la Johns Hopkins es tajante: el factor socioeconómico es determinante en lo que rodea a cada persona, cómo se alimenta, incluso en su educación. El año pasado, un estudio de David Cámara, demógrafo de la Universidad de Jaén, publicado en la revista SSM - Population Health determinó que los adultos con estudios universitarios eran tres centímetros más altos que los que solo tenían estudios primarios. Distintos 'estirones' El demógrafo no cree que en los países en los que se ha reducido la brecha los niños de las ciudades hayan decrecido. Más bien, que los menores de los pueblos han aumentado esa altura que les diferenciaba a un ritmo más rápido en las últimas décadas. Esto gracias a las mejores en las condiciones de vida y la alimentación, sostiene. Andrea Rodríguez, investigadora principal del proyecto, confirma su teoría: 'Es como cuando dos niños pegan el estirón en momentos distintos, pero al final se acaban igualando'. Para Cámara, una de las limitaciones de la investigación es que cuando se estudia la estatura de los niños no se puede saber con certeza si el ritmo de desarrollo se ralentiza o si hay 'un tempo distinto'. No se sabrá si realmente hay un decrecimiento intergeneracional hasta la edad adulta, manifiesta. Martínez, de la Universidad de Murcia, ve plausible que los cambios en la dieta de los jóvenes y en el estilo de vida provoquen un ambiente poco proclive para el crecimiento adolescente. El historiador habla de que se han alejado de la dieta mediterránea y tienen hábitos más sedentarios: 'Crecemos a lo ancho y algunos estudios relacionan la propagación de la obesidad con el estancamiento de la altura'. El sobrepeso en las niñas hace que se adelante la primera regla y esto puede estar relacionado con una paralización del crecimiento, cuenta Cámara. En el estudio, los autores también mencionan la cuestión del inicio de la menstruación, algo que no han podido comprobar porque no hay datos comparables a nivel global sobre la edad de la menarquía y el momento de crecimiento puberal (el aumento de altura por la liberación de hormonas del crecimiento y sexuales), alegan. Lo que está claro, afirma el demógrafo, es que vivir actualmente en los pueblos o en las ciudades no implica las diferencias sustanciales que hace décadas. El entorno rural 'no implica una vida campesina y pobre', sobre todo en países más desarrollados. Cada vez los modos de vida y la alimentación en las dos áreas se parecen más y llegan a ser idénticos, lo que define el crecimiento de los niños y los adolescentes y ha permitido que los que viven en los pueblos dejen de estar rezagados, concluye. Puedes seguir a EL PAÍS Salud y Bienestar en Facebook, Twitter e Instagram. Comentarios Normas Más información Pantanos de alimentos, el riesgo para la salud de vivir rodeado de comida rápida Inés Sánchez-Manjavacas Castaño | Madrid **Valter Longo**: 'Si cambias lo que comes y le sumas el ayuno, puedes llegar a vivir 20 años más' Nuño Domínguez Archivado En Salud Niños Bienestar Antropología Altura Adolescencia Investigación científica Clases sociales Desigualdad económica Alimentación Se adhiere a los criterios de Más información Si está interesado en licenciar este contenido contacte con [ventacontenidos@prisamedia.com](mailto:ventacontenidos@prisamedia.com) newsletter Recibe la mejor información en tu bandeja de entrada #SerDigitales Gemelos digitales: pasado, presente y futuro simulado en un ordenador Lo más visto Ozempic, las inyecciones que prometen acabar con la obesidad y que arrasan en el mercado negro Núria Malats, oncóloga: 'Se está detectando cáncer de páncreas en personas más jóvenes y en una proporción mayor de mujeres' Los peligros de la cirugía 'low cost' La angustia vital se ha incrementado en todo el mundo durante la última

década ¿Cuántos porros suponen un daño para la salud? Más de cinco a la semana es un patrón de consumo de alto riesgo

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

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 attenzione 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 scrivono 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 altre: 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. Convincere 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

## La longevità è il nuovo dimagrimento?

La longevità è il nuovo dimagrimento? Nel 2023, quello che più desideriamo è vivere a lungo in buona salute. Di Marzia Nicolini 09/04/2023 Nel 2023 l'ossessione per il dimagrimento lascia definitivamente il posto alla conquista della longevità. Una tendenza benessere della quale ci eravamo accorte già nella fase immediatamente successiva al lockdown, quando i wellness resort di tutto il mondo avevano rivoluzionato con convinzione i propri programmi, proponendo sinergie ottimali tra trattamenti, alimentazione, sport e discipline olistiche per una remise en forme non più mirata all'aspetto esteriore, bensì al miglioramento dei parametri di salute. A inizio anno, il report 2023 Wellness Index di MindBody ha confermato la rotta: le persone, dopo gli scossoni della pandemia, sono disposte a investire sempre più tempo e denaro in protocolli pro longevità. Non a caso il trend è stato denominato esaurientemente "Longevity Wins". Longevità. Perché invecchiamo e perché non dobbiamo farlo [amazon.it 15,20 e. Acquista Ora](#) La dieta della longevità e gli insegnamenti del dottor Longo Orgoglio nazionale, il biochimico e ricercatore **Valter Longo** è un pioniere dell'alimentazione pro longevità. I risultati dei suoi studi sono diventati patrimonio dell'umanità. Lo scienziato ha inventato la dieta mima-digiuno, dimostrando i suoi effetti benefici sulla longevità, grazie alla prevenzione e al contenimento di patologie di varia natura. Lo scienziato ha inoltre studiato l'alimentazione delle zone blu d'Italia, quelle dove sono più alti i livelli di longevità (curiosità: Seulo, in Sardegna, detiene il record di longevità maschile al mondo!). E se, a questo punto, desiderate sapere quali sono le basi della dieta della longevità, ecco svelati i pilastri: un apporto medio-alto di carboidrati complessi, ottenuti principalmente da legumi, cereali integrali e verdure, e grassi buoni, ad esempio noci, olio di oliva e salmone. Una limitata quantità di proteine, prevalentemente di origine vegetale limitata e un digiuno notturno quotidiano di 12-13 ore, intervallato da dei cicli annuali di dieta mima-digiuno della durata di 5 giorni, la cui frequenza va regolata caso per caso, con le dovute cautele a seconda di età, sesso e condizione di salute. La dieta della longevità. Dallo scienziato che ha rivoluzionato la ricerca su staminali e invecchiamento, la dieta mima-digiuno per vivere sani fino a 110 anni [amazon.it 17,10 e. Acquista Ora](#) Le medical spa con proposte pro longevità La parola chiave longevità torna all'interno di numerose proposte spa. Senza nulla togliere ai classici facial, massaggi e rituali relax, oggi sempre più spa si sono aggiornate, evolvendosi in veri e propri centri di longevità, con pacchetti completi per far tornare (e restare) biologicamente giovani. Qualche esempio? Tra i fiori all'occhiello della proposta nazionale citiamo la Lucia Magnani Health Clinic di Castrocara Terme. I percorsi brevettati Long Life Formula poggiano su solide basi scientifiche e si avviano a partire da un check-up completo con medici di varie discipline. Sul Lago di Garda, a Gargnano, il pluri-premiato eco resort Lefay propone il programma Longevità, con pernottamento a scelta tra 5 o 10 notti (la longevità non si improvvisa, è chiaro). Pensato per chi "prova un desiderio di rinascita e vuole raggiungere il miglior stato in cui percorrere la propria vita", unisce il meglio della medicina occidentale e di quella classica cinese, ponendo eguale attenzione a corpo e mente. Il grande libro della longevità. Come vivere bene e a lungo con i consigli di «Buongiorno benessere» [amazon.it 17,10 e. Acquista Ora](#) Spostandoci a Merano, presso la blasonata Villa Eden si può prenotare il pacchetto Signature Better Aging. Con durata minima di 7 giorni, consiste in un percorso personalizzato in loco con i seguenti obiettivi: rinvigorire il corpo e potenziarne le capacità di rigenerazione e autoguarigione. Impossibile non citare la

proposta a firma del rimpianto Henri Chenot, creatore del metodo detox che da sempre è il fiore all'occhiello nella spa di L'Albereta, in Franciacorta. Forse ricorderete questo nome perché spesso i Ferragnez hanno soggiornato in hotel nei loro weekend fuoriporta, ma se ne parliamo in questo articolo è perché il pacchetto più richiesto della spa Chenot prevede un percorso di purificazione profonda dell'organismo. Ancora una volta, il dimagrimento che si ottiene è solo un vantaggio aggiunto. Il vero successo è tornare da queste esperienze rinate. Sentendosi forti, serene, libere da tossine e cattivi pensieri. Le borse su cui investire nel 2023 [LEGGI ORA](#) I tagli capelli dell'Inverno 2023 [LEGGI ORA](#) Tutte le rivelazioni di Harry in Spare [LEGGI ORA](#) Il taroscopo di Elle per il 2023 [LEGGI ORA](#)

## Verdades e ilusiones en torno al ayuno intermitente

Verdades e ilusiones en torno al ayuno intermitente Sin evidencias científicas reales que respalden aún los beneficios de esta práctica en auge, sus defensores admiten que no es para todo el mundo Ayuno intermitente Rita Puig-Serra Costa Jessica Mouzo 12 abr 2023 - 03:40 UTC La tradición del ayuno viene de lejos en diferentes culturas y religiones --la Cuaresma entre los católicos, el Rama-dán musulmán--, e incluso Hipócrates, padre de la medicina moderna, escribió: 'Comer cuando estás enfermo es alimentar tu enfermedad'. Las prácticas de restricción calórica siempre han estado presentes en la cultura popular, pero en los últimos años han saltado de los feudos religiosos para instalarse en la calle, auspiciadas por el modismo social de las redes y el creciente interés científico por sus potenciales efectos para la salud. Entre la moda y la ciencia, bailando en una eterna controversia, crece ahora el llamado ayuno intermitente, un fenómeno con potencial curativo sobre el papel, pero escasa evidencia en la vida real. La actriz Gwyneth Paltrow, devota cumplidora de esta práctica, de-sayuna un café, toma a mediodía un caldo de huesos y cena, muy temprano, unas verduras, como ella misma explicó en el podcast The Art Of Being Well (El arte de estar bien). Es su método, pero no el único. Hay distintos patrones de ayuno y cada individuo, dentro de esos programas de alimentación, come lo que considere. Los modelos de ingesta y abstinencia más comunes, no obstante, son el llamado 5/2 --dejar de comer dos días (alternos) a la semana-- y el 16/8, que consiste en concentrar las comidas en ocho horas al día y ayunar el resto. Se presupone que en estas dinámicas alimentarias hay cierta restricción calórica, aunque puede ocurrir que no si, por ejemplo, una persona ingiere en sus ocho horas permitidas las mismas calorías que toma a lo largo del día a quien que no hace ayuno. A estas prácticas alimentarias se le han conferido propiedades beneficiosas para la salud, como mejor estado metabólico, mayor bienestar y reducción del peso. También potencial para tratar enfermedades, como la diabetes o el cáncer. Pero más allá del ruido de las redes sociales, entre la comunidad científica hay controversia y posiciones encontradas. 'Existen evidencias sugerentes en modelos experimentales, pero no tenemos evidencia en el caso humano. La información que hay es interesante, pero insuficiente en humanos', resume Antonio Zorzano, jefe del laboratorio de Enfermedades Metabólicas Complejas y Mitocondrias del Instituto de Investigación Biomédica de Barcelona (IRB). La hipótesis de las potenciales bonanzas del ayuno intermitente vienen de la experimentación animal. 'Existe mucha información acumulada de que, si tú a un animal le haces una restricción calórica, el 70% o el 50% de lo que solía comer, lo que sucede es que metabólicamente está más sano y es más longevo', apunta Zorzano. Si el animal come menos, si le restringen las calorías de forma crónica, engorda menos, tiene menos tejido adiposo y esta menor adiposidad mejora otros parámetros: tiene menor resistencia a la insulina y usa más ácidos grasos en lugar de glucosa para producir energía (cetosis). Pero toda esta cascada de fenómenos metabólicos no es tan fácilmente reproducible en humanos, conviene Francisco Botella, coordinador del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición: 'Para que un ser humano desarrolle cetosis tienen que pasar muchas más horas, y difícilmente con los patrones de ayuno intermitente se consigue la cetosis'. Una revisión científica publicada en la prestigiosa revista New England Journal of Medicine admite que, si bien en modelos animales el ayuno intermitente 'mejora la salud a lo largo de la vida', 'queda por determinar si las personas pueden mantener el ayuno intermitente durante años y potencialmente acumular los

beneficios observados en modelos animales'. Hipertensión y glucosa Los expertos consultados coinciden en que donde más clara es la evidencia --aunque limitada-- es en que con el ayuno in-termitente se puede perder algo de peso y, asociado a ello, bajar ligera-mente la hipertensión o los niveles de glucosa. 'Pero no se ha demostrado que este beneficio metabólico impli-que un cambio en la calidad de vida o en la mortalidad. No hay estudios a más de un año', apostilla Botella. La falta de investigaciones a lar-go plazo en humanos lastra la capa-cidad para hacer recomendaciones. 'El principio de prudencia me dice que esperemos. Por ejemplo, sabe-mos que existe una relación entre la fuerza muscular y la longevidad: con la edad, disminuye la masa muscu-lar y llega la sarcopenia [pérdida de masa, fuerza y funcionamiento de los músculos]. Me gustaría estar seguro de que este tipo de manipulación dietética no modifica la capacidad de tener fuerza muscular', conviene Zorzano. Se ha descrito que el ayuno puede provocar también debilidad, deshidratación, dolores de cabeza, dificultad para concentrarse, presión arterial baja o desmayos. Jordi Salas--Salvadó, investigador de la Universitat Rovira i Virgili de Tarragona y eminencia en el estudio de la dieta mediterránea, añade que el ayuno intermitente es una práctica 'difícil de mantener con el tiempo'. Coincide Botella: 'Es poco compati-ble con nuestra vida social. Fuera de ensayos, el abandono es altísimo'. **Valter Longo**, bioquímico y uno de los grandes defensores del ayuno intermitente, diseccionó en un ar-tículo en Nature Aging la evidencia científica disponible y puso en valor que, según las investigaciones con humanos, esta técnica dietética 'me-jora el sueño, atenúa el deterioro del rendimiento cardiaco inducido por la edad y la dieta, y mejora la presión arterial y la acumulación de lípidos'. Pero no obvió potenciales efectos ad-versos y sugirió: 'El uso de este tipo de intervención debe limitarse a pe-riodos breves y aplicarse solo a per-sonas con enfermedades en las que se ha demostrado que el ayuno inter-mitente regular sea efectivo'. No vale para todo el mundo, coin-ciden las voces consultadas. Está contraindicado en embarazadas, gente operada de cirugía bariátrica o del estómago, personas con algu-na patología de base, como la insu-ficiencia renal, o individuos vulne-rables a un trastorno de la conducta alimentaria. 'El gran peligro es que lo practique alguien con contraindi-cación y nos encontremos entonces con una desnutrición en un pacien-te oncológico, un accidente grave en una persona diabética o una hipo-glucemia con una insuficiencia re-nal', apunta Botella. Matar al cáncer de hambre El cáncer es uno de los campos donde el ayu-no intermitente busca reivindicarse. Longo es, precisamente, uno de los grandes defensores del papel de esta práctica en cuadros oncológicos. Su hipótesis sobre el papel es llamativa: propone matar al cáncer de hambre. 'Si se priva de alimento a un paciente oncológico antes de someterlo a una quimioterapia, las células normales responderán levantando un escudo protector; en cambio, las tumorales desobedecerán la orden de protegerse y serán vulnerables, permitiendo eli-minar células tumorales mientras se reducen los daños en las sanas', refie-re en su libro El ayuno contra el cáncer. Pero los oncólogos llaman a la pru-dencia. Juan de la Haba, vocal de la Sociedad Española de Oncología Mé-dica, admite que las explicaciones me-canicistas enganchan, pero que hay que ir con cautela en la vida real. 'Se justifica porque las células tumorales tienen más necesidad calórica y me-nos capacidad de adaptación a la rest-ricción, y la célula sana tiene menos requerimiento calórico y se adapta mejor a la restricción calórica', apun-ta. Pero la evidencia es muy limitada: 'Tenemos estudios en roedores que lo justifican, hay una línea preclíni-ca muy buena. Pero en el laboratorio hemos curado el cáncer desde hace tiempo. En estudios epidemiológicos, el ayuno tiene alguna relevancia, pero hay resultados contradictorios. No hay base científica sólida para hacer reco-mendaciones a los pacientes'. El proceso es más

complejo de lo que pudiera parecer e influyen mu-chas variables. 'En los tumores, no todas las células tumorales están con la misma tasa metabólica. Las que tienen rápido crecimiento celular implican un alto consumo metabólico, pero suelen responder bien a la quimioterapia. La heterogeneidad tumoral y la de la población es tan grande que un mecanismo tan general como una restricción calórica es una estrategia llamada al fracaso', zanja el oncólogo. Estas prácticas pueden ser, incluso, contraproducentes para los pacientes. Algunos, que ya tienen sarcopenia y caquexia (pérdida de peso, masa muscular y debilidad), hacen ayuno y bajan más de peso, lo que puede agravar el cuadro. 'La alimentación, además, desempeña un papel importante en el estado del bienestar físico, mental y emocional del paciente. Y, a veces, comerse un trozo de tarta va acompañado de un sentimiento de culpa porque piensa que su enfermedad va a ir a peor', lamenta De la Haba. Y añade: 'Supone un sacrificio personal y suele acompañarse de la compra de suplementos que no suelen ser baratos'. Salas--Salvadó coincide en que, en cáncer, la evidencia es 'poca y los estudios son contados'. Y advierte: 'Hay mucha gente charlatana que, a veces, puede hacer daño porque la gente con cáncer busca un milagro'. Lo que sucede, triunfa o se constata en el laboratorio con animales no siempre se replica en la vida de los humanos. Desde el punto de vista bioquímico, admiten los expertos, las posibilidades del ayuno intermitente son 'tremendamente interesantes', pero no necesariamente esas explicaciones se traducen luego en un beneficio para el paciente. En el mundo científico hay muchas dudas por resolver. Empezando por asegurar si el ayuno intermitente supone un beneficio real para el paciente. Y, si es así, qué tipo es el mejor, durante cuánto tiempo, con qué comida, quién se beneficiaría... Salas--Salvadó admite sus reparos: 'Soy escéptico del todo. Tengo serias dudas de que esto tenga un efecto beneficioso a largo plazo. Pero lo encuentro superinteresante'. Suscríbete para seguir leyendo Lee sin límites Seguir leyendo Ya soy suscriptor Sobre la firma Jessica Mouzo Jessica Mouzo es redactora de sanidad en EL PAÍS. Es licenciada en Periodismo por la Universidad de Santiago de Compostela y Máster de Periodismo BCN-NY de la Universitat de Barcelona. Comentarios Normas Más información La parábola de Lucas Pérez, el chico de barrio que volvió a casa para rescatar al Dépor Nacho Carretero / Arturo Lezcano Luis Zahera: 'El mundo debería estar gobernado por el sentido común de las mujeres, concretamente por mi madre y mis hermanas' Jesús Ruiz Mantilla Archivado En Sociedad Salud Dietas Comidas adelgazantes Enfermedades Cáncer Diabetes Oncología Medicina Investigación científica Estilo vida Nutrición Alimentación Alimentos Ciencia Musulmanes Se adhiere a los criterios de Más información Si está interesado en licenciar este contenido contacte con [ventacontenidos@prisamedia.com](mailto:ventacontenidos@prisamedia.com) newsletter Recibe el boletín de EL PAÍS Semanal Lo más visto El piso mutante: cómo lograr espacio y luz en menos de 50 metros cuadrados Lorena Durán, la modelo española que rompe moldes en el mundo: 'He escuchado mil veces: 'Eres gorda, tu talla no sirve' La parábola de Lucas Pérez, el chico de barrio que volvió a casa para rescatar al Dépor Luis Zahera: 'El mundo debería estar gobernado por el sentido común de las mujeres, concretamente por mi madre y mis hermanas' Un negocio montado sobre la angustia

