



# RASSEGNA STAMPA

01 gennaio 2024 - 31 dicembre 2024

---

La proprietà intellettuale degli articoli è delle fonti (quotidiani o altro) specificate all'inizio degli stessi; ogni riproduzione totale o parziale del loro contenuto per fini che esulano da un utilizzo di Rassegna Stampa è compiuta sotto la responsabilità di chi la esegue; MIMESI s.r.l. declina ogni responsabilità derivante da un uso improprio dello strumento o comunque non conforme a quanto specificato nei contratti di adesione al servizio.

---

# INDICE

## VALTER LONGO

30/12/2024 Hindustantimes.com 00:12	42
<b>Jimmy Carter passes away at 100: 7 longevity habits of the late US president</b>	
27/12/2024 Corriere.it 00:12	44
<b>Valter Longo, le ricette delle feste. Zuppe, cereali, pesce e frutta a guscio: così proteggiamo il nostro cuore</b>	
28/12/2024 cucina.corriere.it 00:12	47
<b>Proposti per il nuovo anno: 5 regole alimentari per ringiovanire fino a 30 anni. Lo dice la scienza</b>	
27/12/2024 Corriere della Sera - 7	49
<b>Copertina</b>	
27/12/2024 Corriere della Sera - 7	50
<b>SOMMARIO</b>	
27/12/2024 Corriere della Sera - 7	51
<b>NUTRIZIONE</b>	
27/12/2024 Corriere della Sera - 7	52
<b>POCA CARNE, SOLO GRASSI VEGETALI COME E COSA MANGIARE SENZA METTERE A RISCHIO IL CUORE</b>	
27/12/2024 Diva e Donna	53
<b>GUILLERMO MARIOTTO ORA VI DICO PERCHE' SONO SCAPPATO DA 'BALLANDO'</b>	
24/12/2024 ilfattoquotidiano.it 11:12	56
<b>Picco di attacchi di cuore alle 22 della Vigilia di Natale, Valter Longo: ?Basta mangiare molto male anche solo per qualche giorno per rischiare infarti e ictus?</b>	
24/12/2024 iacchite.blog 17:12	58
<b>Picco di attacchi di cuore alle 22 della Vigilia di Natale, Valter Longo: 'Basta mangiare male anche per qualche giorno per rischiare infarti e ictus'</b>	
24/12/2024 Corriere della Sera - Nazionale	60
<b>Poca carne «salva» il cuore</b>	

24/12/2024 Corriere della Sera - Nazionale	61
<b>VIVERE Come affrontare il tempo che passa Interviste, consigli: numero speciale *</b>	
20/12/2024 ilsussidiario.net 16:12	63
<b>Dieta bio produce il 25% in più di batteri buoni/ Lo studio Tor Vergata 'Notevoli capacità antiossidanti'</b>	
19/12/2024 mediakey.it 00:12	64
<b>FINECO AFFIDA AD US UP &amp; BELOW THE LINE L'ORGANIZZAZIONE DEL SUO 25°ANNIVERSARIO CON DUE GRANDI CONVENTION</b>	
19/12/2024 touchpoint.news 08:12	66
<b>Us Up &amp; Below The Line firma il doppio appuntamento per I 25 anni di Fineco</b>	
19/12/2024 DailyMedia	68
<b>Fineco affida ad Us Up &amp; Below The Line due grandi convention per il suo 25°anniversario</b>	
19/12/2024 Touchpoint Today	70
<b>US UP &amp; BELOW THE LINE PER I 25 ANNI DI FINECO</b>	
18/12/2024 AdvExpress.it 22:12	72
<b>Fineco affida ad Us Up &amp; Below The Line l'organizzazione del suo 25°anniversario con due grandi convention a Torino e a Milano</b>	
18/12/2024 e20express 22:12	74
<b>Fineco affida ad Us Up &amp; Below The Line l'organizzazione del suo 25°anniversario con due grandi convention a Torino e a Milano</b>	
18/12/2024 ripartelitalia.it 08:12	76
<b>Gli operatori sanitari sono stanchi e frustrati, il Servizio Sanitario nazionale sembra aver smarrito la via   Ecco il 3° Rapporto Eurispes su Salute e Sistema sanitario</b>	
16/12/2024 Repubblica.it 00:12	83
<b>Sanità pubblica, operatori stanchi, frustrati che cercano vie di fuga: a vincere sono i privati</b>	
16/12/2024 ilsussidiario.net 18:12	86
<b>Aborti, record degli ultimi 20 anni, nel 2022 65mila donne hanno scelto l'Ivg/ 3 su 100 tra le minorenni</b>	
16/12/2024 imgpress.it 17:12	87
<b>3° Rapporto sulla Salute e il Sistema sanitario</b>	

14/12/2024 Corriere.it 00:12	94
<b>Dieta, digiuno, corsa: cos'ho imparato nei 6 mesi di addestramento con i Marines, a Fort Knox</b>	
15/12/2024 ilsussidiario.net 12:12	96
<b>Daniel Amen: "Alzheimer? Ecco 4 segnali da non trascurare"/ "Compaiono decenni prima dei sintomi"</b>	
14/12/2024 ilsussidiario.net 14:12	97
<b>Valter Longo: 'In Italia 40% bimbi è sovrappeso'/ 'Colpa delle 4 P e di una dieta mediterranea errata'</b>	
13/12/2024 Corriere della Sera - 7	98
<b>SOMMARIO</b>	
13/12/2024 Corriere della Sera - 7	99
<b>DIETA VEGETARIANA, DIGIUNO, CORSA IMPARIAMO DAGLI ANTENATI (E DALL'ADDESTRAMENTO DEI MARINES)</b>	
12/12/2024 Leggo.it 00:12	101
<b>Bambini, il nutrizionista Valter Longo: «Pane, pasta, pizza, patate e proteine, attenti alle cinque P»</b>	
11/12/2024 ilfattoquotidiano.it 15:12	102
<b>Valter Longo: ?C?è un?epidemia di obesità infantile, la colpa? Non è dei cibi-spazzatura, ma della dieta mediterranea fatta male?</b>	
07/12/2024 blog.ilgiornale.it 00:12	104
<b>Valter Longo: come vivere più a lungo e in salute</b>	
04/12/2024 Aise - Agenzia Internazionale Stampa Estero 00:12	106
<b>Celebrata a Los Angeles la Settimana della Cucina Italiana nel Mondo</b>	
02/12/2024 cucina.corriere.it 00:12	108
<b>La principale fonte di nichel per l'uomo? Il cibo. Ecco che cosa mangiare (e cosa no) per evitare intolleranze pag. 3</b>	
02/12/2024 cucina.corriere.it 00:12	109
<b>La principale fonte di nichel per l'uomo? Il cibo. Ecco che cosa mangiare (e cosa no) per evitare intolleranze pag. 2</b>	
02/12/2024 cucina.corriere.it 00:12	110
<b>La principale fonte di nichel per l'uomo? Il cibo. Ecco che cosa mangiare (e cosa no) per evitare intolleranze pag. 1</b>	
02/12/2024 cucina.corriere.it 00:12	111
<b>La principale fonte di nichel per l'uomo? Il cibo. Ecco che cosa mangiare (e cosa no) per evitare intolleranze pag. 4</b>	

02/12/2024 cucina.corriere.it 00:12	112
<b>La principale fonte di nichel per l'uomo? Il cibo. Ecco che cosa mangiare (e cosa no) per evitare intolleranze pag. 6</b>	
02/12/2024 cucina.corriere.it 00:12	113
<b>La principale fonte di nichel per l'uomo? Il cibo. Ecco che cosa mangiare (e cosa no) per evitare intolleranze pag. 5</b>	
23/11/2024 cucina.corriere.it 00:11	114
<b>Attenzione ai falsi cibi light: la dieta da 1422 calorie al giorno per sentirsi sazi ma leggeri pag. 3</b>	
22/11/2024 Corriere della Sera - 7	115
<b>SOMMARIO</b>	
22/11/2024 Corriere della Sera - 7	116
<b>NON COPIAMO GLI AMERICANI MEGLIO UNO STILE DI VITA SANO DI PIÙ FARMACI</b>	
22/11/2024 Il Quotidiano del Sud - Calabria - Reggio Calabria	117
<b>La dieta mediterranea come sfida epocale per la salute e la sostenibilità</b>	
22/11/2024 Il Quotidiano del Sud - Calabria - Vibo/Crotone	118
<b>La dieta mediterranea come sfida epocale per la salute e la sostenibilità</b>	
21/11/2024 fortuneita.com 09:11	119
<b>Longevità: lo scienziato italiano e le 5 P che avvelenano la salute</b>	
20/11/2024 fortune.com 21:11	120
<b>The key to a long life is avoiding the 'poisonous 5 P's,' says one of the world's top anti-aging experts</b>	
15/11/2024 Repubblica.it 00:11	121
<b>Di cosa parliamo quando parliamo di Ozempic</b>	
15/11/2024 Il Venerdì di Repubblica	125
<b>Di cosa parliamo quando parliamo di Ozempic</b>	
14/11/2024 Repubblica.it 00:11	130
<b>Sul Venerdì si parla di farmaci e viaggi</b>	
14/11/2024 La Repubblica - Nazionale	131
<b>Fenomeno Ozempic il farmaco per dimagrire</b>	
12/11/2024 ilsussidiario.net 18:11	132
<b>Mense scolastiche: scattano i controlli dei Nas/ 1 su 4 irregolare: muffa, insetti ed escrementi di topo</b>	

12/11/2024 ilsussidiario.net 14:11	133
<b>Dieta contro la carenza di vitamina D/ Cosa mangiare: dal salmone ai funghi</b>	
11/11/2024 ilsussidiario.net 16:11	134
<b>Cure palliative: cosa sono e a cosa servono/ In Italia solo un paziente oncologici su tre vi accede</b>	
09/11/2024 Corriere.it 00:11	136
<b>Valter Longo: diabete e ipertensione si combattono con la dieta della longevità e i cicli di mima-digiuno</b>	
08/11/2024 Aise - Agenzia Internazionale Stampa Estero 00:11	137
<b>La Settimana della Cucina Italiana a Los Angeles</b>	
08/11/2024 ilfattoquotidiano.it 17:11	139
<b>?Non ammalarci dipende da noi?: ecco le 10 regole della longevità di Franco Berrino, Valter Longo e Annamaria Colao</b>	
11/11/2024 ilsussidiario.net 01:11	140
<b>Si inietta due virus per curare il tumore al seno/ Lo studio choc: "Dopo quattro anni nessuna recidiva"</b>	
09/11/2024 ilsussidiario.net 18:11	141
<b>Dieta mima-digiuno contro gli effetti del diabete/ Valter Longo: "Riduce glicemia meglio dei farmaci"</b>	
09/11/2024 ilsussidiario.net 18:11	142
<b>Overdose di caffeina tra bambini e adolescenti: casi raddoppiati dal 2017/ Nel mirino bibite ed energy drink</b>	
08/11/2024 oltrefreepress.com 22:11	143
<b>A Los Angeles, la nona edizione della Settimana della Cucina Italiana nel Mondo</b>	
10/11/2024 tusciaweb.eu 00:11	145
<b>Il digiuno intermittente e i suoi benefici</b>	
08/11/2024 Corriere della Sera - 7	147
<b>SOMMARIO</b>	
08/11/2024 Corriere della Sera - 7	148
<b>L'EFFETTO COMBINATO DI "DIETA DELLA LONGEVITÀ" E CICLI DI MIMA-DIGIUNO</b>	
03/11/2024 cucina.corriere.it 00:11	149
<b>Possiamo allungarci la vita mangiando? Berrino, Colao e Longo: «Sì. Le nostre 10 regole per la longevità»</b>	

31/10/2024 Corriere della Sera - Cook	151
<b>possiamo allungarci la vita mangiando? il manifesto della longevità</b>	
31/10/2024 Corriere della Sera - Cook	153
<b>gli assaggi, i corsi e il mercato la rivincita delle esperienze</b>	
30/10/2024 lettera43.it 15:10	155
<b>L'ego rigonfio di Giuli, la guerra Berlinguer-Giordano e altre pillole</b>	
31/10/2024 cucina.corriere.it 00:10	157
<b>La rivincita delle esperienze</b>	
29/10/2024 corrierenazionale.it 18:10	159
<b>Katia Ricciarelli e Clemente Mastella "A casa di Maria Latella" nella notte su Rai 3</b>	
29/10/2024 spettacolomusicasport.com 09:10	160
<b>"A casa di Maria Latella" ospiti dell'ultima puntata Katia Ricciarelli e Clemente Mastella</b>	
28/10/2024 Leggo.it 00:10	161
<b>Dieta, i cibi low-fat allungano la vita? No, lo fanno i grassi "buoni": ecco quali sono e quanti consumarne per vivere sani</b>	
29/10/2024 rai.it 23:10	162
<b>"A casa di Maria Latella" chiude tra silver economy e longevità</b>	
28/10/2024 La Gazzetta di Parma	163
<b>«A casa di Maria Latella», domani l'ultima puntata</b>	
27/10/2024 Corriere.it 00:10	164
<b>Valter Longo: «Ci sono le prove, i cibi "low fat" non allungano la vita (ecco i grassi che fanno bene)»</b>	
26/10/2024 Corriere.it 00:10	165
<b>Valter Longo vittima di truffe web: «L'intelligenza artificiale mi ha rubato l'identità»</b>	
27/10/2024 ansa.it 12:10	167
<b>Ultima puntata di 'A casa di Maria Latella', tema la longevità</b>	
25/10/2024 corrierenazionale.it 11:10	168
<b>Il marketing a tavola al centro di "Gocce di petrolio" su Rai 3</b>	
26/10/2024 cucina.corriere.it 00:10	169
<b>Valter Longo vittima di truffe web: «L'intelligenza artificiale mi ha rubato l'identità»</b>	

27/10/2024 cultura.tiscali.it 00:10	172
<b>Ultima puntata di 'A casa di Maria Latella', tema la longevità</b>	
25/10/2024 Corriere della Sera - 7	173
<b>SOMMARIO</b>	
25/10/2024 Corriere della Sera - 7	174
<b>CI SONO LE PROVE: I CIBI «LOW FAT» NON ALLUNGANO LA VITA (ECCO I GRASSI CHE FANNO BENE)</b>	
25/10/2024 rai.it 15:10	175
<b>"Gocce di Petrolio"</b>	
24/10/2024 gqitalia.it 00:10	176
<b>Come vivere più a lungo senza ammalarsi</b>	
22/10/2024 Adevarul.ro 21:10	179
<b>Riscurile masive de s?n?tate ale postului intermitent. Care este intervalul ideal recomandat de medici în care putem mânca</b>	
12/10/2024 Corriere.it 00:10	181
<b>Valter Longo: «Le due chiavi per rallentare l'invecchiamento (e ridurre il rischio di tumore)»</b>	
11/10/2024 ilfattoquotidiano.it 14:10	182
<b>Valter Longo: ?Attenzione al cestino del pane: è come prendere un cucchiaino di zucchero prima di mangiare?. I consigli per la dieta d?autunno</b>	
14/10/2024 cucina.corriere.it 00:10	184
<b>La dieta del bodybuilder Andrea Presti: «Fino a 6.500 calorie al giorno. È più faticoso della palestra»</b>	
13/10/2024 ilmattinoquotidiano.it 09:10	186
<b>Digiunare o non digiunare: questo è il problema</b>	
11/10/2024 Corriere della Sera - 7	188
<b>SOMMARIO</b>	
11/10/2024 Corriere della Sera - 7	189
<b>CONTROLLARE PESO E INSULINA RALLENTA L'INVECCHIAMENTO E RIDUCE IL RISCHIO DI TUMORE</b>	
09/10/2024 cucina.corriere.it 00:10	190
<b>Spermidina, la molecola della longevità: i cibi che ne sono ricchi pag. 3</b>	
05/10/2024 Corriere della Sera - Nazionale	191
<b>Cibi «poveri» e cucina d'elite Alle origini dei grandi classici</b>	



04/10/2024 cucina.corriere.it 00:10	193
<b>Franco Berrino, Annamaria Colao, Valter Longo: «Le nostre regole a tavola per vivere in salute e a lungo»</b>	
04/10/2024 cucina.corriere.it 00:10	195
<b>Franco Berrino, Annamaria Colao, Valter Longo: «Le nostre regole a tavola per vivere in salute e a lungo»</b>	
04/10/2024 cucina.corriere.it 00:10	197
<b>Cibi «poveri» e cucina d'élite: alle origini dei grandi classici</b>	
04/10/2024 Corriere della Sera - Nazionale	198
<b>In cucina con i maestri Comincia il festival di Cook</b>	
03/10/2024 cucina.corriere.it 00:10	200
<b>Cook Fest 2024: talk, assaggi, lezioni di cucina d'autore.</b>	
02/10/2024 Vivi Milano	202
<b>Il gusto di imparare dai maestri</b>	
02/10/2024 mediatrends.it 07:10	211
<b>Torna Cook Fest dal 4 al 6 ottobre a Milano</b>	
30/09/2024 cronachedigusto.it 11:09	213
<b>L'evento immersivo firmato Corriere della Sera: a Milano c'è "Cook Fest"</b>	
30/09/2024 milano.mentelocale.it 00:09	215
<b>Cook Fest 2024: degustazioni, assaggi, lezioni d'autore con i big della cucina italiana</b>	
01/10/2024 scuolainsoffitta.com 08:10	216
<b>A Milano "Cook Fest" per celebrare il "Pranzo all'italiana"</b>	
28/09/2024 Corriere.it 00:09	217
<b>Meglio una dieta iperproteica o una con meno proteine? L'equazione per capire quante mangiarne (in base al peso) per allungare la vita</b>	
27/09/2024 Vivimilano.it 21:09	218
<b>Cook Fest 2024 / Venerdì 4</b>	
28/09/2024 corrieredelveneto.corriere.it 00:09	219
<b>Meteo Veneto, le previsioni per domenica 29 settembre: sereno o poco nuvoloso</b>	
27/09/2024 blitzquotidiano.it 17:09	222
<b>Dieta della longevità: le 5 regole che devi rispettare</b>	

27/09/2024 youmark.it 00:09	223
<b>Dal 4 al 6 ottobre a Milano 'COOK Fest' celebra il pranzo all'italiana. Tre giorni di corsi, degustazioni ed eventi</b>	
28/09/2024 cucina.corriere.it 00:09	224
<b>Daphne Selfe, top model a 96 anni: «Mi mantengo in forma con broccoli e champagne»</b>	
27/09/2024 Corriere della Sera - 7	225
<b>SOMMARIO</b>	
27/09/2024 Corriere della Sera - 7	226
<b>LA RESTRIZIONE DELLE PROTEINE CHE HA CONVINTO (ANCHE) SCHWARZENEGGER</b>	
26/09/2024 cityrumors.it 00:09	227
<b>Digiuno per accelerare il dimagrimento: molti lo fanno, ignari di quello che succede al nostro intestino</b>	
26/09/2024 donnecultura.eu 20:09	228
<b>Weekend 4 - 5 ottobre a Milano evento COOK FEST da non perdere</b>	
24/09/2024 liberoquotidiano.it 00:09	230
<b>"Riposo del gastro-intestino", come vivere 10 anni in più: a Zona Bianca la ricetta dei miracoli</b>	
24/09/2024 crisalidepress.it 16:09	231
<b>COOK FEST: PRANZO ALL'ITALIANA</b>	
24/09/2024 dietrolanotizia.eu 10:09	233
<b>COOK Fest, dedicata al Pranzo all'italiana l'edizione 2024</b>	
24/09/2024 Libero - Nazionale	235
<b>Mangiamo domani</b>	
24/09/2024 Corriere della Sera - Cook	236
<b>scienziati, scrittori e panettieri: le novità in libreria (con sfornata)</b>	
24/09/2024 Corriere della Sera - Cook	239
<b>scienziati, scrittori e panettieri: le novità in libreria (con sfornata) *</b>	
24/09/2024 DailyMedia	245
<b>Dal 4 al 6 ottobre al Palazzo della Permanente di Milano COOK Fest celebra il Pranzo all'italiana</b>	
23/09/2024 italiansnews.it 16:09	247
<b>COOK Fest - Il pranzo all'italiana</b>	

23/09/2024 liberoquotidiano.it 00:09	249
<b>"Digiuno forzato, ecco le conseguenze per l'intestino": l'esperto ribalta il quadro   Video</b>	
21/09/2024 cucina.corriere.it 00:09	250
<b>Mariuccia Rivano: «A 98 anni faccio windsurf, gioco a golf e ho un marito 'giovane'. Il segreto? La dieta-non-dieta»</b>	
20/09/2024 cucina.corriere.it 00:09	252
<b>Il piatto di Davide Oldani per Sinner e il furto di 5 kg di cioccolata: ecco le notizie che forse vi siete persi questa settimana pag. 2</b>	
20/09/2024 cucina.corriere.it 00:09	253
<b>Il piatto di Davide Oldani per Sinner e il furto di 5 kg di cioccolata: ecco le notizie che forse vi siete persi questa settimana pag. 4</b>	
20/09/2024 cucina.corriere.it 00:09	254
<b>Il piatto di Davide Oldani per Sinner e il furto di 5 kg di cioccolata: ecco le notizie che forse vi siete persi questa settimana pag. 1</b>	
20/09/2024 cucina.corriere.it 00:09	255
<b>Il piatto di Davide Oldani per Sinner e il furto di 5 kg di cioccolata: ecco le notizie che forse vi siete persi questa settimana pag. 3</b>	
20/09/2024 cucina.corriere.it 00:09	256
<b>Il piatto di Davide Oldani per Sinner e il furto di 5 kg di cioccolata: ecco le notizie che forse vi siete persi questa settimana pag. 8</b>	
20/09/2024 cucina.corriere.it 00:09	257
<b>Il piatto di Davide Oldani per Sinner e il furto di 5 kg di cioccolata: ecco le notizie che forse vi siete persi questa settimana pag. 5</b>	
20/09/2024 cucina.corriere.it 00:09	258
<b>Il piatto di Davide Oldani per Sinner e il furto di 5 kg di cioccolata: ecco le notizie che forse vi siete persi questa settimana pag. 7</b>	
20/09/2024 cucina.corriere.it 00:09	259
<b>Il piatto di Davide Oldani per Sinner e il furto di 5 kg di cioccolata: ecco le notizie che forse vi siete persi questa settimana pag. 6</b>	
20/09/2024 identitagolose.it 00:09	260
<b>Niko Romito e la sfida dei grandi numeri</b>	
16/09/2024 Corriere della Sera - Milano	263
<b>Torna il festival food del «Corriere»</b>	
14/09/2024 Corriere della Sera - Nazionale	266
<b>Dal lavoro all'amore: la lotta per la parità</b>	

14/09/2024 Corriere.it 00:09	268
<b>Valter Longo: «La verità sui digiuni intermittenti, ecco quali sono e quali fanno bene (e influiscono su salute e longevità)»</b>	
14/09/2024 Leggo.it 00:09	269
<b>Digiuno intermittente, benefici, pericoli e orari secondo Valter Longo: «Attenzione, va bene solo per brevi periodi»</b>	
13/09/2024 cucina.corriere.it 00:09	270
<b>Jannik Sinner a tavola, dai piatti dell'infanzia agli snack. «Dolce preferito? Il gelato»</b>	
15/09/2024 radio24.ilsole24ore.com 00:09	272
<b>La dieta mima digiuno</b>	
13/09/2024 spettacolomusicasport.com 09:09	273
<b>Dal 13 al 15 settembre alla Triennale di Milano si terrà l'undicesima edizione de 'Il Tempo delle Donne'</b>	
13/09/2024 Corriere della Sera - 7	285
<b>SOMMARIO</b>	
13/09/2024 Corriere della Sera - 7	286
<b>LA VERITÀ, VI PREGO, SUI DIGIUNI INTERMITTENTI (QUELLI CHE FANNO BENE)</b>	
12/09/2024 cucina.corriere.it 00:09	287
<b>Marco Bianchi: «Le diete detox? Inutili: non esistono. Ecco come rimettersi in forma dopo le vacanze» pag. 3</b>	
12/09/2024 cucina.corriere.it 00:09	288
<b>Marco Bianchi: «Le diete detox? Inutili: non esistono. Ecco come rimettersi in forma dopo le vacanze» pag. 2</b>	
12/09/2024 lacucinaitaliana.it 07:09	289
<b>La lista della spesa della longevità: i 7 cibi immancabili</b>	
11/09/2024 Vivi Milano	291
<b>Tutti dai guru delle diete... Siamo sicuri?</b>	
11/09/2024 Vivi Milano	292
<b>Venerdì 13</b>	
09/09/2024 ilfattoalimentare.it 16:09	300
<b>Digiuno intermittente: cosa succede quando si ricomincia a mangiare</b>	
07/09/2024 Corriere della Sera - Milano	302
<b>Parità sul lavoro, che fine ha fatto? Apre il dibattito Mario Draghi</b>	

07/09/2024 Corriere.it 00:09	304
<b>Valter Longo: «Più pesce, legumi, cereali integrali e digiuno 12:12. Così ho guadagnato 10 anni di vita»</b>	
07/09/2024 Leggo.it 00:09	307
<b>Dieta anti-invecchiamento, l'esperto: «Digiuno 12:12 e alimenti precisi: così ho guadagnato 10 anni di vita»</b>	
07/09/2024 Leggo.it 00:09	308
<b>Dieta anti-invecchiamento, l'esperto: «Digiuno 12:12 e alimenti precisi: così ho guadagnato 10 anni di vita»</b>	
07/09/2024 donnamoderna.com 12:09	309
<b>Alla ricerca della longevità</b>	
08/09/2024 ilsussidiario.net 06:09	311
<b>SANITÀ/ Reti e prevenzione: la sfida dell'Emilia-Romagna a invecchiamento e risorse scarse</b>	
08/09/2024 ilsussidiario.net 03:09	314
<b>Vendite al dettaglio, alimentari in calo dello 0,7%/ Gli italiani spendono per il cibo 40 euro in meno</b>	
07/09/2024 ilsussidiario.net 21:09	315
<b>Maxi furto di farmaci oncologici a Napoli per 700.000 euro/ L'ipotesi: "Sono per i boss mafiosi"</b>	
07/09/2024 ilsussidiario.net 20:09	316
<b>David Quammen: "La prossima pandemia forse sarà l'aviarìa"/ "Anche i tumori stanno diventando contagiosi"</b>	
07/09/2024 ilsussidiario.net 11:09	317
<b>La dieta del dottor Valter Longo/ 'Regime pescetariano con tanti vegetali e un po' di digiuno'</b>	
07/09/2024 corrierenazionale.net 00:09	318
<b>Facile essere saggi a pancia piena</b>	
07/09/2024 cucina.corriere.it 00:09	319
<b>Valter Longo: «Più pesce, legumi, cereali integrali e digiuno 12:12. Così ho guadagnato 10 anni di vita»</b>	
06/09/2024 Corriere della Sera - 7	322
<b>LA RICERCA DI "VALORE D" IL LAVORO E LE GENERAZIONI: IL TEMPO FLESSIBILE BATTE SOLDI &amp; CARRIERA</b>	
05/09/2024 Donna Moderna	325
<b>5.0 LONGEVITY</b>	

