



DIGIUNO E LONGEVITA'

NUTRIRE IL CORPO PER UNA VITA LUNGA E SANA

NUTRIZIONE,
SALUTE
e LONGEVITA'



FONDAZIONE
VALTER LONGO

FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS

DIGIUNO E LONGEVITÀ

Nutrire il corpo per una vita lunga e sana

*La nostra missione è di offrire a tutti
l'opportunità di una vita lunga e sana*

Fondazione Valter Longo

Le informazioni qui fornite sono destinate esclusivamente alla vostra conoscenza generale e non sostituiscono in alcun modo la consulenza medica professionale o il trattamento per specifiche condizioni mediche. Non utilizzare queste informazioni per diagnosticare o curare un problema di salute o una malattia senza consultare un operatore sanitario qualificato. Si prega di consultare il proprio operatore sanitario per qualsiasi domanda o preoccupazione che si possa avere riguardo alla propria condizione.

I contenuti presenti nel libretto “Digiuno e longevità. Nutrire il corpo per una vita lunga e sana” sono di proprietà di Fondazione Valter Longo Onlus. Non possono essere copiati, riprodotti, pubblicati o redistribuiti perché appartenenti all'autore stesso, se non dopo autorizzazione affermativa scritta alla richiesta di utilizzo. È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti in qualsiasi modo o forma. Per l'utilizzo in forma integrale, si richiede gentilmente di inviare una richiesta a: educazione@fondazionevalterlongo.org.

Copyright © 2024 – Fondazione Valter Longo. (Tutti i diritti sono riservati. All rights reserved)

Copertina di Manuela Lupis

INDICE

PREMESSA	9
INTRODUZIONE	11
IL DIGIUNO IN NATURA	13
IL DIGIUNO NELLE RELIGIONI	15
INVECCHIAMENTO, MALATTIE E IL RUOLO DEL DIGIUNO	17
Lo studio della giovinezza	18
La longevità programmata	19
Le ricerche scientifiche sull'invecchiamento	20
La strategia molecolare per allungare la vita sana	21
Intervenire direttamente sull'invecchiamento	22
Come i nutrienti influenzano il metabolismo	22
Cosa mangiare (e non mangiare) per una vita lunga e sana	23
RESTRIZIONE CALORICA E DIGIUNO	27
Alcuni studi clinici sulla restrizione calorica	29
Digiuno	32
Meccanismi alla base di restrizione calorica e digiuno	33
Cosa succede durante il digiuno	35
Meglio la restrizione calorica o il digiuno?	37
DIGIUNO E SALUTE OGGI	39
Digiuno 5:2	39
Digiuno a giorni alterni	40

Digiuno di 24 ore	40	DIGIUNO E CANCRO	71
Restrizione oraria dei pasti	40	L'effetto Warburg: cosa differenzia le cellule tumorali da quelle sane	71
Digiuno intermittente di 16 ore	42	Resistenza differenziale allo stress	72
Digiuno intermittente di 12 ore	43	Non solo il digiuno	73
Altre forme di digiuno intermittente	44	Ruolo delle proteine	74
I rischi associati a saltare la colazione	45	Studi preclinici	76
Digiuno terapeutico	47	Digiuno e cancro: gli studi clinici	77
DIETE CHE IMITANO IL DIGIUNO	49	Digiuno e cancro: in conclusione	81
La dieta mima-digiuno	49	DIGIUNO E DIABETE	83
Base scientifica della dieta mima-digiuno	50	Cosa è il diabete?	83
Dieta mima-digiuno: studi preclinici	51	Strategie alimentari per la prevenzione e il controllo del diabete di tipo II	84
Dieta mima-digiuno: studi clinici	52	Diabete e dieta mima-digiuno: gli studi preclinici	85
Gli effetti benefici della dieta mima-digiuno	54	Diabete e dieta mima-digiuno: gli studi clinici	85
Dieta mima-digiuno: possibili effetti collaterali	54	DIGIUNO E PATOLOGIE	
Come prepararsi alla dieta mima-digiuno	55	CARDIOVASCOLARI	89
Esercizio fisico durante la dieta mima-digiuno	55	La prevenzione delle malattie cardiovascolari nei modelli animali: l'esempio delle scimmie	89
La rialimentazione dopo la dieta mima digiuno	55	Studi clinici su restrizione calorica e fattori di rischio per patologie cardiovascolari	92
Dieta mima-digiuno: a chi non è adatta	56	Dieta mima-digiuno e malattie cardiovascolari. Risultati preliminari dagli studi preclinici	93
Frequenza della dieta mima-digiuno	56	Dieta mima-digiuno e malattie cardiovascolari, risultati dei test clinici, prevenzione e terapia	94
DIGIUNO E PATOLOGIE		CONCLUSIONI:	
NEURODEGENERATIVE	59	CONSIGLI PRATICI	97
Studi preclinici	59	I pilastri della longevità	97
Studi clinici recenti	60	Consumare proteine in quantità moderata	99
Limiti della sperimentazione clinica	61	Mantenete i livelli di zuccheri nel sangue moderati	99
DIGIUNO E AUTOIMMUNITÀ	63	Grassi	99
Sclerosi multipla: studi preclinici	65		
Sclerosi multipla: studi clinici	66		
Diabete di tipo I	68		
Diabete di tipo I e digiuno: gli studi attuali	69		