## La cucina italiana è la seconda più calorica al mondo pag. 1

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

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 2 / 8 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

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 3 / 8 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

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

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

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

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 7 / 8 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

## Il digiuno fa bene alla salute? Le risposte dell'esperto

È vero che il digiuno fa bene alla salute? Dalla Fondazione Veronesi, lo spunto per chiarire se il digiuno fa bene alla salute, andando oltre alla perdita di peso, come suggeriscono gli studi più recenti di Angela Altomare 23 aprile 2023 Se è vero che il digiuno fa bene alla salute, è tutto da definire. Certo è che mangiamo troppo. Lo dicono le stime relative al sovrappeso e all'obesità. E siamo sempre più attratti dalle diete, la maggior parte delle quali non riesce a diventare uno stile di vita da adottare come dovrebbe. Siamo anche particolarmente interessati a strategie sempre più originali per rimetterci in forma, dalla dieta a basso indice glicemico (con tanto di farmaco utilizzato per fini diversi) al digiuno, con i VIP ad amplificare comportamenti errati - vedi Elon Musk. La pratica del digiuno era fino a qualche tempo fa per la maggioranza delle persone semplicemente una tradizione spirituale e religiosa, mentre da un decennio a questa parte è sempre al centro di ricerche scientifiche e libri che trattano di nutrizione e sul web stuzzica sempre di più la curiosità e l'interesse. L'argomento 'Come digiunare' e 'I benefici del digiuno', sono sempre in cima alle domande di Google. Ma al di là dei vantaggi in termini di perdita di peso, è vero che il digiuno fa bene alla salute? È vero che il digiuno fa bene alla salute? 1. Migliora il metabolismo «In diverse sperimentazioni si è visto che digiunare, quindi astenersi dal cibo per un tempo limitato riduce la massa grassa e ha effetti benefici sulla salute metabolica» commenta la nutrizionista Valentina Schirò, specializzata in scienze dell'alimentazione. Ma prima di iniziare a praticare qualsiasi tipo di digiuno occorre sempre parlarne con il proprio medico, come suggerisce un articolo pubblicato sul magazine della Fondazione Veronesi. «Questa pratica è per esempio sconsigliata in caso di assunzione di farmaci, in gravidanza e in allattamento e se si hanno già problemi di diabete oppure si soffre di malattie cardiache e renali». 2. Combatte l'invecchiamento L'invecchiamento è un processo che si può rallentare attraverso lo stile di vita. E sempre più studi suggeriscono che il digiuno può aiutare in questo senso evidenziando gli effetti positivi che ha. «Il digiuno è in grado di innescare dei meccanismi tali da riparare tutti quei danni molecolari che accelerano i processi degenerativi tra cui lo stress ossidativo» dice la nutrizionista Valentina Schirò. La conferma arriva anche dalle ricerche scientifiche più recenti. Uno studio pubblicato su Nature da un gruppo di esperti, tra cui il professor **Valter Longo**, uno dei massimi studiosi dell'argomento a livello internazionale, evidenzia che il digiuno intermittente e quello periodico si stanno rivelando delle strategie sicure per influenzare la longevità e la durata della salute, agendo sull'invecchiamento cellulare e sui fattori di rischio di malattie. 3. Riduce i pericoli per il cuore Alcuni tipi di digiuno possono migliorare anche tutti quei fattori di rischio per la salute cardiometabolica, modulando l'infiammazione. «Alcuni studi condotti sul digiuno intermittente evidenziano che questa pratica sia in grado di diminuire i livelli di colesterolo cattivo nel sangue (LDL) e di abbassare i trigliceridi, principali fattori di rischio delle malattie cardiache» dice l'esperta. Uno studio pubblicato su The American Journal of Medicine ne ha addirittura valutato i potenziali benefici cardiovascolari. E solo qualche mese fa gli esperti dell'Intermountain Medical Center Heart Institute di Salt Lake City e dall'Università di Stanford in un altro lavoro di ricerca hanno evidenziato che questa forma di digiuno specialmente praticata per anni può prevenire addirittura le complicanze al cuore legate al Covid, tra cui l'insufficienza cardiaca. 4. Protegge il cervello Digiunare potrebbe avere effetti positivi anche sulla salute del cervello e nella prevenzione e nel trattamento delle malattie che possono colpirlo. Con l'assunzione di cibo limitata, il corpo come evidenziato di

recente anche da un gruppo di studiosi porta a una serie di cambiamenti metabolici, cellulari e circadiani che sono associati a numerosi benefici per la salute ma anche alla riduzione del rischio e della prevalenza di malattie neurologiche, che rappresentano le principali cause di morte nel mondo. «Il digiuno intermittente, alternato a periodi di regolare assunzione di cibo ha dimostrato di avere potenziali benefici sulla funzione cognitiva» dice l'esperta. «Si è visto inoltre che digiunare arricchisce la diversità dei batteri 'buoni' che popolano l'intestino che attraverso l'asse microbiota-intestino-cervello, potrebbero migliorare anche la prevenzione o la progressione dei disturbi che possono minacciare la salute cerebrale». Ricordiamo che per ogni decisione che riguardi la salute è necessario il consulto con il vostro medico - sempre.

Articoli più letti  
Come assumere le proteine senza mangiare la carne di Angela Altomare  
La pasta in bianco che sta facendo impazzire Milano di Margo Schachter  
Pane raffermo: 10 ricette antispreco fra tradizione e modernità di Redazione

## Digiuno terapeutico: un promettente modello nutrizionale per la salute

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 stando 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). Prevenzione 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. Prevenzione 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 disturbi 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 sotto forma di acidi grassi liberi che vengono usati per produrre energia. Questo cambiamento si verifica mediamente dalle 12 alle 36 ore da quando si 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

## ¿Cuáles son las mejores y peores dietas para el corazón? Estas son las recomendaciones de los expertos

¿Cuáles son las mejores y peores dietas para el corazón? Estas son las recomendaciones de los expertos. Un estudio de la Asociación Americana del Corazón elige la alimentación mediterránea y la vegetariana, y advierte contra la 'paleodietas' y la cetogénica. Dos clientas en una frutería el Mercado de la Cebada, en Madrid. Santi Burgos Aser García Rada 29 abr 2023 - 03:20 UTC. Por poco sofisticado que parezca en la era de la tecnología, vivir más y mejor tiene mucho que ver con mantener hábitos saludables. Entre ellos, la alimentación es clave, pues una mala dieta 'está estrechamente relacionada con un elevado riesgo de morbilidad y mortalidad por enfermedades cardiovasculares'. Así lo señalaba en 2021 la última actualización de la guía dietética de la Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés). Esta organización, referente en salud cardiovascular, incidía entonces en promover patrones dietéticos considerados beneficiosos --como consumir más verduras y alimentos integrales, y menos carne, ultraprocesados, azúcar y sal--, más que en señalar como buenos o malos ciertos alimentos o nutrientes. Pero, ¿qué tipo de dieta está más alineada con esas recomendaciones? ¿Es más cardiosaludable la vegana o la mediterránea? ¿Y lo son tendencias de moda, como la Atkins o la paleodietas? Para salir de dudas y promover las más adecuadas, un grupo de investigadores vinculados a la AHA acaba de determinar diez patrones dietéticos habituales en Estados Unidos y los ha clasificado según su concordancia con las recomendaciones de 2021. A la hora de establecer este ranking, que publicó esta semana la revista *Circulation*, la primera barrera que han enfrentado es reconocer esas dietas, lo que resulta complejo 'tanto para los consumidores como para los profesionales de la salud', admiten sus autores. 'En los últimos años ha proliferado el número de patrones dietéticos diferentes y populares, y la cantidad de desinformación al respecto en las redes sociales ha alcanzado niveles críticos', afirma en un comunicado de la AHA Christopher D. Gardner, presidente del comité de redacción de esta nueva declaración científica y catedrático de medicina de la Universidad de Stanford, en California. 'A la incompreensión de los consumidores contribuye también la multiplicación de libros y blogs populares sobre dietas, así como la escasa comprensión por parte de los médicos de lo que implican los patrones dietéticos y de la base empírica para promover la salud cardiometabólica', añade la publicación. Asumiendo esas posibles confusiones y la variabilidad individual a la hora de entender cada dieta, los investigadores han establecido cuatro niveles de concordancia con la guía de la AHA, de mayor a menor. En el nivel 1 del podio, el más alineado con las recomendaciones cardiosaludables, incluyen como mejor clasificada la dieta DASH (siglas en inglés de 'Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión'), seguida de la mediterránea, la pescetariana (una dieta vegetariana que incorpora pescados y mariscos como única fuente de carne animal) y la vegetariana (incluyendo la que admite huevos, lácteos o ambos). 'Estos cuatro patrones son ricos en verduras, frutas, cereales integrales y fuentes vegetales', señalan los autores. 'Es importante entender el origen de estos patrones', explica a EL PAÍS Estefanía Toledo, catedrática de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra. La dieta DASH fue diseñada por los Institutos Nacionales de Salud estadounidenses (NIH) a partir de las características alimentarias que podían contribuir a prevenir la hipertensión. Es similar a la mediterránea, pero enfatiza reducir la ingesta de sodio (sal) y consumir lácteos bajos en grasa. Por otro lado, las dietas de estilo mediterráneo,

desarrolladas a lo largo de los siglos en torno a la cuenca del Mare Nostrum, hacen más hincapié en usar aceites vegetales, en particular el de oliva virgen extra. Además, incluyen el consumo moderado de alcohol, en vez de recomendar evitarlo o limitarlo, lo que ha reducido la puntuación que le otorgan los investigadores de la AHA. 'El alcohol aumenta el riesgo del cáncer de mama, pero para la enfermedad cardiovascular hay estudios que sugieren que su efecto sigue un patrón en J', indica Toledo, que también es investigadora del Instituto de Investigación Sanitaria de Navarra (IdiSNA) y del Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN). Es decir, que mientras beberlo con moderación (hasta dos copas de vino diarias en varones y una en mujeres) podría disminuir el riesgo cardiovascular, este aumenta rápido al aumentar su consumo, puntualiza Toledo. Además, 'no solo es importante la cantidad de alcohol, sino también el tipo de bebida y la manera en que se consume', añade la experta. El consumo enmarcado en la dieta mediterránea, relata, consiste en tomar una copa de vino, preferiblemente tinto --rico en polifenoles-- y acompañando a las comidas en un contexto de socialización. 'Esto hace que la respuesta metabólica a ese alcohol sea diferente a su ingesta con el estómago vacío. En este caso, se produciría un pico en plasma más rápido y alto, como ocurre en el botellón', remacha. En conjunto, 'la ventaja que tiene el patrón de dieta mediterránea es que la población lo sigue porque es el tradicional e implica un estilo de vida', aduce Toledo. Por su parte, los patrones pescetariano y ovo, lacto u ovolactovegetariano son variedades vegetarianas diferenciadas por el grado en que restringen los alimentos de origen animal. Como para el resto de dietas evaluadas, los autores del análisis de la AHA han considerado su 'versión óptima', ya que 'es posible seguir cualquier patrón dietético con restricción animal y consumir alimentos poco saludables', como cereales refinados, dulces y alimentos ricos en grasas saturadas. Más información Mejorando la dieta mediterránea: legumbres a diario y otros cambios para pasar del notable al sobresaliente 'Conocer que entre los cuatro patrones de dieta mejor valorados está la dieta mediterránea afianza los conocimientos previos y la robusta evidencia científica sobre los beneficios cardiosaludables que posee', ha declarado a Science Media Centre España Mercedes Sotos-Prieto, epidemióloga nutricional en el Consorcio de Investigación Biomédica en Red de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP) y el Instituto IMDEA Alimentación. Pero de poco sirve recomendar hábitos alimentarios de oro si el contexto o las circunstancias personales no permiten cumplirlos. No obstante, según Gardner, 'los patrones dietéticos del primer nivel pueden adaptarse para respetar las prácticas culturales, las preferencias alimentarias y los presupuestos, a fin de que las personas puedan comer de esta manera a largo plazo'. Con medalla de plata, en un eslabón de concordancia con los consejos de la AHA inferior al anterior, se encuentran las dietas veganas (que excluyen todo alimento de origen animal) y las bajas en grasas (que limitan su ingesta a menos del 30% de las calorías totales, frente al hasta 35% de las recomendaciones habituales). 'Aunque los patrones del nivel 2 pueden favorecer una salud cardiovascular óptima, se debe prestar especial atención a garantizar que los veganos sean ricos en fuentes de proteínas vegetales saludables, en especial cuando se come en restaurantes, y a que los bajos en grasas incorporen fuentes saludables de grasas insaturadas', explican los autores del estudio. También advierten que sería peor el remedio que la enfermedad si se sustituyen estas grasas por hidratos de carbono refinados y azúcares añadidos, que incrementan el riesgo cardiometabólico. Estos investigadores recalcan que las dietas incluidas en los niveles 1 y 2, además de más cardiosaludables, 'tienen un menor impacto medioambiental y son más favorables para la salud planetaria debido a la reducción de la ingesta de carne'. Lo mismo

persiguen las últimas recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), publicadas el diciembre pasado. Este organismo del Ministerio de Consumo llamaba así a priorizar los alimentos vegetales, 'en línea con el patrón de dieta mediterránea, que a su vez contribuye a reducir el impacto medioambiental del sistema alimentario'. El interés por perseguir que la alimentación humana saludable sea al tiempo sostenible ha cobrado fuerza en los últimos años ante la previsión de que para 2050 la Tierra de cobijo a casi 10.000 millones de personas. En este sentido, un destacado grupo de expertos internacionales declaraba en 2019 en *The Lancet* que 'las dietas poco saludables suponen un mayor riesgo de morbilidad y mortalidad que las relaciones sexuales de riesgo y el consumo de alcohol, drogas y tabaco juntos'. Dado que gran parte de la población mundial está mal alimentada y que muchos sistemas y procesos medioambientales están sobreexplotados por la producción de alimentos, 'urge una transformación global del sistema alimentario,' clamaban los científicos. El valor de las grasas beneficiosas Más abajo en la escala, los patrones dietéticos incluidos en el nivel 3 por los expertos de la AHA comprenden las dietas muy bajas en grasas (en las que este macronutriente aporta menos del 10% de las calorías totales, como ocurre a veces en la vegana) o las bajas en carbohidratos (limitados al 30-40% de la ingesta calórica total, frente al 45-65% recomendado de forma habitual). Los autores justifican otorgarles solo un bronce porque evitar los frutos secos y los aceites vegetales que promueven estas dietas no concuerda con recomendaciones de la AHA como, por ejemplo, incluir grasas beneficiosas. Del mismo modo, 'los patrones bajos en carbohidratos son problemáticos por limitar los cereales saludables, las legumbres y algunas frutas enteras', recalcan. Sin embargo, 'una dieta baja en carbohidratos bien diseñada puede ayudar a evitar fuentes de carbohidratos poco saludables, como los azúcares añadidos y los cereales refinados', aclaran los expertos. La AHA sitúa fuera del podio y en las profundidades del nivel 4 a 'patrones muy preocupantes', como la paleodieta (que excluye los cereales integrales y refinados, las legumbres, los aceites y los lácteos) o las dietas muy bajas en calorías (en inglés, *very-low-calorie diet* o VLCD). Estas últimas limitan la ingesta de carbohidratos a menos del 10% de las calorías diarias e incluyen la Atkins y la 'keto' o cetogénica, utilizadas a menudo para adelgazar. 'Estos patrones promueven la restricción de grupos de alimentos considerados esenciales de una dieta cardiosaludable (legumbres, cereales integrales) y permiten fuentes de grasas saturadas que se desaconsejan enérgicamente (de carnes, tanto para la dieta paleo como para la VLCD y de lácteos para la VLCD)', advierten los científicos. Además, aunque pueden obtener beneficios a corto plazo y que se pierda mucho peso, 'son imposibles de sostener a largo plazo', agrega Sotos-Prieto. 'Para todos los patrones dietéticos identificados, hay formas más y menos saludables de seguirlos, y la desinformación nutricional, el énfasis equivocado o la simplificación excesiva pueden llevar a la adopción de patrones no deseados', subrayan los investigadores. Por ello, 'es fundamental que los profesionales de la salud pregunten a los pacientes o consumidores cómo aplican un determinado patrón para identificar malentendidos y oportunidades de modificación'. Como reitera Toledo, 'no existen alimentos milagro. El aceite de oliva es bueno, pero la idea no es echar un chorro a una hamburguesa. Consumir un determinado patrón de dieta da un balance en su conjunto, hay que lograr que todo el patrón vaya en una dirección'. La AHA no ha evaluado dietas planteadas para cortos espacios de tiempo, otras prácticas de moda --como el ayuno intermitente-- o dietas diseñadas para afecciones no cardiovasculares, como la celiacía o las alergias e intolerancias alimentarias. Como dato destacable, la recomendación de este organismo en la que coincide el amplio

abánico de dietas que sí valoran es la de 'minimizar la ingesta de alimentos y bebidas con azúcares añadidos'. Pero los investigadores, que recuerdan la 'mala calidad general de la dieta entre los adultos estadounidenses', no se han limitado a clasificar las dietas populares, sino que, además, ponen en contexto los factores sociales o culturales que favorecen o dificultan elegir las más sanas, generando inequidades en salud. Entre los primeros, la costumbre de las comunidades latinas de comer en familia como medio de apoyo social y oportunidad para compartir hábitos saludables que se puedan mantener de por vida; entre las perniciosas, desafíos estructurales, como el racismo o la marginación social. Tampoco son ajenos a que comer sano depende en buena medida del código postal de residencia --los determinantes sociales de la salud, como reiteran los expertos en salud pública-- y solicitan mejorar la educación nutricional y políticas a nivel local, nacional y mundial para 'configurar sociedades más equitativas y saludables'. Los expertos también reclaman 'priorizar los recursos para investigar otros patrones dietéticos culturales (por ejemplo, asiáticos, africanos y latinoamericanos), en lugar de seguir investigando patrones muy restrictivos que no se ajustan a la guía dietética de 2021?'. Según esas recomendaciones, un patrón dietético sano incluye las siguientes características: ajustar la ingesta y el gasto de energía para mantener un peso corporal saludable; comer frutas y verduras variadas; consumir cereales integrales, en lugar de refinados; elegir fuentes saludables de proteínas, sobre todo de origen vegetal (legumbres y frutos secos); consumir pescado y marisco con regularidad; sustituir los productos lácteos enteros por desnatados o bajos en grasa; para quienes comen carne, elegir cortes magros y no procesados; utilizar aceites vegetales líquidos (como el de oliva) en lugar de aceites tropicales (coco, palma y palmiste) y grasas animales (manteca de cerdo y mantequilla) o grasas parcialmente hidrogenadas; elegir alimentos mínimamente procesados en lugar de ultraprocesados; minimizar el consumo de alimentos y bebidas con azúcar añadido; elegir y preparar alimentos con poca o ninguna sal añadida; limitar el alcohol, si ya lo consume, y no empezar si aun no lo hace; y seguir estas orientaciones con independencia del lugar donde se preparen o consuman los alimentos. Puedes seguir a EL PAÍS Salud y Bienestar en Facebook, Twitter e Instagram. Sobre la firma Aser García Rada Es periodista 'freelance' especializado en información sobre salud, pediatra y doctor en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid. Ha colaborado con medios como Público o elDiario.es. En la actualidad escribe en EL PAÍS, la Agencia SINC y The BMJ. Comentarios Normas Más información **Valter Longo**: 'Si cambias lo que comes y le sumas el ayuno, puedes llegar a vivir 20 años más' Nuño Domínguez Carlos Ríos: ascenso y caída del nutricionista que inventó el 'realfooding' Daniel Mediavilla Archivado En Salud Nutrición Dieta mediterránea Dietas Comidas diarias Enfermedades cardiovasculares Enfermedades Estilo vida Alimentos Veganismo Pescado Alimentación Medicina Grasas alimentarias Seguridad alimentaria Alcoholismo Bebidas alcohólicas Se adhiere a los criterios de Más información Si está interesado en licenciar este contenido contacte con [ventacontenidos@prisamedia.com](mailto:ventacontenidos@prisamedia.com) newsletter Recibe la mejor información en tu bandeja de entrada Preservar el planeta Recuperar los lagos contaminados de la India Lo más visto Las claves para alargar la vida se esconden en el microbio que nos da la cerveza o el vino Anil Seth, neurocientífico: 'La noción de alma quizá ya no es útil' Operación biquini: cómo salir de la trampa de la vergüenza corporal ¿Se puede desprender una persona de los recuerdos traumáticos? La mujer muestra signos de la edad antes que el hombre, pero de forma más gradual, y cada órgano envejece a un ritmo diferente