05/09/2024 cucina.corriere.it 00:09	328
<b>Cos'è il Calpis, la bevanda preferita da Tomiko Itooka,</b>	
01/09/2024 Corriere della Sera - Milano	329
<b>Musica, sport, idee e festa È il «Tempo delle donne»</b>	
01/09/2024 Gazzetta del Sud - Reggio Calabria	332
<b>La dieta... elisir di lunga vita Tutto sulla giusta alimentazione</b>	
31/08/2024 Corriere.it 00:08	333
<b>Non solo acqua e proteine, i cicli di digiuno ringiovaniscono le cellule</b>	
30/08/2024 Corriere della Sera - 7	334
<b>SOMMARIO</b>	
30/08/2024 Corriere della Sera - 7	335
<b>UNA DIETA MIMA DIGIUNO PER RINGIOVANIRE LE CELLULE NON SOLO ACQUA E PROTEINE</b>	
23/08/2024 Food Navigator.com 00:08	337
<b>What are the drawbacks of fasting?</b>	
24/08/2024 ilsussidiario.net 15:08	339
<b>MEETING 2024/ Il valore della scienza oltre le ideologie: quanto conta la persona?</b>	
25/08/2024 mediterraneinews.it 22:08	341
<b>' Nutrizione e digiuno per tornare alla longevità dei nostri nonni' è stato il tema dell'evento, che si è svolto sabato sera a Gioia Tauro presso Largo Barone (Borgo Piano delle Fo</b>	
25/08/2024 strettoweb.com 11:08	342
<b>Dieta della longevità e obesità: "il bambino calabrese oggi a livello di quello americano"   VIDEO</b>	
23/08/2024 ilsussidiario.net 06:08	343
<b>UE &amp; AGRICOLTURA/ Giansanti: modificare la Pac non basta, serve una riforma profonda</b>	
22/08/2024 mediterraneinews.it 15:08	346
<b>Sabato 24 agosto alle ore 21,00 a Gioia Tauro presso Largo Barone (Borgo Piano delle Fosse) il Gruppo di Lettura Lab Donne e il Rotary Club Gioia Tauro converseranno con il prof.</b>	
21/08/2024 Corriere.it 00:08	347
<b>Dieta vegetariana e il pesce giusto, la longevità passa da qui (ma ciascuno trovi la sua strada)</b>	

16/08/2024 Leggo.it 00:08	349
<b>Dieta della longevità, Valter Longo: «Due digiuni da provare per dimagrire e stare in salute, ma senza stress»</b>	
16/08/2024 Leggo.it 00:08	350
<b>Dieta della longevità, Valter Longo: «Due digiuni da provare per dimagrire e stare in salute, ma senza stress» pag. 2</b>	
16/08/2024 Leggo.it 00:08	351
<b>Dieta della longevità, Valter Longo: «Due digiuni da provare per dimagrire e stare in salute, ma senza stress» pag. 3</b>	
16/08/2024 Leggo.it 00:08	352
<b>Dieta della longevità, Valter Longo: «Due digiuni da provare per dimagrire e stare in salute, ma senza stress»</b>	
16/08/2024 Leggo.it 00:08	353
<b>Dieta della longevità, Valter Longo: «Due digiuni da provare per dimagrire e stare in salute, ma senza stress» pag. 2</b>	
17/08/2024 ilfattoquotidiano.it 13:08	354
<b>Valter Longo e la dieta della longevità: ?Dal digiuno di 5 giorni al ?time restricted eating?, ecco 2 metodi per bruciare il grasso addominale e allontanare cancro e Alzheimer?</b>	
16/08/2024 ilsussidiario.net 16:08	356
<b>"Dieta può aumentare la vita di 2,5 anni"/ Valter Longo: "Segreto è digiuno e restrizione calorica"</b>	
16/08/2024 Corriere.it 00:08	357
<b>Valter Longo: «La dieta della longevità? Ecco due digiuni da provare: sì alla restrizione calorica, senza troppo stress»</b>	
15/08/2024 Corriere della Sera - 7	359
<b>COPERTINA</b>	
15/08/2024 Corriere della Sera - 7	360
<b>NOI &amp; IL TEMPO</b>	
15/08/2024 Corriere della Sera - 7	361
<b>SOMMARIO</b>	
15/08/2024 Corriere della Sera - 7	362
<b>NUTRIZIONE</b>	
14/08/2024 Corriere della Sera - Nazionale	366
<b>Longevità IL FATTORE TEMPO IN VENTIDUE INTERVISTE I CONSIGLI DEGLI ESPERTI PER VIVERE BENE E SANI</b>	

14/08/2024 Corriere.it 00:08	368
<b>Longevità, il fattore tempo in ventidue interviste. I consigli degli esperti per vivere bene e sani</b>	
13/08/2024 icon.panorama.it 11:08	369
<b>Dieta per una longevità sana e mima digiuno: benefici, cibi sì e cibi no</b>	
08/08/2024 Adevarul.ro 14:08	373
<b>Ce s-a întâmplat dup? ce un om de ?tiin?? italian a început s? m?nânce ca un american</b>	
08/08/2024 medicinaintegratanews.it 09:08	374
<b>Longevità: elementi e strumenti per ottenerla</b>	
06/08/2024 elpais.com 05:08	376
<b>Europa usa la llegada de Apofis para estudiar el desvío de un asteroide capaz de aniquilar un país</b>	
03/08/2024 Corriere.it 00:08	380
<b>Come vivere 100 anni: cibo integrale, verdure, legumi e qualche sgarro</b>	
05/08/2024 elpais.com 05:08	382
<b>¿Debemos tomar vitamina D? La ciencia aclara quién necesita un refuerzo y por qué</b>	
03/08/2024 ravennatoday.it 08:08	388
<b>Creare una Cittadella dello sport e trasformare le ex colonie in campus universitari: le proposte per Cervia</b>	
05/08/2024 donnaclick.it 08:08	390
<b>Digiuno intermittente: di cosa si tratta?</b>	
02/08/2024 Corriere della Sera - 7	391
<b>SOMMARIO</b>	
02/08/2024 Corriere della Sera - 7	392
<b>COME VIVERE 100 ANNI: CIBO INTEGRALE, VERDURE, LEGUMI E QUALCHE SGARRO</b>	
30/07/2024 calciomagazine.net 18:07	394
<b>Ottava edizione del Forum 'Lo Sport fa Viaggiare', il bilancio</b>	
26/07/2024 outdoormag.sport-press.it 11:07	397
<b>"Lo Sport fa Viaggiare": il Forum dedicato all'incontro tra turismo e sport</b>	
27/07/2024 quotidianodiragusa.it 00:07	398
<b>Dieta per la longevità, un medico ringiovanisce da 78 a 57 anni: ecco come</b>	



26/07/2024 ravennanotizie.it 05:07	399
<b>Al Fantini Club di Cervia torna il forum "Lo sport fa viaggiare"</b>	
25/07/2024 style.corriere.it 00:07	400
<b>Eliminare gli zuccheri e limitare al massimo le proteine: la dieta "mima digiuno"</b>	
24/07/2024 sbircialanotizia.it 17:07	403
<b>Dieta per la longevità, così il medico 78enne è...</b>	
04/04/2024 cnbc.com 18:04	404
<b>I grew up in Italy and have studied longevity for 35 years?this is the No. 1 way to eat for a long, healthy life</b>	
26/04/2024 ScienceDaily.com 00:04	405
<b>People with rare longevity mutation may also be protected from cardiovascular disease</b>	
26/04/2024 nature.com 00:04	407
<b>Could a rare mutation that causes dwarfism also slow ageing?</b>	
30/04/2024 CNN 17:04	408
<b>Imagine living in a 4-foot body that doesn't develop chronic diseases</b>	
13/07/2024 businessinsider.com 00:07	410
<b>A 78-year-old doctor says he's reversed his age by 20 years. Here are the 4 diet principles he follows to stay young.</b>	
17/07/2024 timesnownews.com 00:07	411
<b>78-Year-Old Doctor Revealed His Diet Principles Which Reversed His Age By 20 Years</b>	
30/04/2024 dailymail.co.uk 00:04	412
<b>Rare type of dwarfism could hold the key to a longer life, scientists claim   Daily Mail Online</b>	
10/06/2024 medium.com 00:06	420
<b>An Italian Longevity Expert Reveals the Four Daily Diet Mistakes That Ruin Your Longevity</b>	
30/04/2024 Earth.com 00:04	421
<b>Rare genetic condition may offer protection from heart disease</b>	
17/06/2024 healthline.com 00:06	423
<b>What Is the Fast-Mimicking Diet?</b>	
14/06/2024 CNN 00:06	425
<b>Common low-calorie sweetener linked to heart attack and stroke, study finds</b>	

14/05/2024 forbes.com 20:05	428
<b>Is Long Life Without Disease Possible? A Rare Genetic Syndrome May Point The Way</b>	
29/04/2024 nature.com 00:04	431
<b>Daily briefing: Bird flu has been spreading undetected in US cattle for months</b>	
26/04/2024 newscientist.com 00:04	433
<b>Rare mutation that causes short stature may shed light on ageing</b>	
07/06/2024 economist.com 00:06	435
<b>Can fasting help you live to 100?</b>	
15/04/2024 today.usc.edu 18:04	443
<b>Learning through food at USC</b>	
24/07/2024 QN - Il Resto del Carlino - Ravenna	444
<b>Convegno sugli impianti sportivi col presidente dell'Inter, Marotta</b>	
24/07/2024 sport.quotidiano.net 08:07	445
<b>Venerdì al Fantini Club di Cervia. Convegno sugli impianti sportivi col presidente dell'Inter, Marotta</b>	
22/07/2024 ravennatoday.it 16:07	446
<b>Il presidente dell'Inter e l'ex allenatore di Serie A a Cervia per "Lo sport fa Viaggiare"</b>	
22/07/2024 calciomagazine.net 14:07	447
<b>'Lo Sport fa Viaggiare', forum al Fantini Club di Cervia</b>	
20/07/2024 Corriere.it 00:07	448
<b>Valter Longo: «Longevi e anche sani: il segreto dei "superhumans" di bassa statura»</b>	
19/07/2024 Corriere della Sera - 7	450
<b>SOMMARIO</b>	
19/07/2024 Corriere della Sera - 7	451
<b>LONGEVI E ANCHE SANI IL SEGRETO DEI SUPERHUMANS DI BASSA STATURA</b>	
17/07/2024 trekking.it 07:07	453
<b>Combattere l'invecchiamento con il trekking e non solo</b>	
14/07/2024 Adevarul.ro 21:07	454
<b>Un medic a descoperit secretul tinere?ii. „Biologic, sunt mai tân?r cu 20 de ani'</b>	
14/07/2024 ilmattinoquotidiano.it 08:07	455
<b>Come proteggersi dalle malattie? Impariamolo dai nani</b>	

07/07/2024 Corriere.it 00:07	457
<b>Valter Longo: «Il mio zucchero nel caffè e le 4P, pane, pasta, pizza, patate: ecco da dove viene (davvero) il sovrappeso»</b>	
08/07/2024 vanityfair.it 06:07	459
<b>I ristoranti della longevità: 5 indirizzi a Milano e dintorni</b>	
08/07/2024 radiowow.com 07:07	461
<b>Ristoranti Milano: 5 indirizzi per provare la cucina della longevità</b>	
05/07/2024 Corriere della Sera - 7	462
<b>SOMMARIO</b>	
05/07/2024 Corriere della Sera - 7	463
<b>IL MIO ZUCCHERO NEL CAFFÈ E LE 4P (PANE, PASTA, PIZZA, PATATE): DA DOVE VIENE IL SOVRAPPESO</b>	
28/06/2024 Corriere della Sera - 7	465
<b>LONGEVITÀ IL PREMIO NOBEL RAMAKRISHNAN E IL LIMITE NATURALE DELLA NOSTRA SPECIE VIVERE 120 ANNI È A PORTATA DI MANO?</b>	
28/06/2024 Ok - salute e benessere	468
<b>Pro e contro del digiuno intermittente</b>	
25/06/2024 deadline.com 16:06	471
<b>Edward Norton To Narrate Wellness Doc 'Fasting And The Longevity Revolution' Directed By 'BlackKkKlansman' Editor Barry Alexander Brown</b>	
22/06/2024 Corriere.it 00:06	473
<b>Rallentare l'invecchiamento e ridurre l'obesità. Vivere sani fino a 100 anni si può</b>	
21/06/2024 Corriere della Sera - 7	475
<b>SOMMARIO</b>	
21/06/2024 Corriere della Sera - 7	476
<b>RALLENTARE L'INVECCHIAMENTO E RIDURRE L'OBESITÀ VIVERE SANI FINO A 100 ANNI SI PUÒ</b>	
15/06/2024 milanofinanza.it 00:06	478
<b>Digiuno ergo sum</b>	
17/06/2024 ildenaro.it 06:06	479
<b>Dalle notizie ASviS, stili di vita e invecchiamento: è davvero salutare il digiuno intermittente?</b>	
14/06/2024 menshealth.com 00:06	481
<b>Qual è il digiuno intermittente migliore per dimagrire velocemente?</b>	

13/06/2024 ansa.it 11:06	482
<b>Stili di vita e invecchiamento: è davvero salutare il digiuno intermittente?</b>	
08/06/2024 Gentleman	484
<b>DIGIUNO ERGO SUM</b>	
07/06/2024 Corriere della Sera - 7	485
<b>LONGEVITÀ LA MANIA DI CONTROLLARLI: PRO E CONTRO IL LEGAME FRA GLUCOSIO E INVECCHIAMENTO PICCHI GLICEMICI I NUOVI NEMICI</b>	
05/06/2024 Medicina Integrata	488
<b>LONGEVITÀ elementi e strumenti per ottenerla</b>	
06/06/2024 Oggi	496
<b>INIZIATIVE</b>	
29/05/2024 F	497
<b>DIETE TORMENTONE: PROMOSSE O BOCCIAATE?</b>	
26/05/2024 Corriere.it 00:05	499
<b>Non avere amici? È come fumare 15 sigarette al giorno. Ecco i danni alla salute derivanti dalla solitudine</b>	
27/05/2024 vogue.it 00:05	502
<b>Ho provato la dieta del digiuno intermittente e non sono mai stata così energica (e sì, sono dimagrita)</b>	
24/05/2024 Corriere della Sera - 7	504
<b>I DANNI DELLA MANCANZA DI LEGAMI SOCIALI NON AVERE AMICI? COME FUMARE 15 SIGARETTE AL GIORNO</b>	
18/05/2024 Corriere.it 00:05	507
<b>Il segreto per allungare la vita? 90 minuti alla settimana di allenamenti ad alta intensità (corsa o spinning)</b>	
17/05/2024 Corriere della Sera - 7	510
<b>LONGEVITÀ PIÙ ALTO È IL "PICCO" SOTTO SFORZO, MAGGIORE È L'EFFICACIA ANTIAGING IL SEGRETO DEI 90' AD ALTA INTENSITÀ</b>	
14/05/2024 PuntoEffe	514
<b>Prevenzione PER UNA LUNGA VITA IN SALUTE</b>	
13/05/2024 cucina.corriere.it 00:05	516
<b>La «regola del monopiatto» per perdere peso: utile o da evitare? pag. 1</b>	
13/05/2024 cucina.corriere.it 00:05	517
<b>La «regola del monopiatto» per perdere peso: utile o da evitare? pag. 4</b>	

13/05/2024 cucina.corriere.it 00:05	518
<b>La «regola del monopiatto» per perdere peso: utile o da evitare? pag. 2</b>	
13/05/2024 cucina.corriere.it 00:05	519
<b>La «regola del monopiatto» per perdere peso: utile o da evitare? pag. 3</b>	
13/05/2024 sbircialanotizia.it 15:05	520
<b>Due alimenti e un piatto italiano aumentano la longevità,...</b>	
12/05/2024 Corriere.it 00:05	522
<b>Quanto dormire? Mai meno di 7 ore. "Chronodisruption", è l'alterazione dei ritmi sonno-veglia</b>	
13/05/2024 corrierenazionale.it 04:05	525
<b>Da dieta mima digiuno possibili benefici per la leucemia linfatica cronica</b>	
10/05/2024 Corriere della Sera - 7	527
<b>SI CHIAMA "CHRONODISRUPTION" È L'ALTERAZIONE DEI RITMI SONNO-VEGLIA QUANTO DORMIRE? MAI MENO DI 7 ORE</b>	
04/05/2024 Corriere.it 00:05	530
<b>La proteina straordinaria. Si chiama Klotho e promette di farci vivere sani e a lungo</b>	
04/05/2024 cucina.corriere.it 00:05	533
<b>La dieta della donna più longeva al mondo: il menu che allunga la vita pag. 1</b>	
04/05/2024 cucina.corriere.it 00:05	534
<b>La dieta della donna più longeva al mondo: il menu che allunga la vita pag. 5</b>	
04/05/2024 cucina.corriere.it 00:05	535
<b>La dieta della donna più longeva al mondo: il menu che allunga la vita pag. 2</b>	
04/05/2024 cucina.corriere.it 00:05	536
<b>La dieta della donna più longeva al mondo: il menu che allunga la vita pag. 3</b>	
04/05/2024 cucina.corriere.it 00:05	537
<b>La dieta della donna più longeva al mondo: il menu che allunga la vita pag. 4</b>	
04/05/2024 cucina.corriere.it 00:05	538
<b>La dieta della donna più longeva al mondo: il menu che allunga la vita pag. 6</b>	
04/05/2024 cucina.corriere.it 00:05	539
<b>La dieta della donna più longeva al mondo: il menu che allunga la vita pag. 7</b>	
03/05/2024 Corriere della Sera - 7	540
<b>SI CHIAMA KLOTHO E PROMETTE DI FARCI VIVERE SANI E A LUNGO LA PROTEINA STRAORDINARIA</b>	

02/05/2024 cucina.corriere.it 00:05	543
<b>Snack, antipasti e merende della cucina italiana: come integrarli alla dieta mediterranea pag. 6</b>	
02/05/2024 cucina.corriere.it 00:05	544
<b>Snack, antipasti e merende della cucina italiana: come integrarli alla dieta mediterranea pag. 4</b>	
02/05/2024 cucina.corriere.it 00:05	545
<b>Snack, antipasti e merende della cucina italiana: come integrarli alla dieta mediterranea pag. 1</b>	
02/05/2024 cucina.corriere.it 00:05	546
<b>Snack, antipasti e merende della cucina italiana: come integrarli alla dieta mediterranea pag. 2</b>	
02/05/2024 cucina.corriere.it 00:05	547
<b>Snack, antipasti e merende della cucina italiana: come integrarli alla dieta mediterranea pag. 5</b>	
02/05/2024 cucina.corriere.it 00:05	548
<b>Snack, antipasti e merende della cucina italiana: come integrarli alla dieta mediterranea pag. 3</b>	
27/04/2024 Natural Style	549
<b>Cucina più eco con il microonde</b>	
30/04/2024 30science.com 19:04	550
<b>Le notizie e le immagini di scienza, salute, natura, ricerca italiana e mobilità del 30 aprile 2024</b>	
29/04/2024 elpais.com 18:04	553
<b>The enigma of the rare genetic mutation that protects against cancer and heart attacks</b>	
26/04/2024 websalute.it 17:04	556
<b>I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio</b>	
28/04/2024 La Prealpina - Nazionale	557
<b>Dieta e farmaci sono armi contro la leucemia linfatica</b>	
26/04/2024 ugualmenteabile.it 19:04	558
<b>I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio</b>	
27/04/2024 Corriere.it 00:04	559
<b>Il percorso longevità e alimentazione di Valter Longo: le 12 ore di digiuno, la «dieta minima digiuno» e gli esami per misurare l'età biologica</b>	

26/04/2024 Corriere.it 00:04	560
<b>Valter Longo: «Allungando di 10 volte la vita di un lievito ho capito: digiunare (12 ore e non 16) è una strategia sicura»</b>	
27/04/2024 elpais.com 05:04	563
<b>El enigma de la rara mutación que protege del cáncer y los infartos</b>	
26/04/2024 adnkronos.com 00:04	566
<b>I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio</b>	
27/04/2024 Hindustantimes.com 00:04	567
<b>People with rare longevity mutations may also be protected against heart disease</b>	
26/04/2024 Quotidiano di Bari.it 19:04	569
<b>I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio</b>	
26/04/2024 Quotidiano di Foggia.it 19:04	570
<b>I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio</b>	
26/04/2024 padovanews.it 21:04	571
<b>I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio</b>	
26/04/2024 lifestyleblog.it 21:04	572
<b>I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio</b>	
26/04/2024 giornaledellumbria.com 21:04	573
<b>I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio</b>	
26/04/2024 ildenaro.it 23:04	574
<b>I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio</b>	
26/04/2024 ilfattonissenno.it 19:04	575
<b>I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio</b>	
26/04/2024 ilikepuglia.it 20:04	576
<b>I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio</b>	
26/04/2024 lidentita.it 19:04	577
<b>I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio</b>	
26/04/2024 litalianonews.it 21:04	578
<b>I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio</b>	
26/04/2024 mantovauno.it 20:04	579
<b>I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio</b>	
29/04/2024 menshealth.com 00:04	580
<b>5 verdure da aggiungere alla tua dieta</b>	

27/04/2024 menshealth.com 00:04	582
<b>Dieta 16:8: digiuno intermittente per perdere peso senza perdere i muscoli</b>	
26/04/2024 menshealth.com 00:04	583
<b>Come funziona la dieta mima digiuno del professor Valter Longo</b>	
26/04/2024 meridiananotizie.it 19:04	585
<b>I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio</b>	
26/04/2024 sbircialanotizia.it 20:04	586
<b>I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore...</b>	
26/04/2024 siciliareport.it 21:04	587
<b>I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio</b>	
26/04/2024 vipiu.it 20:04	588
<b>I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio</b>	
26/04/2024 viverepavia.it 00:04	589
<b>I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio</b>	
26/04/2024 webmagazine24.it 21:04	590
<b>I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio</b>	
26/04/2024 Corriere della Sera - 7	591
<b>SOMMARIO</b>	
26/04/2024 Corriere della Sera - 7	592
<b>ALIMENTAZIONE VALTER LONGO «QUANDO HO ALLUNGATO DI 10 VOLTE LA VITA DI UN LIEVITO HO CAPITO: DIGIUNARE (12 ORE) È UNA STRATEGIA SICURA»</b>	
25/04/2024 cucina.corriere.it 00:04	595
<b>Perché non riesco a perdere peso? Gli errori che ci bloccano il dimagrimento secondo l'esperto pag. 4</b>	
25/04/2024 cucina.corriere.it 00:04	596
<b>Perché non riesco a perdere peso? Gli errori che ci bloccano il dimagrimento secondo l'esperto pag. 2</b>	
25/04/2024 cucina.corriere.it 00:04	597
<b>Perché non riesco a perdere peso? Gli errori che ci bloccano il dimagrimento secondo l'esperto pag. 3</b>	
25/04/2024 cucina.corriere.it 00:04	598
<b>Perché non riesco a perdere peso? Gli errori che ci bloccano il dimagrimento secondo l'esperto pag. 5</b>	



25/04/2024 cucina.corriere.it 00:04	599
<b>Perché non riesco a perdere peso? Gli errori che ci bloccano il dimagrimento secondo l'esperto pag. 1</b>	
22/04/2024 elpais.com 05:04	600
<b>Un experimento ayuda a descifrar cómo afecta el ayuno al organismo humano</b>	
20/04/2024 huffingtonpost.it 16:04	603
<b>Missione longevità: trattamenti, dieta, letture e serie tv</b>	
19/04/2024 Corriere della Sera - 7	605
<b>EPIWELLNESS</b>	
19/04/2024 Giornale di Treviglio	608
<b>La sana nutrizione inizia da bambini</b>	
19/04/2024 Romanoweb Cronache della Bassa	609
<b>La sana nutrizione inizia da bambini</b>	
18/04/2024 cucina.corriere.it 00:04	610
<b>I cibi che favoriscono la comparsa delle rughe (perché fanno invecchiare prematuramente la pelle) pag. 4</b>	
18/04/2024 cucina.corriere.it 00:04	611
<b>I cibi che favoriscono la comparsa delle rughe (perché fanno invecchiare prematuramente la pelle) pag. 2</b>	
18/04/2024 cucina.corriere.it 00:04	612
<b>I cibi che favoriscono la comparsa delle rughe (perché fanno invecchiare prematuramente la pelle) pag. 3</b>	
18/04/2024 cucina.corriere.it 00:04	613
<b>I cibi che favoriscono la comparsa delle rughe (perché fanno invecchiare prematuramente la pelle) pag. 7</b>	
18/04/2024 cucina.corriere.it 00:04	614
<b>I cibi che favoriscono la comparsa delle rughe (perché fanno invecchiare prematuramente la pelle) pag. 5</b>	
18/04/2024 cucina.corriere.it 00:04	615
<b>I cibi che favoriscono la comparsa delle rughe (perché fanno invecchiare prematuramente la pelle) pag. 1</b>	
18/04/2024 cucina.corriere.it 00:04	616
<b>I cibi che favoriscono la comparsa delle rughe (perché fanno invecchiare prematuramente la pelle) pag. 8</b>	
17/04/2024 meteoweb.eu 12:04	617
<b>La verità sulle proteine: ecco come assumerne a sufficienza</b>	