Numero di pasti	100
Restrizione oraria dei pasti	100
Cicli di dieta mima-digiuno	100
Digiuno e Fondazione Valter Longo Onlus	100
APPENDICE	
Disclaimer - Agli attivisti per i diritti degli animali	103
RINGRAZIAMENTI	105
NOTE E BIBLIOGRAFIA	107

PREMESSA

La Fondazione Valter Longo Onlus è stata fondata in Italia nel 2017 dal Professor Valter Longo, Ph.D, Direttore dell'Istituto di Longevità della School of Gerontology presso la University of Southern California (USC) a Los Angeles e Direttore del Programma di Oncologia e Longevità presso l'IFOM di Milano. Il Professor Longo è stato inserito dalla rivista americana "Time" nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 nell'ambito della salute ed è conosciuto in tutto il mondo per l'ideazione della "dieta mima-digiuno" e per il suo best-seller mondiale: "La dieta della longevità". Nel 2021 la rivista scientifica americana "Science" lo ha definito un pioniere nel campo della nutrizione e del cancro.

La Fondazione Valter Longo Onlus è un'organizzazione non-profit che ha lo scopo di promuovere, implementare e ottimizzare una longevità sana e sostenibile per se stessi, per gli altri e per l'ambiente. Questo percorso in direzione di longevità e salute inizia già da bambini e continua durante l'intero ciclo di vita, al fine di creare un corretto stile di vita e poter vivere al meglio così da prevenire diversi tipi di gravi patologie, tra le quali tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni come il Morbo di Crohn e neurodegenerative come l'Alzheimer.

La missione del suo fondatore e della Fondazione è di offrire indistintamente a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana. Per raggiungere i suoi obiettivi istituzionali, la Fondazione dedica quotidianamente i propri sforzi sia dal punto di vista preventivo che terapeutico a:

- la promozione, il finanziamento e lo svolgimento diretto e immediato di assistenza sanitaria e sociale e di consulenza in ambito nutrizionale, sulla base di dati scientifici certi, al fine di curare, prevenire o supportare le persone affette da diverse patologie e che vivono in una particolare condizione di emergenza o di disagio psichico, fisico ed economico e allo scopo di offrire una guida a tutti coloro che desiderano perseguire una longevità sana;

- la sensibilizzazione e l'educazione del pubblico di tutte le età sui temi connessi alla nutrizione e a uno stile di vita corretto e salutare basandosi su dati scientifici.

Il libretto *“Digiuno e longevità. Nutrire il corpo per una vita lunga e sana”* nasce proprio dal desiderio di educare e sensibilizzare riguardo l'invecchiamento, la longevità, nutrizione, prevenzione e il trattamento delle malattie per offrire informazioni utili e pratiche e strumenti concreti per compiere scelte consapevoli e vivere sani e a lungo.

Questo libretto persegue questo scopo e il piccolo contributo richiesto sosterrà la Fondazione Valter Longo e i suoi programmi gratuiti per tutti noi, per i pazienti che si trovano in una condizione di salute ed economica critica, per le scuole, bambini e ragazzi, famiglie e docenti, per i centri per le persone con disabilità e la terza e quarta età, oltre che per le donne che intraprendono un percorso di uscita dalla violenza.

Ti ringraziamo per questo tuo contributo e ti chiediamo di sostenerci seguendo le nostre attività e diffondendole per perseguire la nostra missione di offrire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana. “Aiutaci ad aiutare”. Grazie!

Fondazione Valter Longo Onlus

INTRODUZIONE

Il digiuno rappresenta una pratica millenaria che implica la volontaria rinuncia all'assunzione di cibo per un determinato periodo di tempo. Questa tradizione ha profonde radici culturali, religiose e terapeutiche diffuse in numerose aree del mondo e può variare considerevolmente in termini di scopi, durata e modalità. Nel corso dei secoli, il digiuno è stato e continua ad essere adottato per una varietà di motivi tra cui ragioni spirituali, miglioramento della salute, controllo del peso, esercizio di autodisciplina e anche per trattamenti medici in determinate circostanze.

Dal punto di vista religioso, il digiuno è spesso associato a periodi di purificazione, riflessione e devozione. Molte religioni tra cui l'islam, il cristianesimo, l'ebraismo, il buddhismo e l'induismo includono il digiuno come parte integrante delle loro pratiche rituali in diverse forme.

Oltre al suo significato religioso, il digiuno ha suscitato interesse per i potenziali benefici sulla salute.