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

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 cucchiari) 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 cucchiari) 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 restrittivo: 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 minestrone 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 Ermete29 Aprile 2023

## **Scheinfasten: Wie funktioniert's, wobei hilft's und wie halten wir durch? - Podcast**

podlove"> Anhören Podcast abonnieren Scheinfasten Darf's ein bisschen weniger sein? Fasten und trotzdem essen - das ist bei dieser Methode möglich. Wie sie funktioniert und worauf es dabei ankommt, erklärt Ökotrophologin und Bestsellerautorin Franca Mangiameli. Ein Podcast von Lenne Kaffka - 29.04.2023, 11.14 Uhr Zur Merkliste hinzufügen Es klingt attraktiv, was das Scheinfasten verspricht: Innerhalb von fünf Tagen unterziehen wir unsere Körperzellen einer Verjüngungskur, fördern die Gesundheit und nehmen auch noch ab. Trotzdem dürfen wir dabei essen. »Das funktioniert deshalb, weil die Kost beim Scheinfasten so zusammengestellt ist, dass der Körper das nicht als Nahrung wahrnimmt - und folglich in den Fastenmodus schaltet«, erklärt Ökotrophologin Franca Mangiameli im SPIEGEL-Podcast Smarter leben. Gemeinsam mit Fitnessikone Barbara Becker hat sie das Buch »Five Days Only. Die Revolution des Fastens« geschrieben, mit dem die beiden Platz eins der SPIEGEL-Bestsellerliste erreichten. Erfunden wurde die Methode aber vom Krebs- und Altersforscher **Valter Longo**. »Am ersten Tag nimmt man 1000 Kalorien auf und sehr wenig Eiweiß, sehr wenig Kohlenhydrate. Ab dem zweiten Tag wird die Eiweißzufuhr noch mal heruntergeschraubt und auch die Kalorienzufuhr«, erklärt Mangiameli. »Dann sind es nur noch 700 bis 800 Kalorien. Man nimmt zwei Mahlzeiten am Tag zu sich und einen Snack.« Proteinarme Kost mit wenig Kohlenhydraten, dazu noch rein pflanzlich - so weit, so gut. Aber 800 Kalorien? So viel nehmen wir sonst oft allein beim Mittagessen zu uns. »Also beim ersten Mal habe ich echt gemerkt, dass ich ganz schön Hunger hatte. Und tatsächlich, jetzt habe ich es sieben, acht Mal gemacht und habe überhaupt keinen Hunger mehr«, sagt Mangiameli. Auch die üblichen Nebenwirkungen bleiben beim Scheinfasten nicht aus. Neben starkem Magenknurren können das etwa Kopfschmerzen oder unruhige Nächte sein. »Wichtig ist eine gute Vorbereitung. Das ist wirklich das A und O!« Die Angst davor, durch gesenkte Protein- und Kohlenhydratzufuhr stark an Muskelmasse zu verlieren, gilt hingegen als unbegründet, solange wir an Tag sechs wieder genügend Proteine zu uns nehmen. Und Sport ist während der fünf Tage erlaubt: Walken oder Joggen, Pilates, Yoga oder auch ein paar Kraftübungen - all das kann sogar helfen, besser durchs Fasten zu kommen. Worauf kommt es also während des Scheinfastens an? Was hilft, falls es doch kräftezehrender wird? Und was gilt es zu beachten, wenn die fünf Tage vorbei sind? Darüber spricht Franca Mangiameli im SPIEGEL-Podcast »Smarter leben«. Die aktuelle Folge hören Sie hier: Anhören Podcast abonnieren Shownotes Wir freuen uns über Kritik, Anregungen und Vorschläge! Per Mail an [smarterleben@spiegel.de](mailto:smarterleben@spiegel.de) oder auch per WhatsApp an +49 151 728 29 182. Mehr Infos: »Five Days Only«: <https://fivedaysonly.de/#buch> Franca Mangiameli: <https://www.essteam.de/franca-mangiameli/> +++ Alle Rabattcodes und Infos zu unseren Werbepartnern finden Sie hier: <https://linktr.ee/smarterleben> +++ Die SPIEGEL-Gruppe ist nicht für den Inhalt dieser Webseite verantwortlich. Weitere Folgen von »Smarter leben« Zufriedenheit: Wie wir aufhören, uns ständig zu vergleichen Urlaub: Europa mit dem Zug entdecken Liebe: Wie führen wir eine Beziehung auf Augenhöhe? ADHS bei Erwachsenen: Wenn fast nie Ruhe im Kopf herrscht

## Dieta, le migliori della settimana dal 24 al 30 aprile

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 intermittente, come funziona la dieta amata dalle star

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 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 mediterraneo normocalorica, o ipocalorica in caso di sovrappeso, secondo alcuni studi come quelli del professor **Valter Longo** - quella pesco-vegana 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. 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 cucchiaio 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 cucchiaio da minestra di olio extravergine di oliva. Cena. Un cucchiaio 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 cucchiaio 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. Il Gusto Digiuno intermittente, come funziona la dieta amata dalle star di Nicoletta Moncalero I Prosecco di Drusian, l'apoteosi nel bicchiere di Paolo Massobrio A Genova un menu da stella, tra cavolo viola e anguilla di Giovanni Mari I passatelli asciutti con le verdure di Martina Liverani leggi tutte le notizie di Il Gusto > © Riproduzione riservata

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

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 mediterraneo normocalorica, o ipocalorica in caso di sovrappeso, secondo alcuni studi come quelli del professor **Valter Longo** - quella pesco-vegana 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. 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 cucchiaio 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 cucchiaio da minestra di olio extravergine di oliva. Cena. Un cucchiaio 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 cucchiaio 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.

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

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 mediterraneo normocalorica, o ipocalorica in caso di sovrappeso, secondo alcuni studi come quelli del professor **Valter Longo** - quella pesco-vegana 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. 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 cucchiaio 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 cucchiaio da minestra di olio extravergine di oliva. Cena. Un cucchiaio 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 cucchiaio 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. Green and Blue Il tutorial: 10 trucchi per l'orto in balcone di Gaetano Zoccali La Zampa Otis, il gatto gigante con soli quattro denti e strane abitudini di Daniela Borghi Il Gusto I Prosecco di Drusian, l'apoteosi nel bicchiere di Paolo Massobrio Green and Blue Velella velella, perché le spiagge italiane si tingono di blu. L'esperto: "Nessun pericolo per la salute" di Pasquale Raicaldo Il Gusto leggi tutte le notizie di Il Gusto >

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

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 mediterraneo normocalorica, o ipocalorica in caso di sovrappeso, secondo alcuni studi - come quelli del professor **Valter Longo** - quella pesco-vegana 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. 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.

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

speciale vinality 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 mediterraneo normocalorica, o ipocalorica in caso di sovrappeso, secondo alcuni studi - come quelli del professor **Valter Longo** - quella pesco-vegana 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. 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 cucchiaio 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 cucchiaio da minestra di olio extravergine di oliva. Cena. Un cucchiaio 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 cucchiaio 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

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

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 mediterraneo normocalorica, o ipocalorica in caso di sovrappeso, secondo alcuni studi come quelli del professor **Valter Longo** - quella pesco-vegana 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. 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 cucchiaio 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 cucchiaio da minestra di olio extravergine di oliva. Cena. Un cucchiaio 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 cucchiaio 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. Green and Blue Il tutorial: 10 trucchi per l'orto in balcone di Gaetano Zoccali La Zampa Ecco Cooper, il cane adottato che scappa e percorre 64 chilometri per tornare da chi lo ha abbandonato di Fulvio Cerutti Il Gusto Digiuno intermittente, come funziona la dieta amata dalle star di Nicoletta Moncalero Italian.Tech Geoffrey Hinton lascia Google: chi è il Padrino dell'IA e perché se n'è andato di Emanuele Capone

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

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 mediterraneo normocalorica, o ipocalorica in caso di sovrappeso, secondo alcuni studi - come quelli del professor **Valter Longo** - quella pesco-vegana 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. 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 cucchiaio 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 cucchiaio da minestra di olio extravergine di oliva. Cena. Un cucchiaio 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 cucchiaio 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

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

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 mediterraneo normocalorica, o ipocalorica in caso di sovrappeso, secondo alcuni studi come quelli del professor **Valter Longo** - quella pesco-vegana 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. 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 cucchiaio 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 cucchiaio da minestra di olio extravergine di oliva. Cena. Un cucchiaio 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 cucchiaio 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.

## Digiuno intermittente 16/8, come funziona e i benefici: ci si ammala meno, si vive di più

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 continuamente 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 mantenere quest'alternanza, perché no? In fondo non fa mancare nulla all'organismo. Quando, invece, dovessero subentrare cali di energia, mancanza 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: «Pratichiamo 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

## Digiuno intermittente 16/8, cos'è

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 mantenere quest'alternanza, perché no? In fondo non fa mancare nulla all'organismo. Quando, invece, dovessero subentrare cali di energia, mancanza 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

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

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 Ohsuni (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, consolideranno la perdita di peso, miglioreranno l'estetica generale favorendo l'antivecchiamento». 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

## Primavera. è tempo di detox

Primavera. è tempo di detox Primavera in leggerezza Alberta Mascherpa 11 Maggio 2023 DermaClinique Sanihelp.it - Prova costume? Secondo i dati Istat un italiano su due è rimandato a settembre. Meglio darsi da fare quindi. Ma prima di lanciarsi in diete e sedute estenuanti in palestra sarebbe opportuno eliminare le tossine che ostacolano il dimagrimento. Lo sostengono studi condotti da autorevoli esperti, da Yoshinori Ohsuni (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). 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. «Ci nutriamo di cibo 'artificiale', prodotto industrialmente, incompatibile con la nostra fisiologia intestinale, enzimatica, digestiva» spiega Stefano Lenzi, Ceo DermaClinique. « Prima di iniziare una dieta tradizionale (o riequilibrare la dieta) a lungo termine, bisognerebbe pertanto partire con una dieta detox. 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» 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. 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» precisa l'esperto. «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 Lenzi. In cosa consiste questa nuova dieta? «E' un programma 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, consolideranno la perdita di peso, miglioreranno l'estetica generale favorendo l'antinviechiamento». 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. Utile quindi 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 detossinante 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. Video Salute Tags corpo dieta peso tossine FonteDermaClinique

## El potencial del trasplante de heces: eficaz contra una agresiva bacteria y esperanzador en oncología

El potencial del trasplante de heces: eficaz contra una agresiva bacteria y esperanzador en oncología Una revisión científica concluye que el trasplante de microbiota fecal es más efectivo que el antibiótico contra la infección recurrente por 'Clostridioides difficile'. La comunidad científica investiga sus posibilidades en salud mental y para mejorar el efecto de la inmunoterapia en cáncer Una sanitaria analiza muestras de heces para detectar la bacteria 'Clostridioides difficile' en un laboratorio del Hospital de Bellvitge de Barcelona. Albert Garcia Jessica Mouzo 11 may 2023 - 03:20 UTC Hay un ecosistema de millones de microbios, como bacterias, virus, hongos o arqueas, que pueblan el intestino humano y juegan un papel clave en la salud. Todos ellos, su material genético, las sustancias que secretan y las relaciones que entablan entre unos y otros, conforman el microbioma intestinal, una especie de órgano invisible que interactúa con el resto del organismo. Si todo está en orden y armonía, hay salud; pero cuando algo se desregula en ese universo microbiano --por uso de antibióticos o auge de algún patógeno, por ejemplo-- aparecen los problemas. El potencial del microbioma para mediar en la salud y en la enfermedad aún está en estudio, pero ya se han encontrado estrategias terapéuticas que dan cuenta de su relevancia para el bienestar humano: el trasplante de microbiota fecal, que consiste en usar las heces para implantar en el intestino de un paciente los microbios intestinales de un donante sano con el fin de restablecer su flora dañada, ya se usa en la práctica clínica. Según una revisión científica, es más efectivo que los antibióticos para tratar la infección recurrente por la bacteria Clostridioides difficile y puede tener margen en la colitis ulcerosa. La comunidad científica sigue, no obstante, afinando esta técnica y buscando nuevas indicaciones, como en el campo de la salud mental o para mejorar el efecto de la inmunoterapia en cáncer. Más información Somos mitad humano, mitad bacteria: qué pueden hacer por nosotros los microbios que pueblan nuestro organismo La idea de usar las heces --y sus microbios-- con fines terapéuticos no es cosa nueva. Ya en el siglo IV en China, se describió el uso de la llamada 'sopa amarilla', una suspensión fecal que se empleaba para el tratamiento de intoxicaciones alimentarias graves y diarreas. También los beduinos consumían heces de camello para tratar la disentería y, con este mismo fin, se administraron bacterias intestinales a los soldados alemanes en la II Guerra Mundial, durante la campaña del norte de África. En la década de 1980 fue cuando se empezó a usar para el tratamiento de infección por Clostridioides difficile (C.difficile), explica Jordi Guardiola, jefe del servicio de Aparato Digestivo del Hospital de Bellvitge de Barcelona y uno de los responsables de la Unidad para el Estudio del Microbioma de su centro: 'Es una infección muy vinculada al uso de antibióticos. Produce una disbiosis profunda [una alteración del equilibrio microbiano]. La C.difficile es capaz de formar esporas que viven por todas partes y aguantan mucho tiempo. Seguramente hemos estado en contacto con ellas, pero a los adultos sanos no nos pasa nada. Al tomar antibiótico, sin embargo, se favorece la disbiosis y que las esporas germinen y, si hay ese desequilibrio, hay más riesgo de que la toxina produzca inflamación', relata. La disbiosis lleva a la pérdida de diversidad microbiana: desaparecen los microorganismos beneficiosos en favor de la expansión de otros potenciales dañinos. Guardiola incide en la paradoja de usar antibióticos para tratar una infección que se aviva, precisamente, con el uso de estos mismos fármacos: 'Una enfermedad favorecida por antibióticos, la tratamos con más antibióticos: a la bacteria la matamos, pero provocamos

más disbiosis y eso es lo que eleva el riesgo de recurrencia', advierte. Este microbio, muy resistente, puede causar cuadros diarreicos potencialmente mortales y, tras la primera infección, el 30% de los pacientes tratados con antibióticos recaen; después del segundo episodio, la probabilidad de un tercero es del 60%. En la práctica clínica, el uso del trasplante de microbiota fecal ya se usa para el tratamiento de esta dolencia. A través de una colonoscopia, con un enema, cápsulas por vía oral o sonda nasogástrica, entre otros métodos, se administra al paciente materia fecal que contiene microbiota intestinal de un donante sano: la técnica ayuda a restablecer la flora y a aumentar la diversidad microbiana. Un estudio publicado en la revista *New England Journal of Medicine* (NEJM) en 2013 constató el rotundo éxito: el 93% de los pacientes se curó con el trasplante y solo el 31% lo hizo con un antibiótico. 'Se paró el estudio [antes de tiempo] porque el beneficio era muy alto', recuerda Guardiola. Un cultivo de '*Clostridioides difficile*' en el laboratorio del servicio de microbiología del Hospital de Bellvitge. Albert Garcia Una reciente revisión de Cochrane, la red independiente de investigadores que analiza la evidencia científica, ha concluido que el trasplante fecal 'probablemente conduce a un gran aumento de la resolución de la infección recurrente con *C. difficile* en comparación con tratamientos alternativos con antibióticos', como la vancomicina. Rosa del Campo, microbióloga del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, celebra el resultado de la revisión, aunque no es nada nuevo para ella. 'A partir de la tercera recurrencia, se da. Y la gente lo acepta muy bien. Pero nuestros clínicos prefieren plantear otras opciones, como la fidaxomicina [otro antibiótico], porque piensan que corremos ciertos riesgos', admite la microbióloga. El melón sobre los riesgos de esta estrategia terapéutica sigue abierto. La revisión científica concluye, en este caso, que esta técnica 'probablemente conduce a una pequeña disminución de efectos secundarios graves', pero los autores admiten la 'preocupación' por la posibilidad de que, en el trasplante, se puedan introducir patógenos que provoquen efectos indeseados: 'Se han informado eventos graves que incluyen mortalidad, shock séptico, neumonía por aspiración y megacolon tóxico', reflejan. Del Campo asume los peligros, pero también hay controles, matiza: 'Se corren riesgos de [introducir] cosas que no conozcamos, pero los donantes son personas sanas y supercontroladas. En España siempre tenemos controles para detectar bacterias resistentes a antibióticos en las heces', ejemplifica. No todo el mundo vale de donante. Los perfiles se vigilan meticulosamente --'Si tiene alto el colesterol, lo descartamos', expone Del Campo-- y se siguen durante un tiempo para garantizar que siguen siendo personas sanas. El riesgo cero no existe, pero el peligro de transmitir infecciones, por ejemplo, no preocupa demasiado a los expertos, apunta Guardiola: 'Al contrario: el normalizar una microbiota te hace más sano, te previene de hacer una sepsis intestinal. Lo que nos preocupa ahora es que se transfiera la predisposición a enfermar. Esto es más teórico, pero, en rigor, si en un donante aparece alguna enfermedad, hay que tener vigilado al receptor. Transferimos muchas cosas que no sabemos lo que son'. La investigación en torno al microbioma sigue adelante. Otra revisión de Cochrane sobre su papel en la enfermedad inflamatoria intestinal (EII) --una dolencia autoinmune que afecta al intestino, donde el sistema inmune ataca por error a los tejidos sanos-- arroja resultados más dispares: los investigadores concluyen que 'puede aumentar la proporción de personas con colitis ulcerosa [un tipo de EII] activa que logran controlar la enfermedad', pero ven una evidencia 'incierta' sobre el riesgo de efectos adversos o de mejoría de calidad de vida. Tampoco está claro que sirva para la remisión de pacientes con enfermedad de Crohn (otro tipo de EII) o para mantener una eventual remisión de cualquiera de estas dos dolencias. Sin resultados en Crohn 'Hay una clara asociación entre la disbiosis y

la EII y esto ha llevado a pensar que si normalizas ese desequilibrio, puedes reducir la enfermedad. La mayoría de estudios randomizados en colitis ulcerosa han sido positivos, pero no todos', reflexiona Guardiola. Del Campo apunta que, para que funcione, en colitis 'no tienen que ser enfermos de larga evolución': 'En esos casos ya está tan alterado el sistema inmune, que aunque cambies las bacterias, esa inflamación ya no se apaga', justifica. En Crohn, coinciden los expertos consultados, la situación es más heterogénea, 'hay menos datos' y no acaba de funcionar. Fuera de la patología intestinal, también se está estudiando el trasplante de heces. Por ejemplo, señala Del Campo, en infecciones urinarias recurrentes: 'Está en estudio. Se trata de cambiar ecosistemas intestinales por si ahí quedan escondidos uropatógenos. La alternativa es tomar antibióticos a bajas dosis todos los días del año'. Guardiola apunta también posibilidades 'para prevención de sepsis en gérmenes multirresistentes' o para oncología: 'Hay una clara relación entre la disbiosis y la eficacia de la inmunoterapia y se están haciendo ensayos para mejorar el tratamiento oncológico', sostiene. Un pequeño estudio publicado en Science mostró que, en pacientes con melanoma metastásico, el trasplante fecal se asoció con 'cambios favorables' en las células inmunitarias y en la expresión génica del ambiente tumoral. También hay algún brote verde en salud mental que pone en valor el eje intestino-cerebro, esa vía de conexión bidireccional entre ambos órganos. En un paciente con trastorno bipolar, por ejemplo, médicos australianos lograron una reducción de la sintomatología tras el trasplante y descartaron un eventual efecto placebo: 'Me sentí increíble, como si me hubieran quitado un peso de encima. Como si hubiera recuperado el aliento por primera vez en años', dijo tras la intervención el propio paciente, cuyas declaraciones se recogieron en el estudio. Una revisión científica con estudios en humanos y preclínicos también constató 'una fuerte evidencia' para el tratamiento y la transmisión de enfermedades psiquiátricas a través del trasplante fecal. 'Todos los estudios encontraron una disminución en los síntomas y comportamientos depresivos y similares a la ansiedad como resultado del trasplante de microbiota saludable. También se encontró lo contrario, con la transmisión de síntomas y comportamientos depresivos y de tipo ansioso resultantes del trasplante de microbiota de donantes psiquiátricamente enfermos a receptores sanos', sentencian los autores. La comunidad científica sigue investigando, también con cócteles de bacterias diseñados en el laboratorio y bien caracterizados para controlar qué se administra en el trasplante. La agencia reguladora americana (FDA) aprobó en noviembre el primer biofármaco de microbiota fecal preenvasada para la *Clostridioides difficile*. 'La verdadera limitación que tenemos es el conocimiento, la base de conocimiento que nos falta', asume Del Campo. Coincide Guardiola: 'Tenemos mucho que aprender. Siempre hemos sido muy cautos con la relación de disbiosis y enfermedad: excepto en *Clostridioides*, la causalidad no está demostrada. Y encontrar asociaciones no significa causalidad'. Quedan muchas dudas por resolver. Un artículo publicado en la revista *Cell Host & Microbe* destaca que aún la comprensión mecánica de cómo funciona el trasplante de heces en *C. difficile*, está 'incompleta' y desconocen por qué no funciona esta técnica en algunos pacientes. Por ejemplo, sostienen, factores ecológicos, como la dieta o la genética del receptor, no se han considerado en los estudios previos 'y pueden ser los eslabones perdidos de estos casos de trasplantes fallidos', postulan. Puedes seguir a EL PAÍS Salud y Bienestar en Facebook, Twitter e Instagram. Sobre la firma Jessica Mouzo Jessica Mouzo es redactora de sanidad en EL PAÍS. Es licenciada en Periodismo por la Universidade de Santiago de Compostela y Máster de Periodismo BCN-NY de la Universitat de Barcelona. Comentarios Normas Más información 'Lo de los superalimentos es un absurdo y las dietas milagro no existen' Jessica Mouzo **Valter**