16/04/2024 medicinaintegratanews.it 14:04	621
<b>Dieta mima-digiuno, la nutrizione della longevità</b>	
16/04/2024 Il Secolo XIX - Genova	624
<b>«Tra diete e chef in tivù limitiamo gli eccessi Ma niente digiuni fai da te»</b>	
16/04/2024 Il Secolo XIX - Genova	626
<b>"Cibo e scienza" l'alimentazione per una vita più sana</b>	
12/04/2024 Salute Naturale Extra	627
<b>UNA PRATICA antiage per tutti</b>	
12/04/2024 Salute Naturale Extra	628
<b>E' vero: questa pratica fa vivere di più</b>	
12/04/2024 Salute Naturale Extra	630
<b>La dieta mima digiuno di 5 giorni</b>	
10/04/2024 economictimes.indiatimes.com 18:04	631
<b>Want to live longer? Eat more nuts and plants, observe fasts, suggest longevity expert</b>	
06/04/2024 foggiatoday.it 09:04	634
<b>A Milano il più grande evento al mondo sulla medicina della longevità: tra i promotori, il foggiano Nicola Marino</b>	
06/04/2024 blogs.elconfidencial.com 14:04	635
<b>Los 5 alimentos que tienes que controlar más si quieres llegar a vivir más de 100 años</b>	
06/04/2024 blogs.elconfidencial.com 03:04	636
<b>Los 5 alimentos que tienes que controlar más si quieres llegar a vivir más de 100 años</b>	
05/04/2024 cucina.corriere.it 00:04	637
<b>Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma pag. 2</b>	
05/04/2024 cucina.corriere.it 00:04	638
<b>Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma pag. 3</b>	
05/04/2024 cucina.corriere.it 00:04	639
<b>Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma pag. 1</b>	
05/04/2024 cucina.corriere.it 00:04	640
<b>Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma pag. 4</b>	
05/04/2024 cucina.corriere.it 00:04	641
<b>Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma pag. 7</b>	

05/04/2024 cucina.corriere.it 00:04	642
<b>Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma pag. 9</b>	
05/04/2024 cucina.corriere.it 00:04	643
<b>Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma pag. 10</b>	
05/04/2024 cucina.corriere.it 00:04	644
<b>Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma pag. 5</b>	
05/04/2024 cucina.corriere.it 00:04	645
<b>Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma pag. 6</b>	
05/04/2024 cucina.corriere.it 00:04	646
<b>Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma pag. 8</b>	
05/04/2024 cucina.corriere.it 00:04	647
<b>Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma pag. 11</b>	
04/04/2024 Clarìn 10:04	648
<b>¿Quién quiere vivir para siempre?</b>	
03/04/2024 ilfattoquotidiano.it 09:04	649
<b>Vino sì o no, digiuno intermittente e altri rimedi miracolosi: basta con l'ansia di vivere a lungo!</b>	
27/03/2024 Farmacia News 15:03	651
<b>Dalla ricerca al territorio: l'impegno educativo alla prevenzione e corretti stili di vita</b>	
29/03/2024 vanityfair.it 05:03	653
<b>La longevità al di là del trend: i libri che insegnano come vivere in modo sano</b>	
28/03/2024 ohga.it 17:03	656
<b>Il digiuno intermittente fa bene oppure no? Facciamo chiarezza con il nutrizionista Gabrielli</b>	
29/03/2024 osservatoriomalattierare.it 00:03	658
<b>Leucemia linfatica cronica, la 'dieta mima digiuno' abbinata ai farmaci può contribuire alla regressione tumorale</b>	
27/03/2024 Farmacista33 00:03	660
<b>Milan Longevity Summit, più prevenzione per una lunga vita in salute</b>	
26/03/2024 huffingtonpost.it 14:03	661
<b>La dieta mima digiuno funziona? La tesi del medico italiano sul New York Times</b>	

26/03/2024 ilsecoloxix.it 00:03	663
<b>La dieta mima digiuno funziona? La tesi del medico italiano sul New York Times</b>	
26/03/2024 Repubblica.it 00:03	665
<b>La dieta mima digiuno funziona? La tesi del medico italiano sul New York Times</b>	
26/03/2024 dagospia.com 16:03	667
<b>LA DIETA "MIMA DIGIUNO" FUNZIONA? LA TESI DEL MEDICO ITALIANO VALTER LONGO SUL "NEW YORK TIMES" - IL PROTOCOLLO ALIMENTARE PREVEDE PER CINQUE GIORNI CONSECUTIVI LA SOSTITUZIONE ESCLUSIVA DELLA NORMALE ALIMENTAZIONE CON PRODOTTI VEGETALI BIOLOGICI, IN PA...</b>	
26/03/2024 ilfattoquotidiano.it 15:03	669
<b>Digiuno intermittente 16:8 aumenta il rischio di morte? Valter Longo: "Non è una novità, va fatto di 12 ore senza saltare la colazione"</b>	
26/03/2024 salute.eu 00:03	671
<b>La dieta mima digiuno funziona? La tesi del medico italiano sul New York Times</b>	
25/03/2024 fortune.com 20:03	673
<b>The key to a long life is avoiding the 'poisonous 5 Ps,' says one of the world's top anti-aging experts</b>	
26/03/2024 indianexpress.com 06:03	674
<b>To live past 100, mangia a lot less: Italian expert's ideas on aging</b>	
23/03/2024 D Repubblica	677
<b>Consumisti per sempre</b>	
23/03/2024 ilsecoloxix.it 00:03	679
<b>La longevità è un business. A tutto vantaggio dei super ricchi</b>	
23/03/2024 lastampa.it 00:03	681
<b>La longevità è un business. A tutto vantaggio dei super ricchi</b>	
23/03/2024 Repubblica.it 00:03	683
<b>La longevità è un business. A tutto vantaggio dei super ricchi</b>	
23/03/2024 moda.it 00:03	685
<b>La longevità è un business: vivere di più significa consumare più a lungo. A tutto vantaggio del portafoglio dei super ricchi</b>	
25/03/2024 nytimes.com 05:03	687
<b>To Live Past 100, Mangia a Lot Less: Italian Expert's Ideas on Aging</b>	

21/03/2024 InterNapoli.it 12:03	688
<b>Studi scientifici dimostrano: c'è una dieta per contrastare la leucemia linfatica cronica</b>	
21/03/2024 calabria7.it 12:03	689
<b>Dieta e farmaci sono una possibile arma contro la leucemia linfatica</b>	
19/03/2024 dottnet.it 00:03	690
<b>Leucemia linfatica cronica (LLC) e dieta mima digiuno con terapie mirate contribuisce alla regressione tumorale</b>	
20/03/2024 milanofinanza.it 00:03	692
<b>Dieta 'mima digiuno' e terapie mirate per curare la Leucemia linfatica cronica</b>	
20/03/2024 ilsussidiario.net 18:03	694
<b>Leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno/ Studio: cure potenziate e farmaci combinati</b>	
20/03/2024 aboutpharma.com 17:03	696
<b>Leucemia linfatica cronica: 'dieta mima digiuno' e terapia possono contribuire alla regressione tumorale</b>	
19/03/2024 altoadige.gelocal.it 00:03	698
<b>Dieta e farmaci possibile arma contro la leucemia linfatica</b>	
20/03/2024 calabria7.it 08:03	699
<b>Tumori, lo studio: "La leucemia linfatica cronica può regredire con la dieta mima-digiuno"</b>	
20/03/2024 gloo.it 10:03	701
<b>Dieta e farmaci sono una possibile arma contro la leucemia linfatica</b>	
20/03/2024 ilikepuglia.it 16:03	702
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
20/03/2024 viverepavia.it 00:03	704
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta...</b>	
20/03/2024 Vivi Milano	706
<b>Longevità, il nuovo trend tra guru e diete</b>	
20/03/2024 emiliapost.it 03:03	707
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
19/03/2024 entilocali-online.it 22:03	709
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
20/03/2024 ugualmenteabile.it 01:03	711
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	

19/03/2024 adnkronos.com 00:03	713
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
20/03/2024 NotizieNazionali.net 00:03	715
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
20/03/2024 Quotidiano di Bari.it 00:03	717
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
20/03/2024 Quotidiano di Foggia.it 00:03	719
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
19/03/2024 trentinocorrierealpi.gelocal.it 00:03	721
<b>Digiuno e farmaci mirati contro Leucemia Linfatica Cronica</b>	
20/03/2024 padovanews.it 02:03	722
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
20/03/2024 vglobale.it 00:03	724
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
20/03/2024 agimeg.it 02:03	726
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
20/03/2024 ecoseven.net 01:03	728
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
20/03/2024 lifestyleblog.it 01:03	730
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
19/03/2024 healthdesk.it 00:03	732
<b>Leucemia linfatica cronica: la 'dieta mima digiuno' abbinata a una terapia farmacologica mirata può contribuire alla regressione del tumore</b>	
19/03/2024 30science.com 20:03	733
<b>Le notizie e le immagini di scienza, salute, natura, ricerca italiana e mobilità del 19 marzo 2024</b>	
19/03/2024 30science.com 12:03	737
<b>Tumori: IFOM, 'dieta mima digiuno' e terapie mirate per la leucemia linfatica cronica</b>	
19/03/2024 accadeora.it 18:03	739
<b>Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento</b>	
19/03/2024 altoadige.gelocal.it 00:03	740
<b>Digiuno e farmaci mirati contro Leucemia Linfatica Cronica</b>	

19/03/2024 Ansa.it - Salute&Benessere 17:03	741
<b>Digiuno e farmaci mirati contro Leucemia Linfatica Cronica</b>	
19/03/2024 askanews.it 19:03	742
<b>Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento</b>	
20/03/2024 cittadinapoli.com 01:03	743
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
19/03/2024 cittadinapoli.com 18:03	745
<b>Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento</b>	
20/03/2024 corrierediancona.it 01:03	746
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
20/03/2024 corriereflegreo.it 01:03	748
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
19/03/2024 corriereflegreo.it 18:03	750
<b>Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento</b>	
20/03/2024 cremaoggi.it 00:03	751
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
20/03/2024 cronachedellacalabria.it 00:03	753
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
19/03/2024 cronachedellacalabria.it 19:03	755
<b>Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento</b>	
19/03/2024 cronachedelmezzogiorno.it 00:03	756
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
20/03/2024 cronachediabruzzoemolise.it 00:03	758
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
20/03/2024 cronachedibari.com 00:03	760
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
20/03/2024 gazzettadigenova.it 00:03	762
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
20/03/2024 gazzettadireggio.com 02:03	764
<b>Leucemia, la dieta 'mima digiuno'</b>	
20/03/2024 giornaledellumbria.com 03:03	765
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	

19/03/2024 globalmedianews.info 14:03	767
<b>Leucemia Linfatica Cronica - La "Dieta Mima Digiuno" abbinata a una terapia farmacologica mirata può contribuire alla regressione tumorale. Ci potrebbero essere nuove opzioni di tr</b>	
19/03/2024 gloo.it 16:03	769
<b>Digiuno e farmaci mirati contro Leucemia Linfatica Cronica</b>	
20/03/2024 ilcorrieredibologna.it 00:03	770
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
19/03/2024 ilcorrieredibologna.it 18:03	772
<b>Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento</b>	
20/03/2024 ildenaro.it 01:03	773
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
20/03/2024 ilfattonisseno.it 01:03	775
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
20/03/2024 ilquotidianodellazio.it 01:03	777
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
20/03/2024 lacittadiroma.it 00:03	779
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
19/03/2024 lacittadiroma.it 18:03	781
<b>Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento</b>	
20/03/2024 lavocedialba.it 00:03	782
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
20/03/2024 lidentita.it 00:03	784
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
20/03/2024 litalianonews.it 01:03	786
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
20/03/2024 magazine-italia.it 01:03	788
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
19/03/2024 magazine-italia.it 19:03	790
<b>Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento</b>	
20/03/2024 mantovauno.it 01:03	791
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	



20/03/2024 marcianise.info 08:03	793
<b>Leucemia, nuove opzioni di trattamento grazie anche a lavoro di una ricercatrice capodrisana</b>	
19/03/2024 menshealth.com 00:03	795
<b>21 modi per sentirti più giovane: puoi ringiovanire fino a 5 anni</b>	
19/03/2024 meteoweb.eu 14:03	798
<b>Leucemia linfatica cronica: la "dieta mima digiuno" abbinata a una terapia farmacologica mirata può contribuire alla regressione tumorale</b>	
19/03/2024 notiziedi.it 18:03	801
<b>Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento</b>	
20/03/2024 oglioponews.it 00:03	802
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
19/03/2024 pharmastar.it 16:03	804
<b>Leucemia linfatica cronica: la ?dieta mima digiuno? abbinata a una terapia farmacologica mirata può contribuire alla regressione tumorale</b>	
20/03/2024 ragionierieprevidenza.it 00:03	806
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
19/03/2024 ragionierieprevidenza.it 20:03	808
<b>Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento</b>	
20/03/2024 rtmweb.it 00:03	809
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
20/03/2024 sardegnareporter.it 01:03	811
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
19/03/2024 sbircialanotizia.it 23:03	813
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta...</b>	
20/03/2024 siciliareport.it 01:03	815
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
20/03/2024 sulpanaro.net 01:03	817
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	
19/03/2024 tag24.it 20:03	819
<b>È meglio fare tanti piccoli pasti o pochi pasti e abbondanti? Ecco la verità</b>	
20/03/2024 venezia24.com 01:03	821
<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>	

19/03/2024	venezia24.com	18:03	823
	<b>Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento</b>		
20/03/2024	veneziepost.it	03:03	824
	<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>		
20/03/2024	vipiu.it	01:03	826
	<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>		
20/03/2024	viverepavia.it	00:03	828
	<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta...</b>		
20/03/2024	webmagazine24.it	00:03	830
	<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>		
19/03/2024	websalute.it	23:03	832
	<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>		
20/03/2024	wesud.it	00:03	834
	<b>Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno</b>		
10/03/2024	Gazzetta del Sud - Reggio Calabria		836
	<b>Vent 'anni di "Incontriamoci Sempre"</b>		
09/03/2024	Gentleman		838
	<b>GOOD VIBRATIONS</b>		
07/03/2024	The Telegraph.co.uk	00:03	840
	<b>The five-day reset diet that blasts fat and beats inflammation</b>		
06/03/2024	cucina.corriere.it	00:03	843
	<b>David Sinclair: «Le 5 regole alimentari che mi hanno ringiovanito di 30 anni»</b>		
02/03/2024	20 Minuten.ch	05:03	844
	<b>Scheinfasten soll dein biologisches Alter um 2,5 Jahre senken</b>		
01/03/2024	cucina-naturale.it	15:03	846
	<b>Si può ringiovanire con la dieta?</b>		
01/03/2024	fortune.com	11:03	847
	<b>5-day 'fasting-mimicking diet' may lower your biological age and reduce disease risk, study says</b>		
01/03/2024	startmag.it	10:03	850
	<b>Open to Longevity</b>		
28/02/2024	fooday.it	09:02	851
	<b>Dieta depurativa: come scegliere gli alimenti e gli integratori giusti</b>		

28/02/2024 open.online 22:02	854
<b>Il paradosso dei sardi per il guru della longevità: vivevano di più facendo il contrario di quello che suggeriscono i nutrizionisti</b>	
28/02/2024 velvetmag.it 14:02	856
<b>Ringiovanire con la dieta mima digiuno? Cosa dice la scienza</b>	
27/02/2024 Ok - salute e benessere	858
<b>LA DIETA ALLUNGA LA VITA se si corregge intorno i 40 anni</b>	
27/02/2024 Ok - salute e benessere	861
<b>GLI SPECIALISTI CHE HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO</b>	
27/02/2024 gazzetta.it 12:02	862
<b>La dieta mima-digiuno ringiovanisce e riduce il rischio di malattie: lo studio</b>	
26/02/2024 Berliner Zeitung 11:02	863
<b>Jeden Tag Intervallfasten: Experte empfiehlt zusätzlich zweimal Heilfasten</b>	
23/02/2024 Mirror.co.uk 17:02	867
<b>'Magic' diet that lets you eat carbs and fish could help you live longer, say scientists</b>	
22/02/2024 Hindustantimes.com 00:02	868
<b>New fast-mimicking diet can reverse age; experts weigh in on pros and cons</b>	
22/02/2024 vanityfair.it 12:02	870
<b>La dieta mima digiuno può aiutare a ringiovanire di 2,5 anni. Lo studio pubblicato su Nature</b>	
21/02/2024 Adevarul.ro 15:02	871
<b>Dieta care te ajut? s? te men?ii tân?r. Cinci zile de fasting pe lun? inverseaz? vârsta biologic? cu doi ani ?i jum?tate</b>	
21/02/2024 meteoweb.eu 17:02	873
<b>Cos'è la dieta mima digiuno: potrebbe ridurre l'età biologica</b>	
20/02/2024 websalute.it 15:02	874
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	
21/02/2024 zerosette.it 11:02	876
<b>Dieta "mima digiuno": funziona davvero?</b>	
20/02/2024 adnkronos.com 00:02	877
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	
20/02/2024 huffingtonpost.it 11:02	879
<b>La dieta mima digiuno potrebbe ridurre l'età biologica</b>	

20/02/2024 Il Sannio Quotidiano.it 17:02	880
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	
20/02/2024 ilsecoloxix.it 00:02	882
<b>La dieta mima digiuno potrebbe ridurre l'età biologica</b>	
20/02/2024 lastampa.it 00:02	883
<b>La dieta mima digiuno potrebbe ridurre l'età biologica</b>	
20/02/2024 Leggo.it 00:02	885
<b>Mima-digiuno, la dieta che allunga la vita e riduce l'età biologica di almeno 2 anni e mezzo. Ecco come funziona</b>	
20/02/2024 Leggo.it 00:02	886
<b>Dieta mima-digiuno, il regime alimentare che allunga la vita e ringiovanisce di almeno 2 anni e mezzo. Ecco come funziona</b>	
20/02/2024 Quotidiano di Foggia.it 16:02	887
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	
20/02/2024 Repubblica.it 00:02	889
<b>La dieta mima digiuno potrebbe ridurre l'età biologica</b>	
20/02/2024 iltempo.it 16:02	891
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	
20/02/2024 lagazzettadelmezzogiorno.it 00:02	893
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	
20/02/2024 liberoquotidiano.it 16:02	895
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	
20/02/2024 notizie.tiscali.it 00:02	897
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	
20/02/2024 padovanews.it 22:02	899
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	
20/02/2024 lifestyleblog.it 15:02	901
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	
20/02/2024 olbianotizie.it 15:02	903
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	
20/02/2024 giornaledellumbria.com 18:02	905
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	
20/02/2024 ildenaro.it 00:02	907
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	

20/02/2024 ilfoglio.it 00:02	909
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	
20/02/2024 ilgiornaleditalia.it 00:02	911
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	
20/02/2024 ilikepuglia.it 16:02	913
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	
20/02/2024 italianpress.eu 16:02	915
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	
20/02/2024 lafrecciaweb.it 16:02	917
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio Con 3-4 cicli mensili della durata di 5 giorni calcolata riduzione età biologica in media di 2,5 anni</b>	
20/02/2024 lidentita.it 16:02	919
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	
20/02/2024 litalianonews.it 17:02	921
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	
20/02/2024 lospecialegiornale.it 17:02	923
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	
20/02/2024 mantovauno.it 17:02	925
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	
20/02/2024 Notizie.it 16:02	927
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	
21/02/2024 oggitreviso.it 00:02	928
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio.</b>	
20/02/2024 rtmweb.it 16:02	930
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	
20/02/2024 salute.eu 00:02	932
<b>La dieta mima digiuno potrebbe ridurre l'età biologica</b>	
20/02/2024 sardegnalive.net 00:02	934
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	
20/02/2024 sbircialanotizia.it 16:02	936
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie,...</b>	
20/02/2024 siciliareport.it 18:02	938
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	

20/02/2024 tarantobuonasera.it 17:02	940
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	
20/02/2024 umbriajournal.com 20:02	942
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie</b>	
20/02/2024 vipiu.it 17:02	944
<b>Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio</b>	
16/02/2024 aol.com 02:02	946
<b>Jimmy Carter marks 1 year in hospice: 4 longevity lessons ahead of his 100th birthday</b>	
08/02/2024 quindicinews.it 17:02	949
<b>Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza"</b>	
07/02/2024 ilikepuglia.it 17:02	951
<b>Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza"</b>	
07/02/2024 adnkronos.com 00:02	953
<b>Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza"</b>	
07/02/2024 Quotidiano di Bari.it 17:02	955
<b>Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza"</b>	
07/02/2024 Quotidiano di Foggia.it 17:02	957
<b>Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza"</b>	
07/02/2024 padovanews.it 20:02	959
<b>Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza"</b>	
07/02/2024 lifestyleblog.it 17:02	961
<b>Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza"</b>	
07/02/2024 giornaledellumbria.com 18:02	963
<b>Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza"</b>	
07/02/2024 ildenaro.it 00:02	965
<b>Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza"</b>	

08/02/2024 interempresas.net 00:02	967
<b>?Las ómicas', oráculo de la salud</b>	
07/02/2024 lidentita.it 17:02	971
<b>Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza"</b>	
07/02/2024 lospecialegiornale.it 17:02	973
<b>Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza"</b>	
07/02/2024 mantovauno.it 17:02	975
<b>Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza"</b>	
07/02/2024 sbircialanotizia.it 18:02	977
<b>Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano:...</b>	
07/02/2024 siciliareport.it 18:02	979
<b>Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza"</b>	
07/02/2024 thewaymagazine.it 17:02	981
<b>Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza"</b>	
07/02/2024 vipiu.it 18:02	983
<b>Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza"</b>	
07/02/2024 websalute.it 16:02	985
<b>Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza"</b>	
07/02/2024 wesud.it 17:02	987
<b>Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza"</b>	
03/02/2024 cucina.corriere.it 00:02	989
<b>Perdere tre chili in due settimane saltando la cena: ecco il metodo «dinner cancelling» pag. 4</b>	
02/02/2024 Dove	990
<b>TEMPO CHE VALE</b>	
30/01/2024 rai.it 09:01	995
<b>"Giù la maschera"</b>	

24/01/2024 sanihelp.it 00:01	996
<b>Dieta detox: quali benefici può apportare?</b>	
24/01/2024 comunicati-stampa.net 10:01	998
<b>"Come vivere 150 anni in salute"</b>	
20/01/2024 cucina.corriere.it 00:01	1001
<b>Piramide alimentare, la più famosa è quella della dieta mediterranea. Ma vale ancora? pag. 1</b>	
20/01/2024 cucina.corriere.it 00:01	1002
<b>Piramide alimentare, la più famosa è quella della dieta mediterranea. Ma vale ancora? pag. 3</b>	
20/01/2024 cucina.corriere.it 00:01	1003
<b>Piramide alimentare, la più famosa è quella della dieta mediterranea. Ma vale ancora? pag. 2</b>	
14/01/2024 blitzquotidiano.it 09:01	1004
<b>Cos'è la dieta mima digiuno e in che modo apporta benefici alla salute del cuore</b>	
12/01/2024 rainews.it 16:01	1005
<b>La terra degli highlander vince per la sostenibilità: premio a Molochio</b>	
06/01/2024 Nuovo	1006
<b>LA DIETA CHE DEPURA: BUTTA GIÙ CINQUE CHILI IN UN MESE</b>	
04/01/2024 ladyblitz.it 13:01	1009
<b>Dieta mima digiuno: cos'è, come funziona e esempio</b>	
03/01/2024 vogue.it 00:01	1011
<b>A tavola con la natura: i migliori ristoranti veg e qualche hotel per vivere un'esperienza green a 360°</b>	
01/01/2024 cucina.corriere.it 00:01	1013
<b>Veganuary, diete e menu (facili) per rimettersi in forma a gennaio pag. 1</b>	



# VALTER LONGO

548 articoli

## Jimmy Carter passes away at 100: 7 longevity habits of the late US president

Jimmy Carter, the longest-lived president dies at 100: 7 key longevity lessons from his remarkable, century-long life ByHT Lifestyle Desk | Edited by Akanksha Agnihotri Dec 30, 2024 02:11 PM IST Read this news in brief form Share Via Copy Link Jimmy Carter, the longest-lived U.S. president, passed away at 100. Here are 7 longevity lessons that helped him live a remarkable, century-long life. Jimmy Carter, the 39th president of the United States, passed away on Sunday at his home in Plains, Georgia, as confirmed by The Carter Center. Carter, who made history as the nation's longest-living president, celebrated his 100th birthday earlier this year. According to Thomas Perls, a geriatrician and head of the New England Centenarian, approximately 10% of people have the potential to reach the age of 100. (Also read: People are living longer, but are they well? Study reveals the hidden cost of longevity of human health ) Jimmy Carter's 100-year life was marked by resilience, social connections, and a commitment to community service.(AFP) Howard Friedman, PhD, author of "The Longevity Project" and professor emeritus of psychology at the University of California, Riverside, told Today that such remarkable longevity stems from a complex interplay of genetics, lifestyle habits, environmental factors, and luck over time. He notes that some of these patterns may have influenced Carter's long life. Here are a few lessons we can learn from the former president's remarkable journey: 1. Sense of purpose Jimmy Carter and his wife, Rosalynn, were deeply committed to community service, dedicating their time to building, renovating, and repairing over 4,300 homes across 14 countries through Habitat for Humanity since 1984. In one of his books, Carter reflected on how this work brought him immense joy and fulfilment. **Valter Longo**, Ph.D., professor of gerontology at the University of Southern California and director of the USC Longevity Institute, previously told TODAY.com that having a sense of purpose can significantly impact longevity. 2. Embracing new challenges View this post on Instagram A post shared by Jay Huguley (@jayhuguleyofficial) After leaving the White House, Jimmy Carter and his wife founded the Carter Center to promote human rights and ease suffering worldwide. He travelled extensively, wrote books, volunteered, and even learned to ski downhill at 62. Reflecting on his adventurous spirit, Rosalynn shared in the book "What Makes a Marriage Last" that her husband wasn't content with just learning about things--he was determined to do them. 3. Fulfilling relationships View this post on Instagram A post shared by Jimmy Carter NHP (@jimmycarternps) Jimmy and Rosalynn Carter shared 77 years of marriage--the longest in presidential history. Carter called it "a full partnership," crediting Rosalynn as his equal in all accomplishments. When Rosalynn passed away on November 19, 2023, Carter expressed, "As long as Rosalynn was in the world, I always knew somebody loved and supported me." At her tribute service, their daughter, Amy, read a love letter Carter wrote 75 years earlier, saying, "When I see you, I fall in love with you all over again." Their close-knit family includes children, grandchildren, and great-grandchildren. 4. Staying active View this post on Instagram A post shared by Atlanta Track Club (@atlantatrackclub) Jimmy Carter was dedicated to staying active, running until age 80 before switching to swimming and walking due to knee issues. He and Rosalynn enjoyed biking together and also loved fly fishing and woodworking. Howard Friedman, Ph.D.,

highlights that consistent physical activity over time--whether formal exercise or daily tasks like farming and construction--contributes to longevity. A study in *Circulation* found that at least 30 minutes of moderate to vigorous physical activity daily, along with not smoking, maintaining a healthy weight, moderate alcohol intake, and a balanced diet, are key habits for a longer life.