Il digiuno periodico, ad esempio, può contribuire a:

- migliorare il metabolismo, cioè l'insieme delle reazioni biochimiche che producono l'energia necessaria e che consentono al nostro organismo di funzionare in modo tale che l'organismo possa crescere e rinnovarsi;
- promuovere la perdita di peso;
- aumentare la sensibilità all'insulina, un ormone prodotto dal pancreas che abbassa i livelli di glucosio (zucchero) nel sangue poiché permette al glucosio di entrare all'interno delle cellule dove viene usato per ricavare energia;
- offrire un sostegno nella prevenzione e nel trattamento di malattie croniche come, ad esempio, il diabete, il cancro e le malattie cardiovascolari.

Attualmente, il forte interesse nei confronti del digiuno riguarda la sua capacità di rallentare l'invecchiamento nella maggior parte

delle specie e di proteggere da varie malattie, tra cui malattie neurodegenerative, disturbi metabolici e cancro.

Tuttavia, le opinioni degli esperti in merito talvolta variano. Pertanto, la pratica del digiuno dovrebbe essere affrontata con cautela, soprattutto in caso di preesistenti problemi di salute. È, infatti, importante notare che il digiuno non è adatto a tutti e che le persone dovrebbero prendere in considerazione la loro situazione individuale, condizioni mediche e consultare un/a professionista della salute prima di intraprendere qualsiasi tipo di digiuno.

Lo scopo di questo libretto è proprio quello di offrire un breve compendio e un punto di riferimento per il grande pubblico. L'obiettivo è di definire i vari protocolli che hanno a che fare con restrizioni alimentari e digiuni, descrivendo in maniera dettagliata i meccanismi molecolari, cellulari e metabolici che entrano in gioco. Inoltre, sulla base degli articoli scientifici più aggiornati e tramite l'esperienza clinica con i pazienti e le pazienti della Fondazione Valter Longo, grazie anche alla formazione diretta dei professionisti e delle professioniste da parte del Professor Longo, vengono descritti gli approcci nutrizionali applicati alle varie patologie legate all'invecchiamento, come cancro, diabete, malattie cardiovascolari, autoimmuni e neurodegenerative.

In sintesi, il digiuno è un argomento complesso che abbraccia aspetti culturali, religiosi, di salute e di autodisciplina. La sua ricca storia e le sue multiple sfaccettature lo rendono un argomento di interesse e dibattito in molte comunità e discipline. Per questo motivo, la Fondazione Valter Longo ha dedicato questo nuovo libretto della serie "Nutrizione, salute e longevità" a questo argomento affascinante e interessante per la salute di tutti noi.

“DIGIUNO E LONGEVITÀ” – COLLANA “NUTRIZIONE, SALUTE E LONGEVITÀ”

La collana di libretti divulgativi “**Nutrizione, Salute e Longevità**” si arricchisce di un nuovo libro dedicato a una pratica antica e al contempo moderna come il digiuno, al suo potere quale strumento di prevenzione per molte malattie e supporto alle terapie standard per chi ne soffre. Questo nuovo libro e l’intera collana nascono dal desiderio di **educare e sensibilizzare** riguardo un’**alimentazione sana, esercizio fisico e bilanciato stile di vita**. Lo scopo è di portare i dati della ricerca scientifica riguardo l’invecchiamento, longevità, nutrizione, prevenzione e il trattamento delle malattie “**dal laboratorio al piatto**” entrando nelle **case e scuole, tra i bambini, ragazzi, adulti e la terza e quarta età** per offrire informazioni **utili e pratiche** e strumenti concreti per **compiere scelte consapevoli e vivere sani e a lungo**.

I libretti della collana:

1. Vitamine
2. Longevity News 1: Nutrizione e malattie
3. Ricette e menù
4. I luoghi della longevità, felicità e della Fondazione
5. Minerali
6. Longevity News 2: Esercizio fisico, stile di vita, ambiente

Con l’aggiunta di:

7. Digiuno e Longevità. Nutrire il corpo per una vita lunga e sana

FONDAZIONE VALTER LONGO

La Fondazione Valter Longo è un’organizzazione non profit nata con l’obiettivo di **ottimizzare una longevità sana e sostenibile**, che inizia già da bambini e continua durante l’intero ciclo della vita, **promuovendo uno stile di vita salutare e abitudini alimentari bilanciate** al fine di rallentare e aiutare a contrastare l’insorgenza di malattie correlate all’avanzare dell’età e non trasmissibili come cancro, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni e neurodegenerative. La missione della Fondazione è di **offrire a tutti l’opportunità di una vita lunga e sana** e, in particolare, garantire supporto a coloro che soffrono di malattie e si trovano in una situazione economica critica (www.fondazionevalterlongo.org).



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Tutti i proventi sono devoluti alla ricerca e a progetti non-profit



www.fondazionevalterlongo.org
educazione@fondazionevalterlongo.org
+39 02 2513 8307