**Longo:** 'Si cambias lo que comes y le sumas el ayuno, puedes llegar a vivir 20 años más'  
Nuño Domínguez Archivado En Salud Microbiología Bacteria Bacteriología Investigación científica Ciencia Gastroenterología Enfermedades digestivas Enfermedades Se adhiere a los criterios de Más información Si está interesado en licenciar este contenido contacte con [ventacontenidos@prisamedia.com](mailto:ventacontenidos@prisamedia.com) newsletter Recibe la mejor información en tu bandeja de entrada ESPECIAL PUBLICIDAD Cómo ir a la compra sin dejarse el sueldo Lo más visto Una vacuna de ARN logra un primer éxito contra el cáncer de páncreas, el tumor más letal Por qué hacer abdominales ha desaparecido de los gimnasios El potencial del trasplante de heces: eficaz contra una agresiva bacteria y esperanzador en oncología Ozempic, las inyecciones que prometen acabar con la obesidad y que arrasan en el mercado negro Un estudio halla diferencias en el cerebro de hombres y mujeres, pero solo en los países con mayor desigualdad de género

## Tres de cada cuatro casos de diabetes tipo 2 en España son atribuibles a la mala alimentación

Tres de cada cuatro casos de diabetes tipo 2 en España son atribuibles a la mala alimentación. Un estudio en 184 países relaciona el incremento de esta enfermedad con el exceso de consumo de carnes procesadas, bebidas azucaradas o 'snacks'. Unos clientes comen en un restaurante de comida rápida Jollibee, el 11 de abril de 2018 en Milán, Italia. Emanuele Cremaschi (Getty Images) Adrián Cordellat 12 may 2023 - 03:20 UTC

A finales de 2022, un estudio publicado en The British Medical Journal alertaba de un incremento de casi el 60% en las últimas tres décadas de los casos de diabetes tipo 2 entre la población adolescente y joven (15-39 años) a nivel mundial. Ahora, otro estudio liderado por investigadores de la Universidad de Tufts (Boston, EEUU) y publicado en la revista Nature Medicine, que recopila datos de 184 países entre 1990 y 2018, concluye que la mala alimentación es el principal factor para el desarrollo de esta enfermedad crónica no transmisible. Concretamente, según los datos del estudio, en 2018 el 70% de los nuevos casos de diabetes tipo 2 diagnosticados en todo el mundo (más de 14,1 millones) se podrían atribuir a una mala alimentación. En España, la cifra es incluso superior: más de tres de cada cuatro nuevos casos de esta enfermedad (76,4 %) son atribuibles a la dieta. Para el estudio, los investigadores tuvieron en cuenta once factores dietéticos: exceso de consumo de cereales refinados, carnes procesadas, carnes rojas no procesadas, bebidas azucaradas, zumos de frutas y snacks salados; y consumo insuficiente de cereales integrales, yogures y lácteos no azucarados, frutas, frutos secos, legumbres y verduras sin almidón. De estos 11 factores dietéticos, hubo tres que tuvieron una especial contribución a la creciente incidencia global de diabetes tipo 2: la ingesta insuficiente de cereales integrales, el exceso de consumo de arroz y trigo refinados y la ingesta excesiva de carnes procesadas. España casi calca el patrón internacional, pero con matices: el exceso de consumo de carnes rojas no procesadas se cuelga en el pódium español de factores alimentarios responsables de la diabetes tipo 2 (23%), en una triste clasificación liderada por el consumo excesivo de carnes procesadas (40%) y la deficiente ingesta de cereales integrales (30%). 'El porcentaje (y el número) de casos de diabetes debido a una dieta deficiente es alarmante y una llamada de atención para los responsables de la formulación de políticas, los profesionales de la salud pública y los médicos, para que se pongan en marcha políticas e intervenciones que aborden las prioridades dietéticas dentro del contexto local', comenta a EL PAÍS Meghan O'Hearn, autora principal del estudio, que también hace una llamada a la implicación de la industria alimentaria 'para impulsar los cambios en la dieta de la población necesarios para sofocar esta creciente epidemia de diabetes tipo 2 mundial'. En ese sentido, la investigadora sugiere medidas como desincentivos gubernamentales para los alimentos insanos (a través de políticas fiscales, requisitos estrictos de etiquetado o restricciones), incentivos para alimentos saludables y estrategias de innovación del sector privado para crear un entorno que impulse una alimentación saludable. ¿Dejar de comer peor para comer mejor? Uno de los datos relevantes obtenidos en la investigación publicada en Nature Medicine muestra que el consumo excesivo de alimentos nocivos contribuye en mayor medida (60,8 %) a la carga mundial de diabetes tipo 2 que el consumo insuficiente de alimentos protectores de la salud (39,2 %), lo que vendría a corroborar una máxima que llevan tiempo defendiendo algunos dietistas-nutricionistas: que tiene más sentido disminuir el consumo de alimentos insanos que aumentar el de los

saludables. Para O'Hearn, sin embargo, ambos factores son críticos: 'Como puede verse en los datos, la ingesta insuficiente de cereales integrales fue el principal impulsor dietético mundial de la diabetes tipo 2. Las intervenciones de salud pública, las políticas y los mensajes de los médicos, por tanto, deberían centrarse en una dieta equilibrada en general, tanto en la limitación de los alimentos nocivos como en el aumento de la ingesta de alimentos saludables y protectores'. De la misma opinión es Giuseppe Russolillo, presidente de la Academia Española de Nutrición y Dietética, que considera que el hecho de que tenga más peso en la carga de diabetes tipo 2 el consumo de alimentos insanos se debe fundamentalmente a que ese consumo desplaza la ingesta de alimentos saludables. 'La principal causa de la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes tipo 2 reside principalmente en la reducción del consumo de unas sustancias que se llaman fitoquímicos vegetales (presentes en frutas, verduras, cereales integrales y legumbres, frutos secos, y aceites vegetales como el aceite de oliva virgen extra) que tienen la capacidad de ejercer un efecto protector sobre nuestra salud', sostiene el experto, que considera que si volviésemos a aumentar el consumo de estos alimentos saludables 'nuestro mecanismo de saciedad' no nos permitiría seguir consumiendo la misma cantidad de alimentos insanos que ingerimos ahora. 'En nuestra sociedad hemos cambiado el consumo de productos de origen vegetal por un consumo elevado de carnes rojas, carnes procesadas y cereales refinados. Este cambio antropológico que se ha producido en las últimas décadas es el que está provocando que tengamos tantos casos de diabetes tipo 2 y de otras enfermedades, sobre todo de cáncer', reflexiona Russolillo. Se da la circunstancia, además, explica Cristóbal Morales, endocrinólogo del Hospital Universitario Virgen Macarena de Sevilla y miembro de la Sociedad Española de Diabetes (SED), que ese cambio antropológico no ha sido acompañado por nuestro metabolismo: 'Tenemos genes prehistóricos con un metabolismo muy ahorrador, diseñados para defenderse contra la pérdida de peso, genes que tenían una explicación en la prehistoria y en otras etapas históricas para afrontar hambrunas. Estamos diseñados para ahorrar energía y esto, que ha sido una ventaja competitiva a lo largo de la evolución, de repente en una sociedad como la nuestra, caracterizada por un ambiente obesogénico, incrementa la tendencia a ganar peso y a desarrollar diabetes tipo 2'. El papel del código postal Según el estudio, los mayores aumentos en la carga de diabetes tipo 2 atribuibles a la dieta ocurridos en las últimas tres décadas se dieron en el África subsahariana y en el sudeste y el este asiático, zonas del mundo que, con diferencias, se han ido sumando al patrón de alimentación occidental y abandonando sus patrones dietéticos tradicionales, más apegados a los productos de origen vegetal. 'Nuestros hallazgos en muchos aspectos reflejan los contextos socioeconómicos locales, incluidas la globalización y la occidentalización. Por ejemplo, los aumentos en la diabetes tipo 2 debido al consumo excesivo de carne roja sin procesar en el este de Asia de 1990 a 2018 reflejan el tremendo crecimiento de la población, el aumento de la urbanización y los cambios demográficos en esta región. De manera similar, el aumento significativo en la carga de diabetes tipo 2 atribuible a la ingesta excesiva de bebidas azucaradas en el África subsahariana sugiere la globalización de las grandes empresas multinacionales de bebidas y la occidentalización de las dietas tradicionales', reflexiona Meghan O'Hearn. Más información Pantanos de alimentos, el riesgo para la salud de vivir rodeado de comida rápida Se da la paradoja, según los resultados de la investigación, de que a nivel mundial la carga estimada de diabetes tipo 2 atribuible a la dieta fue más alta entre las personas con educación alta (y supuestamente rentas altas). Sin embargo, en los países de nivel económico medio-alto, entre ellos España, sucede justo lo contrario: la mayor

incidencia se encuentra entre las personas con menor educación y, por tanto, con menos ingresos económicos. 'En los países más pobres el fenómeno viene determinado precisamente por esa situación de pobreza. Solo quienes tienen más poder adquisitivo se pueden permitir este tipo de comida insana pero atractiva', argumenta Cristóbal Morales, que señala que en países como España, sin embargo, los datos demuestran que las personas con mayor nivel socioeconómico tienen también más formación e información, lo que les lleva a cuidarse más. 'En España los niveles de obesidad son mucho más elevados entre los estratos de población menos favorecidos socioeconómicamente. Hay una brecha social muy importante. Al final, el código postal influye casi más en la calidad de tu salud que tus genes', añade. Esta evidencia, sugiere la autora principal del estudio, muestra que para luchar contra la imparable proliferación de casos de diabetes tipo 2 las estrategias no pueden ser las mismas para todos los lugares del mundo. 'En los países de ingresos altos podrían funcionar las intervenciones educativas y los programas de redes de seguridad social en materia de nutrición para reducir las disparidades entre niveles socioeconómicos. Por el contrario, en América Latina y el Caribe, el sur de Asia y el África subsahariana es posible que mejorar la educación no reduzca la prevalencia de la enfermedad y que haya que recurrir a estrategias alternativas, como el etiquetado, los impuestos y otros esquemas de incentivos financieros'. En el caso de países como España, Cristóbal Morales aboga por implantar esas intervenciones educativas desde la primera infancia. 'La diabetes tipo 2 empieza en el útero materno, en las guarderías, en los colegios', sostiene el portavoz de la SED, que señala que las tasas de obesidad infantil actuales ya alertan de los problemas a los que se enfrentará el Sistema Nacional de Salud con la Diabetes tipo 2 dentro de una o dos décadas. 'Los niños cada vez desarrollan diabetes antes, y eso médicamente es más peligroso, porque la enfermedad tiene más tiempo para desarrollar sus complicaciones, que son muchas. Hasta que no eduquemos en la importancia de una buena nutrición, del ejercicio físico y del sueño de calidad, vamos a seguir caminando no hacia un cambio climático, pero sí hacia un cambio metabólico que nos va a hacer parecer mucho más a ciudadanos de Estados Unidos que del Mediterráneo', concluye. Puedes seguir a EL PAÍS Salud y Bienestar en Facebook, Twitter e Instagram. Comentarios Normas Más información **Valter Longo**: 'Si cambias lo que comes y le sumas el ayuno, puedes llegar a vivir 20 años más' Nuño Domínguez El abuso de comida rápida ya causa más cirrosis que el alcohol Adrián Cordellat Archivado En Salud Diabetes Alimentación Alimentación infantil Comida rápida Carnes Cereales desayuno Cereales Bienestar Alimentos ultraprocesados Enfermedades crónicas Enfermedades Hábitos salud Nutrición Se adhiere a los criterios de Más información Si está interesado en licenciar este contenido contacte con [ventacontenidos@prisamedia.com](mailto:ventacontenidos@prisamedia.com) newsletter Recibe la mejor información en tu bandeja de entrada ESPECIAL PUBLICIDAD Cómo ir a la compra sin dejarse el sueldo Lo más visto Una vacuna de ARN logra un primer éxito contra el cáncer de páncreas, el tumor más letal El potencial del trasplante de heces: eficaz contra una agresiva bacteria y esperanzador en oncología Por qué hacer abdominales ha desaparecido de los gimnasios Ozempic, las inyecciones que prometen acabar con la obesidad y que arrasan en el mercado negro Un estudio halla diferencias en el cerebro de hombres y mujeres, pero solo en los países con mayor desigualdad de género

## Il digiuno è servito: astenersi dal cibo con regolarità può prevenire malattie e allungare la vita

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 15 Maggio 2023 alle 01:00 3 minuti di lettura. Creato da Le star che hanno provato la dieta: Gisele Bündchen, Elon Musk, Hugh Jackman, Jennifer Aniston. 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. 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 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 ghirri) 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 meglio 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 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. Commenta con i lettori I commenti dei lettori La sfilata degli alpini di Udine e della provincia: in testa al corteo la Protezione civile regionale

## Il digiuno è servito, astenersi dal cibo con regolarità può allungare la vita: ecco perché

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** 15 Maggio 2023 alle 01:00 3 minuti di lettura. Le star che hanno provato la dieta: Gisele Bündchen, Elon Musk, Hugh Jackman, Jennifer Aniston. 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. 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 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 ghirri) 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 meglio 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 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

## 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 3 minuti di lettura Le star che hanno provato la dieta: Gisele Bündchen, Elon Musk, Hugh Jackman, Jennifer Aniston. 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. 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 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 ghirri) 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 meglio 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 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.

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. Il digiuno è servito Astenersi dal cibo con regolarità può prevenire malattie e allungare la vita Ma senza una guida aumentano i rischi 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. 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 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 ghirri) 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 meglio 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 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

## **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

## **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) Hugh Jackman, classe 1968 L'attore australiano ha utilizzato la dieta per dimagrire per il ruolo di "Wolverine" Elon Musk, classe 1971 Il cofondatore e capo di Tesla e SpaceX, sostiene di aver perso 9 chili con la dieta Jennifer Aniston, classe 1969 L'attrice, protagonista della sit com "Friends" segue il regime 16:8

**Cos'è e come funziona** 1 2 3 Il significato del termine Con digiuno intermittente ci si riferisce a una pratica per cui si digiuna completamente per alcuni giorni alla settimana

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) Benefici e criticità Usare il digiuno senza una guida può essere dannoso, laddove non si introducano nell'arco della giornata calorie o nutrienti adeguati

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

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

## Il digiuno è servito: astenersi dal cibo con regolarità può prevenire malattie e allungare la vita

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* 14 May 2023 alle 23:00 3 minuti di lettura. Creato da Le star che hanno provato la dieta: Gisele Bündchen, Elon Musk, Hugh Jackman, Jennifer Aniston. 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. 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 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 ghirri) 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 meglio 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 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. Condividi

CONSIGLI / LIFESTYLE & MODA

## 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.

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

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 temperata, 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

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 esistano, 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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

TELE & SCHERMI

## 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 Gorbunova, 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. Mostreremo 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.