5. Warm and outgoing personality View this post on Instagram A post shared by US Holocaust Memorial Museum (@holocaustmuseum) Centenarians often share an extroverted nature, forming strong friendships and social networks that promote cognitive health and prevent loneliness, according to Perls. Jimmy Carter embodied this trait, known for his gregarious, caring, and empathetic personality. Perls notes he was "probably the most caring and empathetic president" of his time. A viral video even captured the 92-year-old former president shaking hands with every passenger on a plane. In addition to being social, people who live long lives tend to have conscientious, dependable, and prudent personalities that grow stronger with age, says Friedman.

6. Resilience The former president overcame numerous challenges, including health issues, the loss of his wife, and over a year in hospice care. According to Perls, this reflects Carter's resilience, a key factor in longevity. Friedman adds that mental resilience involves cultivating a long-term pattern of persistence, purpose, and strong social connections.

7. Faith From 1981 to 2020, Jimmy Carter taught Sunday school at Maranatha Baptist Church in Plains, Georgia, reflecting the importance of faith in his life. Friedman notes that spirituality often fosters gratitude and connections with positive, supportive people. Perls adds that faith may have helped Carter manage stress better. Faith provides meaning and belonging, benefiting both body and soul, as Miller emphasises, without purpose and joy, life lacks essential ingredients for longevity.

Catch every big hit,... See more Catch every big hit, every wicket with Crick-it, a one stop destination for Live Scores, Match Stats, Quizzes, Polls & much more. Explore now!. Catch your daily dose of Fashion, Taylor Swift, Health, Festivals, Travel, Relationship, Recipe and all the other Latest Lifestyle News on Hindustan Times Website and APPs. News / Lifestyle / Health / Jimmy Carter, the longest-lived president dies at 100: 7 key longevity lessons from his remarkable, century-long life

## Valter Longo , le ricette delle feste. Zuppe, cereali, pesce e frutta a guscio: così proteggiamo il nostro cuore

**Valter Longo**, le ricette delle feste. Zuppe, cereali, pesce e frutta a guscio: così proteggiamo il nostro cuore di **Valter Longo** Il consumo di prodotti ittici è in aumento: nel 2022 abbiamo raggiunto i 20,7 kg pro capite annui; in Italia siamo a 29 kg. Scegliere olio d'oliva, noci, mandorle e nocciole protegge i pazienti con malattie cardiovascolari In Italia, i popoli antichi mangiavano poco cibo tutto l'anno ma, se fortunati, avevano l'opportunità di mangiare carne durante le feste. Negli ultimi 70 anni, il consumo di carne e calorie è aumentato progressivamente portando mezzo mondo a mangiare troppo tutto l'anno, e ancora di più in questi giorni natalizi. In questo speciale, il primo articolo descrive proprio la dieta degli antichi romani - prima dell'istituzione del Natale - durante una festa di fine anno in onore del Dio Saturno, per poi raccontare cosa accadde con l'avvento della natività celebrata dai cristiani. Nel secondo articolo, è il pesce ad essere protagonista con il suo consumo raddoppiato negli ultimi 50 anni: quello azzurro batte gli altri per gusto, nutrizione e bassi livelli di tossine, ed è spesso inserito tra gli alimenti associati a un'aspettativa di vita lunga. Infine, il terzo articolo sottolinea come le persone - soprattutto quelle a rischio di malattie cardiovascolari - devono minimizzare i pasti con alti contenuti di grassi di origine animale che potrebbero contribuire a impressionanti picchi di mortalità dovuti a patologie cardiache, osservati negli anni nel periodo tra Natale e Capodanno. Meglio quindi noci, mandorle e panettoni con l'olio d'oliva. Durante le feste, e per tutto l'anno, è importante anche sollecitare il governo e la società tutta a trovare il modo di eliminare la povertà assoluta di oltre 5 milioni di residenti in Italia, vittime sia di carenza di cibo ma anche di un alto consumo di grassi, amidi e cibi ultra processati poco costosi. Torniamo alla frugalità degli antichi romani Andando a ritroso nel tempo, nella Roma antica, troviamo i Saturnali, probabili antenati del Natale. Celebrati in onore del dio Saturno durante il solstizio d'inverno, venivano festeggiati sia in pubblico - con cerimonie, sacrifici, scambio di doni -, sia con banchetti privati tra le classi agiate. Cosa veniva servito in questi banchetti? Principalmente carne, che non era molto consumata in quell'epoca, in particolare nel periodo repubblicano che esaltava gli ideali di moderazione e frugalità. Come molto spesso accade, nelle festività si mangia ciò che è raro, maggiormente 'desiderato', diverso dalla dieta quotidiana. La carne era quindi un elemento importante per i pasti festivi nella Roma antica. Doveva essere sacrificata agli dei e, in tal modo, 'purificata', prima di essere cucinata. Il banchetto era composto da un antipasto, solitamente uova, olive, pane, vino con miele o anche cibi 'sostanziosi' come ostriche o crostacei. Seguivano le portate principali di carne e pesce. Il pesce, entrato relativamente tardi nella dieta romana, era spesso considerato un bene di lusso. Infine, si terminava il banchetto con la frutta, un brindisi e un momento dedicato al vino e alla conversazione. Con l'avvento del Cristianesimo, all'inizio del IV secolo, l'imperatore Costantino ha concesso la libertà di culto, è iniziata la celebrazione del Natale. Perché il 25 dicembre? Il Cristianesimo ha tratto probabilmente ispirazione dalla celebrazione del solstizio d'inverno, simbolo di rinascita con l'allungarsi delle giornate, dalla tradizione dei Saturnali e dal culto romano del Sol Invictus, diffuso durante l'ultimo periodo dell'impero. Feste, banchetti, scambio di regali. Cosa non è cambiato rispetto all'antico mondo romano? La predominanza della carne durante i pasti delle festività, fino almeno al periodo post boom economico nel XX secolo. Le classi che soffrivano di ristrettezze economiche, da sempre, avevano meno accesso a cibi più costosi e si nutrivano di zuppe, polente, cereali, verdure,

pochissima carne stagionata, ecc. La festa per loro era legata alla rara apparizione di carne nel piatto. Per chi si trovava in una situazione agiata, la carne era un simbolo di ricchezza e potere, sempre presente sulla tavola e in grandi quantità durante le feste. E il pesce? Consumato dai religiosi e durante i periodi 'di magro' (Quaresima, Avvento, ecc.) da tutte le classi sociali, non era un cibo desiderato o prestigioso. È infatti entrato a fatica nell'alimentazione delle classi più povere (ad eccezione, talvolta, di chi viveva vicino a corsi d'acqua): quello fresco era molto costoso e quello salato o essiccato, come le aringhe, era troppo leggero per sfamare ma anche considerato troppo 'umile'. E oggi? Tanti italiani hanno moltissimo sulla tavola, ogni giorno, compresa troppa carne. Che fare durante le feste? Meglio tornare alla frugalità del passato con zuppe, polente, cereali, verdure e pesce con qualche sgarro per i principali pranzi e cene delle feste. (di Cristina Villa) Orata al forno Orata e branzino hanno poche tossine. Acciughe e sardine sono ricche di omega-3 e minerali, tutelano salute e ambiente Durante le festività natalizie (e non solo) appaiono sempre più spesso piatti di pesce sulla tavola di molti italiani. Negli ultimi decenni, infatti, il consumo di prodotti ittici è aumentato molto: secondo la Fao, nel 2022, ha raggiunto i 20,2 kg pro capite annui a livello mondiale (oltre il doppio di quanto registrato negli Anni 60); mentre l'Associazione Piscicoltori Italiani sostiene che, nel nostro Paese, il consumo arrivi addirittura a 29 kg. Non tutti, però, sono uguali in termini di sicurezza alimentare. Pesci predatori come pesce spada, tonno e merluzzo, spesso presenti nei menù delle feste, possono contenere elevate quantità di mercurio, un metallo pesante neurotossico. Il salmone, invece, pur contenendo meno mercurio, può essere contaminato da sostanze come diossine e policlorobifenili (Pcb), altre sostanze tossiche che tendono ad accumularsi nel grasso dell'animale. Dobbiamo quindi rinunciarvi? Non necessariamente. L'Efsa, l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare, raccomanda prudenza nel consumo di tonno e pesce spada, soprattutto per donne in gravidanza e bambini, ma i benefici di molti tipi di pesce - in particolare per il contenuto degli omega-3 - spesso superano i rischi, purché il consumo sia moderato, vario e focalizzato sui tipi con bassi livelli di mercurio. Per quanto riguarda il salmone, a quello di allevamento è preferibile quello selvatico, poiché quest'ultimo presenta un contenuto di grassi inferiore e, di conseguenza, livelli più bassi di contaminanti come diossine o molecole di policlorobifenili. Inoltre, esistono alternative più sicure e altrettanto gustose. L'orata e il branzino, ad esempio, hanno un basso contenuto di tossine e un profilo nutrizionale eccellente: la prima apporta proteine di alta qualità e minerali essenziali, mentre il secondo è noto per il suo contenuto proteico e il ridotto apporto di grassi. Ancora meglio, acciughe e sardine, veri gioielli del Mediterraneo. Le loro piccole dimensioni e la loro posizione più bassa nella catena alimentare riducono il rischio di contaminanti, rendendole più adatte a un consumo frequente. Sono, inoltre, ricche di omega-3 e minerali, come calcio o selenio, e hanno un basso impatto ecologico. Scegliere bene il pesce da portare in tavola può avere un riscontro anche dal punto di vista della sostenibilità ambientale: variare le scelte permette di evitare il sovrasfruttamento di alcune specie e di valorizzare il pesce italiano e locale, che spesso garantisce una filiera più controllata riducendo il rischio di contaminanti e microplastiche. Secondo Greenpeace, optare per pesci da fonti sostenibili protegge gli ecosistemi marini e garantisce alimenti più sani. Godersi le feste senza rinunce è possibile: scegliendo pesci sani e sostenibili possiamo celebrare con gusto, tutelando la nostra salute e l'ambiente. (di Romina Inès Cervigni e Sara Pintus) Cioccolato fondente Cioccolato fondente, poca carne, solo grassi vegetali: come e cosa mangiare senza mettere a rischio il cuore Il Natale porta gioia, regali, cene con parenti e picchi di mortalità dovuti a malattie cardiache. Uno studio pubblicato sulla

rivista Circulation, dell'American Heart Association, evidenzia come a Natale e Capodanno ci siano picchi di mortalità dovuti a infarti. Perché? Tra le potenziali cause gli autori elencano lo stress, il posticipare le cure a causa delle feste, ma anche l'alcol e l'eccesso di cibo. È possibile che solo pochi pasti siano così determinanti? Questo potrebbe sembrare un articolo che porta sfortuna, ma in realtà vuole essere una riflessione che ha lo scopo di aiutare a godersi le feste - ma anche il resto dell'anno -, diminuendo il rischio di finire in Pronto Soccorso. Avvalorando la possibilità che solo pochi pasti possono contribuire a un infarto, un articolo del Medical College della Georgia, negli Usa, descrive le conseguenze del consumo di un singolo pasto con alto contenuto di grasso e quindi con caratteristiche simili ai pasti delle feste natalizie ricchi di burro, latte e uova. Dopo 4 ore dal consumo di questo pasto grasso, i trigliceridi nel sangue aumentano di quasi due volte e mezzo e gli acidi grassi liberi del 50%. Al contrario, né trigliceridi né acidi grassi né glicemia erano aumentati in un gruppo di persone dopo avere ingerito le stesse calorie se queste sono portate da carboidrati. Inoltre, il pasto con alto contenuto di grasso aumenta una serie di processi ossidativi e infiammatori nel sangue, associabili alle malattie cardiovascolari. Ma sono tutti da evitare i grassi? Nel mio libro La dieta della longevità ho proprio parlato di questo riferendomi all'impatto dato dal consumo dei grassi nelle malattie cardiovascolari. Negli Anni 90 Dean Ornish, medico della University of California San Francisco, ha pubblicato una serie di articoli in cui concludeva che l'aterosclerosi regrediva in pazienti che seguivano la sua dieta vegana e con bassi livelli di grasso. Il cardiologo Caldwell Esselstyn della Cleveland Clinic era arrivato a una conclusione simile dopo avere scritto che una dieta vegana con pochi grassi - simile a quella di Ornish - aveva aiutato un gruppo di pazienti a bloccare o regredire la malattia coronarica. Quindi, una dieta vegana con bassi livelli di grasso sembra essere ideale per persone a rischio di malattie cardiovascolari, ma solo una bassissima percentuale della popolazione italiana riuscirebbe a seguirla, soprattutto durante le feste. In un articolo precedente su questo giornale, ho parlato proprio del tipo di grasso che non solo non aumenta ma aiuta a combattere le malattie cardiovascolari. Infatti, il consumo regolare di olio d'oliva, noci, mandorle e nocciole protegge i pazienti a rischio di infarto. Quindi, durante le feste, potete godervi frutta a guscio e cioccolato fondente e, come da anni faccio io, trovare un panettone in cui il burro viene sostituito con l'olio d'oliva. Modifiche nell'alimentazione, come queste, vanno adottate tutto l'anno, perché possono migliorare e allungare la vita, soprattutto quella delle persone anziane e di chi ha patologie cardiovascolari. 27 dicembre 2024 © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Propositi per il nuovo anno: 5 regole alimentari per ringiovanire fino a 30 anni. Lo dice la scienza

Propositi per il nuovo anno: 5 regole alimentari per ringiovanire fino a 30 anni. Lo dice la scienza di Redazione Cook Secondo uno studio americano, basterebbero pochi accorgimenti alimentari per allungare la vita anche di trent'anni. Riproponiamo qui la teoria di David Sinclair, biologo e professore di genetica alla facoltà di medicina dell'Università di Harvard. Oggi si parla sempre più spesso di longevità. Di come, cioè, si può vivere più a lungo in maniera sana e consapevole, nel corpo e nella mente. Perché davvero è possibile e il motivo, come ci ha più volte spiegato Camillo Ricordi, direttore del Diabetes Research Institute di Miami, sta nel fatto che la nostra aspettativa di vita è legata solo in minima misura al Dna: dalla genetica dipende il 20 per cento. Il resto da noi, dal nostro stile di vita che si traduce primariamente in una dieta equilibrata e in un esercizio fisico costante. E allora vogliamo cominciare il prossimo anno con cinque consigli alla portata di tutti per migliorare la nostra età biologica a partire dalla tavola. E «ringiovanire» fino a trent'anni. Assicura David Sinclair, biologo e professore di genetica alla facoltà di medicina dell'Università di Harvard. Attenzione agli zuccheri I nemici numero uno? «Gli zuccheri». Secondo il dottor Sinclair, che è anche presidente dell'associazione non-profit Academy for Health & Lifespan Research, lo zucchero sarebbe «tra i principali responsabili del precoce invecchiamento dell'organismo, senza contare che incrementa il rischio di malattie croniche dal momento che contribuisce alla glicazione delle proteine. La conseguenza di ciò è una evoluzione della senescenza con, ad esempio, perdita del tono e dell'elasticità cutanea, formazione di rughe e invecchiamento cutaneo. In alternativa - aggiunge Sinclair - sarebbe meglio orientarsi su opzioni naturali meno raffinate, usando i dolcificanti con estrema moderazione ed evitando il più possibile le bevande zuccherate». I carboidrati processati Nemici del cuore, invece, sarebbero i carboidrati processati. «Pane bianco, grissini, cracker - prosegue lo studioso - sarebbero da evitare, in quanto potrebbero causare al nostro organismo danni molto simili a quelli degli zuccheri. Aumentando in fretta il livello di glucosio nel sangue, provocano conseguenti picchi di insulina, che sovraccaricano il muscolo cardiaco, rendendosi responsabili del suo invecchiamento precoce. Meglio, quindi, scegliere carboidrati meno lavorati, come pasta e pane integrali che, a parità di calorie, hanno un più basso indice glicemico». Carni rosse e latticini Altre due categorie da limitare, secondo Sinclair, sarebbero le carni rosse e latticini. Stando allo studio dello scienziato «a queste andrebbero preferite le alternative vegetali come tofu, seitan, legumi, frutta secca e bevande vegetali: sembrerebbero essere collegate a una minor incidenza di patologie tumorali e malattie cardiovascolari». L'alcol e gli alimenti ultra processati Dannoso per la salute è anche il consumo di alcol che Sinclair raccomanda di moderare. Secondo i suoi consigli, è meglio preferire bevande analcoliche, infusi e tisane non zuccherate, acqua con aromi naturali di frutta. Inoltre, «bisogna diffidare dagli ingredienti ultra processati che spesso l'industria alimentare inserisce nei cibi confezionati e negli alimenti a lunga conservazione: è molto importante leggere le etichette del cibo che acquistiamo, facendo attenzione a quelli con liste di ingredienti molto lunghe. Da preferire, invece, cibi semplici e con ingredienti naturali». Il consiglio finale L'ultimo consiglio per la formula della longevità, spiega infine Sinclair, non riguarda il cibo, ma l'attività fisica. Secondo il biologo, bisognerebbe fare attività almeno tre volte alla settimana per 10 minuti a sessione. Questo stress fisico positivo, stando ai suoi studi, sarebbe «decisivo per allungare la vita, riducendo

fino al 30 per cento l'insorgenza di diverse patologie». Leggi anche: [Cibo anti-invecchiamento, i 18 alimenti che aiutano a restare giovani](#) **Valter Longo** e [i 20 piatti per vivere a lungo](#) [Le regole della longevità sana: 10 cose da fare a tavola per invecchiare bene](#) [Franco Berrino: «La dieta dei centenari, per vivere in salute e invecchiare bene»](#) [Franco Berrino, le 27 regole per perdere peso e ringiovanire](#) 28 dicembre 2024 (modifica il 28 dicembre 2024 | 23:11) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA



## Copertina

RENZO PIANO «LA CLESSIDRA DELLA MIA VITA SCORRE VELOCE, MA ORA SONO PIÙ LIBERO» NUMERO SPECIALE DI PAOLO VALENTINO FOTO DI MASSIMO ZINGARDI LONGEVITÀ CON INTERVISTE A PEDRO ALMODÓVAR • LINO BANFI • ERRI DE LUCA E INÈS DE LA FRESSANGE HUGH GRANT • MICHELLE HUNZIKER • ANTONIO MAZZI • JULIANNE MOORE RAFFAELE MORELLI • UMBERTO ORSINI • GIORGIO PARISI • FULCO PRATESI LUISA RANIERI • EVA ROBIN'S • RENZO ROSSO E ARIANNA ALESSI FERDINANDO SCIANNA • GRAZIA VARISCO • SILVIA VEGETTI FINZI E I CONSIGLI DEGLI SPECIALISTI DANIELE ANDREINI • **VALTER LONGO** • ASCANIO POLIMENI MARIA RESCIGNO E ALESSANDRO REPICI  
Renzo Piano, 87 anni, architetto e urbanista, qui ad Arenzano

## SOMMARIO

di essere vivi non è definita dai numeri. Le prime domande sull'età? A| 28 anni» «L'esperienza  
«Ho guardato 18 24 42 46 PEDRO ALMODÓVAR il mio gatto mentre moriva. Momento  
terribile, che ha ispirato l'ultimo film» DI LUIS MARTÍNEZ RENZO PIANO «Il mio tempo è  
come quello della clessidra. Vivo una bella età, mi sento libero» DI PAOLO VALENTINO  
ROSSO-ALESSI «Niente lavoro dal venerdì, quel tempo è solo per noi, e per visitare le spa»  
DI PAOLA POLLO JULIANNE MOORE DI EVA WISEMAN Pedro Almodóvar e Julianne Moore alla  
proiezione de La stanza accanto, a Londra MICHELLE HUNZIKER «Ho il gene dei centenari,  
un'età biologica di 25 anni, ma il vero segreto è amarmi» DI PAOLA POLLO UMBERTO ORSINI  
«Imparo le battute correndo e giocando a tennis. La memoria è la mia vitamina» DI  
MAURIZIO PORRO GRAZIA VARISCO «Mi imposi ai colleghi maschi Traumatizzata dal rosa,  
Lucio Fontana mi ha guarita» DI FRANCESCA PINI DON ANTONIO MAZZI «Ho perso mio padre  
a 13 mesi. Nell'aldilà vorrei vedere lui» DI IRENE INZAGHI 56 62 EVA ROBIN'S «Un infermiere  
mi passava gli ormoni usati da Mussolini Quanti esperimenti ho fatto sul mio corpo» DI  
TERESA CIABATTI FULCO PRATESI «Vidi un'orsa con tre cuccioli e smisi di essere un  
cacciatore» DI PAOLO CONTI 30 HUGH GRANT «Anni con l'alcol, poi è arrivata mia moglie.  
Non riesco ancora a credere che io possa piacerle» DI SARAH LYALL 67 74 Eva Robin's, attrice  
e modella, è nata a Bologna il 10 dicembre 1958 LINO BANFI «Mai fatto sport ma ho i muscoli  
di un 60enne Perché soffrii la fame?» DI GIOVANNA CAVALLI RAFFAELE MORELLI «L'ansia è il  
modo perfetto per partorire nuovi noi stessi»» DI ROBERTA SCORRANESE GIORGIO PARISI  
«Leggo tanto, ballo e mi piace cucinare il cinghiale al cioccolato. La mia vita è fortunata» DI  
IACOPO GORI DI DANIELA MONTI 84 DE LA FRESSANGE-DE LUCA L'ex modella e lo scrittore:  
«Definiamo "vecchia" quest'età, ma è nuova» DI MICHELA PROIETTI SILVIA VEGETTI FINZI  
«Da bambina sono stata infelice. Se il mio cuore non è secco è grazie ai nuovi amici» C O 90  
94 LUISA RANIERI «Se ti vedono una ruga ti attaccano alla giugulare (se non te ne vedono  
pure). Ho superato i 50 senza pensarci» DI ENRICO CAIANO 70 SAMMY BASSO Il suo miglior  
amico: «Era un maratoneta della mente. Gli ultimi abbracci i più forti» DI GIAN ANTONIO  
STELLA FERDINANDO SCIANNA «La vecchiaia è fare i conti con la disperazione Mi ha salvato  
la scrittura» DI PAOLO DI STEFANO 14 38 58 80 98 Luisa Ranieri, 51 anni, ha vinto due  
Nastri d'argento. A sinistra, Giorgio Parisi, 76 anni, premio Nobel per la Fisica nel 2021 GLI  
ESPERTI NUTRIZIONE Tra una festa e l'altra serve un po' di frugalità. Privilegiamo il pesce e i  
legumi, bene polenta e cereali DI **VALTER LONGO** MICROBIOTA Fitness, fibre, cibi fermentati.  
Per restare in equilibrio è utile la regola delle tre "effe" DI MARIA RESCIGNO E ALESSANDRO  
REPICI GEROPROTETTORI 34, 60 e 78 anni sono i tre "scalini" del tempo. Perché è importante  
conoscere la velocità con cui si invecchia DI ASCANIO POLIMENI MUOVERSI Tre chilometri da  
coprire in 15 minuti a giorni alterni. Ma più esercizio non significa sempre più salute DI  
DANIELE ANDREINI L'ULTIMA PAROLA DI GIUSEPPE ANTONELLI

L'ESPERTO/1  
**NUTRIZIONE**  
VALTER LONGO

In Italia, i popoli antichi mangiavano poco cibo tutto l'anno ma, se fortunati, avevano l'opportunità di mangiare carne durante le feste. Negli ultimi 70 anni, il consumo di carne e calorie è aumentato progressivamente portando mezzo mondo a mangiare troppo tutto l'anno, e ancora di più in questi giorni natalizi. In questo speciale, il primo articolo descrive proprio la dieta degli antichi romani - prima dell'istituzione del Natale - durante una festa di fine anno in onore del Dio Saturno, per poi raccontare cosa accadde con l'avvento della natività celebrata dai cristiani. Nel secondo articolo, è il pesce ad essere protagonista con il suo consumo raddoppiato negli ultimi 50 anni: quello azzurro batte gli altri per gusto, nutrizione e bassi livelli di tossine, ed è spesso inserito tra gli alimenti associati a un'aspettativa di vita lunga. Infine, il terzo articolo sottolinea come le persone - soprattutto quelle a rischio di malattie cardiovascolari - devono minimizzare i pasti con alti contenuti di grassi di origine animale che potrebbero contribuire a impressionanti picchi di mortalità dovuti a patologie cardiache, osservati negli anni nel periodo tra Natale e Capodanno. Meglio quindi noci, mandorle e panettoni con l'olio d'oliva. Durante le feste, e per tutto l'anno, è importante anche sollecitare il governo e la società tutta a trovare il modo di eliminare la povertà assoluta di oltre 5 milioni di residenti in Italia, vittime sia di carenza di cibo ma anche di un alto consumo di grassi, amidi e cibi ultra processati poco costosi.

Foto: biochimico, direttore dell'Istituto sulla longevità alla University of Southern California

MENU E BENESSERE

## **POCA CARNE, SOLO GRASSI VEGETALI COME E COSA MANGIARE SENZA METTERE A RISCHIO IL CUORE**

**IL CONSUMO REGOLARE DI OLIO D'OLIVA, NOCI, MANDORLE E NOCCIOLE PROTEGGE I PAZIENTI CON MALATTIE CARDIOVASCOLARI**

Il Natale porta gioia, regali, cene con parenti e picchi di mortalità dovuti a malattie cardiache. Uno studio pubblicato sulla rivista *Circulation*, dell'American Heart Association, evidenzia come a Natale e Capodanno ci siano picchi di mortalità dovuti a infarti. Perché? Tra le potenziali cause gli autori elencano lo stress, il posticipare le cure a causa delle feste, ma anche l'alcol e l'eccesso di cibo. È possibile che solo pochi pasti siano così determinanti? Questo potrebbe sembrare un articolo che porta sfortuna, ma in realtà vuole essere una riflessione che ha lo scopo di aiutare a godersi le feste - ma anche il resto dell'anno -, diminuendo il rischio di finire in Pronto Soccorso. Avvalorando la possibilità che solo pochi pasti possono contribuire a un infarto, un articolo del Medical College della Georgia, negli Usa, descrive le conseguenze del consumo di un singolo pasto con alto contenuto di grasso e quindi con caratteristiche simili ai pasti delle feste natalizie ricchi di burro, latte e uova. Dopo 4 ore dal consumo di questo pasto grasso, i trigliceridi nel sangue aumentano di quasi due volte e mezzo e gli acidi grassi liberi del 50%. Al contrario, né trigliceridi né acidi grassi né glicemia erano aumentati in un gruppo di persone dopo avere ingerito le stesse calorie se queste sono portate da carboidrati. Inoltre, il pasto con alto contenuto di grasso aumenta una serie di processi ossidativi e infiammatori nel sangue, associabili alle malattie cardiovascolari. Ma sono tutti da evitare i grassi? Nel mio libro *La dieta della longevità* ho proprio parlato di questo riferendomi all'impatto dato dal consumo dei grassi nelle malattie cardiovascolari. Negli Anni 90 Dean Ornish, medico della University of California San Francisco, ha pubblicato una serie di articoli in cui concludeva che l'aterosclerosi regrediva in pazienti che seguivano la sua dieta vegana e con bassi livelli di grasso. Il cardiologo Caldwell Esselstyn della Cleveland Clinic era arrivato a una conclusione simile dopo avere scritto che una dieta vegana con pochi grassi - simile a quella di Ornish - aveva aiutato un gruppo di pazienti a bloccare o regredire la malattia coronarica. Quindi, una dieta vegana con bassi livelli di grasso sembra essere ideale per persone a rischio di malattie cardiovascolari, ma solo una bassissima percentuale della popolazione italiana riuscirebbe a seguirla, soprattutto durante le feste. In un articolo precedente su questo giornale, ho parlato proprio del tipo di grasso che non solo non aumenta ma aiuta a combattere le malattie cardiovascolari. Infatti, il consumo regolare di olio d'oliva, noci, mandorle e nocciole protegge i pazienti a rischio di infarto. Quindi, durante le feste, potete godervi frutta a guscio e cioccolato fondente e, come da anni faccio io, trovare un panettone in cui il burro viene sostituito con l'olio d'oliva. Modifiche nell'alimentazione, come queste, vanno adottate tutto l'anno, perché possono migliorare e allungare la vita, soprattutto quella delle persone anziane e di chi ha patologie cardiovascolari. **I LIBRI DA LEGGERE** Fra i libri di **Valter Longo**, per approfondire il rapporto fra alimentazione e longevità, ci sono *La dieta della longevità* (Vallardi), *Alla tavola della longevità* (Tea) *La longevità inizia da bambini* (Vallardi) e *Il cancro a digiuno* (Vallardi). Il 100% dei proventi dell'autore dalle vendite sono donati alle fondazioni non profit per progetti educativi gratuiti e per seguire pazienti con malattie gravi, inclusi quelli in condizioni economiche svantaggiate

## GUILLERMO MARIOTTO ORA VI DICO PERCHE' SONO SCAPPATO DA 'BALLANDO'

Lo stilista e giudice del programma di Rai Uno ha creato un caso lasciando una puntata della gara di ballo e per un video in cui sfiora le parti intime di un ballerino. «Sono dovuto andare via perché una mia collaboratrice era stata male e dovevo salvare mesi di lavoro», spiega. Poi aggiunge: «Non ho molestato nessuno»  
DI RICCARDO RUSSINO

Sono giudice di Ballando con le Stelle dal 2005, in tutti questi anni mi sono perso cinque balletti ed è scoppiato un pandemonio. Mi è parso tutto esagerato». Guillermo Mariotto, stilista, direttore creativo della maison Gattinoni, e giudice del programma di Milly Carlucci, è stupito dal clamore che ha causato la sua fuga durante la puntata del 30 novembre. La gara era arrivata alla seconda manche e Mariotto è sparito, di colpo e senza dare spiegazioni, e alla Carlucci non è rimasto che concludere la puntata con un giudice in meno. Come se questo non bastasse, è apparso un filmato che ha dato il via alle polemiche: Mariotto sfiora le parti intime di un ballerino di Amanda Lear, ospite della puntata. Queste immagini hanno spinto la senatrice di Fratelli d'Italia Susanna Donatella Campione a parlare di molestie sul luogo di lavoro e a chiedere che lo stilista fosse estromesso dal programma. Poi, Striscia la Notizia : Valerio Staffelli ha portato il Tapiro d'oro a Mariotto. Infine, Mariotto è tornato a Ballando con le Stelle , ha chiesto scusa ed è entrato con un mazzo di fiori per la Carlucci. E così, dopo le scuse e il perdono, eccoci qui a parlare con Guillermo Mariotto. Prima domanda: perché ha lasciato la puntata di Ballando con le Stelle ? «Per salvare il lavoro di sei mesi della maison Gattinoni. Era sabato, il lunedì dopo dovevo partire per Riad, la capitale dell'Arabia Saudita, per un matrimonio molto importante: avevamo preparato l'abito della sposa, una principessa, più quelli di altre sedici principesse. Mentre ero a Ballando con le Stelle , mi è arrivata la notizia che una première, una coordinatrice della maison, era svenuta mentre stavano finendo di lavorare. Per prima cosa, mi sono preoccupato per lei e sono corso in ospedale: per fortuna stava bene. Poi, senza di lei il lavoro si era bloccato, così ho richiamato tutti e alle sei di domenica mattina abbiamo ripreso a lavorare. Siamo andati avanti fino a notte, non c'era più tempo: lunedì dovevo partire per Riad con tutti gli abiti». Perché non dirlo in diretta? All'inizio si è parlato anche di un suo malore. «Ma avevo appena saputo quello che era successo, ero stato veramente male». Che cosa le ha detto la Carlucci? «Che avrei dovuto avvisare, ma non potevo, era successo tutto in fretta e sono dovuto scappare. Ho chiesto scusa alla Carlucci perché le ho causato un problema, ma mi ero trovato a dovere risolvere un problema enorme per la maison che dirigo». La Carlucci, in una intervista a La Stampa , ha detto che lei sta attraversando un periodo difficile. «Sto facendo il trasloco dell'atelier Gattinoni, 70 anni di storia e 1.500 metri quadri di materiale prezioso, per via del quale eravamo in ritardo nei preparativi degli abiti per il matrimonio della principessa». Lei ha creato scalpore anche per il video in cui la sua mano finisce sulle parti intime di un ballerino. «È stato un incidente, un caso, non me ne sono neanche accorto. Ma quali molestie!». Valerio Staffelli di Striscia la Notizia le ha portato il Tapiro d'oro, che, alla fine, è finito per terra e si è rotto. «Me lo sono trovato all'aeroporto di Roma, ero appena atterrato da Riad dopo una settimana di lavoro intenso, ero stanchissimo. Non sapevo ci fosse un "caso Mariotto"». Veramente? Ormai con i cellulari le notizie ci raggiungono ovunque. «Appunto, con i cellulari, ma io quando vado a Riad sono presissimo dal mio lavoro e il telefono lo lascio al mio assistente. Non avevo né il modo né il tempo di informarmi. Poi, in uno dei rari momenti in cui potevo rispondere, suona

il telefono: "Sono Vattelapesca Staffelli". Io dico: "Boh, IN CUCINA Roma. Sopra, Guillermo Mariotto impegnato in cucina. In alto, tre piatti della dieta della longevità, che Mariotto segue, ideata da **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto sulla Longevità all'Università della California del Sud - Davis School of Gerontology di Los Angeles. chi sei? Guarda, sono molto preso". Lui: "Ma come, non mi conosci?". "No, non ti conosco, non sono obbligato a conoscerti", e metto giù». Poi lo ha trovato all'aeroporto. Lei è uscito sulla sedia a rotelle: perché? «Perché ho una sciatica tremenda, camminare è doloroso e mi hanno offerto la sedia a rotelle. Staffelli era lì, quando l'ho visto ho capito chi era. Non mi mollava, aveva quel coso colorato...». Il Tapiro d'oro? «Sì. Sono salito sul pulmino che era venuto a prendermi, ho chiuso la porta e, in quel momento, Staffelli ha lanciato il Tapiro, che si è distrutto. Ma non l'ho distrutto io. Staffelli è stato maleducato e insolente». Cambiando argomento, lei ha iniziato a seguire la dieta della longevità del professore **Valter Longo**. «Sì, ed è stato merito della mia migliore amica, Chiara Tilesi, produttrice di film a Hollywood. Mi ha parlato di questa dieta e mi ha detto: "Tu sei ridotto male, è il caso che tu la segua". Mi ha presentato **Valter Longo** e ho iniziato a seguire la sua dieta, ma non da molto». In che cosa consiste la dieta? «Immagini un piatto: metà è composto da verdura, un quarto da legumi e pesce (alici o sardine), un quarto da carboidrati integrali. Zero carne, zero latticini tranne il Parmigiano, zero dolci, zero alcolici tranne, raramente, un bicchiere di vino rosso». E come si sente? «I risultati veri arriveranno l'anno prossimo, ma già adesso mi sento molto meglio, ho molta più energia, ho la mente più lucida e dormo molto meglio». Riccardo Russino

**RICCARDO RUSINO © RIPRODUZIONE RISERVATA TRE RICETTE DELLA DIETA DI MARIOTTO PACCHERI AI FRUTTI DI MARE** Ingredienti per 2 persone: Procedimento: • 150 g di paccheri di grano duro • 80 g di gamberi • 80 g di cozze • 80 g di vongole • 80 g di moscardini • 8-10 pomodorini datterini • prezzemolo q.b. • peperoncino q.b. • olio extravergine di oliva • 1 spicchio di aglio • sale Iniziare preparando il sugo. Lavare bene sotto l'acqua corrente cozze e vongole e lasciarle in ammollo col sale almeno per un'ora. Poi oliare una padella antiaderente e mettere uno spicchio d'aglio a rosolare. Aggiungere i moscardini e far rosolare per qualche minuto, aggiungere gamberi e pomodorini. Aggiungere cozze e vongole e far cuocere fino a quando non si saranno aperte. Sgusciare alcune cozze e vongole per togliere i gusci dal sugo. Mettere a bollire l'acqua. Buttare la pasta e scolarla al dente. Aggiungere un mestolo scarso di acqua di cottura al sugo e aggiungere i paccheri, il peperoncino e il prezzemolo. Saltare per qualche minuto e servire.

**FARRO CON SALMONE E CREMA DI BARBABIETOLA** Ingredienti per 2 persone: Procedimento: • 150 g di farro • 150 g di salmone fresco o affumicato a piacere • 200 g di barbabietola • 1 noce • 1 spicchio d'aglio • olio extravergine di oliva • sale e pepe Tagliare la barbabietola a dadini e cuocerla a vapore o bollirla in poca acqua. Una volta cotta, frullarla nel mixer con una noce, uno spicchio d'aglio, olio, sale e pepe. Bollire il farro e una volta pronto condirlo con la salsa ottenuta e il salmone (se fresco, cotto precedentemente al vapore o ai ferri).

**INVOLTINI DI PLATESSA** Ingredienti per 2 persone: © RIPRODUZIONE RISERVATA • 4 filetti di platessa • basilico • 30 g di mandorle preferibilmente non salate • 3-4 cucchiai di pane grattugiato • 1 cucchiaio di scorza di limone • olio extravergine di oliva • sale e pepe Procedimento: Sciacquare i filetti di platessa, adagiarli su un piano di lavoro e asciugarli tamponandoli con della carta da cucina. In una ciotola amalgamare il basilico (dopo averlo tagliuzzato e tritato con le mandorle e l'olio, come a formare il pesto) con il pangrattato e spalmare un cucchiaino del composto su ogni filetto, poi arrotolarlo e chiuderlo con uno stecchino. Adagiare gli involtini in una padella cosparsa d'olio e aggiungere un cucchiaio di

scorza di limone grattugiata. Regolare di sale, coprire e lasciare cuocere a fuoco dolce per 10 minuti.

### **CUOCO SORRIDENTE**

Foto: SORRIDENTE Roma. Nella pagina accanto, Guillermo Mariotto, 58 anni, con turbante e ventaglio durante una puntata di "Ballando con le Stelle" (Rai Uno). Qui accanto, Mariotto bacia Milly Carlucci, 70, dopo averle donato un mazzo di rose rosse e chiesto scusa per avere lasciato improvvisamente una puntata del programma. Sotto, Mariotto con Valerio Staffelli, 61, inviato di "Striscia la Notizia", che vuole consegnarli il Tapiro d'oro. In basso, a sin., Guillermo Mariotto in trionfo al termine di una sfilata. «STAFFELLI «STAFFELLI E' STATO MALEDUCATO» E' STATO MALEDUCATO»

## **Picco di attacchi di cuore alle 22 della Vigilia di Natale, Valter Longo : ?Basta mangiare molto male anche solo per qualche giorno per rischiare infarti e ictus?**

Natale e Capodanno dovrebbero essere ricorrenze all'insegna dell'atmosfera conviviale e serena. Non sempre è così. Il 25 dicembre e il primo gennaio sono per alcune persone i giorni più drammatici dal punto di vista degli attacchi di cuore e di episodi di ictus. Già uno studio del British Medical Journal, esaminando più di 16 anni di dati relativi agli eventi cardiovascolari in Svezia, aveva rilevato un aumento del 37% degli attacchi di cuore nella sera della Vigilia di Natale, con un picco intorno alle ore 22:00, più spesso in persone di età superiore ai 75 anni, in quelle con diabete o precedenti malattie cardiovascolari. Le cause di questi episodi sono sicuramente diverse, come la tendenza a rimandare in questo periodo i controlli clinici, le temperature più basse di queste giornate, ma in modo particolare le riunioni di famiglia in cui si tende a fare eccessi a tavola, consumando cibi pesanti e drink alcolici. ?Le persone spesso pensano che i problemi di nutrizione siano solo quelli legati ad abitudini portate avanti per lungo tempo ? spiega al FattoQuotidiano.it il professor **Valter Longo**, biologo molecolare, Direttore del Longevity Institute, della University of Southern California -. In realtà ci sono potenziali effetti negativi a breve termine, significa che se mangi molto male anche solo per qualche giorno e si è già predisposti a patologie cardiovascolari, questo potrebbe favorire eventi acuti come appunto infarto e ictus?. Non esagerate con questi alimenti Quali cibi ed eccessi bisogna evitare? ?Si deve stare attenti soprattutto ai grassi di origine animale. Per cui piatti ricchi a base di uova, latte, latticini, burro, la carne rossa contengono molti grassi saturi e un loro consumo intenso, anche solo per pochi giorni, può causare problemi infiammatori in particolare nelle persone predisposte a malattie cardiovascolari che in Italia sono molte?. Ci sono poi le persone con diabete. ?Che in questo contesto ? parliamo di effetti negativi a breve termine ? rischiano meno pur dovendo restare attente ai consumi di zuccheri e a un aumento di peso?. Su cosa puntare Come orientarsi quindi nelle prossime feste, senza rischiare la salute o provare sensi di colpa per avere esagerato a tavola? ?Possiamo dare due regole generali: evitare di consumare troppi grassi di origine animale e troppi zuccheri?. Pensando ai dolci, con tutto l'assortimento che ci troveremo in questi giorni sarà un po' difficile? ?Certo. Ma se qualche eccesso sul fronte degli zuccheri può essere in seguito compensato con una dieta, magari con un digiuno controllato per regolare gli squilibri metabolici, per i grassi saturi vale quanto detto prima?. Il digiuno per espiare i peccati di gola A proposito di digiuno, lei è un autorevole promotore di questa pratica, avendo messo a punto la ?Dieta mima digiuno?. ?Si tratta di un protocollo basato su un regime di restrizione calorica concentrato in pochi giorni che, non solo compensa gli squilibri nutrizionali dei giorni delle feste, ma aiuta a raggiungere un obiettivo ancora più essenziale perché contribuisce a potenziare le difese dell'organismo e a rallentare i processi di invecchiamento. Si tratta di seguire una dieta per 5 giorni a base di specifici prodotti da acquistare per poi riprendere a mangiare, però correttamente. Oppure si può fare il digiuno intermittente, che richiede però una costanza assoluta perché andrebbe seguito di fatto ogni giorno tutto l'anno: richiede di mangiare la sera leggero, entro le 19-20, per poi fare colazione 12-13 ore dopo. In ogni caso, la regola generale, a parte qualche sgarro che ci si può concedere durante le feste, è quella di seguire tutto l'anno una dieta sana ed equilibrata, che io chiamo la dieta della longevità?. Lei cosa mangia durante le feste? ?Rimango sempre



abbastanza attento nelle scelte, come durante l'anno. Mi oriento in particolare su piatti a base di pesce. Per i dolci seguo le mie solite abitudini, scelgo prodotti che non contengono burro, latte, né altri ingredienti con grassi animali. Mi piace il cioccolato fondente, minimo all'85%: ne consumo quotidianamente e nei prossimi giorni probabilmente ne mangerò di più, magari degustando un buon torrone alle mandorle. Tutti piccoli eccessi? successivamente compensati da una dieta alimentare equilibrata che osservo per tutto l'anno e da qualche dieta mima digiuno?.

## Picco di attacchi di cuore alle 22 della Vigilia di Natale, Valter Longo : 'Basta mangiare male anche per qualche giorno per rischiare infarti e ictus'

CULTURA Picco di attacchi di cuore alle 22 della Vigilia di Natale, **Valter Longo**: 'Basta mangiare male anche per qualche giorno per rischiare infarti e ictus' Da Iacchite - 24 Dicembre 2024 Natale e Capodanno dovrebbero essere ricorrenze all'insegna dell'atmosfera conviviale e serena. Non sempre è così. Il 25 dicembre e il primo gennaio sono per alcune persone i giorni più drammatici dal punto di vista degli attacchi di cuore e di episodi di ictus. Già uno studio del British Medical Journal, esaminando più di 16 anni di dati relativi agli eventi cardiovascolari in Svezia, aveva rilevato un aumento del 37% degli attacchi di cuore nella sera della Vigilia di Natale, con un picco intorno alle ore 22:00, più spesso in persone di età superiore ai 75 anni, in quelle con diabete o precedenti malattie cardiovascolari. Le cause di questi episodi sono sicuramente diverse, come la tendenza a rimandare in questo periodo i controlli clinici, le temperature più basse di queste giornate, ma in modo particolare le riunioni di famiglia in cui si tende a fare eccessi a tavola, consumando cibi pesanti e drink alcolici. 'Le persone spesso pensano che i problemi di nutrizione siano solo quelli legati ad abitudini portate avanti per lungo tempo - spiega al FattoQuotidiano.it il professor **Valter Longo**, biologo molecolare, Direttore del Longevity Institute, della University of Southern California -. In realtà ci sono potenziali effetti negativi a breve termine, significa che se mangi molto male anche solo per qualche giorno e si è già predisposti a patologie cardiovascolari, questo potrebbe favorire eventi acuti come appunto infarto e ictus'. Non esagerate con questi alimenti Quali cibi ed eccessi bisogna evitare? 'Si deve stare attenti soprattutto ai grassi di origine animale. Per cui piatti ricchi a base di uova, latte, latticini, burro, la carne rossa contengono molti grassi saturi e un loro consumo intenso, anche solo per pochi giorni, può causare problemi infiammatori in particolare nelle persone predisposte a malattie cardiovascolari che in Italia sono molte'. Ci sono poi le persone con diabete. 'Che in questo contesto - parliamo di effetti negativi a breve termine - rischiano meno pur dovendo restare attente ai consumi di zuccheri e a un aumento di peso'. Su cosa puntare Come orientarsi quindi nelle prossime feste, senza rischiare la salute o provare sensi di colpa per avere esagerato a tavola? 'Possiamo dare due regole generali: evitare di consumare troppi grassi di origine animale e troppi zuccheri'. Pensando ai dolci, con tutto l'assortimento che ci troveremo in questi giorni sarà un po' difficile... 'Certo. Ma se qualche eccesso sul fronte degli zuccheri può essere in seguito compensato con una dieta, magari con un digiuno controllato per regolare gli squilibri metabolici, per i grassi saturi vale quanto detto prima'. Il digiuno per espiare i peccati di gola A proposito di digiuno, lei è un autorevole promotore di questa pratica, avendo messo a punto la 'Dieta mima digiuno'. 'Si tratta di un protocollo basato su un regime di restrizione calorica concentrato in pochi giorni che, non solo compensa gli squilibri nutrizionali dei giorni delle feste, ma aiuta a raggiungere un obiettivo ancora più essenziale perché contribuisce a potenziare le difese dell'organismo e a rallentare i processi di invecchiamento. Si tratta di seguire una dieta per 5 giorni a base di specifici prodotti da acquistare per poi riprendere a mangiare, però correttamente. Oppure si può fare il digiuno intermittente, che richiede però una costanza assoluta perché andrebbe seguito di fatto ogni giorno tutto l'anno: richiede di mangiare la sera leggero, entro le 19-20, per poi fare colazione 12-13 ore dopo. In ogni caso, la regola generale, a parte qualche sgarro che ci si può

concedere durante le feste, è quella di seguire tutto l'anno una dieta sana ed equilibrata, che io chiamo la dieta della longevità'. Lei cosa mangia durante le feste? 'Rimango sempre abbastanza attento nelle scelte, come durante l'anno. Mi oriento in particolare su piatti a base di pesce. Per i dolci seguo le mie solite abitudini, scelgo prodotti che non contengono burro, latte, né altri ingredienti con grassi animali. Mi piace il cioccolato fondente, minimo all'85%: ne consumo quotidianamente e nei prossimi giorni probabilmente ne mangerò di più, magari degustando un buon torrone alle mandorle. Tutti piccoli 'eccessi' successivamente compensati da una dieta alimentare equilibrata che osservo per tutto l'anno e da qualche dieta mima digiuno'. Iacchite

## Poca carne «salva» il cuore

Poca carne, solo grassi vegetali: è il consiglio di Longo per mangiare bene durante queste festività, senza però mettere a rischio il cuore. E il pesce? Un'ottima scelta sono acciughe e sardine, dice l'esperto: sono ricche di Omega 3 e minerali, tutelano salute e ambiente.

Foto: **Valter Longo** è biochimico, direttore dell'Istituto sulla longevità alla University of Southern California. Tiene una rubrica quindicinale su 7

Venerdì su 7 Da Renzo Piano a Pedro Almodóvar, Julianne Moore, Hugh Grant. E poi Giorgio Parisi, Michelle Hunziker, Luisa Ranieri, Lino Banfi

## **VIVERE Come affrontare il tempo che passa Interviste, consigli: numero speciale \***

Gli intervistati Ci accompagnano nella loro vita, fatta di traumi, di gioie e di attenzioni verso sé stessi

Manuela Croci

Buone abitudini e buoni pensieri, genetica, forza di volontà, attenzione al benessere fisico e mentale: trovare la giusta alchimia tra questi elementi può essere la ricetta per vivere più a lungo. E meglio. È alla longevità che 7 dedica il suo numero speciale di fine anno. Domani in edicola - per la seconda volta, dopo quello uscito a Ferragosto - 100 pagine in cui si alternano racconti personali e i consigli degli esperti. Questi ultimi si concentrano su quattro momenti: i cibi più corretti da mettere in tavola durante le feste sono ancora una volta indicati da **Valter Longo**; il microbiota e le tre "effe" che aiutano il nostro corpo a restare in equilibrio sono l'argomento affrontato da Maria Rescigno e Alessandro Repici; mentre è Ascanio Polimeni a spiegare perché è importante conoscere la velocità con cui si invecchia; e, infine, è Daniele Andreini a sfatare un falso mito: più esercizio non significa sempre più salute.

Quindi la parola passa ai racconti con 19 intervistati: italiani e stranieri, più e meno giovani, lavoratori e pensionati. Sono artisti, scienziati, attivisti, modelle, psicologi, imprenditori. Attraverso le loro parole ci accompagnano nella storia della loro vita fatta di traumi e gioie, di momenti del passato che rimangono, indelebili come un tatuaggio, disegnando quel filo che collega i momenti più importanti della nostra vita. Protagonista della copertina - e della prima intervista - è il genovese Renzo Piano, autore di alcuni tra gli edifici più importanti al mondo, oggi l'87enne: «Il tempo - spiega - è come quello della clessidra: alla fine sembra scorrere più veloce. La mia è una bella età, mi sento libero». Libera di essere sé stessa si è sempre sentita Eva Robin's, pseudonimo di Roberto Coatti. 66 anni, su 7 ripercorre il rapporto difficile con la madre («per guadagnarsi da vivere giocava a carte e la notte rientrava a casa alticcia e disperata») e l'incontro con il sesso («avevo otto anni, lui 50. Non ho mai vissuto l'episodio come una violenza»). Seguono Michelle Hunziker che svela di avere un'età biologica di 25 anni; le attrici Julianne Moore e Luisa Ranieri, gli attori Umberto Orsini e Hugh Grant, l'artista Grazia Varisco, l'ecologista Fulco Pratesi, Lino Banfi - neo bisnonno -, gli psicoterapeuti Raffaele Morelli e Silvia Vegetti Finzi, la coppia italo-francese composta dall'ex topo model Ines de la Fressange e dallo scrittore Erri De Luca, il fotografo Ferdinando Scianna, il sacerdote Don Antonio Mazzi. A loro si aggiunge la voce di Riccardo Zanolì che ripercorre la storia del miglior amico, Sammy Basso, attivista, affetto di progeria e morto ottobre a 28 anni: «Era un maratoneta della mente, puntava a mete lontane».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Gli esperti

Poca carne «salva» il cuore

Poca carne, solo grassi vegetali: è il consiglio di Longo per mangiare bene durante queste festività, senza però mettere a rischio il cuore. E il pesce? Un'ottima scelta sono acciughe e sardine, dice l'esperto: sono ricche di Omega 3 e minerali, tutelano salute e ambiente.

Foto: **Valter Longo** è biochimico, direttore dell'Istituto sulla longevità alla University of Southern California. Tiene una rubrica quindicinale su 7

La regola delle «3 effe»

Miliardi di microrganismi - principalmente virus, batteri e funghi - compongono il nostro microbiota, essenziale per la digestione, ma anche per il sistema immunitario. Dalla regola delle «3 effe» alle nuove scoperte, tutto quello che è importante sapere per vivere a lungo. Foto: Maria Rescigno e Alessandro Repici lavorano all'Humanitas, Istituto Clinico e Università «Flebo party»: fanno bene?