Foto: APPROFONDIMENTO CONFESSIONE REPORTER RETEQUATTRO, DA SABATO 20, SECONDA SERATA

## L'esperto: 'Il killer della longevità è lo stile di vita occidentale'

L'esperto: 'Il killer della longevità è lo stile di vita occidentale' Intervista al professor David Della Morte Canosci, tra i massimi esperti internazionali nel campo della senescenza: «Tra le malattie da sconfiggere ci sono le neurodegenerative e tutte le malattie croniche» maria corbi Aggiornato alle 5 minuti di lettura Creato da David Della Morte Canosci «Oggi la parola longevità va molto di moda ma la filosofia è quella di vivere a lungo e vivere sani». Parola di David Della Morte Canosci che a dispetto del cognome è uno dei massimi esperti del tema, direttore del centro medico di Palazzo Fiuggi Professore associato di Neurologia presso la Miller School of Medicine della University of Miami e professore associato di Medicina interna presso l'Università di Roma Tor Vergata, specialista nel campo della senescenza e delle patologie metaboliche, cardiovascolari e cerebrovascolari. La sua attività di ricerca si concentra sull'individuazione dei percorsi patologici che collegano le malattie metaboliche e cognitive con il processo di invecchiamento. Determinante per lui lo studio fattori genetici che influenzano l'invecchiamento vascolare e le capacità cognitive. Oggi le malattie neurodegenerative sono in aumento. Quindi si rischia di vivere più a lungo, ma malamente? «Tra le malattie da sconfiggere ci sono le neurodegenerative (demenze e malattie cerebrovascolari) e tutte le malattie croniche che stanno aumentando nei paesi occidentali ma non solo. Anche i paesi orientali con occidentalizzazione vedono aumentare incidenza di queste malattie». Quindi è lo stile di vita occidentale il killer? «Certamente influisce. Questo aumento è stato, in parte, ricondotto alla diffusione globale dello stile di vita occidentale, che spesso include abitudini alimentari non corrette e sedentarietà». Malattie croniche, ovvero? «Le malattie neurodegenerative come l'Alzheimer, le malattie cardiovascolari, le neoplasie, le malattie respiratorie croniche, il diabete mellito e la sindrome metabolica. Queste patologie incidono sulla riduzione della qualità e dell'aspettativa di vita. Pertanto, occorre queste malattie attraverso un intervento precoce sui fattori di rischio». Come possiamo evitare il rischio? «Seguendo degli stili di vita corretti, iniziando da un regime alimentare salutare ed un esercizio fisico regolare. Esistono numerosi dati della letteratura scientifica che dimostrano come una dieta ricca di cibi antinfiammatori ed antiossidanti, sia in grado di prevenire e anche, in alcuni casi, determinare la remissione di malattie come il diabete mellito». Si parla tanto dei 10mila passi necessari per rimanere in forma. Vero? «Una recente ricerca ha dimostrato che effettuare 10.000 passi al giorno costantemente rappresenta un tipo di attività fisica in grado di ridurre significativamente la mortalità cardiovascolare nei pazienti affetti da diabete». Conta molta però anche la nostra predisposizione genetica. Come fare a capire se siamo a rischio? «L'esame del dna è un aiuto, non solo genetica ma anche epigenetica. La genetica ci dice chi siamo e non possiamo cambiare, l'epigenetica ci dice come il mondo attorno a noi impatta sul nostro dna. In ogni caso il dna impatta tra il 25/30 per cento sullo sviluppo delle patologie, il resto è stile di vita. Come mangiamo quanta attività fisica facciamo come dormiamo, dove viviamo, quanto stress affrontiamo». Quali sono gli studi che state portando avanti all'Università Tor Vergata sulla longevità? «Abbiamo istituito una delle prime Bio-banche Italiane sull'invecchiamento (BioGerT-Biobanca Geriatrica di Tor Vergata) con l'obiettivo di identificare biomarcatori di fragilità e patologie croniche in pazienti anziani e quindi possibili target di longevità. Inoltre, con il Professor Giuseppe Novelli, genetista di fama internazionale, e Palazzo Fiuggi, stiamo elaborando un protocollo unico per l'analisi del DNA collegato ai geni della longevità e del benessere. Saremo i primi al mondo a fare una lettura

completa del dna associando una consultazione. E a seconda della predisposizione si va a vedere se si è ereditata rispetto all'albero genealogico». Ci sono dei luoghi nel mondo in cui le popolazioni vivono di più. 'Italia, Giappone, hanno delle Blue zone in cui la popolazione è più resiliente. Le abitudini alimentari hanno un impatto fondamentale sulla longevità'. Oltre alla qualità dei cibi conta anche mangiare meno, giusto? «La restrizione calorica, così come l'attività fisica, attiva dei geni e delle proteine anti-infiammatorie e antiossidanti come le sirtuine, essenziali per permettere alle nostre cellule di non invecchiare e vivere più a lungo». Vita triste però... «Infatti si consiglia una dieta basata sul consumo di alimenti dalle spiccate proprietà antiossidanti ed antinfiammatorie. . Sia in Sardegna sia in Abruzzo ci sono enclavi dove si vive molto a lungo. Si è visto che si trattava per lo più di contadini che mangiavano molte verdure, pochi grassi saturi, pochi zuccheri, e che inconsapevolmente facevano una dieta mima digiuno, alimentandosi solo in un tot di ore nella giornata, seguendo le ore solari. Uno studio dell'Università di Teramo ha confermato che un digiuno quotidiano di circa 17 ore (digiuno intermittente) può avere un effetto positivo in termini di longevità e prevenzione delle malattie cronico-degenerative nei centenari Abruzzesi». Zuccheri nemico numero uno? «La dieta migliore è quella con basso introito calorico di zuccheri semplici. Pochi dolci. Perché ci danno un picco di insulina nocivo per il nostro organismo. Oggi, per esempio, il morbo di Alzheimer viene anche chiamato 'diabete di tipo 3', in quanto abbiamo compreso che nella genesi di questa patologia neurodegenerativa l'insulino-resistenza a livello cerebrale giocherebbe un ruolo importante. Di conseguenza occorre agire sul metabolismo per prevenire le patologie neurodegenerative, e una dieta povera di zuccheri semplici aiuta». Oggi in questa lotta agli zuccheri in tanti prendono farmaci ipoglicemizzanti, anche senza avere il diabete. Tra questi la Metformina. Ha senso? «La metformina è un farmaco insulino-sensibilizzante, ovvero in grado di migliorare la sensibilità dei nostri tessuti all'insulina. In presenza di insulino-resistenza si verifica un alterato metabolismo del glucosio che può predisporre successivamente allo sviluppo del diabete mellito di tipo 2, alla sindrome metabolica ed a tutte le comorbidità associate (ictus ischemico, infarto del miocardio,...). Ma la metformina svolgerebbe anche un'azione antiaging, per le sue proprietà antiossidanti mediante l'azione dell'enzima AMPK. Tanto che è stata proposta infatti come primo reale farmaco in grado di rallentare l'invecchiamento e se integrata con altre sostanze antinfiammatorie, come i polifenoli». Quando dobbiamo iniziare la prevenzione per vivere più a lungo? «Da sempre, ma il giro di boa è a 40 anni». Quindi, riepilogando, quali sono le mosse giuste da fare? «Alimentazione equilibrata e movimento. Bastano anche solo 30 minuti di passeggiata tutti i giorni per prevenire la sarcopenia, la perdita di massa muscolare, fattore di rischio per molte malattie. E non dobbiamo sottovalutare il benessere psicofisico». Su cosa si stanno concentrando gli studi sulla longevità? «In collaborazione con il Professor Eugenio Martinelli del Centro di Ingegneria Elettronica dell'Università di Roma Tor Vergata, stiamo mettendo a punto una serie di progetti di ricerca basati sulla tecnologia 'organ-on-a-chip', ossia riproduciamo degli organi li mettiamo in un chip per vedere cosa avviene all'interno di un organo durante il processo di invecchiamento ma anche sottoposto a un dato trattamento specialmente farmacologico. E questo ci permette di testare i farmaci sul chip prima che nella popolazione, quindi è un pre screening. Grande frontiera anche perché si sperimenta senza animali e questo ha avuto grande consenso nella comunità europea». Le blue zone, 'le terre dei centenari' Sono tanti gli scienziati che in tutto il mondo studiano per capire quale sia il segreto delle popolazioni più longeve. Una trasmissione tv, su Rete 4, indagherà stasera proprio su questo. A condurla Stella Pende che porterà i telespettatori nel paese di Teulada

nell'estremo sud della Sardegna, in quella che è considerata a livello mondiale una delle la blue zone, cioè terra di centenari, ma anche ad Okinawa, piccola isola del Giappone, e ad Icaria in Grecia, a loma Linda in California. Sono queste le Blue Zone dove il miraggio della vita 'eterna' appare meno distante grazie a una predisposizione generica ma anche a uno stile di vita che comprende attività fisica, una dieta equilibrata, prodotti naturali e poca, pochissima, carne. A fare la differenza anche un modo di vivere rilassato, inclusivo, solidale. Tra gli scienziati più autorevoli sul tema ci sono Vera Gorbonova, che studia gli animali più longevi per catturarne il segreto del dna e aiutare così l'uomo a vincere il cancro. **Valter Longo**, secondo cui se vogliamo arrivare a cent'anni dobbiamo praticare periodi controllati di digiuno. C'è chi pensa che tutto dipenda dai geni chi invece ritiene che esistano già i farmaci lunga vita, e chi come il miliardario Brian Johnson che investe milioni di dollari per tornare dai suoi 45 ai 18 anni. Ma sono tanti gli esperti che si dedicano allo studio della longevità: David Sinclair che lavora ad Harvard, Nir Barzilai il re dell'aging a New York, Franco Berrino e i suoi studi sulla restrizione calorica: «Troppa carne, troppo zucchero, troppe farine raffinate, troppo cibo industriale - dice Berrino -. Gli studi sugli animali mostrano che riducendo la quantità di cibo del 20-30% si prolunga la vita e si riduce l'incidenza delle malattie croniche». Insomma mangiare meno, per vivere di più.

## L'esperto: 'Il killer della longevità è lo stile di vita occidentale'

Intervista al professor David Della Morte Canosci, tra i massimi esperti internazionali nel campo della senescenza: «Tra le malattie da sconfiggere ci sono le neurodegenerative e tutte le malattie croniche» maria corbi Aggiornato alle 5 minuti di lettura Creato da David Della Morte Canosci «Oggi la parola longevità va molto di moda ma la filosofia è quella di vivere a lungo e vivere sani». Parola di David Della Morte Canosci che a dispetto del cognome è uno dei massimi esperti del tema, direttore del centro medico di Palazzo Fiuggi Professore associato di Neurologia presso la Miller School of Medicine della University of Miami e professore associato di Medicina interna presso l'Università di Roma Tor Vergata, specialista nel campo della senescenza e delle patologie metaboliche, cardiovascolari e cerebrovascolari. La sua attività di ricerca si concentra sull'individuazione dei percorsi patologici che collegano le malattie metaboliche e cognitive con il processo di invecchiamento. Determinante per lui lo studio fattori genetici che influenzano l'invecchiamento vascolare e le capacità cognitive. Oggi le malattie neurodegenerative sono in aumento. Quindi si rischia di vivere più a lungo, ma malamente? «Tra le malattie da sconfiggere ci sono le neurodegenerative (demenze e malattie cerebrovascolari) e tutte le malattie croniche che stanno aumentando nei paesi occidentali ma non solo. Anche i paesi orientali con occidentalizzazione vedono aumentare incidenza di queste malattie». Quindi è lo stile di vita occidentale il killer? «Certamente influisce. Questo aumento è stato, in parte, ricondotto alla diffusione globale dello stile di vita occidentale, che spesso include abitudini alimentari non corrette e sedentarietà». Malattie croniche, ovvero? «Le malattie neurodegenerative come l'Alzheimer, le malattie cardiovascolari, le neoplasie, le malattie respiratorie croniche, il diabete mellito e la sindrome metabolica. Queste patologie incidono sulla riduzione della qualità e dell'aspettativa di vita. Pertanto, occorre queste malattie attraverso un intervento precoce sui fattori di rischio». Come possiamo evitare il rischio? «Seguendo degli stili di vita corretti, iniziando da un regime alimentare salutare ed un esercizio fisico regolare. Esistono numerosi dati della letteratura scientifica che dimostrano come una dieta ricca di cibi antinfiammatori ed antiossidanti, sia in grado di prevenire e anche, in alcuni casi, determinare la remissione di malattie come il diabete mellito». Si parla tanto dei 10mila passi necessari per rimanere in forma. Vero? «Una recente ricerca ha dimostrato che effettuare 10.000 passi al giorno costantemente rappresenta un tipo di attività fisica in grado di ridurre significativamente la mortalità cardiovascolare nei pazienti affetti da diabete». Conta molta però anche la nostra predisposizione genetica. Come fare a capire se siamo a rischio? «L'esame del dna è un aiuto, non solo genetica ma anche epigenetica. La genetica ci dice chi siamo e non possiamo cambiare, l'epigenetica ci dice come il mondo attorno a noi impatta sul nostro dna. In ogni caso il dna impatta tra il 25/30 per cento sullo sviluppo delle patologie, il resto è stile di vita. Come mangiamo quanta attività fisica facciamo come dormiamo, dove viviamo, quanto stress affrontiamo». Quali sono gli studi che state portando avanti all'Università Tor Vergata sulla longevità? «Abbiamo istituito una delle prime Bio-banche Italiane sull'invecchiamento (BioGerT-Biobanca Geriatrica di Tor Vergata) con l'obiettivo di identificare biomarcatori di fragilità e patologie croniche in pazienti anziani e quindi possibili target di longevità. Inoltre, con il Professor Giuseppe Novelli, genetista di fama internazionale, e Palazzo Fiuggi, stiamo elaborando un protocollo unico per l'analisi del DNA collegato ai geni della longevità e del benessere. Saremo i primi al mondo a fare una lettura completa del dna associando una

consultazione. E a seconda della predisposizione si va a vedere se si è ereditata rispetto all'albero genealogico». Ci sono dei luoghi nel mondo in cui le popolazioni vivono di più. 'Italia, Giappone, hanno delle Blue zone in cui la popolazione è più resiliente. Le abitudini alimentari hanno un impatto fondamentale sulla longevità'. Oltre alla qualità dei cibi conta anche mangiare meno, giusto? «La restrizione calorica, così come l'attività fisica, attiva dei geni e delle proteine anti-infiammatorie e antiossidanti come le sirtuine, essenziali per permettere alle nostre cellule di non invecchiare e vivere più a lungo». Vita triste però... «Infatti si consiglia una dieta basata sul consumo di alimenti dalle spiccate proprietà antiossidanti ed antinfiammatorie. . Sia in Sardegna sia in Abruzzo ci sono enclavi dove si vive molto a lungo. Si è visto che si trattava per lo più di contadini che mangiavano molte verdure, pochi grassi saturi, pochi zuccheri, e che inconsapevolmente facevano una dieta mima digiuno, alimentandosi solo in un tot di ore nella giornata, seguendo le ore solari. Uno studio dell'Università di Teramo ha confermato che un digiuno quotidiano di circa 17 ore (digiuno intermittente) può avere un effetto positivo in termini di longevità e prevenzione delle malattie cronico-degenerative nei centenari Abruzzesi». Zuccheri nemico numero uno? «La dieta migliore è quella con basso introito calorico di zuccheri semplici. Pochi dolci. Perché ci danno un picco di insulina nocivo per il nostro organismo. Oggi, per esempio, il morbo di Alzheimer viene anche chiamato 'diabete di tipo 3', in quanto abbiamo compreso che nella genesi di questa patologia neurodegenerativa l'insulino-resistenza a livello cerebrale giocherebbe un ruolo importante. Di conseguenza occorre agire sul metabolismo per prevenire le patologie neurodegenerative, e una dieta povera di zuccheri semplici aiuta». Oggi in questa lotta agli zuccheri in tanti prendono farmaci ipoglicemizzanti, anche senza avere il diabete. Tra questi la Metformina. Ha senso? «La metformina è un farmaco insulino-sensibilizzante, ovvero in grado di migliorare la sensibilità dei nostri tessuti all'insulina. In presenza di insulino-resistenza si verifica un alterato metabolismo del glucosio che può predisporre successivamente allo sviluppo del diabete mellito di tipo 2, alla sindrome metabolica ed a tutte le comorbidità associate (ictus ischemico, infarto del miocardio,...). Ma la metformina svolgerebbe anche un'azione antiaging, per le sue proprietà antiossidanti mediante l'azione dell'enzima AMPK. Tanto che è stata proposta infatti come primo reale farmaco in grado di rallentare l'invecchiamento e se integrata con altre sostanze antinfiammatorie, come i polifenoli». Quando dobbiamo iniziare la prevenzione per vivere più a lungo? «Da sempre, ma il giro di boa è a 40 anni». Quindi, riepilogando, quali sono le mosse giuste da fare? «Alimentazione equilibrata e movimento. Bastano anche solo 30 minuti di passeggiata tutti i giorni per prevenire la sarcopenia, la perdita di massa muscolare, fattore di rischio per molte malattie. E non dobbiamo sottovalutare il benessere psicofisico». Su cosa si stanno concentrando gli studi sulla longevità? «In collaborazione con il Professor Eugenio Martinelli del Centro di Ingegneria Elettronica dell'Università di Roma Tor Vergata, stiamo mettendo a punto una serie di progetti di ricerca basati sulla tecnologia 'organ-on-a-chip', ossia riproduciamo degli organi li mettiamo in un chip per vedere cosa avviene all'interno di un organo durante il processo di invecchiamento ma anche sottoposto a un dato trattamento specialmente farmacologico. E questo ci permette di testare i farmaci sul chip prima che nella popolazione, quindi è un pre screening. Grande frontiera anche perché si sperimenta senza animali e questo ha avuto grande consenso nella comunità europea». Le blue zone, 'le terre dei centenari' Sono tanti gli scienziati che in tutto il mondo studiano per capire quale sia il segreto delle popolazioni più longeve. Una trasmissione tv, su Rete 4, indagherà stasera proprio su questo. A condurla Stella Pende che porterà i telespettatori nel paese di Teulada

nell'estremo sud della Sardegna, in quella che è considerata a livello mondiale una delle la blue zone, cioè terra di centenari, ma anche ad Okinawa, piccola isola del Giappone, e ad Icaria in Grecia, a loma Linda in California. Sono queste le Blue Zone dove il miraggio della vita 'eterna' appare meno distante grazie a una predisposizione generica ma anche a uno stile di vita che comprende attività fisica, una dieta equilibrata, prodotti naturali e poca, pochissima, carne. A fare la differenza anche un modo di vivere rilassato, inclusivo, solidale. Tra gli scienziati più autorevoli sul tema ci sono Vera Gorbonova, che studia gli animali più longevi per catturarne il segreto del dna e aiutare così l'uomo a vincere il cancro. **Valter Longo**, secondo cui se vogliamo arrivare a cent'anni dobbiamo praticare periodi controllati di digiuno. C'è chi pensa che tutto dipenda dai geni chi invece ritiene che esistano già i farmaci lunga vita, e chi come il miliardario Brian Johnson che investe milioni di dollari per tornare dai suoi 45 ai 18 anni. Ma sono tanti gli esperti che si dedicano allo studio della longevità: David Sinclair che lavora ad Harvard, Nir Barzilai il re dell'aging a New York, Franco Berrino e i suoi studi sulla restrizione calorica: «Troppa carne, troppo zucchero, troppe farine raffinate, troppo cibo industriale - dice Berrino -. Gli studi sugli animali mostrano che riducendo la quantità di cibo del 20-30% si prolunga la vita e si riduce l'incidenza delle malattie croniche». Insomma mangiare meno, per vivere di più.

## L'esperto: 'Il killer della longevità è lo stile di vita occidentale'

Intervista al professor David Della Morte Canosci, tra i massimi esperti internazionali nel campo della senescenza: «Tra le malattie da sconfiggere ci sono le neurodegenerative e tutte le malattie croniche» maria corbi Aggiornato alle 5 minuti di lettura David Della Morte Canosci