Dai tre «scalini» della vita in cui l'invecchiamento accelera (34, 60 e 78 anni) e che quindi meritano attenzione particolare ai «flebo party», vale a dire le nuove terapie IV che consentono l'assorbimento veloce dei nutrienti: cosa fare e cosa no per ritardare l'invecchiamento.

Foto: Ascanio Polimeni è neuroendocri-nologo, direttore del LongevYa Project e di Regen4Life Reserch Group

Tre km a giorni alterni

Contro ipertensione, colesterolo e trigliceridi alti praticare una moderata attività sportiva viene ancora prima dei farmaci. Non serve strafare: tre chilometri di corsa, da coprire in 15 minuti a giorni alterni, sono sufficienti per ridurre la mortalità cardiovascolare.

Foto: Daniele Andreini è responsabile della Cardiologia universitaria e della Cardiologia dello sport presso l'IRCCS Galeazzi- Sant'Ambrogio

Foto: C'è l'architetto e urbanista Renzo Piano, 87 anni, fotografato nella sua casa ad Arenzano sulla copertina del numero speciale di 7 dedicato alla longevità

Foto: Fra gli intervistati nel numero speciale di 7 dedicato alla longevità ci sono (nelle foto da sinistra in alto, in senso orario): il regista spagnolo Pedro Almodóvar, 75 anni; l'attrice Julianne Moore, 64 anni; la conduttrice tv Michelle Hunziker, 47 anni; il premio Nobel per la Fisica Giorgio Parisi, 76 anni; la coppia di imprenditori (nonché marito e moglie) Renzo Rosso, 69 anni, e Arianna Alessi, 48

Foto: Eva Robin's, 66 anni, attrice

Foto: Umberto Orsini, 90 anni, attore

Foto: Antonio Mazzi, 95 anni, sacerdote

Foto: Hugh Grant, 64 anni, attore

Foto: Silvia Vegetti Finzi, 86 anni

Foto: Lino Banfi, 88 anni, attore

Foto: Raffaele Morelli, 76 anni

Foto: Luisa Ranieri, 51 anni, attrice

## **Dieta bio produce il 25% in più di batteri buoni/ Lo studio Tor Vergata 'Notevoli capacità antiossidanti'**

Dieta bio produce il 25% in più di batteri buoni/ Lo studio Tor Vergata 'Notevoli capacità antiossidanti'La dieta bio risulta fondamentale per produrre i batteri buoni, ecco lo st

## FINECO AFFIDA AD US UP & BELOW THE LINE L'ORGANIZZAZIONE DEL SUO 25°ANNIVERSARIO CON DUE GRANDI CONVENTION

FINECO AFFIDA AD US UP & BELOW THE LINE L'ORGANIZZAZIONE DEL SUO 25°ANNIVERSARIO CON DUE GRANDI CONVENTION Pubblicato da Redazione 19/12/2024 Gli eventi, a Torino e a Milano, hanno coinvolto oltre 4000 ospiti provenienti da tutta Italia tra consulenti e dipendenti del gruppo. Le convention sono state pensate come dei veri e propri show unendo ai momenti celebrativi anche l'esperienza unica di scenografie imponenti, live exhibition e performance musicali. In occasione del 25° anniversario di Fineco, Us Up & Below The Line, agenzia di comunicazione integrata ed eventi con sede a Milano, ha curato l'ideazione e la realizzazione di Visionaires - Prospettive dal Futuro, una convention articolata in due grandi eventi dedicati alla rete dei consulenti e all'intera popolazione aziendale. Il primo appuntamento si è tenuto il 12 dicembre, presso l'Inalpi Arena di Torino, il secondo si è tenuto a Milano, il 18 dicembre presso Rubattino56. L'evento di Torino ha celebrato i successi raggiunti da Fineco, con il 25° anniversario della Banca attraverso una Convention Nazionale. La convention ha ripercorso, infatti, i traguardi più significativi della storia del gruppo Fineco e ha delineato le prospettive future dell'azienda alla presenza del top management - l'Amministratore Delegato e Direttore Generale Alessandro Foti, i Vicedirettori Generali Paolo Di Grazia, Fabio Milanese, Mauro Albanese e la CFO Lorena Pellicciari. Con la promessa del concept ideato da Us Up & Below The Line, 'Si entra nel presente, si esce nel futuro', l'agenzia ha rotto le regole della convention tradizionale, trasformando l'evento in un'esperienza coinvolgente e ingaggiante per gli oltre 3.000 Personal Financial Advisor di tutta Italia. Un format unico ispirato ai grandi show internazionali, che ha saputo coniugare la natura celebrativa e strategica tipica di una convention plenaria con lo spirito scenografico, appassionante e coinvolgente di uno spettacolo live, ricco di musica, informazione e tecnologia. La scenografia imponente è stata caratterizzata da un design iconico dove, su un palco di 260 mq, ha dominato una grande 'F' di Fineco e di Futuro, specchiata, alta 16,80 metri, che ha garantito un'esperienza immersiva, insieme ai grandi schermi a LED (350 mq), alle superfici specchianti con i 300 corpi luminosi e alla regia con ben 7 telecamere. Condotta dalla giornalista Mia Ceran, la convention, caratterizzata da un palinsesto ricco e dinamico, ha alternato performance dal vivo e speech ispirazionali e motivazionali di figure di spicco come Edoardo Leo, Gabriele Muccino, che ha presentato in anteprima il nuovo spot pubblicitario, il dott. **Valter Longo**, la giornalista Barbara Gallavotti, Riccardo Haupt e Guido Maria Brera per la registrazione della puntata speciale del podcast 'Il quarto di secolo che ha cambiato il mondo', dedicato proprio ai 25 anni di Fineco, prodotto da Chora Media in collaborazione con Will. Un Opening show suonato live dai Gloom e un grande Closing composto e suonato per l'occasione da Dardust, che ha visto la partecipazione eccezionale e a sorpresa, delle Farfalle della Squadra Nazionale di Ginnastica Ritmica che hanno performato sulle note del produttore con due esercizi originali con i nastri e i cerchi. Tutte le coreografie sono state firmate dal corpo di ballo di Modulo Academy, fondata dal coreografo Laccio (direttore artistico di X Factor 2023 e coreografo dell'Eurovision Song Contest 2022). Non sono mancati i momenti di interazione con il pubblico che ha potuto partecipare ad un'attività di engagement, tramite una web app programmata per l'evento, dalla quale gli ospiti potevano rispondere live a sondaggi e word cloud, arricchendo così i temi e gli argomenti affrontati con un responso diretto. Engagement che ha contribuito alla



creazione di un'opera d'arte digitale elaborata dall'intelligenza artificiale che ha rappresentato le emozioni provate dal pubblico in un'unica immagine corale, astratta e mozzafiato. Questa eccezionale e irripetibile opera d'arte è stata proiettata in diretta sugli schermi imponenti della convention. Il team di produzione ha realizzato il progetto in 4 mesi tra ideazione e progettazione a partire dall'assegnazione della gara partecipata insieme ai più noti player del mercato degli eventi, 4 giorni di allestimento, 1 giornata di prove tecniche, 1 giornata per le prove delle esibizioni, 2 per quelle dei relatori e 2 per il disallestimento e sono intervenuti oltre 500 professionisti tra allestitori e rigger, tecnici, hostess & steward, personale catering, staff di sicurezza, etc. 'E' stato per noi un ennesimo traguardo a valle di un'importante gara, unito ad un gesto di fiducia da parte del cliente Fineco che ci ha seguiti e con il quale abbiamo raggiunto insieme un nuovo importante obiettivo: non solo una convention, ma un vero e proprio Show senza mai perdere di vista l'obiettivo, posizionamento e strategia di comunicazione.' - dichiara Claudio Furlan, Ceo Us Up & Below The Line - 'Us Up & Below The Line mantiene costante il trend di crescita in termini di fatturato & ebitda, con oltre il 30% nell'ultimo triennio rispetto al precedente, su ambedue i valori. Un viaggio iniziato oramai 15 anni fa, senza oscillazioni anomale e durante il quale si è formato un gruppo societario più ampio, con l'inserimento di Max Up e Bit For Fun Italia'. Il percorso celebrativo è proseguito anche a Milano, ieri 18 dicembre 2024 presso Rubattino56, con una convention dedicata ai 1.500 dipendenti Fineco che è stata un vero e proprio caleidoscopio di attività: speech frontali, momenti di intrattenimento, esibizioni dal vivo e talks hanno animato la serata all'interno di un ambiente totalmente customizzato caratterizzato da elementi scenici distintivi quali una proiezione immersiva a 360°, 50 mq di palco con LED curvo, 300 corpi luminosi e 40 sfere LED cinetiche. Un format phygital condotto anche questa volta da Mia Ceran, che ha presentato i punti salienti dell'evento torinese attraverso una narrazione dinamica, interattiva e ispirata al ritmo televisivo. Qui, relatori e performer hanno reso l'evento unico, con interventi di Julio Velasco, Andrea Moccia, Albertino, DJ Violet e performance coreografiche della Modulo Academy. La serata si è conclusa con una standing dinner a tema natalizio, seguita da open bar e balli. Credits: Project Supervisor: Claudio Furlan Key Account: Beatrice Candia Project Manager: Cristina Bratta Production Coordinator: Marta Cotza Direzione artistica: Giangiacomo Ollari Direzione creativa: Giangiacomo Ollari & Denise Musa Regia camere: Giangiacomo Ollari & Aldo Autolitano Autore: Marco Panichella Coordinamento artistico: Paola Milazzo Direttore di Produzione: David Mazzetta Production: Elena Brusa, Marika Solfrizzi Produzione video e VFX: Adam Musa & UNOLAB Consulente Musicale: Edoardo Nocco Content Production Partner: BitForFun Technical Partner: Event Management IT & Interaction Partner: Plesh Cast Artistico: Squadra Nazionale Ginnastica Ritmica, 'Le Farfalle' Team Coreografie di Modulo Project Dardust Gloom Albertino (DjSet)

## Us Up & Below The Line firma il doppio appuntamento per I 25 anni di Fineco

Per celebrare il 25° anniversario di Fineco, l'agenzia Us Up & Below The Line ha ideato e realizzato 'Visionaires - Prospettive dal Futuro', una convention strutturata in due grandi appuntamenti dedicati sia alla rete dei consulenti che all'intera popolazione aziendale. Il primo evento si è svolto il 12 dicembre presso l'Inalpi Arena di Torino, mentre il secondo ha avuto luogo ieri a Milano nella location Rubattino56. La tappa torinese ha rappresentato una celebrazione dei 25 anni di successi di Fineco con una Convention Nazionale. Durante l'evento sono stati ripercorsi i momenti salienti della storia del gruppo e delineate le prospettive future, alla presenza del top management: l'AD e Direttore Generale Alessandro Foti, i Vicedirettori Generali Paolo Di Grazia, Fabio Milanese e Mauro Albanese, e la CFO Lorena Pellicciari. Grazie al concept 'Si entra nel presente, si esce nel futuro' sviluppato da Us Up & Below The Line, l'agenzia ha superato il formato tradizionale della convention, offrendo ai 3.000 Personal Financial Advisor un'esperienza immersiva e coinvolgente. Il format ha saputo fondere l'approccio celebrativo e strategico di una convention plenaria con l'energia scenografica e coinvolgente di uno spettacolo dal vivo, caratterizzato da musica, tecnologia e informazione. La scenografia imponente è stata caratterizzata da un design iconico dove, su un palco di 260 mq, ha dominato una grande 'F' di Fineco e di Futuro, specchiata, alta 16,80 metri. Condotta dalla giornalista Mia Ceran, la convention ha alternato performance dal vivo e speech ispirazionali e motivazionali di figure di spicco come Edoardo Leo, Gabriele Muccino, che ha presentato in anteprima il nuovo spot pubblicitario, il dott. **Valter Longo**, la giornalista Barbara Gallavotti, Riccardo Haupt e Guido Maria Brera per la registrazione della puntata speciale del podcast 'Il quarto di secolo che ha cambiato il mondo', dedicato proprio ai 25 anni di Fineco, prodotto da Chora Media in collaborazione con Will. Un Opening show suonato live dai Gloom e un grande Closing composto e suonato per l'occasione da Dardust, che ha visto la partecipazione eccezionale e a sorpresa, delle Farfalle della Squadra Nazionale di Ginnastica Ritmica. Tutte le coreografie sono state firmate dal corpo di ballo di Modulo Academy. Il team di produzione ha realizzato il progetto in 4 mesi tra ideazione e progettazione a partire dall'assegnazione della gara partecipata insieme ai più noti player del mercato degli eventi. «È stato per noi un ennesimo traguardo a valle di un'importante gara, unito ad un gesto di fiducia da parte del cliente Fineco che ci ha seguiti e con il quale abbiamo raggiunto insieme un nuovo importante obiettivo: non solo una convention, ma un vero e proprio Show senza mai perdere di vista l'obiettivo, posizionamento e strategia di comunicazione - ha dichiarato Claudio Furlan, CEO Us Up & Below The Line -. Us Up & Below The Line mantiene costante il trend di crescita in termini di fatturato & ebitda, con oltre il 30% nell'ultimo triennio rispetto al precedente, su ambedue i valori. Un viaggio iniziato oramai 15 anni fa, senza oscillazioni anomale e durante il quale si è formato un gruppo societario più ampio, con l'inserimento di Max Up e Bit For Fun Italia». Il percorso celebrativo è proseguito anche a Milano con una convention dedicata ai 1.500 dipendenti Fineco che è stata un vero e proprio caleidoscopio di attività: speech frontali, momenti di intrattenimento, esibizioni dal vivo e talks hanno animato la serata all'interno di un ambiente totalmente customizzato caratterizzato da elementi scenici distintivi. Un format phygital condotto anche questa volta da Mia Ceran, che ha presentato i punti salienti dell'evento torinese attraverso una narrazione dinamica, interattiva e ispirata al ritmo televisivo. Qui, relatori e performer hanno reso l'evento unico, con interventi di Julio

Velasco, Andrea Moccia, Albertino, DJ Violet e performance coreografiche della Modulo Academy. La serata si è conclusa con una standing dinner a tema natalizio, seguita da open bar e balli. Credits Project Supervisor: Claudio Furlan Key Account: Beatrice Candia Project Manager: Cristina Bratta Production Coordinator: Marta Cotza Direzione artistica: Giangiacomo Ollari Direzione creativa: Giangiacomo Ollari & Denise Musa Regia camere: Giangiacomo Ollari & Aldo Autolitano Autore: Marco Panichella Coordinamento artistico: Paola Milazzo Direttore di Produzione: David Mazzetta Production: Elena Brusa, Marika Solfrizzi Produzione video e VFX: Adam Musa & UNOLAB Consulente Musicale: Edoardo Nocco Content Production Partner: BitForFun Technical Partner: Event Management IT & Interaction Partner: Plesh

Eventi

## Fineco affida ad Us Up & Below The Line due grandi convention per il suo 25° anniversario

Gli appuntamenti, dei veri e propri show a Torino e Milano, hanno coinvolto oltre 4.000 ospiti, unendo ai momenti celebrativi anche l'esperienza di scenografie imponenti, live exhibition e performance musicali

In occasione del 25° anniversario di Fineco, Us Up & Below The Line, agenzia di comunicazione integrata ed eventi con sede a Milano, ha curato l'ideazione e la realizzazione di Visionaires - Prospettive dal Futuro, una convention articolata in due grandi eventi dedicati alla rete dei consulenti e all'intera popolazione aziendale. Il primo appuntamento si è tenuto il 12 dicembre, presso l'Inalpi Arena di Torino, il secondo si è tenuto a Milano, il 18 dicembre presso Rubattino56. L'evento di Torino ha celebrato i successi raggiunti da Fineco, con il 25° anniversario della Banca attraverso una Convention Nazionale. La convention ha ripercorso, infatti, i traguardi più significativi della storia del gruppo Fineco e ha delineato le prospettive future dell'azienda alla presenza del top management - l'Amministratore Delegato e Direttore Generale Alessandro Foti, i Vicedirettori Generali Paolo Di Grazia, Fabio Milanese, Mauro Albanese e la CFO Lorena Pellicciari. Con la promessa del concept ideato da Us Up & Below The Line, "Si entra nel presente, si esce nel futuro", l'agenzia ha rotto le regole della convention tradizionale, trasformando l'evento in un'esperienza coinvolgente e ingaggiante per gli oltre 3.000 Personal Financial Advisor di tutta Italia. Un format unico ispirato ai grandi show internazionali, che ha saputo coniugare la natura celebrativa e strategica tipica di una convention plenaria con lo spirito scenografico, appassionante e coinvolgente di uno spettacolo live, ricco di musica, informazione e tecnologia. La scenografia imponente è stata caratterizzata da un design iconico dove, su un palco di 260 mq, ha dominato una grande "F" di Fineco e di Futuro, specchiata, alta 16,80 metri, che ha garantito un'esperienza immersiva, insieme ai grandi schermi a LED (350 mq), alle superfici specchianti con i 300 corpi luminosi e alla regia con ben 7 telecamere. Condotta dalla giornalista Mia Ceran, la convention, caratterizzata da un palinsesto ricco e dinamico, ha alternato performance dal vivo e speech ispirazionali e motivazionali di figure di spicco come Edoardo Leo, Gabriele Muccino, che ha presentato in anteprima il nuovo spot pubblicitario, **Valter Longo**, la giornalista Barbara Gallavotti, Riccardo Haupt e Guido Maria Brera per la registrazione della puntata speciale del podcast "Il quarto di secolo che ha cambiato il mondo", dedicato proprio ai 25 anni di Fineco, prodotto da Chora Media in collaborazione con Will. Un Opening show suonato live dai Gloom e un grande Closing composto e suonato per l'occasione da Dardust ha visto la partecipazione eccezionale e a sorpresa delle Farfalle della Squadra Nazionale di Ginnastica Ritmica che hanno performato sulle note del produttore con due esercizi originali con i nastri e i cerchi. Tutte le coreografie sono state firmate dal corpo di ballo di Modulo Academy, fondata dal coreografo Laccio (direttore artistico di X Factor 2023 e coreografo dell'Eurovision Song Contest 2022). Non sono mancati i momenti di interazione con il pubblico che ha potuto partecipare ad un'attività di engagement, tramite una web app programmata per l'evento, dalla quale gli ospiti potevano rispondere live a sondaggi e word cloud, arricchendo così i temi e gli argomenti affrontati con un responso diretto. Engagement che ha contribuito alla creazione di un'opera d'arte digitale elaborata dall'intelligenza artificiale che ha rappresentato le emozioni provate dal pubblico in un'unica immagine corale, astratta e mozzafiato, proiettata in diretta sugli schermi imponenti della convention. Il team di produzione ha

realizzato il progetto in 4 mesi tra ideazione e progettazione a partire dall'assegnazione della gara partecipata insieme ai più noti player del mercato degli eventi, 4 giorni di allestimento, 1 giornata di prove tecniche, 1 giornata per le prove delle esibizioni, 2 per quelle dei relatori e 2 per il disallestimento e sono intervenuti oltre 500 professionisti tra allestitori e rigger, tecnici, hostess & steward, personale catering, staff di sicurezza, etc. Il commento "È stato per noi un ennesimo traguardo a valle di un'importante gara, unito ad un gesto di fiducia da parte del cliente Fineco che ci ha seguiti e con il quale abbiamo raggiunto insieme un nuovo importante obiettivo: non solo una convention, ma un vero e proprio Show senza mai perdere di vista l'obiettivo, posizionamento e strategia di comunicazione - dichiara Claudio Furlan, Ceo Us Up & Below The Line -. Us Up & Below The Line mantiene costante il trend di crescita in termini di fatturato ed ebitda, con oltre il 30% nell'ultimo triennio rispetto al precedente, su ambedue i valori. Un viaggio iniziato ormai 15 anni fa, senza oscillazioni anomale e durante il quale si è formato un gruppo societario più ampio, con l'inserimento di Max Up e Bit For Fun Italia". Il format a Milano Il percorso celebrativo è proseguito anche a Milano, ieri 18 dicembre 2024 presso Rubattino56, con una convention dedicata ai 1.500 dipendenti Fineco che è stata un vero e proprio caleidoscopio di attività: speech frontali, momenti di intrattenimento, esibizioni dal vivo e talks hanno animato la serata all'interno di un ambiente totalmente customizzato caratterizzato da elementi scenici distintivi quali una proiezione immersiva a 360°, 50 mq di palco con LED curvo, 300 corpi luminosi e 40 sfere LED cinetiche. Un format phygital condotto anche questa volta da Mia Ceran, che ha presentato i punti salienti dell'evento torinese attraverso una narrazione dinamica, interattiva e ispirata al ritmo televisivo. Qui, relatori e performer hanno reso l'evento unico, con interventi di Julio Velasco, Andrea Moccia, Albertino, DJ Violet e performance coreografiche della Modulo Academy. La serata si è conclusa con una standing dinner a tema natalizio, seguita da open bar e balli.

**Credits** Project Supervisor: Claudio Furlan Key Account: Beatrice Candia Project Manager: Cristina Bratta Production Coordinator: Marta Cotza Direzione artistica: Giangiacomo Ollari Direzione creativa: Giangiacomo Ollari & Denise Musa Regia camere: Giangiacomo Ollari & Aldo Autolitano Autore: Marco Panichella Coordinamento artistico: Paola Milazzo Direttore di Produzione: David Mazzetta Production: Elena Brusa, Marika Solfrizzi Produzione video e VFX: Adam Musa & UNOLAB Consulente Musicale: Edoardo Nocco Content Production Partner: BitForFun Technical Partner: Event Management IT & Interaction Partner: Plesh

INCARICO OTTENUTO CON UNA GARA

## US UP & BELOW THE LINE PER I 25 ANNI DI FINECO

p.11 L'agenzia "reinventa" la convention con un doppio appuntamento a Torino e a Milano per l'importante anniversario GLI EVENTI, A TORINO E A MILANO, HANNO COINVOLTO OLTRE 4.000 OSPITI US UP & BELOW THE LINE FIRMA IL DOPPIO APPUNTAMENTO PER I 25 ANNI DI FINECO Per celebrare il 25° anniversario di Fineco , l'agenzia Us Up & Below The Line ha ideato e realizzato "Visionaires - Prospettive dal Futuro", una convention strutturata in due grandi appuntamenti dedicati sia alla rete dei consulenti che all'intera popolazione aziendale. Il primo evento si è svolto il 12 dicembre presso l'Inalpi Arena di Torino, mentre il secondo ha avuto luogo ieri a Milano nella location Rubattino56. La tappa torinese ha rappresentato una celebrazione dei 25 anni di successi di Fineco con una Convention Nazionale. Durante l'evento sono stati ripercorsi i momenti salienti della storia del gruppo e delineate le prospettive future, alla presenza del top management: l'AD e Direttore Generale Alessandro Foti , i Vicedirettori Generali Paolo Di Grazia , Fabio Milanese e Mauro Albanese , e la CFO Lorena Pellicciari . Grazie al concept "Si entra nel presente, si esce nel futuro" sviluppato da Us Up & Below The Line, l'agenzia ha superato il formato tradizionale della convention, offrendo ai 3.000 Personal Financial Advisor un'esperienza immersiva e coinvolgente. Il format ha saputo fondere l'approccio celebrativo e strategico di una convention plenaria con l'energia scenografica e coinvolgente di uno spettacolo dal vivo, caratterizzato da musica, tecnologia e informazione. La scenografia imponente è stata caratterizzata da un design iconico dove, su un palco di 260 mq, ha dominato una grande "F" di Fineco e di Futuro, specchiata, alta 16,80 metri. Condotta dalla giornalista Mia Ceran , la convention ha alternato performance dal vivo e speech ispirazionali e motivazionali di figure di spicco come Edoardo Leo , Gabriele Muccino , che ha presentato in anteprima il nuovo spot pubblicitario, il dott. **Valter Longo** , la giornalista Barbara Gallavotti , Riccardo Haupt e Guido Maria Brera per la registrazione della puntata speciale del podcast "Il quarto di secolo che ha cambiato il mondo", dedicato proprio ai 25 anni di Fineco, prodotto da Chora Media in collaborazione con Will . Un Opening show suonato live dai Gloom e un grande Closing composto e suonato per l'occasione da Dardust , che ha visto la partecipazione eccezionale e a sorpresa, delle Farfalle della Squadra Nazionale di Ginnastica Ritmica . Tutte le coreografie sono state firmate dal corpo di ballo di Modulo Academy . Il team di produzione ha realizzato il progetto in 4 mesi tra ideazione e progettazione a partire dall'assegnazione della gara partecipata insieme ai più noti player del mercato degli eventi. «È stato per noi un ennesimo traguardo a valle di un'importante gara, unito ad un gesto di fiducia da parte del cliente Fineco che ci ha seguiti e con il quale abbiamo raggiunto insieme un nuovo importante obiettivo: non solo una convention, ma un vero e proprio Show senza mai perdere di vista l'obiettivo, posizionamento e strategia di comunicazione - ha dichiarato Claudio Furlan , CEO Us Up & Below The Line -. Us Up & Below The Line mantiene costante il trend di crescita in termini di fatturato & ebitda, con oltre il 30% nell'ultimo triennio rispetto al precedente, su ambedue i valori. Un viaggio iniziato oramai 15 anni fa, senza oscillazioni anomale e durante il quale si è formato un gruppo societario più ampio, con l'inserimento di Max Up e Bit For Fun Italia ». Il percorso celebrativo è proseguito anche a Milano con una convention dedicata ai 1.500 dipendenti Fineco che è stata un vero e proprio caleidoscopio di attività: speech frontali, momenti di intrattenimento, esibizioni dal vivo e talks hanno animato la serata all'interno di un ambiente totalmente customizzato caratterizzato da elementi scenici distintivi. Un format phygital condotto anche

questa volta da Mia Ceran, che ha presentato i punti salienti dell'evento torinese attraverso una narrazione dinamica, interattiva e ispirata al ritmo televisivo. Qui, relatori e performer hanno reso l'evento unico, con interventi di Julio Velasco , Andrea Moccia , Albertino , DJ Violet e performance coreografiche della Modulo Academy. La serata si è conclusa con una standing dinner a tema natalizio, seguita da open bar e balli. CREDITS Project Supervisor: Claudio Furlan Key Account: Beatrice Candia Project Manager: Cristina Bratta Production Coordinator: Marta Cotza Direzione artistica: Giangiacomo Ollari Direzione creativa: Giangiacomo Ollari & Denise Musa Regia camere: Giangiacomo Ollari & Aldo Autolitano Autore: Marco Panichella Coordinamento artistico: Paola Milazzo Direttore di Produzione: David Mazzetta Production: Elena Brusa, Marika Solfrizzi Produzione video e VFX: Adam Musa & UNOLAB Consulente Musicale: Edoardo Nocco Content Production Partner: BitForFun Technical Partner: Event Management IT & Interaction Partner: Plesh