«Oggi la parola longevità va molto di moda ma la filosofia è quella di vivere a lungo e vivere sani». Parola di David Della Morte Canosci che a dispetto del cognome è uno dei massimi esperti del tema, direttore del centro medico di Palazzo Fiuggi Professore associato di Neurologia presso la Miller School of Medicine della University of Miami e professore associato di Medicina interna presso l'Università di Roma Tor Vergata, specialista nel campo della senescenza e delle patologie metaboliche, cardiovascolari e cerebrovascolari. La sua attività di ricerca si concentra sull'individuazione dei percorsi patologici che collegano le malattie metaboliche e cognitive con il processo di invecchiamento. Determinante per lui lo studio fattori genetici che influenzano l'invecchiamento vascolare e le capacità cognitive. Oggi le malattie neurodegenerative sono in aumento. Quindi si rischia di vivere più a lungo, ma malamente? «Tra le malattie da sconfiggere ci sono le neurodegenerative (demenze e malattie cerebrovascolari) e tutte le malattie croniche che stanno aumentando nei paesi occidentali ma non solo. Anche i paesi orientali con occidentalizzazione vedono aumentare incidenza di queste malattie». Quindi è lo stile di vita occidentale il killer? «Certamente influisce. Questo aumento è stato, in parte, ricondotto alla diffusione globale dello stile di vita occidentale, che spesso include abitudini alimentari non corrette e sedentarietà». Malattie croniche, ovvero? «Le malattie neurodegenerative come l'Alzheimer, le malattie cardiovascolari, le neoplasie, le malattie respiratorie croniche, il diabete mellito e la sindrome metabolica. Queste patologie incidono sulla riduzione della qualità e dell'aspettativa di vita. Pertanto, occorre queste malattie attraverso un intervento precoce sui fattori di rischio». Come possiamo evitare il rischio? «Seguendo degli stili di vita corretti, iniziando da un regime alimentare salutare ed un esercizio fisico regolare. Esistono numerosi dati della letteratura scientifica che dimostrano come una dieta ricca di cibi antinfiammatori ed antiossidanti, sia in grado di prevenire e anche, in alcuni casi, determinare la remissione di malattie come il diabete mellito». Si parla tanto dei 10mila passi necessari per rimanere in forma. Vero? «Una recente ricerca ha dimostrato che effettuare 10.000 passi al giorno costantemente rappresenta un tipo di attività fisica in grado di ridurre significativamente la mortalità cardiovascolare nei pazienti affetti da diabete». Conta molta però anche la nostra predisposizione genetica. Come fare a capire se siamo a rischio? «L'esame del dna è un aiuto, non solo genetica ma anche epigenetica. La genetica ci dice chi siamo e non possiamo cambiare, l'epigenetica ci dice come il mondo attorno a noi impatta sul nostro dna. In ogni caso il dna impatta tra il 25/30 per cento sullo sviluppo delle patologie, il resto è stile di vita. Come mangiamo quanta attività fisica facciamo come dormiamo, dove viviamo, quanto stress affrontiamo». Quali sono gli studi che state portando avanti all'Università Tor Vergata sulla longevità? «Abbiamo istituito una delle prime Bio-banche Italiane sull'invecchiamento (BioGerT-Biobanca Geriatrica di Tor Vergata) con l'obiettivo di identificare biomarcatori di fragilità e patologie croniche in pazienti anziani e quindi possibili target di longevità. Inoltre, con il Professor Giuseppe Novelli, genetista di fama internazionale, e Palazzo Fiuggi, stiamo elaborando un protocollo unico per l'analisi del DNA collegato ai geni della longevità e del benessere. Saremo i primi al mondo a fare una lettura completa del dna associando una

consultazione. E a seconda della predisposizione si va a vedere se si è ereditata rispetto all'albero genealogico». Ci sono dei luoghi nel mondo in cui le popolazioni vivono di più. 'Italia, Giappone, hanno delle Blue zone in cui la popolazione è più resiliente. Le abitudini alimentari hanno un impatto fondamentale sulla longevità'. Oltre alla qualità dei cibi conta anche mangiare meno, giusto? «La restrizione calorica, così come l'attività fisica, attiva dei geni e delle proteine anti-infiammatorie e antiossidanti come le sirtuine, essenziali per permettere alle nostre cellule di non invecchiare e vivere più a lungo». Vita triste però... «Infatti si consiglia una dieta basata sul consumo di alimenti dalle spiccate proprietà antiossidanti ed antinfiammatorie. . Sia in Sardegna sia in Abruzzo ci sono enclavi dove si vive molto a lungo. Si è visto che si trattava per lo più di contadini che mangiavano molte verdure, pochi grassi saturi, pochi zuccheri, e che inconsapevolmente facevano una dieta mima digiuno, alimentandosi solo in un tot di ore nella giornata, seguendo le ore solari. Uno studio dell'Università di Teramo ha confermato che un digiuno quotidiano di circa 17 ore (digiuno intermittente) può avere un effetto positivo in termini di longevità e prevenzione delle malattie cronico-degenerative nei centenari Abruzzesi». Zuccheri nemico numero uno? «La dieta migliore è quella con basso introito calorico di zuccheri semplici. Pochi dolci. Perché ci danno un picco di insulina nocivo per il nostro organismo. Oggi, per esempio, il morbo di Alzheimer viene anche chiamato 'diabete di tipo 3', in quanto abbiamo compreso che nella genesi di questa patologia neurodegenerativa l'insulino-resistenza a livello cerebrale giocherebbe un ruolo importante. Di conseguenza occorre agire sul metabolismo per prevenire le patologie neurodegenerative, e una dieta povera di zuccheri semplici aiuta». Oggi in questa lotta agli zuccheri in tanti prendono farmaci ipoglicemizzanti, anche senza avere il diabete. Tra questi la Metformina. Ha senso? «La metformina è un farmaco insulino-sensibilizzante, ovvero in grado di migliorare la sensibilità dei nostri tessuti all'insulina. In presenza di insulino-resistenza si verifica un alterato metabolismo del glucosio che può predisporre successivamente allo sviluppo del diabete mellito di tipo 2, alla sindrome metabolica ed a tutte le comorbidità associate (ictus ischemico, infarto del miocardio,...). Ma la metformina svolgerebbe anche un'azione antiaging, per le sue proprietà antiossidanti mediante l'azione dell'enzima AMPK. Tanto che è stata proposta infatti come primo reale farmaco in grado di rallentare l'invecchiamento e se integrata con altre sostanze antinfiammatorie, come i polifenoli». Quando dobbiamo iniziare la prevenzione per vivere più a lungo? «Da sempre, ma il giro di boa è a 40 anni». Quindi, riepilogando, quali sono le mosse giuste da fare? «Alimentazione equilibrata e movimento. Bastano anche solo 30 minuti di passeggiata tutti i giorni per prevenire la sarcopenia, la perdita di massa muscolare, fattore di rischio per molte malattie. E non dobbiamo sottovalutare il benessere psicofisico». Su cosa si stanno concentrando gli studi sulla longevità? «In collaborazione con il Professor Eugenio Martinelli del Centro di Ingegneria Elettronica dell'Università di Roma Tor Vergata, stiamo mettendo a punto una serie di progetti di ricerca basati sulla tecnologia 'organ-on-a-chip', ossia riproduciamo degli organi li mettiamo in un chip per vedere cosa avviene all'interno di un organo durante il processo di invecchiamento ma anche sottoposto a un dato trattamento specialmente farmacologico. E questo ci permette di testare i farmaci sul chip prima che nella popolazione, quindi è un pre screening. Grande frontiera anche perché si sperimenta senza animali e questo ha avuto grande consenso nella comunità europea». Le blue zone, 'le terre dei centenari' Sono tanti gli scienziati che in tutto il mondo studiano per capire quale sia il segreto delle popolazioni più longeve. Una trasmissione tv, su Rete 4, indagherà stasera proprio su questo. A condurla Stella Pende che porterà i telespettatori nel paese di Teulada

nell'estremo sud della Sardegna, in quella che è considerata a livello mondiale una delle la blue zone, cioè terra di centenari, ma anche ad Okinawa, piccola isola del Giappone, e ad Icaria in Grecia, a loma Linda in California. Sono queste le Blue Zone dove il miraggio della vita 'eterna' appare meno distante grazie a una predisposizione generica ma anche a uno stile di vita che comprende attività fisica, una dieta equilibrata, prodotti naturali e poca, pochissima, carne. A fare la differenza anche un modo di vivere rilassato, inclusivo, solidale. Tra gli scienziati più autorevoli sul tema ci sono Vera Gorbonova, che studia gli animali più longevi per catturarne il segreto del dna e aiutare così l'uomo a vincere il cancro. **Valter Longo**, secondo cui se vogliamo arrivare a cent'anni dobbiamo praticare periodi controllati di digiuno. C'è chi pensa che tutto dipenda dai geni chi invece ritiene che esistano già i farmaci lunga vita, e chi come il miliardario Brian Johnson che investe milioni di dollari per tornare dai suoi 45 ai 18 anni. Ma sono tanti gli esperti che si dedicano allo studio della longevità: David Sinclair che lavora ad Harvard, Nir Barzilai il re dell'aging a New York, Franco Berrino e i suoi studi sulla restrizione calorica: «Troppa carne, troppo zucchero, troppe farine raffinate, troppo cibo industriale - dice Berrino -. Gli studi sugli animali mostrano che riducendo la quantità di cibo del 20-30% si prolunga la vita e si riduce l'incidenza delle malattie croniche». Insomma mangiare meno, per vivere di più.

## L'esperto: Il killer della longevità è lo stile di vita occidentale?

L'esperto: 'Il killer della longevità è lo stile di vita occidentale' Intervista al professor David Della Morte Canosci, tra i massimi esperti internazionali nel campo della senescenza: «Tra le malattie da sconfiggere ci sono le neurodegenerative e tutte le malattie croniche» maria corbi 20 Maggio 2023 Aggiornato alle 11:38 5 minuti di lettura David Della Morte Canosci «Oggi la parola longevità va molto di moda ma la filosofia è quella di vivere a lungo e vivere sani». Parola di David Della Morte Canosci che a dispetto del cognome è uno dei massimi esperti del tema, direttore del centro medico di Palazzo Fuggi Professore associato di Neurologia presso la Miller School of Medicine della University of Miami e professore associato di Medicina interna presso l'Università di Roma Tor Vergata, specialista nel campo della senescenza e delle patologie metaboliche, cardiovascolari e cerebrovascolari. La sua attività di ricerca si concentra sull'individuazione dei percorsi patologici che collegano le malattie metaboliche e cognitive con il processo di invecchiamento. Determinante per lui lo studio fattori genetici che influenzano l'invecchiamento vascolare e le capacità cognitive. Oggi le malattie neurodegenerative sono in aumento. Quindi si rischia di vivere più a lungo, ma malamente? «Tra le malattie da sconfiggere ci sono le neurodegenerative (demenze e malattie cerebrovascolari) e tutte le malattie croniche che stanno aumentando nei paesi occidentali ma non solo. Anche i paesi orientali con occidentalizzazione vedono aumentare incidenza di queste malattie». Quindi è lo stile di vita occidentale il killer? «Certamente influisce. Questo aumento è stato, in parte, ricondotto alla diffusione globale dello stile di vita occidentale, che spesso include abitudini alimentari non corrette e sedentarietà». Malattie croniche, ovvero? «Le malattie neurodegenerative come l'Alzheimer, le malattie cardiovascolari, le neoplasie, le malattie respiratorie croniche, il diabete mellito e la sindrome metabolica. Queste patologie incidono sulla riduzione della qualità e dell'aspettativa di vita. Pertanto, occorre queste malattie attraverso un intervento precoce sui fattori di rischio». Come possiamo evitare il rischio? «Seguendo degli stili di vita corretti, iniziando da un regime alimentare salutare ed un esercizio fisico regolare. Esistono numerosi dati della letteratura scientifica che dimostrano come una dieta ricca di cibi antinfiammatori ed antiossidanti, sia in grado di prevenire e anche, in alcuni casi, determinare la remissione di malattie come il diabete mellito». Si parla tanto dei 10mila passi necessari per rimanere in forma. Vero? «Una recente ricerca ha dimostrato che effettuare 10.000 passi al giorno costantemente rappresenta un tipo di attività fisica in grado di ridurre significativamente la mortalità cardiovascolare nei pazienti affetti da diabete». Conta molta però anche la nostra predisposizione genetica. Come fare a capire se siamo a rischio? «L'esame del dna è un aiuto, non solo genetica ma anche epigenetica. La genetica ci dice chi siamo e non possiamo cambiare, l'epigenetica ci dice come il mondo attorno a noi impatta sul nostro dna. In ogni caso il dna impatta tra il 25/30 per cento sullo sviluppo delle patologie, il resto è stile di vita. Come mangiamo quanta attività fisica facciamo come dormiamo, dove viviamo, quanto stress affrontiamo». Quali sono gli studi che state portando avanti all'Università Tor Vergata sulla longevità? «Abbiamo istituito una delle prime Bio-banche Italiane sull'invecchiamento (BioGerT-Biobanca Geriatrica di Tor Vergata) con l'obiettivo di identificare biomarcatori di fragilità e patologie croniche in pazienti anziani e quindi possibili target di longevità. Inoltre, con il Professor Giuseppe Novelli, genetista di fama internazionale, e Palazzo Fuggi, stiamo elaborando un protocollo unico per l'analisi del DNA collegato ai geni della longevità e del benessere. Saremo i primi al mondo a fare una lettura

completa del dna associando una consultazione. E a seconda della predisposizione si va a vedere se si è ereditata rispetto all'albero genealogico». Ci sono dei luoghi nel mondo in cui le popolazioni vivono di più. 'Italia, Giappone, hanno delle Blue zone in cui la popolazione è più resiliente. Le abitudini alimentari hanno un impatto fondamentale sulla longevità'. Oltre alla qualità dei cibi conta anche mangiare meno, giusto? «La restrizione calorica, così come l'attività fisica, attiva dei geni e delle proteine anti-infiammatorie e antiossidanti come le sirtuine, essenziali per permettere alle nostre cellule di non invecchiare e vivere più a lungo». Vita triste però... «Infatti si consiglia una dieta basata sul consumo di alimenti dalle spiccate proprietà antiossidanti ed antinfiammatorie. . Sia in Sardegna sia in Abruzzo ci sono enclavi dove si vive molto a lungo. Si è visto che si trattava per lo più di contadini che mangiavano molte verdure, pochi grassi saturi, pochi zuccheri, e che inconsapevolmente facevano una dieta mima digiuno, alimentandosi solo in un tot di ore nella giornata, seguendo le ore solari. Uno studio dell'Università di Teramo ha confermato che un digiuno quotidiano di circa 17 ore (digiuno intermittente) può avere un effetto positivo in termini di longevità e prevenzione delle malattie cronico-degenerative nei centenari Abruzzesi». Zuccheri nemico numero uno? «La dieta migliore è quella con basso introito calorico di zuccheri semplici. Pochi dolci. Perché ci danno un picco di insulina nocivo per il nostro organismo. Oggi, per esempio, il morbo di Alzheimer viene anche chiamato 'diabete di tipo 3', in quanto abbiamo compreso che nella genesi di questa patologia neurodegenerativa l'insulino-resistenza a livello cerebrale giocherebbe un ruolo importante. Di conseguenza occorre agire sul metabolismo per prevenire le patologie neurodegenerative, e una dieta povera di zuccheri semplici aiuta». Oggi in questa lotta agli zuccheri in tanti prendono farmaci ipoglicemizzanti, anche senza avere il diabete. Tra questi la Metformina. Ha senso? «La metformina è un farmaco insulino-sensibilizzante, ovvero in grado di migliorare la sensibilità dei nostri tessuti all'insulina. In presenza di insulino-resistenza si verifica un alterato metabolismo del glucosio che può predisporre successivamente allo sviluppo del diabete mellito di tipo 2, alla sindrome metabolica ed a tutte le comorbidità associate (ictus ischemico, infarto del miocardio,...). Ma la metformina svolgerebbe anche un'azione antiaging, per le sue proprietà antiossidanti mediante l'azione dell'enzima AMPK. Tanto che è stata proposta infatti come primo reale farmaco in grado di rallentare l'invecchiamento e se integrata con altre sostanze antinfiammatorie, come i polifenoli». Quando dobbiamo iniziare la prevenzione per vivere più a lungo? «Da sempre, ma il giro di boa è a 40 anni». Quindi, riepilogando, quali sono le mosse giuste da fare? «Alimentazione equilibrata e movimento. Bastano anche solo 30 minuti di passeggiata tutti i giorni per prevenire la sarcopenia, la perdita di massa muscolare, fattore di rischio per molte malattie. E non dobbiamo sottovalutare il benessere psicofisico». Su cosa si stanno concentrando gli studi sulla longevità? «In collaborazione con il Professor Eugenio Martinelli del Centro di Ingegneria Elettronica dell'Università di Roma Tor Vergata, stiamo mettendo a punto una serie di progetti di ricerca basati sulla tecnologia 'organ-on-a-chip', ossia riproduciamo degli organi li mettiamo in un chip per vedere cosa avviene all'interno di un organo durante il processo di invecchiamento ma anche sottoposto a un dato trattamento specialmente farmacologico. E questo ci permette di testare i farmaci sul chip prima che nella popolazione, quindi è un pre screening. Grande frontiera anche perché si sperimenta senza animali e questo ha avuto grande consenso nella comunità europea». Le blue zone, 'le terre dei centenari' Sono tanti gli scienziati che in tutto il mondo studiano per capire quale sia il segreto delle popolazioni più longeve. Una trasmissione tv, su Rete 4, indagherà stasera proprio su questo. A condurla Stella Pende che porterà i telespettatori nel paese di Teulada

nell'estremo sud della Sardegna, in quella che è considerata a livello mondiale una delle la blue zone, cioè terra di centenari, ma anche ad Okinawa, piccola isola del Giappone, e ad Icaria in Grecia, a loma Linda in California. Sono queste le Blue Zone dove il miraggio della vita 'eterna' appare meno distante grazie a una predisposizione generica ma anche a uno stile di vita che comprende attività fisica, una dieta equilibrata, prodotti naturali e poca, pochissima, carne. A fare la differenza anche un modo di vivere rilassato, inclusivo, solidale. Tra gli scienziati più autorevoli sul tema ci sono Vera Gorbonova, che studia gli animali più longevi per catturarne il segreto del dna e aiutare così l'uomo a vincere il cancro. **Valter Longo**, secondo cui se vogliamo arrivare a cent'anni dobbiamo praticare periodi controllati di digiuno. C'è chi pensa che tutto dipenda dai geni chi invece ritiene che esistano già i farmaci lunga vita, e chi come il miliardario Brian Johnson che investe milioni di dollari per tornare dai suoi 45 ai 18 anni. Ma sono tanti gli esperti che si dedicano allo studio della longevità: David Sinclair che lavora ad Harvard, Nir Barzilai il re dell'aging a New York, Franco Berrino e i suoi studi sulla restrizione calorica: «Troppa carne, troppo zucchero, troppe farine raffinate, troppo cibo industriale - dice Berrino -. Gli studi sugli animali mostrano che riducendo la quantità di cibo del 20-30% si prolunga la vita e si riduce l'incidenza delle malattie croniche». Insomma mangiare meno, per vivere di più. © Riproduzione riservata

## L'esperto: 'Il killer della longevità è lo stile di vita occidentale'

L'esperto: 'Il killer della longevità è lo stile di vita occidentale' Intervista al professor David Della Morte Canosci, tra i massimi esperti internazionali nel campo della senescenza: «Tra le malattie da sconfiggere ci sono le neurodegenerative e tutte le malattie croniche» maria corbi 20 Maggio 2023 Aggiornato alle 11:38 5 minuti di lettura Creato da David Della Morte Canosci

«Oggi la parola longevità va molto di moda ma la filosofia è quella di vivere a lungo e vivere sani». Parola di David Della Morte Canosci che a dispetto del cognome è uno dei massimi esperti del tema, direttore del centro medico di Palazzo Fiuggi Professore associato di Neurologia presso la Miller School of Medicine della University of Miami e professore associato di Medicina interna presso l'Università di Roma Tor Vergata, specialista nel campo della senescenza e delle patologie metaboliche, cardiovascolari e cerebrovascolari. La sua attività di ricerca si concentra sull'individuazione dei percorsi patologici che collegano le malattie metaboliche e cognitive con il processo di invecchiamento. Determinante per lui lo studio fattori genetici che influenzano l'invecchiamento vascolare e le capacità cognitive. Oggi le malattie neurodegenerative sono in aumento. Quindi si rischia di vivere più a lungo, ma malamente? «Tra le malattie da sconfiggere ci sono le neurodegenerative (demenze e malattie cerebrovascolari) e tutte le malattie croniche che stanno aumentando nei paesi occidentali ma non solo. Anche i paesi orientali con occidentalizzazione vedono aumentare incidenza di queste malattie». Quindi è lo stile di vita occidentale il killer? «Certamente influisce. Questo aumento è stato, in parte, ricondotto alla diffusione globale dello stile di vita occidentale, che spesso include abitudini alimentari non corrette e sedentarietà». Malattie croniche, ovvero? «Le malattie neurodegenerative come l'Alzheimer, le malattie cardiovascolari, le neoplasie, le malattie respiratorie croniche, il diabete mellito e la sindrome metabolica. Queste patologie incidono sulla riduzione della qualità e dell'aspettativa di vita. Pertanto, occorre queste malattie attraverso un intervento precoce sui fattori di rischio». Come possiamo evitare il rischio? «Seguendo degli stili di vita corretti, iniziando da un regime alimentare salutare ed un esercizio fisico regolare. Esistono numerosi dati della letteratura scientifica che dimostrano come una dieta ricca di cibi antinfiammatori ed antiossidanti, sia in grado di prevenire e anche, in alcuni casi, determinare la remissione di malattie come il diabete mellito». Si parla tanto dei 10mila passi necessari per rimanere in forma. Vero? «Una recente ricerca ha dimostrato che effettuare 10.000 passi al giorno costantemente rappresenta un tipo di attività fisica in grado di ridurre significativamente la mortalità cardiovascolare nei pazienti affetti da diabete». Conta molta però anche la nostra predisposizione genetica. Come fare a capire se siamo a rischio? «L'esame del dna è un aiuto, non solo genetica ma anche epigenetica. La genetica ci dice chi siamo e non possiamo cambiare, l'epigenetica ci dice come il mondo attorno a noi impatta sul nostro dna. In ogni caso il dna impatta tra il 25/30 per cento sullo sviluppo delle patologie, il resto è stile di vita. Come mangiamo quanta attività fisica facciamo come dormiamo, dove viviamo, quanto stress affrontiamo». Quali sono gli studi che state portando avanti all'Università Tor Vergata sulla longevità? «Abbiamo istituito una delle prime Bio-banche Italiane sull'invecchiamento (BioGerT-Biobanca Geriatrica di Tor Vergata) con l'obiettivo di identificare biomarcatori di fragilità e patologie croniche in pazienti anziani e quindi possibili target di longevità. Inoltre, con il Professor Giuseppe Novelli, genetista di fama internazionale, e Palazzo Fiuggi, stiamo elaborando un protocollo unico per l'analisi del DNA collegato ai geni della longevità e del

benessere. Saremo i primi al mondo a fare una lettura completa del dna associando una consultazione. E a seconda della predisposizione si va a vedere se si è ereditata rispetto all'albero genealogico». Ci sono dei luoghi nel mondo in cui le popolazioni vivono di più. 'Italia, Giappone, hanno delle Blue zone in cui la popolazione è più resiliente. Le abitudini alimentari hanno un impatto fondamentale sulla longevità'. Oltre alla qualità dei cibi conta anche mangiare meno, giusto? «La restrizione calorica, così come l'attività fisica, attiva dei geni e delle proteine anti-infiammatorie e antiossidanti come le sirtuine, essenziali per permettere alle nostre cellule di non invecchiare e vivere più a lungo». Vita triste però... «Infatti si consiglia una dieta basata sul consumo di alimenti dalle spiccate proprietà antiossidanti ed antinfiammatorie. . Sia in Sardegna sia in Abruzzo ci sono enclavi dove si vive molto a lungo. Si è visto che si trattava per lo più di contadini che mangiavano molte verdure, pochi grassi saturi, pochi zuccheri, e che inconsapevolmente facevano una dieta mima digiuno, alimentandosi solo in un tot di ore nella giornata, seguendo le ore solari. Uno studio dell'Università di Teramo ha confermato che un digiuno quotidiano di circa 17 ore (digiuno intermittente) può avere un effetto positivo in termini di longevità e prevenzione delle malattie cronico-degenerative nei centenari Abruzzesi». Zuccheri nemico numero uno? «La dieta migliore è quella con basso introito calorico di zuccheri semplici. Pochi dolci. Perché ci danno un picco di insulina nocivo per il nostro organismo. Oggi, per esempio, il morbo di Alzheimer viene anche chiamato 'diabete di tipo 3', in quanto abbiamo compreso che nella genesi di questa patologia neurodegenerativa l'insulino-resistenza a livello cerebrale giocherebbe un ruolo importante. Di conseguenza occorre agire sul metabolismo per prevenire le patologie neurodegenerative, e una dieta povera di zuccheri semplici aiuta». Oggi in questa lotta agli zuccheri in tanti prendono farmaci ipoglicemizzanti, anche senza avere il diabete. Tra questi la Metformina. Ha senso? «La metformina è un farmaco insulino-sensibilizzante, ovvero in grado di migliorare la sensibilità dei nostri tessuti all'insulina. In presenza di insulino-resistenza si verifica un alterato metabolismo del glucosio che può predisporre successivamente allo sviluppo del diabete mellito di tipo 2, alla sindrome metabolica ed a tutte le comorbidità associate (ictus ischemico, infarto del miocardio,...). Ma la metformina svolgerebbe anche un'azione antiaging, per le sue proprietà antiossidanti mediante l'azione dell'enzima AMPK. Tanto che è stata proposta infatti come primo reale farmaco in grado di rallentare l'invecchiamento e se integrata con altre sostanze antinfiammatorie, come i polifenoli». Quando dobbiamo iniziare la prevenzione per vivere più a lungo? «Da sempre, ma il giro di boa è a 40 anni». Quindi, riepilogando, quali sono le mosse giuste da fare? «Alimentazione equilibrata e movimento. Bastano anche solo 30 minuti di passeggiata tutti i giorni per prevenire la sarcopenia, la perdita di massa muscolare, fattore di rischio per molte malattie. E non dobbiamo sottovalutare il benessere psicofisico». Su cosa si stanno concentrando gli studi sulla longevità? «In collaborazione con il Professor Eugenio Martinelli del Centro di Ingegneria Elettronica dell'Università di Roma Tor Vergata, stiamo mettendo a punto una serie di progetti di ricerca basati sulla tecnologia 'organ-on-a-chip', ossia riproduciamo degli organi li mettiamo in un chip per vedere cosa avviene all'interno di un organo durante il processo di invecchiamento ma anche sottoposto a un dato trattamento specialmente farmacologico. E questo ci permette di testare i farmaci sul chip prima che nella popolazione, quindi è un pre screening. Grande frontiera anche perché si sperimenta senza animali e questo ha avuto grande consenso nella comunità europea». Le blue zone, 'le terre dei centenari' Sono tanti gli scienziati che in tutto il mondo studiano per capire quale sia il segreto delle popolazioni più longeve. Una trasmissione tv, su Rete 4, indagherà stasera

proprio su questo. A condurla Stella Pende che porterà i telespettatori nel paese di Teulada nell'estremo sud della Sardegna, in quella che è considerata a livello mondiale una delle la blue zone, cioè terra di centenari, ma anche ad Okinawa, piccola isola del Giappone, e ad Icaria in Grecia, a Ioma Linda in California. Sono queste le Blue Zone dove il miraggio della vita 'eterna' appare meno distante grazie a una predisposizione generica ma anche a uno stile di vita che comprende attività fisica, una dieta equilibrata, prodotti naturali e poca, pochissima, carne. A fare la differenza anche un modo di vivere rilassato, inclusivo, solidale. Tra gli scienziati più autorevoli sul tema ci sono Vera Gorbonova, che studia gli animali più longevi per catturarne il segreto del dna e aiutare così l'uomo a vincere il cancro. **Valter Longo**, secondo cui se vogliamo arrivare a cent'anni dobbiamo praticare periodi controllati di digiuno. C'è chi pensa che tutto dipenda dai geni chi invece ritiene che esistano già i farmaci lunga vita, e chi come il miliardario Brian Johnson che investe milioni di dollari per tornare dai suoi 45 ai 18 anni. Ma sono tanti gli esperti che si dedicano allo studio della longevità: David Sinclair che lavora ad Harvard, Nir Barzilai il re dell'aging a New York, Franco Berrino e i suoi studi sulla restrizione calorica: «Troppa carne, troppo zucchero, troppe farine raffinate, troppo cibo industriale - dice Berrino -. Gli studi sugli animali mostrano che riducendo la quantità di cibo del 20-30% si prolunga la vita e si riduce l'incidenza delle malattie croniche». Insomma mangiare meno, per vivere di più. Commenta con i lettori I commenti dei lettori Una grande festa per tutti: i numeri dell'Adunata degli alpini

## L'esperto: 'Il killer della longevità è lo stile di vita occidentale'

L'esperto: 'Il killer della longevità è lo stile di vita occidentale' Intervista al professor David Della Morte Canosci, tra i massimi esperti internazionali nel campo della senescenza: «Tra le malattie da sconfiggere ci sono le neurodegenerative e tutte le malattie croniche» maria corbi 20 Maggio 2023 Aggiornato alle 11:38 5 minuti di lettura Creato da David Della Morte Canosci

«Oggi la parola longevità va molto di moda ma la filosofia è quella di vivere a lungo e vivere sani». Parola di David Della Morte Canosci che a dispetto del cognome è uno dei massimi esperti del tema, direttore del centro medico di Palazzo Fuggi Professore associato di Neurologia presso la Miller School of Medicine della University of Miami e professore associato di Medicina interna presso l'Università di Roma Tor Vergata, specialista nel campo della senescenza e delle patologie metaboliche, cardiovascolari e cerebrovascolari. La sua attività di ricerca si concentra sull'individuazione dei percorsi patologici che collegano le malattie metaboliche e cognitive con il processo di invecchiamento. Determinante per lui lo studio fattori genetici che influenzano l'invecchiamento vascolare e le capacità cognitive. Oggi le malattie neurodegenerative sono in aumento. Quindi si rischia di vivere più a lungo, ma malamente? «Tra le malattie da sconfiggere ci sono le neurodegenerative (demenze e malattie cerebrovascolari) e tutte le malattie croniche che stanno aumentando nei paesi occidentali ma non solo. Anche i paesi orientali con occidentalizzazione vedono aumentare incidenza di queste malattie». Quindi è lo stile di vita occidentale il killer? «Certamente influisce. Questo aumento è stato, in parte, ricondotto alla diffusione globale dello stile di vita occidentale, che spesso include abitudini alimentari non corrette e sedentarietà». Malattie croniche, ovvero? «Le malattie neurodegenerative come l'Alzheimer, le malattie cardiovascolari, le neoplasie, le malattie respiratorie croniche, il diabete mellito e la sindrome metabolica. Queste patologie incidono sulla riduzione della qualità e dell'aspettativa di vita. Pertanto, occorre queste malattie attraverso un intervento precoce sui fattori di rischio». Come possiamo evitare il rischio? «Seguendo degli stili di vita corretti, iniziando da un regime alimentare salutare ed un esercizio fisico regolare. Esistono numerosi dati della letteratura scientifica che dimostrano come una dieta ricca di cibi antinfiammatori ed antiossidanti, sia in grado di prevenire e anche, in alcuni casi, determinare la remissione di malattie come il diabete mellito». Si parla tanto dei 10mila passi necessari per rimanere in forma. Vero? «Una recente ricerca ha dimostrato che effettuare 10.000 passi al giorno costantemente rappresenta un tipo di attività fisica in grado di ridurre significativamente la mortalità cardiovascolare nei pazienti affetti da diabete». Conta molta però anche la nostra predisposizione genetica. Come fare a capire se siamo a rischio? «L'esame del dna è un aiuto, non solo genetica ma anche epigenetica. La genetica ci dice chi siamo e non possiamo cambiare, l'epigenetica ci dice come il mondo attorno a noi impatta sul nostro dna. In ogni caso il dna impatta tra il 25/30 per cento sullo sviluppo delle patologie, il resto è stile di vita. Come mangiamo quanta attività fisica facciamo come dormiamo, dove viviamo, quanto stress affrontiamo». Quali sono gli studi che state portando avanti all'Università Tor Vergata sulla longevità? «Abbiamo istituito una delle prime Bio-banche Italiane sull'invecchiamento (BioGerT-Biobanca Geriatrica di Tor Vergata) con l'obiettivo di identificare biomarcatori di fragilità e patologie croniche in pazienti anziani e quindi possibili target di longevità. Inoltre, con il Professor Giuseppe Novelli, genetista di fama internazionale, e Palazzo Fuggi, stiamo elaborando un protocollo unico per l'analisi del DNA collegato ai geni della longevità e del

benessere. Saremo i primi al mondo a fare una lettura completa del dna associando una consultazione. E a seconda della predisposizione si va a vedere se si è ereditata rispetto all'albero genealogico». Ci sono dei luoghi nel mondo in cui le popolazioni vivono di più. 'Italia, Giappone, hanno delle Blue zone in cui la popolazione è più resiliente. Le abitudini alimentari hanno un impatto fondamentale sulla longevità'. Oltre alla qualità dei cibi conta anche mangiare meno, giusto? «La restrizione calorica, così come l'attività fisica, attiva dei geni e delle proteine anti-infiammatorie e antiossidanti come le sirtuine, essenziali per permettere alle nostre cellule di non invecchiare e vivere più a lungo». Vita triste però... «Infatti si consiglia una dieta basata sul consumo di alimenti dalle spiccate proprietà antiossidanti ed antinfiammatorie. . Sia in Sardegna sia in Abruzzo ci sono enclavi dove si vive molto a lungo. Si è visto che si trattava per lo più di contadini che mangiavano molte verdure, pochi grassi saturi, pochi zuccheri, e che inconsapevolmente facevano una dieta mima digiuno, alimentandosi solo in un tot di ore nella giornata, seguendo le ore solari. Uno studio dell'Università di Teramo ha confermato che un digiuno quotidiano di circa 17 ore (digiuno intermittente) può avere un effetto positivo in termini di longevità e prevenzione delle malattie cronico-degenerative nei centenari Abruzzesi». Zuccheri nemico numero uno? «La dieta migliore è quella con basso introito calorico di zuccheri semplici. Pochi dolci. Perché ci danno un picco di insulina nocivo per il nostro organismo. Oggi, per esempio, il morbo di Alzheimer viene anche chiamato 'diabete di tipo 3', in quanto abbiamo compreso che nella genesi di questa patologia neurodegenerativa l'insulino-resistenza a livello cerebrale giocherebbe un ruolo importante. Di conseguenza occorre agire sul metabolismo per prevenire le patologie neurodegenerative, e una dieta povera di zuccheri semplici aiuta». Oggi in questa lotta agli zuccheri in tanti prendono farmaci ipoglicemizzanti, anche senza avere il diabete. Tra questi la Metformina. Ha senso? «La metformina è un farmaco insulino-sensibilizzante, ovvero in grado di migliorare la sensibilità dei nostri tessuti all'insulina. In presenza di insulino-resistenza si verifica un alterato metabolismo del glucosio che può predisporre successivamente allo sviluppo del diabete mellito di tipo 2, alla sindrome metabolica ed a tutte le comorbidità associate (ictus ischemico, infarto del miocardio,...). Ma la metformina svolgerebbe anche un'azione antiaging, per le sue proprietà antiossidanti mediante l'azione dell'enzima AMPK. Tanto che è stata proposta infatti come primo reale farmaco in grado di rallentare l'invecchiamento e se integrata con altre sostanze antinfiammatorie, come i polifenoli». Quando dobbiamo iniziare la prevenzione per vivere più a lungo? «Da sempre, ma il giro di boa è a 40 anni». Quindi, riepilogando, quali sono le mosse giuste da fare? «Alimentazione equilibrata e movimento. Bastano anche solo 30 minuti di passeggiata tutti i giorni per prevenire la sarcopenia, la perdita di massa muscolare, fattore di rischio per molte malattie. E non dobbiamo sottovalutare il benessere psicofisico». Su cosa si stanno concentrando gli studi sulla longevità? «In collaborazione con il Professor Eugenio Martinelli del Centro di Ingegneria Elettronica dell'Università di Roma Tor Vergata, stiamo mettendo a punto una serie di progetti di ricerca basati sulla tecnologia 'organ-on-a-chip', ossia riproduciamo degli organi li mettiamo in un chip per vedere cosa avviene all'interno di un organo durante il processo di invecchiamento ma anche sottoposto a un dato trattamento specialmente farmacologico. E questo ci permette di testare i farmaci sul chip prima che nella popolazione, quindi è un pre screening. Grande frontiera anche perché si sperimenta senza animali e questo ha avuto grande consenso nella comunità europea». Le blue zone, 'le terre dei centenari' Sono tanti gli scienziati che in tutto il mondo studiano per capire quale sia il segreto delle popolazioni più longeve. Una trasmissione tv, su Rete 4, indagherà stasera

proprio su questo. A condurla Stella Pende che porterà i telespettatori nel paese di Teulada nell'estremo sud della Sardegna, in quella che è considerata a livello mondiale una delle la blue zone, cioè terra di centenari, ma anche ad Okinawa, piccola isola del Giappone, e ad Icaria in Grecia, a Ioma Linda in California. Sono queste le Blue Zone dove il miraggio della vita 'eterna' appare meno distante grazie a una predisposizione generica ma anche a uno stile di vita che comprende attività fisica, una dieta equilibrata, prodotti naturali e poca, pochissima, carne. A fare la differenza anche un modo di vivere rilassato, inclusivo, solidale. Tra gli scienziati più autorevoli sul tema ci sono Vera Gorbonova, che studia gli animali più longevi per catturarne il segreto del dna e aiutare così l'uomo a vincere il cancro. **Valter Longo**, secondo cui se vogliamo arrivare a cent'anni dobbiamo praticare periodi controllati di digiuno. C'è chi pensa che tutto dipenda dai geni chi invece ritiene che esistano già i farmaci lunga vita, e chi come il miliardario Brian Johnson che investe milioni di dollari per tornare dai suoi 45 ai 18 anni. Ma sono tanti gli esperti che si dedicano allo studio della longevità: David Sinclair che lavora ad Harvard, Nir Barzilai il re dell'aging a New York, Franco Berrino e i suoi studi sulla restrizione calorica: «Troppa carne, troppo zucchero, troppe farine raffinate, troppo cibo industriale - dice Berrino -. Gli studi sugli animali mostrano che riducendo la quantità di cibo del 20-30% si prolunga la vita e si riduce l'incidenza delle malattie croniche». Insomma mangiare meno, per vivere di più.

## L'esperto: 'Il killer della longevità è lo stile di vita occidentale'

L'esperto: 'Il killer della longevità è lo stile di vita occidentale' Intervista al professor David Della Morte Canosci, tra i massimi esperti internazionali nel campo della senescenza: «Tra le malattie da sconfiggere ci sono le neurodegenerative e tutte le malattie croniche» maria corbi 20 Maggio 2023 Aggiornato alle 11:38 5 minuti di lettura Creato da David Della Morte Canosci

«Oggi la parola longevità va molto di moda ma la filosofia è quella di vivere a lungo e vivere sani». Parola di David Della Morte Canosci che a dispetto del cognome è uno dei massimi esperti del tema, direttore del centro medico di Palazzo Fiuggi Professore associato di Neurologia presso la Miller School of Medicine della University of Miami e professore associato di Medicina interna presso l'Università di Roma Tor Vergata, specialista nel campo della senescenza e delle patologie metaboliche, cardiovascolari e cerebrovascolari. La sua attività di ricerca si concentra sull'individuazione dei percorsi patologici che collegano le malattie metaboliche e cognitive con il processo di invecchiamento. Determinante per lui lo studio fattori genetici che influenzano l'invecchiamento vascolare e le capacità cognitive. Oggi le malattie neurodegenerative sono in aumento. Quindi si rischia di vivere più a lungo, ma malamente? «Tra le malattie da sconfiggere ci sono le neurodegenerative (demenze e malattie cerebrovascolari) e tutte le malattie croniche che stanno aumentando nei paesi occidentali ma non solo. Anche i paesi orientali con occidentalizzazione vedono aumentare incidenza di queste malattie». Quindi è lo stile di vita occidentale il killer? «Certamente influisce. Questo aumento è stato, in parte, ricondotto alla diffusione globale dello stile di vita occidentale, che spesso include abitudini alimentari non corrette e sedentarietà». Malattie croniche, ovvero? «Le malattie neurodegenerative come l'Alzheimer, le malattie cardiovascolari, le neoplasie, le malattie respiratorie croniche, il diabete mellito e la sindrome metabolica. Queste patologie incidono sulla riduzione della qualità e dell'aspettativa di vita. Pertanto, occorre queste malattie attraverso un intervento precoce sui fattori di rischio». Come possiamo evitare il rischio? «Seguendo degli stili di vita corretti, iniziando da un regime alimentare salutare ed un esercizio fisico regolare. Esistono numerosi dati della letteratura scientifica che dimostrano come una dieta ricca di cibi antinfiammatori ed antiossidanti, sia in grado di prevenire e anche, in alcuni casi, determinare la remissione di malattie come il diabete mellito». Si parla tanto dei 10mila passi necessari per rimanere in forma. Vero? «Una recente ricerca ha dimostrato che effettuare 10.000 passi al giorno costantemente rappresenta un tipo di attività fisica in grado di ridurre significativamente la mortalità cardiovascolare nei pazienti affetti da diabete». Conta molta però anche la nostra predisposizione genetica. Come fare a capire se siamo a rischio? «L'esame del dna è un aiuto, non solo genetica ma anche epigenetica. La genetica ci dice chi siamo e non possiamo cambiare, l'epigenetica ci dice come il mondo attorno a noi impatta sul nostro dna. In ogni caso il dna impatta tra il 25/30 per cento sullo sviluppo delle patologie, il resto è stile di vita. Come mangiamo quanta attività fisica facciamo come dormiamo, dove viviamo, quanto stress affrontiamo». Quali sono gli studi che state portando avanti all'Università Tor Vergata sulla longevità? «Abbiamo istituito una delle prime Bio-banche Italiane sull'invecchiamento (BioGerT-Biobanca Geriatrica di Tor Vergata) con l'obiettivo di identificare biomarcatori di fragilità e patologie croniche in pazienti anziani e quindi possibili target di longevità. Inoltre, con il Professor Giuseppe Novelli, genetista di fama internazionale, e Palazzo Fiuggi, stiamo elaborando un protocollo unico per l'analisi del DNA collegato ai geni della longevità e del