## Fineco affida ad Us Up & Below The Line l'organizzazione del suo 25° anniversario con due grandi convention a Torino e a Milano

18/12/2024 22:34 Celebrazione - ricorrenza Fineco affida ad Us Up & Below The Line l'organizzazione del suo 25° anniversario con due grandi convention a Torino e a Milano. Gli eventi hanno coinvolto oltre 4000 ospiti provenienti da tutta Italia tra consulenti e dipendenti del gruppo. Le convention sono state pensate come dei veri e propri show. In occasione del 25° anniversario di Fineco, Us Up & Below The Line, agenzia di comunicazione integrata ed eventi con sede a Milano, ha curato l'ideazione e la realizzazione di Visionaires - Prospettive dal Futuro, una convention articolata in due eventi dedicati alla rete dei consulenti e all'intera popolazione aziendale. Il primo appuntamento si è tenuto il 12 dicembre, presso l'Inalpi Arena di Torino, il secondo si è tenuto a Milano, il 18 dicembre presso Rubattino56. L'evento di Torino ha celebrato i successi raggiunti da Fineco, con il 25° anniversario della Banca attraverso una Convention Nazionale. La convention ha ripercorso, infatti, i traguardi più significativi della storia del gruppo Fineco e ha delineato le prospettive future dell'azienda alla presenza del top management - l'Amministratore Delegato e Direttore Generale Alessandro Foti, i Vicedirettori Generali Paolo Di Grazia, Fabio Milanese, Mauro Albanese e la CFO Lorena Pellicciari. Con la promessa del concept ideato da Us Up & Below The Line, "Si entra nel presente, si esce nel futuro", l'agenzia ha rotto le regole della convention tradizionale, trasformando l'evento in un'esperienza coinvolgente e ingaggiante per gli oltre 3.000 Personal Financial Advisor di tutta Italia. Un format unico ispirato ai grandi show internazionali, che ha saputo coniugare la natura celebrativa e strategica tipica di una convention plenaria con lo spirito scenografico, appassionante e coinvolgente di uno spettacolo live, ricco di musica, informazione e tecnologia. La scenografia imponente è stata caratterizzata da un design iconico dove, su un palco di 260 mq, ha dominato una grande "F" di Fineco e di Futuro, specchiata, alta 16,80 metri, che ha garantito un'esperienza immersiva, insieme ai grandi schermi a LED (350 mq), alle superfici specchianti con i 300 corpi luminosi e alla regia con ben 7 telecamere. Condotta dalla giornalista Mia Ceran, la convention, caratterizzata da un palinsesto ricco e dinamico, ha alternato performance dal vivo e speech ispirazionali e motivazionali di figure di spicco come Edoardo Leo, Gabriele Muccino, che ha presentato in anteprima il nuovo spot pubblicitario, il dott. **Valter Longo**, la giornalista Barbara Gallavotti, Riccardo Haupt e Guido Maria Brera per la registrazione della puntata speciale del podcast "Il quarto di secolo che ha cambiato il mondo", dedicato proprio ai 25 anni di Fineco, prodotto da Chora Media in collaborazione con Will. Un Opening show suonato live dai Gloom e un grande Closing composto e suonato per l'occasione da Dardust, che ha visto la partecipazione eccezionale e a sorpresa, delle Farfalle della Squadra Nazionale di Ginnastica Ritmica che hanno performato sulle note del produttore con due esercizi originali con i nastri e i cerchi. Tutte le coreografie sono state firmate dal corpo di ballo di Modulo Academy, fondata dal coreografo Laccio (direttore artistico di X Factor 2023 e coreografo dell'Eurovision Song Contest 2022). Non sono mancati i momenti di interazione con il pubblico che ha potuto partecipare ad un'attività di engagement, tramite una web app programmata per l'evento, dalla quale gli ospiti potevano rispondere live a sondaggi e word cloud, arricchendo così i temi e gli argomenti affrontati con un responso diretto. Engagement che ha contribuito alla creazione di un'opera d'arte digitale elaborata dall'intelligenza artificiale che ha rappresentato le emozioni provate dal pubblico in un'unica immagine corale, astratta e mozzafiato. Questa



eccezionale e irripetibile opera d'arte è stata proiettata in diretta sugli schermi imponenti della convention. Il team di produzione ha realizzato il progetto in 4 mesi tra ideazione e progettazione a partire dall'assegnazione della gara partecipata insieme ai più noti player del mercato degli eventi, 4 giorni di allestimento, 1 giornata di prove tecniche, 1 giornata per le prove delle esibizioni, 2 per quelle dei relatori e 2 per il disallestimento e sono intervenuti oltre 500 professionisti tra allestitori e rigger, tecnici, hostess & steward, personale catering, staff di sicurezza, etc. "E' stato per noi un ennesimo traguardo a valle di un'importante gara, unito ad un gesto di fiducia da parte del cliente Fineco che ci ha seguiti e con il quale abbiamo raggiunto insieme un nuovo importante obiettivo: non solo una convention, ma un vero e proprio Show senza mai perdere di vista l'obiettivo, posizionamento e strategia di comunicazione." - dichiara Claudio Furlan, Ceo Us Up & Below The Line - "Us Up & Below The Line mantiene costante il trend di crescita in termini di fatturato & ebitda, con oltre il 30% nell'ultimo triennio rispetto al precedente, su ambedue i valori. Un viaggio iniziato oramai 15 anni fa, senza oscillazioni anomale e durante il quale si è formato un gruppo societario più ampio, con l'inserimento di Max Up e Bit For Fun Italia". Il percorso celebrativo è proseguito anche a Milano, ieri 18 dicembre 2024 presso Rubattino56, con una convention dedicata ai 1.500 dipendenti Fineco che è stata un caleidoscopio di attività: speech frontali, momenti di intrattenimento, esibizioni dal vivo e talks hanno animato la serata all'interno di un ambiente totalmente customizzato caratterizzato da elementi scenici distintivi quali una proiezione immersiva a 360°, 50 mq di palco con LED curvo, 300 corpi luminosi e 40 sfere LED cinetiche. Un format phygital condotto anche questa volta da Mia Ceran, che ha presentato i punti salienti dell'evento torinese attraverso una narrazione dinamica, interattiva e ispirata al ritmo televisivo. Qui, relatori e performer hanno reso l'evento unico, con interventi di Julio Velasco, Andrea Moccia, Albertino, DJ Violet e performance coreografiche della Modulo Academy. La serata si è conclusa con una standing dinner a tema natalizio, seguita da open bar e balli. Credits: Project Supervisor: Claudio Furlan Key Account: Beatrice Candia Project Manager: Cristina Bratta Production Coordinator: Marta Cotza Direzione artistica: Giangiaco Ollari Direzione creativa: Giangiaco Ollari & Denise Musa Regia camere: Giangiaco Ollari & Aldo Autolitano Autore: Marco Panichella Coordinamento artistico: Paola Milazzo Direttore di Produzione: David Mazzetta Production: Elena Brusa, Marika Solfrizzi Produzione video e VFX: Adam Musa & UNOLAB Consulente Musicale: Edoardo Nocco Content Production Partner: BitForFun Technical Partner: Event Management IT & Interaction Partner: Plesh Cast Artistico: Squadra Nazionale Ginnastica Ritmica, ' Le Farfalle' Team Coreografie di Modulo Project Dardust Gloom Albertino (DjSet)

## Fineco affida ad Us Up & Below The Line l'organizzazione del suo 25° anniversario con due grandi convention a Torino e a Milano

18/12/2024 22:34 Celebrazione - ricorrenza Fineco affida ad Us Up & Below The Line l'organizzazione del suo 25° anniversario con due grandi convention a Torino e a Milano. Gli eventi hanno coinvolto oltre 4000 ospiti provenienti da tutta Italia tra consulenti e dipendenti del gruppo. Le convention sono state pensate come dei veri e propri show. In occasione del 25° anniversario di Fineco, Us Up & Below The Line, agenzia di comunicazione integrata ed eventi con sede a Milano, ha curato l'ideazione e la realizzazione di Visionaires - Prospettive dal Futuro, una convention articolata in due eventi dedicati alla rete dei consulenti e all'intera popolazione aziendale. Il primo appuntamento si è tenuto il 12 dicembre, presso l'Inalpi Arena di Torino, il secondo si è tenuto a Milano, il 18 dicembre presso Rubattino56. L'evento di Torino ha celebrato i successi raggiunti da Fineco, con il 25° anniversario della Banca attraverso una Convention Nazionale. La convention ha ripercorso, infatti, i traguardi più significativi della storia del gruppo Fineco e ha delineato le prospettive future dell'azienda alla presenza del top management - l'Amministratore Delegato e Direttore Generale Alessandro Foti, i Vicedirettori Generali Paolo Di Grazia, Fabio Milanese, Mauro Albanese e la CFO Lorena Pellicciari. Con la promessa del concept ideato da Us Up & Below The Line, "Si entra nel presente, si esce nel futuro", l'agenzia ha rotto le regole della convention tradizionale, trasformando l'evento in un'esperienza coinvolgente e ingaggiante per gli oltre 3.000 Personal Financial Advisor di tutta Italia. Un format unico ispirato ai grandi show internazionali, che ha saputo coniugare la natura celebrativa e strategica tipica di una convention plenaria con lo spirito scenografico, appassionante e coinvolgente di uno spettacolo live, ricco di musica, informazione e tecnologia. La scenografia imponente è stata caratterizzata da un design iconico dove, su un palco di 260 mq, ha dominato una grande "F" di Fineco e di Futuro, specchiata, alta 16,80 metri, che ha garantito un'esperienza immersiva, insieme ai grandi schermi a LED (350 mq), alle superfici specchianti con i 300 corpi luminosi e alla regia con ben 7 telecamere. Condotta dalla giornalista Mia Ceran, la convention, caratterizzata da un palinsesto ricco e dinamico, ha alternato performance dal vivo e speech ispirazionali e motivazionali di figure di spicco come Edoardo Leo, Gabriele Muccino, che ha presentato in anteprima il nuovo spot pubblicitario, il dott. **Valter Longo**, la giornalista Barbara Gallavotti, Riccardo Haupt e Guido Maria Brera per la registrazione della puntata speciale del podcast "Il quarto di secolo che ha cambiato il mondo", dedicato proprio ai 25 anni di Fineco, prodotto da Chora Media in collaborazione con Will. Un Opening show suonato live dai Gloom e un grande Closing composto e suonato per l'occasione da Dardust, che ha visto la partecipazione eccezionale e a sorpresa, delle Farfalle della Squadra Nazionale di Ginnastica Ritmica che hanno performato sulle note del produttore con due esercizi originali con i nastri e i cerchi. Tutte le coreografie sono state firmate dal corpo di ballo di Modulo Academy, fondata dal coreografo Laccio (direttore artistico di X Factor 2023 e coreografo dell'Eurovision Song Contest 2022). Non sono mancati i momenti di interazione con il pubblico che ha potuto partecipare ad un'attività di engagement, tramite una web app programmata per l'evento, dalla quale gli ospiti potevano rispondere live a sondaggi e word cloud, arricchendo così i temi e gli argomenti affrontati con un responso diretto. Engagement che ha contribuito alla creazione di un'opera d'arte digitale elaborata dall'intelligenza artificiale che ha rappresentato le emozioni provate dal pubblico in un'unica immagine corale, astratta e mozzafiato. Questa

eccezionale e irripetibile opera d'arte è stata proiettata in diretta sugli schermi imponenti della convention. Il team di produzione ha realizzato il progetto in 4 mesi tra ideazione e progettazione a partire dall'assegnazione della gara partecipata insieme ai più noti player del mercato degli eventi, 4 giorni di allestimento, 1 giornata di prove tecniche, 1 giornata per le prove delle esibizioni, 2 per quelle dei relatori e 2 per il disallestimento e sono intervenuti oltre 500 professionisti tra allestitori e rigger, tecnici, hostess & steward, personale catering, staff di sicurezza, etc. "E' stato per noi un ennesimo traguardo a valle di un'importante gara, unito ad un gesto di fiducia da parte del cliente Fineco che ci ha seguiti e con il quale abbiamo raggiunto insieme un nuovo importante obiettivo: non solo una convention, ma un vero e proprio Show senza mai perdere di vista l'obiettivo, posizionamento e strategia di comunicazione." - dichiara Claudio Furlan, Ceo Us Up & Below The Line - "Us Up & Below The Line mantiene costante il trend di crescita in termini di fatturato & ebitda, con oltre il 30% nell'ultimo triennio rispetto al precedente, su ambedue i valori. Un viaggio iniziato oramai 15 anni fa, senza oscillazioni anomale e durante il quale si è formato un gruppo societario più ampio, con l'inserimento di Max Up e Bit For Fun Italia". Il percorso celebrativo è proseguito anche a Milano, ieri 18 dicembre 2024 presso Rubattino56, con una convention dedicata ai 1.500 dipendenti Fineco che è stata un caleidoscopio di attività: speech frontali, momenti di intrattenimento, esibizioni dal vivo e talks hanno animato la serata all'interno di un ambiente totalmente customizzato caratterizzato da elementi scenici distintivi quali una proiezione immersiva a 360°, 50 mq di palco con LED curvo, 300 corpi luminosi e 40 sfere LED cinetiche. Un format phygital condotto anche questa volta da Mia Ceran, che ha presentato i punti salienti dell'evento torinese attraverso una narrazione dinamica, interattiva e ispirata al ritmo televisivo. Qui, relatori e performer hanno reso l'evento unico, con interventi di Julio Velasco, Andrea Moccia, Albertino, DJ Violet e performance coreografiche della Modulo Academy. La serata si è conclusa con una standing dinner a tema natalizio, seguita da open bar e balli. Credits: Project Supervisor: Claudio Furlan Key Account: Beatrice Candia Project Manager: Cristina Bratta Production Coordinator: Marta Cotza Direzione artistica: Giangiaco Ollari Direzione creativa: Giangiaco Ollari & Denise Musa Regia camere: Giangiaco Ollari & Aldo Autolitano Autore: Marco Panichella Coordinamento artistico: Paola Milazzo Direttore di Produzione: David Mazzetta Production: Elena Brusa, Marika Solfrizzi Produzione video e VFX: Adam Musa & UNOLAB Consulente Musicale: Edoardo Nocco Content Production Partner: BitForFun Technical Partner: Event Management IT & Interaction Partner: Plesh Cast Artistico: Squadra Nazionale Ginnastica Ritmica, ' Le Farfalle' Team Coreografie di Modulo Project Dardust Gloom Albertino (DjSet)

## **Gli operatori sanitari sono stanchi e frustrati, il Servizio Sanitario nazionale sembra aver smarrito la via | Ecco il 3° Rapporto Eurispes su Salute e Sistema sanitario**

Gli operatori sanitari sono stanchi e frustrati, il Servizio Sanitario nazionale sembra aver smarrito la via | Ecco il 3° Rapporto Eurispes su Salute e Sistema sanitario Osservatorio Osservatorio Osservatorio Osservatorio Osservatorio Osservatorio Osservatorio Osservatorio Osservatorio Osservatorio enpam-eurispes-sintesi-3-rapporto-sul-sistema-sanitario1 Il quadro delineato dal 3° Rapporto sulla Salute e il Sistema Sanitario presentato presso il Museo Ninfeo di Roma non è incoraggiante. Ci parla di operatori stanchi, frustrati, in cerca di vie di fuga, di un SSN che sembra aver smarrito la via, dimenticando le priorità per cui era stato istituito, trascurando la sua forza pulsante, cioè il suo personale. Il Servizio Sanitario pubblico è allo stesso tempo attraversato da un cambiamento che sta avvenendo al suo interno, in termini generazionali e di genere e forse da questi temi si può ripartire per immaginare un futuro diverso per la Sanità. Il Presidente dell'Eurispes, Gian Maria Fara ha sottolineato come: «occuparsi di salute richiede un approccio olistico, intersettoriale, dinamico, nazionale e internazionale, ma richiede anche la capacità di calarsi, di volta in volta, in precise aree disciplinari o problematiche specifiche, al fine di osservarle, analizzarle e formulare osservazioni e proposte. Il Rapporto che presentiamo oggi si sviluppa proprio lungo queste direttrici e il messaggio che emerge è chiaro: la salute, più che mai al centro del dibattito pubblico, è una questione che coinvolge tutti i livelli decisionali e richiede la partecipazione di settori diversi, dalla pianificazione urbana alle politiche ambientali, dall'istruzione alla tecnologia. Solo attraverso un approccio integrato e sostenibile sarà possibile sviluppare politiche che non si limitino alla gestione del Sistema sanitario, ma promuovano il benessere complessivo delle persone e delle comunità. Questo significa proporre nuovi modelli organizzativi, approcci innovativi alla salute pubblica e paradigmi avanzati che considerino la prevenzione, gli stili di vita e le condizioni sociali come centrali per la tutela della salute, elementi fondamentali su cui iniziare a lavorare, insieme, in modo serio e concreto». Il Presidente della Fondazione Enpam, Alberto Oliveti, ha evidenziato che: «Nei cambiamenti in atto, demografico, generazionale, valoriale, tecnologico, la professione medica deve riconquistare rilevanza sociale e autorevolezza. In quest'ottica, quindi, vanno rivalutati il ruolo e l'atto medico. Questo è il fulcro del problema. Per riappropriarci dell'ars medica dobbiamo ripartire dalla sua definizione e quindi da: scienza, coscienza e sapienza, ben consapevoli che l'Intelligenza artificiale, nel suo essere pervasiva, cambierà pratiche, politiche ed etica. Ferma restando la necessità di prevenire le aggressioni, aumentando i controlli nei luoghi di cura, e di perseguire penalmente la violenza anche in flagranza differita, il rapporto medico-paziente deve diventare materia di studio alla ricerca dell'approccio migliore. La relazione è all'insegna dello stress: il medico è impegnato, il paziente è preoccupato, spesso incolto. La gestione della relazione con il paziente sotto stress va studiata considerando che anche l'altro attore, il medico, è sotto stress. Non sono in dubbio le competenze e l'impegno dei medici (che nelle liti finite in tribunale vengono chiamati direttamente in causa solo in 3 casi su 10). La necessità è quella di insegnare l'importanza della parola e di approcci non verbali diversi per interpretare il bisogno e l'aspettativa relazionale del paziente. Perché è solo nella relazione che si realizza la potenzialità assistenziale». PROFESSIONI IN TRANSIZIONE Dal 2008, la dinamica espansiva del dato riferibile al personale medico e infermieristico del SSN, registrata tra il

1978 e il 2007, ha subito una decrescita legata a scelte di natura politica ed economica. La perdita di personale è graduale e costante: nel 2014 vengono assunti 80 dipendenti ogni 100 usciti, nel 2015 il rapporto è di 70 ogni 100, nel 2017 vengono sostituiti 98 dipendenti ogni 100. Inoltre, tra il 2014 e il 2017 l'incidenza della spesa per personale dipendente del SSN sulla spesa sanitaria totale si riduce dal 31,4% al 30,1%. Una conseguenza dello scarso turnover del personale sanitario è l'aumento dell'età media dei dipendenti del SSN. Alla diminuzione del personale stabile fa da riscontro l'incremento del lavoro flessibile: nel 2018, nel comparto sanità si concentra il 45% dell'utilizzo di unità annue a tempo determinato di tutta la PA (35.481 su 79.620). Oltre alla riduzione degli occupati, si assiste ad un peggioramento delle condizioni di lavoro a parità di retribuzioni medie lorde. Al 31 dicembre 2022 il personale dipendente del SSN ammonta a 625.282 unità, risultando in aumento dell'1,3% rispetto all'anno precedente (+8.083 unità). Ma intanto aumenta anche il precariato: tra il 2019 e il 2022 il ricorso al personale a tempo determinato aumenta del 44,6% (Rapporto Fnomceo, 2024). Il personale è stato uno degli aspetti principali delle politiche di contenimento e riduzione della spesa pubblica destinata alla sanità. Ciò ha contribuito all'esplosione di problemi legati alla disaffezione dei dipendenti e soprattutto allo svuotamento di valore e di significato del lavoro nel e per il Servizio Sanitario Nazionale. Il blocco del turnover, e dunque la carenza cronica di personale all'interno delle strutture sanitarie, da decenni costringe gli operatori a sforzi prolungati, continui e ad alto coinvolgimento fisico e psicologico. Una survey condotta dalla Federazione dei medici internisti ospedalieri porta alla luce come un medico su due sia in burnout (52%), e per gli infermieri poco meno di uno su due (45%); per entrambe le professioni, l'incidenza è più del doppio tra le donne, dove permangono difficoltà di conciliazione lavoro-vita familiare. Ad incrementare il disagio vissuto dal personale sanitario vi è poi l'aumento dell'aggressività dell'utenza sempre più frequentemente responsabile di episodi di violenza con circa 18.000 operatori coinvolti. A segnalare i 2/3 delle aggressioni sono professioniste donne; la professione più colpita è quella infermieristica, seguita da medici e operatori sociosanitari. I setting più a rischio sono i Pronto Soccorso e le Aree di Degenza e gli aggressori principalmente gli utenti/pazienti. Questi fattori hanno concorso a ridurre l'attrattività del SSN rendendo oltremodo difficile reclutare nuovi operatori e trattenere quelli già in servizio. Chi lascia il SSN va all'estero o nel privato alla ricerca di orari più flessibili, maggiore autonomia professionale, minore burocrazia. Anche il cambiamento generazionale sembra aver determinato differenze nel modo di vivere e di esercitare la professione medica. Esiste un gap piuttosto marcato tra la prima generazione (Baby boomers), composta peraltro quasi esclusivamente da uomini e le seconde due (Gen X e Millennials) altamente femminilizzate. Queste ultime, infine, sembrano differenziarsi a loro volta dalla Generazione Z, i nativi digitali, ancora più flessibili e mobili rispetto ai colleghi.

**LA SPESA PER IL PERSONALE E LE RETRIBUZIONI NELLA SANITÀ ITALIANA** In un confronto con i paesi dell'area OCSE emerge che il reddito annuale dei medici specialisti in Italia risulta di quasi il 22% più basso della media, con penalizzazioni molto forti rispetto a Svizzera, Olanda, Germania, Irlanda e rilevanti anche con Danimarca e Regno Unito. Anche per il reddito medio annuale degli infermieri ospedalieri l'Italia si colloca oltre il 22% al di sotto della media OCSE. Abbiamo 1,8 medici ogni mille abitanti, con un'età media di 50,5 anni, dove la classe di età compresa tra 60 e 64 anni è ancora la più numerosa. Per il personale infermieristico, invece, l'età media è pari a 46,9 anni, con rapporto rispetto alla popolazione residente di 4,71 per mille, che sale al 5,04 se si considerano anche gli ospedali equiparati al pubblico.