benessere. Saremo i primi al mondo a fare una lettura completa del dna associando una consultazione. E a seconda della predisposizione si va a vedere se si è ereditata rispetto all'albero genealogico». Ci sono dei luoghi nel mondo in cui le popolazioni vivono di più. 'Italia, Giappone, hanno delle Blue zone in cui la popolazione è più resiliente. Le abitudini alimentari hanno un impatto fondamentale sulla longevità'. Oltre alla qualità dei cibi conta anche mangiare meno, giusto? «La restrizione calorica, così come l'attività fisica, attiva dei geni e delle proteine anti-infiammatorie e antiossidanti come le sirtuine, essenziali per permettere alle nostre cellule di non invecchiare e vivere più a lungo». Vita triste però... «Infatti si consiglia una dieta basata sul consumo di alimenti dalle spiccate proprietà antiossidanti ed antinfiammatorie. . Sia in Sardegna sia in Abruzzo ci sono enclavi dove si vive molto a lungo. Si è visto che si trattava per lo più di contadini che mangiavano molte verdure, pochi grassi saturi, pochi zuccheri, e che inconsapevolmente facevano una dieta mima digiuno, alimentandosi solo in un tot di ore nella giornata, seguendo le ore solari. Uno studio dell'Università di Teramo ha confermato che un digiuno quotidiano di circa 17 ore (digiuno intermittente) può avere un effetto positivo in termini di longevità e prevenzione delle malattie cronico-degenerative nei centenari Abruzzesi». Zuccheri nemico numero uno? «La dieta migliore è quella con basso introito calorico di zuccheri semplici. Pochi dolci. Perché ci danno un picco di insulina nocivo per il nostro organismo. Oggi, per esempio, il morbo di Alzheimer viene anche chiamato 'diabete di tipo 3', in quanto abbiamo compreso che nella genesi di questa patologia neurodegenerativa l'insulino-resistenza a livello cerebrale giocherebbe un ruolo importante. Di conseguenza occorre agire sul metabolismo per prevenire le patologie neurodegenerative, e una dieta povera di zuccheri semplici aiuta». Oggi in questa lotta agli zuccheri in tanti prendono farmaci ipoglicemizzanti, anche senza avere il diabete. Tra questi la Metformina. Ha senso? «La metformina è un farmaco insulino-sensibilizzante, ovvero in grado di migliorare la sensibilità dei nostri tessuti all'insulina. In presenza di insulino-resistenza si verifica un alterato metabolismo del glucosio che può predisporre successivamente allo sviluppo del diabete mellito di tipo 2, alla sindrome metabolica ed a tutte le comorbidità associate (ictus ischemico, infarto del miocardio,...). Ma la metformina svolgerebbe anche un'azione antiaging, per le sue proprietà antiossidanti mediante l'azione dell'enzima AMPK. Tanto che è stata proposta infatti come primo reale farmaco in grado di rallentare l'invecchiamento e se integrata con altre sostanze antinfiammatorie, come i polifenoli». Quando dobbiamo iniziare la prevenzione per vivere più a lungo? «Da sempre, ma il giro di boa è a 40 anni». Quindi, riepilogando, quali sono le mosse giuste da fare? «Alimentazione equilibrata e movimento. Bastano anche solo 30 minuti di passeggiata tutti i giorni per prevenire la sarcopenia, la perdita di massa muscolare, fattore di rischio per molte malattie. E non dobbiamo sottovalutare il benessere psicofisico». Su cosa si stanno concentrando gli studi sulla longevità? «In collaborazione con il Professor Eugenio Martinelli del Centro di Ingegneria Elettronica dell'Università di Roma Tor Vergata, stiamo mettendo a punto una serie di progetti di ricerca basati sulla tecnologia 'organ-on-a-chip', ossia riproduciamo degli organi li mettiamo in un chip per vedere cosa avviene all'interno di un organo durante il processo di invecchiamento ma anche sottoposto a un dato trattamento specialmente farmacologico. E questo ci permette di testare i farmaci sul chip prima che nella popolazione, quindi è un pre screening. Grande frontiera anche perché si sperimenta senza animali e questo ha avuto grande consenso nella comunità europea». Le blue zone, 'le terre dei centenari' Sono tanti gli scienziati che in tutto il mondo studiano per capire quale sia il segreto delle popolazioni più longeve. Una trasmissione tv, su Rete 4, indagherà stasera

proprio su questo. A condurla Stella Pende che porterà i telespettatori nel paese di Teulada nell'estremo sud della Sardegna, in quella che è considerata a livello mondiale una delle la blue zone, cioè terra di centenari, ma anche ad Okinawa, piccola isola del Giappone, e ad Icaria in Grecia, a Ioma Linda in California. Sono queste le Blue Zone dove il miraggio della vita 'eterna' appare meno distante grazie a una predisposizione generica ma anche a uno stile di vita che comprende attività fisica, una dieta equilibrata, prodotti naturali e poca, pochissima, carne. A fare la differenza anche un modo di vivere rilassato, inclusivo, solidale. Tra gli scienziati più autorevoli sul tema ci sono Vera Gorbonova, che studia gli animali più longevi per catturarne il segreto del dna e aiutare così l'uomo a vincere il cancro. **Valter Longo**, secondo cui se vogliamo arrivare a cent'anni dobbiamo praticare periodi controllati di digiuno. C'è chi pensa che tutto dipenda dai geni chi invece ritiene che esistano già i farmaci lunga vita, e chi come il miliardario Brian Johnson che investe milioni di dollari per tornare dai suoi 45 ai 18 anni. Ma sono tanti gli esperti che si dedicano allo studio della longevità: David Sinclair che lavora ad Harvard, Nir Barzilai il re dell'aging a New York, Franco Berrino e i suoi studi sulla restrizione calorica: «Troppa carne, troppo zucchero, troppe farine raffinate, troppo cibo industriale - dice Berrino -. Gli studi sugli animali mostrano che riducendo la quantità di cibo del 20-30% si prolunga la vita e si riduce l'incidenza delle malattie croniche». Insomma mangiare meno, per vivere di più. Condividi

## La siesta más saludable, según la ciencia: corta, temprano y no en la cama

La siesta más saludable, según la ciencia: corta, temprano y no en la cama. Un estudio encuentra que el riesgo de obesidad aumenta un 23% cuando las cabezadas son largas. En cambio, las personas que reposan menos tiempo tienen un menor riesgo de presión arterial alta. Dos jóvenes descansan al sol en la playa de la Malvarrosa, en Valencia.

Biel Aliño (EFE) Jessica Mouzo 21 may 2023 - 03:20 UTC 'Hubo un tiempo en que nos íbamos a la cama al anochecer y nos despertábamos con las gallinas', rememora el neurocientífico Matthew Walker en su libro Por qué dormimos (Capitán Swing). Ahora, lamenta, el despertador sigue sonando al canto del gallo, pero cuando cae la noche, apenas acaba de terminar la jornada laboral y queda aún por delante un buen rato de vigilia nocturna. La 'sociedad moderna', expone Walker, ha apartado a los humanos del patrón de sueño para el que están programados genéticamente: el sueño bifásico, un período largo por la noche y uno corto durante el día: 'Todos los humanos, independientemente de su cultura o de su ubicación geográfica, sufren a media tarde un declive genéticamente codificado de su estado de alerta', defiende. Y la siesta es la respuesta natural a ese fenómeno. El neurocientífico asegura que 'las sociedades que han incorporado la siesta a sus hábitos se han descrito como los lugares donde las personas se olvidan de morir. La práctica del sueño bifásico natural y una dieta saludable parecen ser las claves para una larga vida', sentencia. La siesta impacta en la salud. Para bien y para mal. La comunidad científica aún no tiene claro la dimensión de su influencia ni hasta qué punto puede modular la salud y la enfermedad, pero los datos que arroja la investigación médica al respecto apuntan en las dos direcciones: lo poco gusta y lo mucho enferma. Un estudio publicado hace unos días en la revista Obesity señalaba, precisamente, que el riesgo de obesidad aumenta un 23% cuando las cabezadas son largas; en cambio, las personas que hacen un episodio corto de siesta tienen menos riesgo de presión arterial alta. Los expertos consultados coinciden en que una siesta corta (menos de 30 minutos), en el sofá y no en la cama, al mediodía o primera hora de la tarde, puede ser reconfortante y ayuda a mejorar la atención. Más información Las siestas largas se asocian con mayor riesgo de sufrir un ictus. Cada siesta es un mundo. En la comunidad científica, donde brota la controversia sobre este tema, a menudo con estudios a favor y en contra sobre la misma variable, los investigadores han aprendido a afinar la lectura según la duración de la siesta y el grupo de población específico de estudio: no es lo mismo una cabezada en el sofá que varias horas de sueño a media tarde en la cama; tampoco es igual una siesta en una persona con antecedentes previos de obesidad que un individuo sano, ni en un adulto joven que en una persona más mayor. 'Llamamos siesta a dormir períodos cortos durante el día. Por ejemplo, a una persona con narcolepsia le recomendamos siestas preventivas de 10 minutos y los pacientes con apneas de sueño también necesitan hacer alguna siesta para estar activas; los insomnes se mueren por hacer una siesta, pero no son capaces', ejemplifica Francesca Cañellas, miembro del grupo de trabajo de insomnio de la Sociedad Española del Sueño. Cada etapa de la vida tiene su propio ciclo de sueño: los adolescentes, por ejemplo, necesitan dormir más horas y las personas de edad avanzada, en cambio, tienen un patrón de sueño nocturno más fragmentado. Una revisión científica sostiene que, en los adultos jóvenes, una siesta de unos 20 minutos tiene efectos inmediatos positivos sobre el estado de alerta y no afecta al sueño nocturno; en la gente mayor, siestas

de una media hora tampoco tienen consecuencias para dormir por la noche, pero las cabezadas largas, sí. Por eso se recomienda en la vejez que, si se hacen siestas, que sean cortas y 'reforzar los ritmos circadianos', explica Cañellas. Esto es, respetar los tempos del reloj biológico y exponerse a la luz del sol durante el día para que el cuerpo sepa que tiene que estar activo. El estudio publicado en *Obesity*, que se realizó con 3.300 españoles, investigó la influencia de la siesta en la salud metabólica y encontró una asociación entre la duración de estos episodios de reposo y algunos indicadores metabólicos: los que dormían siestas largas --más de 30 minutos-- tenía un índice de masa corporal (IMC) un 2% más alto que los que no dormían y el riesgo de obesidad aumentaba un 23%; en cambio, los que se echaban siestas cortas (menos de media hora) tenían un riesgo un 21% más bajo de tener una presión arterial sistólica alta. 'Solamente se asocia con obesidad si la siesta era larga: aumenta el riesgo de obesidad un 23% y de síndrome metabólico, un 40%', explica Marta Garaulet, autora del estudio y catedrática de Fisiología de la Universidad de Murcia. Mejor en el sofá que en la cama La investigadora y su equipo también analizaron otros hábitos de estilo de vida que median en esa asociación entre las siestas largas y la peor salud metabólica y encontraron que los que dormían siestas más largas también fumaban más y retrasaban las comidas, el ejercicio físico y el sueño. También los que echaban las siestas largas solían hacerlo en la cama en lugar del sofá o un sillón. 'Si duermes en la cama, hay una asociación con más hipertensión que si te quedas en el sofá. Parece que tiene que ver con los cambios posturales, pero no lo tenemos claro', apunta la investigadora, que también es profesora visitante de la Universidad de Harvard. Garaulet también descubrió, como relata en un estudio publicado en *Nature Communications*, que hay 123 genes específicos que se asocian con la siesta, lo que ayudaría a explicar por qué hay personas que no son capaces de echar una cabezada y otras sí. Garaulet señala varias explicaciones fisiológicas para sustentar los resultados de su estudio sobre la siesta y su impacto en la salud: 'Nosotros estamos hechos para dormir de noche y estar despiertos de día. Si resulta que duermes por el día y llegas a estadios de sueño profundo, es como si tu organismo pensase que es de noche. En la siesta corta solo entras en fases I o II del sueño, que son capaces de darte relajación, pero no profundidad del sueño'. Además, agrega, la siesta, si es larga, puede hacer que se retrase el sueño nocturno: 'Te hace un cronotipo más tardío: cenas más tarde y te acuestas más tarde, que es un factor circadiano de mala salud y de obesidad'. La investigadora también explica que, con siestas prolongadas, se puede producir 'una alteración en el ritmo del cortisol, que se asocia con el estrés'. En la línea de los hallazgos de Garaulet, otros estudios también fijan la atención en el impacto de la siesta según la duración de esos episodios de sueño: un estudio en mujeres postmenopáusicas encontró que la siesta de más de 30 minutos se asociaba con una probabilidad un 74% mayor de desarrollar diabetes que las que no dormían; una investigación de la Academia Estadounidense de Neurología, por su parte, vio una asociación entre las siestas largas, de más de una hora, y las siestas no planificadas con un mayor peligro de sufrir un ictus: el riesgo era un 88% mayor que las personas que no tomaban estos descansos. Otra revisión científica sobre los efectos de la siesta también enfatizó, como dijo Garaulet, que uno de los riesgos de las siestas largas es que 'alteran la latencia del sueño y la calidad y cantidad del sueño nocturno posterior'. Garaulet insiste: 'Con una siesta corta, tienes esa capacidad restauradora, pero no tienes la profundidad que te deja atontado'. Entre las bonanzas de la siesta, un estudio chino publicado en *BMJ* concretaba que la siesta de la tarde en la gente mayor se relaciona con una mejor función cognitiva. Otro grupo de investigadores chinos también encontró una asociación entre dormir la siesta y

'niveles reducidos de presión arterial sistólica y menor hipertensión en adultos mayores'. Y, además, se ha descrito una asociación con menor riesgo de enfermedades coronarias entre los adultos jóvenes que se echan siestas cortas, aunque sigue sin estar claro si este efecto se mantiene en la población de más edad: varios estudios asocian las siestas largas, precisamente, en mayores de 65 años con un mayor riesgo cardiovascular. Siestas reparadoras En el lado bueno de la balanza, los expertos consultados apuntalan el papel de las siestas cortas como un elemento restaurador, que aumenta la productividad y el nivel cognitivo. 'La siesta corta es reparadora, no profunda. Las siestas largas se acompañan en gente que tiene alterados los ritmos de sueño y vigilia y eso es un mal hábito', apunta Cañellas. Mercé Mayos, responsable de la Unidad del Sueño del Hospital Sant Pau de Barcelona, admite que quedan 'muchas preguntas por responder sobre la siesta' y hay informaciones contradictorias, 'pero un porcentaje elevado de la literatura señala que la siesta [corta] tiene ciertos beneficios'. Y los enumera: uno está más relajado, con mayor estado de alerta, menor tiempo de reacción y mejora el humor. 'Las siestas prolongadas, de más de una hora, en la cama, está asociada a problemas de salud, como la obesidad o el síndrome metabólico, como dice el estudio de Garaulet', defiende Mayos. Con todo, las investigaciones sobre el papel de la siesta en la salud y en la enfermedad suelen apuntar a una asociación, no a una relación de causa-efecto. Mayos señala, de hecho, la duda que plantean 'los factores confusores': 'Hasta qué punto es una relación causal o casual. Puede haber otros factores de estilo de vida que pueden mediar en esta siesta u otros problemas de salud', concede. En su caso, Garaulet ha encontrado hábitos de vida que tienen un papel en esa asociación entre siesta y obesidad, por ejemplo, pero no se sabe si es antes el huevo o la gallina: 'No se sabe si porque comes más, duermes la siesta o es al revés', admite. Puedes seguir a EL PAÍS Salud y Bienestar en Facebook, Twitter e Instagram. Sobre la firma Jessica Mouzo Jessica Mouzo es redactora de sanidad en EL PAÍS. Es licenciada en Periodismo por la Universidad de Santiago de Compostela y Máster de Periodismo BCN-NY de la Universitat de Barcelona. Comentarios Normas Más información 'Todos los fenómenos paranormales se pueden explicar e incluso provocar desde el cerebro' Jessica Mouzo **Valter Longo**: 'Si cambias lo que comes y le sumas el ayuno, puedes llegar a vivir 20 años más' Nuño Domínguez Archivado En Salud Siesta Sueño Cerebro Descanso Trastornos sueño Enfermedades cardiovasculares Enfermedades cerebrovasculares Enfermedades crónicas Metabolismo Obesidad Colesterol Diabetes Salud mental Investigación científica Se adhiere a los criterios de Más información Si está interesado en licenciar este contenido contacte con [ventacontenidos@prisamedia.com](mailto:ventacontenidos@prisamedia.com) newsletter Recibe la mejor información en tu bandeja de entrada Ventana al conocimiento Marconi, el héroe del Titanic Lo más visto Cómo mejorar la composición corporal sin dietas 'milagro' ni 'operaciones bikini' Enrique Echeburúa, psicólogo: 'Quien se suicida quiere dejar de sufrir, no dejar de vivir' Inflamación crónica: cómo evitar que el cuerpo viva en estado de alerta Ozempic, las inyecciones que prometen acabar con la obesidad y que arrasan en el mercado negro Matthew Cobb, zoólogo: 'La esencia humana es la colaboración y es lo que nos ha dado nuestro poder'

## Intolleranze alimentari: come riconoscerle e cosa mangiare per stare meglio

Intolleranze alimentari: come riconoscerle e cosa mangiare per stare meglio di Chiara Amati Gonfiore, stipsi, difficoltà a digerire in genere. Quando stenta a metabolizzare alcune sostanze presenti nei cibi, come ad esempio glutine e lattosio, il nostro organismo ce lo comunica. I consigli dell'esperto per capirne i segnali «Niente gattò di patate per me, non riesco più a digerirle». «La torta di mele? Una fetta, ma solo se non c'è latte. Sono diventato intollerante al lattosio». Che si torni al ristorante o si mangi a casa, non c'è piatto che prima o dopo non comporti almeno un «ma». E che non richieda una accurata check list di ingredienti perché il malessere a tavola è (sempre più) dietro l'angolo. E allora capita che, ad esempio, a Carlo si debba preparare del riso: lui non tollera la pasta, mentre Anna non può toccare il pesce e Simone ha qualche conto in sospeso con la frutta secca. «Comporre un menu per pochi congiunti, in attesa di poterlo fare per una cerchia allargata di amici e parenti, finisce col diventare un dribbling tra alimenti consentiti, possibili e assolutamente da evitare», spiega Silvio Danese, professore ordinario di gastroenterologia alla Humanitas University di Milano, autore del libro *La pancia lo sa. Interpretare i messaggi di stomaco e intestino per vivere meglio* (Collana Scienze per la vita, Sonzogno). «Motivo per cui l'attenzione a tavola deve essere alta: il rischio è quello di incappare in qualche cosa che può nuocere all'organismo. E passare la notte a grattarsi oppure in bagno o persino al pronto soccorso. Cosa che capita con maggiore frequenza». Secondo il Ministero della Salute, infatti, sono almeno un milione e 800 mila gli italiani che soffrono di allergia alimentare. Più di un milione gli intolleranti al lattosio, quasi tre milioni quelli al glutine. «Poi ci sono i celiaci che fanno storia a sé: la celiachia è la cronica intolleranza al cuore del grano, ma è ufficialmente considerata una malattia del sistema immune». Allergie e intolleranze. Qual è la differenza professore? «Parto dal punto comune che consiste in una reazione avversa al cibo per cause però molto differenti così come diversi possono essere i sintomi. L'allergia alimentare è data dall'ingestione, o anche solo dal contatto, di una specifica sostanza, l'allergene, che provoca il rilascio delle immunoglobuline. Questi anticorpi a contatto con l'allergene stimolano la produzione di istamina. La cui eccessiva quantità nel sangue scatena i tipici fenomeni allergici: naso che cola, prurito agli occhi, gonfiore, vomito, diarrea, reazioni cutanee e, salendo per gravità, problemi respiratori e shock anafilattico». Alcuni tra gli 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