**LE NUOVE TECNOLOGIE E IL**

**LAVORO IN SANITÀ** Molte delle innovazioni tecnologiche portano ad un risparmio di tempo e ad una maggiore efficienza nel lavoro di medici e infermieri, con effetti positivi o molto positivi sulla produttività. Pensiamo innanzitutto a sistemi ormai consolidati come quelli di refertazione a distanza, alle cartelle cliniche digitali, alle diverse applicazioni di telemedicina. L'utilizzo crescente di robot nella chirurgia permette non solo di eseguire particolari sequenze di operazioni in modo più preciso, migliorando la qualità delle prestazioni, ma spesso garantisce anche una maggiore rapidità di esecuzione. In un ambito totalmente diverso, si può fare riferimento allo sviluppo di software specializzati e di sofisticati sistemi di analisi ed elaborazione di dati in ambito diagnostico. I rischi maggiori di perdita del lavoro sono presenti per alcune occupazioni di livello 'inferiore' con competenze prevalentemente manuali, come gli ausiliari. Allo stesso modo, i livelli bassi o medio-bassi delle stratificazioni occupazionali sono ingrossati dalla crescita degli operatori addetti all'assistenza di base, con mansioni dal contenuto fortemente relazionale che sembrano ancora abbastanza al riparo dalle innovazioni tecnologiche di tipo sostitutivo. Il Servizio Sanitario Nazionale risulta impoverito nella sua risorsa forse più importante: quella umana. Da un lato, la grande sfida è quella di riaffermare l'importanza del lavoro nel settore pubblico come valore in sé: il SSN concepito come un bene comune in grado di servire il benessere collettivo. Dall'altro, è fondamentale ricorrere innanzitutto alla leva economica per poter attrarre nuove forze, adeguando gli stipendi ai ruoli ricoperti e alle retribuzioni europee. Tuttavia, la leva economica non pare sufficiente per migliorare il reclutamento e la retention del personale medico e sanitario del SSN: il benessere cui i giovani ambiscono fa riferimento a condizioni di lavoro dignitose relativamente ai carichi di lavoro e alle turnazioni, all'ambiente fisico in cui esercitano la professione, nonché di conciliare la sfera professionale con quella privata. **UN SSN SEMPRE PIÙ AL FEMMINILE, MA NON PARITARIO** Un'altra grande sfida riguarda il governo delle donne in Sanità, dove la presenza femminile è cresciuta costantemente negli anni, al punto che due terzi dei lavoratori del settore oggi sono donne. Tuttavia, le posizioni dirigenziali e apicali sono ancora prevalentemente occupate da uomini, e il lavoro su turni, le difficoltà organizzative, la carenza di servizi di conciliazione vita-lavoro gravano particolarmente sulle professioniste. A dicembre 2021, sono 450.066 le donne che lavorano con contratto a tempo indeterminato presso le strutture del SSN, un trend che risulta in crescita costante negli ultimi anni. Più di un medico su due è donna (51,3%), una percentuale destinata a crescere, considerata la prevalenza femminile nelle classi di età più giovani. Permangono inoltre forti squilibri di potere: nel 2022 dei 106 presidenti degli Ordini professionali provinciali, 11 soltanto sono donne (10%), e solo il 19,2% dei primari è di sesso femminile. Una situazione analoga emerge quando si analizzano i dati del personale docente e ricercatore in scienze mediche presso le Università italiane: le professoressesse ordinarie costituiscono appena il 19,3% del totale e, per vedere aumentata la loro presenza, è necessario scendere verso le posizioni più basse della gerarchia accademica. Tale sproporzione di genere è fortemente legata alla composizione per età anagrafica e alla struttura della piramide per età dei medici. **LA MISSIONE 6 DEL PNRR** La Missione 6 denominata 'Salute' dispone di risorse economiche per 15,62 miliardi di euro, pari all'8,03% dell'intero PNRR. Gli investimenti hanno lo scopo di superare le criticità del SSN - tempi di attesa, scarsa digitalizzazione, mancata sinergia tra strutture, divario territoriale - per preparare il settore alle tendenze demografiche, epidemiologiche e sociali in atto. Le risorse a disposizione saranno così suddivise: una prima Componente in Reti di prossimità, Strutture e Telemedicina per l'Assistenza Sanitaria Territoriale per 7 miliardi di euro; una seconda Componente in Innovazione, Ricerca e Digitalizzazione per 8,62 miliardi di euro. Ad

oggi la medicina territoriale è affidata a medici di base e unità di pronto soccorso, insufficienti a rispondere ai bisogni della comunità. L'implementazione della medicina territoriale attraverso le Reti di prossimità coincide con la realizzazione di Case della Comunità per 2 miliardi di euro, Case di Abitazione del paziente per 4 miliardi di euro, Ospedali di Comunità per 1 miliardo di euro. Se le Case di Comunità costituiranno il punto unico di accesso alle prestazioni sanitarie sul territorio - se ne prevede 1 ogni 40.000/50.000 abitanti - la Casa di Abitazione si concentra sulle necessità derivanti dall'invecchiamento della popolazione e le conseguenti malattie croniche che riguardano il 40% della platea, anche attraverso la telemedicina e le cure domiciliari. Gli Ospedali di Comunità avranno invece la funzione di potenziare l'assistenza sanitaria intermedia mediante la creazione di strutture destinate a degenze brevi - inferiori a 30 giorni - e agli interventi sanitari a media/bassa intensità clinica, con 20 posti letto ogni 100.000 abitanti, e un'assistenza 24/7. La seconda Componente della Missione Salute prevede invece investimenti per la modernizzazione del parco tecnologico e digitale (4,05 miliardi), sicurezza e sostenibilità degli edifici (1,64 miliardi), rafforzamento delle ICT e degli strumenti per la raccolta, l'elaborazione, l'analisi dei dati (1,67 miliardi), potenziamento della ricerca biomedica (0,52 miliardi), implemento delle competenze tecnico-professionali, digitali e manageriali (0,74 miliardi). La Riforma consiste inoltre nella riorganizzazione della rete degli Istituti di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS) con una governance aziendale sempre più strategica e orientata alla ricerca. Mentre la attuazione normativa e procedimentale delle Componenti della Missione 6 - in massima parte affidata alla competenza del Ministero della Salute - è sino ad oggi avvenuta nel rispetto del cronoprogramma fissato nel PNRR, la loro attuazione concreta - rimessa alle Regioni ed agli Enti locali - sconta rallentamenti e ritardi in grado di mettere in dubbio la conclusione dei relativi interventi, programmata entro il mese di giugno 2026. Ciò sia per la nuova medicina territoriale, ove la creazione delle nuove Case della Comunità ed Ospedali di Comunità è molto lontana dall'effettivo completamento e messa in funzione; sia per il potenziamento delle ICT all'interno del SSN. Il numero e la capacità tecnico-amministrativa del medesimo personale non sono stati sino ad oggi in grado, anche all'interno della Missione Salute, di rendere le Regioni e gli Enti locali pienamente capaci di attuare concretamente gli interventi affidati a tali livelli di governo. SANITÀ DIGITALE E SSN DIGITALIZZATO In ambito clinico, l'IA ha già mostrato le sue potenzialità: nell'attività diagnostica; nell'analisi dei dati e di medicina predittiva; nell'assistenza ai pazienti, consentendo progetti di telemedicina avanzata e potrebbe ridurre del 17% il tempo che i medici impiegano in compiti di natura amministrativa, che attualmente corrisponde al 50% del tempo di lavoro. La sburocratizzazione dell'attività medica può avere come conseguenza più tempo e attenzione da investire nella relazione tra medico e paziente. Il PNRR rappresenta un'opportunità concreta (l'ultima?) per un rilancio del SSN grazie alla digitalizzazione. Una delle principali sfide individuate dall'Eurispes per il SSN riguarda il livello di competenze digitali del personale, ancora troppo basso. L'Italia è 18esima per grado di digitalizzazione tra i 27 Paesi dell'Ue, evidenziando la natura sistemica e non particolare della questione. In secondo luogo, c'è la necessità di digitalizzare le infrastrutture su tutto il territorio nazionale, in conformità con quanto indicato dalla Missione 6 del PNRR. Il rischio, in sanità, è che alle ben note disuguaglianze del SSN 'analogico', mai sanate, potrebbero sommarsi quelle specifiche del SSN digitalizzato. TELEMEDICINA L'intelligenza artificiale promette di rivoluzionare il sistema sanitario, moltiplicando le possibilità di cura e ridefinendo tutte le dimensioni relazionali di cui esso si compone: professionista sanitario-paziente, professionista sanitario-struttura, paziente-struttura sanitaria. Ma l'incertezza

normativa costituisce un ostacolo molto rilevante alla diffusione dell'IA. L'AI Act dell'Ue individua proprio nella salute uno degli interessi primari da tutelare. Sul fronte dell'attività clinica, invece, rilevanti implicazioni deriveranno dall'aver incluso tra i sistemi ad alto rischio i software as medical device (SAMD), vale a dire i software impiegati nell'ambito dell'attività sanitaria. La particolare cautela nell'uso dei dati vale ovviamente ancora di più in ambito sanitario per la natura dei dati prodotti, conservati, trasmessi e processati. In Italia è in esame un DDL che riconosce l'utilizzo di sistemi di Intelligenza Artificiale in ambito sanitario, purché ciò avvenga nel rispetto dei diritti, delle libertà e degli interessi della persona, anche in materia di protezione dei dati personali, l'aspetto forse più complesso e che coinvolge la comunicazione tra medico e paziente.

### INTELLIGENZA ARTIFICIALE GENERATIVA E CYBERSICUREZZA

L'Intelligenza Artificiale generativa ha il potenziale di generare, a livello globale, da 2,6 trilioni di dollari a 4,4 trilioni di dollari di valore in tutti i settori economici. Anche il settore farmaceutico e dei prodotti medicali, unitamente al settore sanitario, è destinato a registrare una crescita economica notevole grazie all'adozione dell'IA generativa. Nello specifico, il settore sanitario potrebbe vedere i suoi ricavi aumentare dall'1,80% al 3,20%, corrispondenti a ulteriori 150-260 miliardi di dollari. L'IA generativa darà vita a trattamenti sempre più personalizzati e a migliori outcome di salute per i pazienti. Attualmente, diverse aziende biotecnologiche stanno cercando di sviluppare farmaci personalizzati basati sul profilo genetico di ciascun individuo combinando insieme le tecnologie di IA generativa e digital twins. La drug discovery è sicuramente un ambito in cui l'IA generativa può esprimere il suo massimo potenziale in gran parte perché può aumentare la produttività accelerando il processo di identificazione dei composti per possibili nuovi farmaci, accelerare lo sviluppo e i processi di approvazione e migliorare il modo in cui i medicinali vengono commercializzati. L'IA generativa sta facendo passi da gigante anche nella diagnostica per immagini, dove consente una lettura precisa delle immagini mediche e di rilevare tempestivamente eventuali anomalie. Dopo la produttività clinica, il coinvolgimento nonché il miglioramento dell'esperienza di cura del paziente sono il secondo ambito in cui l'Intelligenza Artificiale generativa esprime un elevato potenziale. Negli Stati Uniti oltre il 70% delle organizzazioni sanitarie sta già utilizzando strumenti di intelligenza artificiale generativa o li sta testando. La stessa Organizzazione Mondiale della Sanità sostiene l'utilizzo di tecnologie come l'Intelligenza Artificiale per ridurre i danni dovuti agli errori medici nella prescrizione di farmaci, che sono un problema serio se si pensa che solo nel 2023 hanno causato la morte di circa 163mila persone in Europa (ENPAM, 2024). La crescita pervasiva delle soluzioni di Intelligenza Artificiale compresa quella generativa suggerisce una riconsiderazione dei ruoli e delle professioni da integrare in sanità. Molti nuovi profili professionali richiederanno laureati in scienze, matematica e informatica, che ricopriranno ruoli in tutte le specialità mediche e scientifiche, dalla genomica computazionale alla bioinformatica. Inoltre, ci sarà bisogno di professionisti che svolgeranno ruoli 'ibridi' basati sull'intersezione tra competenze mediche e informatiche. A questo proposito, il sistema dell'istruzione, e in particolare le Università, devono fare la loro parte, offrendo percorsi di studio interdisciplinari in grado di formare adeguatamente i futuri professionisti della sanità. La propensione dei modelli di IA generativa a presentare informazioni errate o completamente inventate come fatti reali è uno dei principali ostacoli alla loro diffusione. I risultati dell'IA generativa possono riflettere distorsioni nei dati sottostanti e questo può originare valutazioni imprecise che possono avere gravi conseguenze. Alcuni studi hanno poi evidenziato che tali modelli possono produrre risultati discriminatori nei confronti di alcuni gruppi sociali. GLI



**ATTACCHI INFORMATICI IN SANITÀ** Il settore sanitario, a livello globale, risulta essere tra quelli maggiormente colpiti dagli attacchi informatici. Nel 2023 si sono registrati 396 cyber attacchi a livello globale: il numero più elevato registrato dal 2018 (Rapporto Clusit Healthcare). Più dell'80% degli attacchi informatici avvenuti nel 2023 hanno avuto conseguenze gravi o gravissime sulle strutture sanitarie coinvolte, comportando delle vere e proprie paralisi delle attività con serie ripercussioni anche sulla salute dei pazienti. Alcuni studi hanno rilevato una correlazione positiva tra gli attacchi informatici e l'aumento della mortalità negli ospedali colpiti. Nel 35% dei cyber attacchi i cybercriminali hanno utilizzato il malware, specie nella variante ransomware, attraverso cui criptano i dati dei pazienti e richiedono un riscatto per sbloccarli, causando interruzioni nei servizi sanitari. In Europa, tra gennaio 2021 e marzo 2023, i paesi più colpiti sono stati Francia, Spagna, Germania, Paesi Bassi e Italia, i cui sistemi sanitari hanno registrato più del 60% dei cyber attacchi. Gli ospedali europei si sono confermati il target prediletto dai cyber criminali, con il 42% degli incidenti totali seguiti a distanza dalle autorità, agenzie ed enti sanitari (14%) e dalle industrie farmaceutiche (9%). Questo perché gli attacchi alle strutture ospedaliere, oltre al clamore mediatico, possono fornire un cospicuo bottino ai criminali informatici. I dati contenuti nelle cartelle cliniche sono, infatti, tra i dati più ambiti nel dark web, con acquirenti disposti a pagare centinaia di dollari per una singola cartella (Agenda digitale, 2022). Date le conseguenze devastanti di un attacco informatico, la formazione dei dipendenti nonché gli investimenti in termini di sistemi di sicurezza avanzati e di personale specializzato dovrebbero essere un punto chiave per contrastare la criminalità informatica. Le crescenti minacce cibernetiche suggeriscono, pertanto, di adottare best practices al fine di aumentare la resilienza informatica. La collaborazione tra pubblico e privato è essenziale per costruire la resilienza informatica che vada oltre i confini della singola organizzazione e che interessi il sistema nel suo complesso. È fondamentale, inoltre, aumentare la cybersecurity awareness, investendo nella formazione continua di tutto il personale medico, amministrativo e tecnico. Stando a quanto stabilito dalla Direttiva europea NIS2, le aziende del settore sanitario sono chiamate ad implementare ed adottare una metodologia di analisi del rischio e misure di sicurezza idonee a mitigare le minacce informatiche, implementando controlli specifici per garantire la sicurezza dei sistemi informatici. Esempi di questi controlli sono backup, controllo degli accessi, Multi Factor Authentication (MFA), crittografia, buone pratiche di igiene informatica, sicurezza delle risorse umane. Le aziende sono, inoltre, chiamate a valutare costantemente l'efficacia delle misure di sicurezza adottate.

**LA BUSSOLA PER IL FUTURO: L'APPROCCIO MULTIDISCIPLINARE ONE HEALTH** Secondo l'approccio One Health la salute dell'uomo, degli animali e dell'ambiente sono strettamente interconnesse e interdipendenti. Al fine di mitigare e/o rimuovere i fattori dannosi e contribuire alla salute globale, è necessaria una collaborazione tra le diverse discipline che miri ad uno sviluppo sostenibile per i nostri ecosistemi. L'approccio One Health si basa dunque su tre pilastri fondamentali: la Medicina, la Veterinaria e la Sostenibilità ambientale. Il principio è stato riassunto nel 2004, in una conferenza della Wildlife Conservation Society come 'One Planet-One Health'. L'approccio One Health è particolarmente importante per prevenire le minacce sanitarie globali come la pandemia da Covid-19, per la sicurezza alimentare e idrica, la nutrizione, il controllo delle zoonosi, la gestione dell'inquinamento e la lotta alla resistenza agli antimicrobici, la quale minaccia la sostenibilità della risposta sanitaria pubblica a molte malattie trasmissibili, tra cui la tubercolosi, la malaria e l'Hiv/Aids. Dati recenti mostrano che le morti globali associate alla resistenza antimicrobica hanno raggiunto quasi 5 milioni nel 2019. Nel corso degli anni le malattie infettive emergenti

hanno causato epidemie e notevoli danni all'economia globale. Tra gli agenti patogeni coinvolti, i virus a RNA si sono resi responsabili di circa il 44% delle malattie infettive emergenti molte delle quali sono di origine zoonotica. L'emergenza dell'antimicrobico resistenza nei batteri di origine alimentare è dovuta principalmente all'uso non corretto degli antibiotici negli animali destinati al consumo umano. L'uso prolungato degli antibiotici a dosi sub terapeutiche negli animali da allevamento per promuoverne la crescita e prevenire malattie ha portato alla selezione di batteri multiresistenti che possono passare dall'animale all'uomo e viceversa. Inoltre, questi batteri multiresistenti possono essere rilasciati nell'ambiente e contaminarlo attraverso il letame usato come fertilizzante. I sistemi di produzione del cibo, pertanto, necessitano di profondi cambiamenti che li rendano sempre più sostenibili e sicuri. La contaminazione chimica dell'acqua è un altro grande problema di salute pubblica. Si stima che circa l'80% delle acque reflue urbane venga rilasciato senza essere trattato, mentre l'industria rilascia nell'ambiente numerosissimi composti tossici inclusi metalli pesanti, fanghi, solventi e l'agricoltura è fonte di inquinamento attraverso il rilascio di acque reflue proveniente dall'irrigazione e dagli allevamenti. Tra i contaminanti fisici si ricordano le microplastiche che sono particelle di plastica

## Sanità pubblica, operatori stanchi, frustrati che cercano vie di fuga: a vincere sono i privati

Sanità pubblica, operatori stanchi, frustrati che cercano vie di fuga: a vincere sono i privati

Carlo Ciavoni Il quadro delineato dallo 3° Rapporto Eurispes presentato questa mattina a Roma 16 Dicembre 2024 alle 17:45 5 minuti di lettura ROMA - Il principio-guida in una democrazia evoluta dovrebbe essere quello di curare tutti, attraverso un sistema sanitario pubblico, senza discriminazioni di genere, nazionalità, censo, confessione religiosa. Nel nostro Paese la tendenza sembra invece aver preso, ormai da tempo, una direzione diversa: la deriva iapirata alle logiche del mercato ha cominciato ad erodere spazi alla sanità pubblica già a partire dagli anni Ottanta del Novecento. Il richiamo neoliberista che ha coinvolto tutti i governi. Le politiche sanitarie dei governi di ogni orientamento e ispirazione che si sono succeduti hanno di fatto accolto le logiche della liberalizzazione dei mercati, delle privatizzazioni dei pubblici servizi e del welfare. L'imprenditoria privata della sanità, dunque, ha avuto lo spazio per ritagliarsi una parte sempre più ampia dell'assistenza medica ai cittadini, fino al punto che oggi riceve denaro pubblico per quasi l'80% del bilancio dello Stato. E senza che questo abbia migliorato, anche solo un po', il Servizio Sanitario Nazionale.

EURISPES: Il 3° rapporto sulla Salute e il Sistema sanitario LEGGI LA SINTESI DEL RAPPORTO Svanito il senso del ruolo degli operatori. Il quadro delineato dallo studio presentato questa mattina al Museo Ninfeo di Roma è tutt'altro che incoraggiante. Ci racconta di operatori stanchi, frustrati, in cerca di vie di fuga, di un Servizio Sanitario Nazionale (SSN) che sembra aver smarrito la via, dimenticando le priorità per cui era stato istituito, trascurando la sua forza pulsante, cioè il suo personale. Il Servizio Sanitario pubblico è allo stesso tempo attraversato da un cambiamento che sta avvenendo al suo interno, in termini generazionali e di genere e forse da questi temi si può ripartire per immaginare un futuro diverso per la Sanità. Le direttrici di sviluppo del dossier. 'Occuparsi di salute - dice Gian Maria Fara, presidente di Eurispes - richiede un approccio olistico, intersettoriale, dinamico, nazionale e internazionale, ma richiede anche la capacità di calarsi, di volta in volta, in precise aree disciplinari o problematiche specifiche, al fine di osservarle, analizzarle e formulare osservazioni e proposte'. Il Rapporto si sviluppa proprio lungo queste direttrici e il messaggio che emerge è chiaro: la salute, più che mai al centro del dibattito pubblico, è una questione che coinvolge tutti i livelli decisionali e richiede la partecipazione di settori diversi, dalla pianificazione urbana alle politiche ambientali, dall'istruzione alla tecnologia. Solo attraverso un approccio integrato e sostenibile sarà possibile sviluppare politiche che non si limitino alla gestione del Sistema sanitario, ma promuovano il benessere complessivo delle persone e delle comunità'. Ecco solo alcuni degli elementi emersi dal dossier

La perdita di personale è graduale e costante: nel 2014 vengono assunti 80 dipendenti ogni 100 usciti, nel 2015 il rapporto è di 70 ogni 100, nel 2017 vengono sostituiti 98 dipendenti ogni 100. Inoltre, tra il 2014 e il 2017 l'incidenza della spesa per personale dipendente del SSN sulla spesa sanitaria totale si riduce dal 31,4% al 30,1%. Una conseguenza dello scarso turnover del personale sanitario è l'aumento dell'età media dei dipendenti del SSN. Intanto aumenta il lavoro flessibile, a tempo determinato: nel 2018, nel comparto sanità si concentra il 45% dell'utilizzo di unità annue a tempo determinato di tutta la pubblica amministrazione (35.481 su 79.620). Oltre alla riduzione degli occupati, si assiste ad un peggioramento delle condizioni di lavoro a parità di retribuzioni medie lorde. Cresce il personale, ma anche il lavoro precario. Al 31

dicembre 2022 il personale dipendente del SSN ammonta a 625.282 unità, risultando in aumento dell'1,3% rispetto all'anno precedente (+8.083 unità). Ma intanto aumenta anche il precariato: tra il 2019 e il 2022 il ricorso al personale a tempo determinato aumenta del 44,6% (Rapporto Fnomceo, 2024). Si contiene la spesa pubblica risparmiando sul personale. Il personale è stato uno degli aspetti principali delle politiche di contenimento e riduzione della spesa pubblica destinata alla sanità. Ciò ha contribuito all'esplosione di problemi legati alla disaffezione dei dipendenti e soprattutto allo svuotamento di valore e di significato del lavoro nel e per il Servizio Sanitario Nazionale. In un confronto con i Paesi dell'area OCSE emerge che il reddito annuale dei medici specialisti in Italia risulta di quasi il 22% più basso della media, con penalizzazioni molto forti rispetto a Svizzera, Olanda, Germania, Irlanda e rilevanti anche con Danimarca e Regno Unito. Il blocco del turnover. La carenza cronica di personale all'interno delle strutture sanitarie, da decenni costringe gli operatori a sforzi prolungati, continui e ad alto coinvolgimento fisico e psicologico. Una indagine condotta dalla Federazione dei medici internisti ospedalieri porta alla luce come un medico su due sia in esaurimento (52%), e per gli infermieri poco meno di uno su due (45%); per entrambe le professioni, l'incidenza è più del doppio tra le donne, dove permangono difficoltà di conciliazione lavoro-vita familiare. Gli utenti sempre più aggressivi. Ad incrementare il disagio vissuto dal personale sanitario vi è poi l'aumento dell'aggressività dell'utenza sempre più frequentemente responsabile di episodi di violenza con circa 18.000 operatori coinvolti. A segnalare i 2/3 delle aggressioni sono professioniste donne; la professione più colpita è quella infermieristica, seguita da medici e operatori sociosanitari. I luoghi più a rischio sono i Pronto Soccorso e le Aree di Degenza e gli aggressori principalmente gli utenti/pazienti. Il SSN non attrattivo: si va all'estero o nel privato. Questi fattori hanno concorso a ridurre l'attrattività del SSN rendendo oltremodo difficile reclutare nuovi operatori e trattenere quelli già in servizio. Chi lascia il SSN va all'estero o nel privato alla ricerca di orari più flessibili, maggiore autonomia professionale, minore burocrazia. 1,8 medici per mille abitanti; età media 50 anni. Anche per il reddito medio annuale degli infermieri ospedalieri l'Italia si colloca oltre il 22% al di sotto della media OCSE. Abbiamo 1,8 medici ogni mille abitanti, con un'età media di 50,5 anni, dove la classe di età compresa tra 60 e 64 anni è ancora la più numerosa. Per il personale infermieristico, invece, l'età media è pari a 46,9 anni, con rapporto rispetto alla popolazione residente di 4,71 per mille, che sale al 5,04 se si considerano anche gli ospedali equiparati al pubblico. Il Servizio Sanitario Nazionale impoverito nella sua risorsa più importante: quella umana. Da un lato, la grande sfida è quella di riaffermare l'importanza del lavoro nel settore pubblico come valore in sé: il SSN concepito come un bene comune in grado di servire il benessere collettivo. Dall'altro, è fondamentale ricorrere innanzitutto alla leva economica per poter attrarre nuove forze, adeguando gli stipendi ai ruoli ricoperti e alle retribuzioni europee. La leva economica non basta: si cerca dignità, carichi di lavoro accettabili, ambiente fisico. Tuttavia, la leva economica non pare sufficiente per migliorare il reclutamento e mantenimento in carica del personale medico e sanitario del SSN: il benessere cui i giovani ambiscono fa riferimento a condizioni di lavoro dignitose relativamente ai carichi di lavoro e alle turnazioni, all'ambiente fisico in cui esercitano la professione, nonché di conciliare la sfera professionale con quella privata. Un SSN sempre più al femminile, ma non paritario. Un'altra grande sfida riguarda il governo delle donne in Sanità, dove la presenza femminile è cresciuta costantemente negli anni, al punto che due terzi dei lavoratori del settore oggi sono donne. Tuttavia, le posizioni dirigenziali e apicali sono ancora prevalentemente occupate da uomini. Più di un medico su due è donna (51,3%), una percentuale destinata a crescere, considerata la prevalenza

femminile nelle classi di età più giovani. I forti squilibri di potere. Nel 2022 dei 106 presidenti degli Ordini professionali provinciali, 11 soltanto sono donne (10%), e solo il 19,2% dei primari è di sesso femminile. Una situazione analoga emerge quando si analizzano i dati del personale docente e ricercatore in scienze mediche presso le Università italiane: le professoresse ordinarie costituiscono appena il 19,3% del totale e, per vedere aumentata la loro presenza, è necessario scendere verso le posizioni più basse della gerarchia accademica. Tale sproporzione di genere è fortemente legata alla composizione per età anagrafica e alla struttura della piramide per età dei medici. Le interviste. Il Rapporto si chiude con 15 interviste ad opinion leader. Micaela Arfò Guarrasi, psicologa, Specialista in Neuropsicologia Dirigente Psicologa ASL Roma 3; Marco Baccanti, Direttore generale della Fondazione Innovazione e Trasferimento Tecnologico; Ilaria Capua, Professoressa - DVM, PhD Senior Fellow of Global Health, Johns Hopkins University, School of Advanced International Studies - SAIS Europe; Nino Cartabellotta, Presidente Fondazione GIMBE; Nunzia Ciardi, Vicedirettore generale Agenzia per la Cybersicurezza Nazionale (ACN); Francesco Cognetti, Presidente della Confederazione Oncologi, Cardiologi, Ematologi (FOCE); Stefano da Empoli, Presidente dell'Istituto per la Competitività (I-Com); **Valter Longo**, Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto sulla Longevità University of Southern California; Beatrice Mazzoleni, Segretaria Nazionale FNOPI; Donatella Morana, Professoressa Ordinaria di Diritto costituzionale e pubblico, Università di Roma Tor Vergata; Francesco Perrone, Presidente AIOM - Istituto Nazionale Tumori, Napoli; Lorenzo Pregliasco, Esperto di comunicazione politica e opinione pubblica; Giosy Romano, Coordinatore ZES Unica del Mezzogiorno; Raffaella Rumiati, Direttore Neuroscience and Society Lab, SISSA Scuola Superiore di Studi Avanzati; Antonella Viola, Professoressa di Patologia Generale all'Università di Padova.

## Aborti, record degli ultimi 20 anni, nel 2022 65mila donne hanno scelto l'Ivg/ 3 su 100 tra le minorenni

Aborti, record degli ultimi 20 anni, nel 2022 65mila donne hanno scelto l'Ivg/ 3 su 100 tra le minorenni. Aborti, aumentano in Italia le interruzioni volontarie di gravidanza soprattutto tra le minorenni tra 15 e 18 anni, i dati diffusi dal Ministero della Salute. Pubblicato 16 Dicembre 2024 Ecografia gravidanza Aborti da record nel 2022, il dato più alto degli ultimi 20 anni, sale a + 3,2% rispetto all'anno precedente il numero delle donne che ha scelto di ricorrere all'Ivg, l'interruzione volontaria di gravidanza, che nella maggior parte dei casi è stata effettuata con farmaci. La statistica del Ministero della Salute, mostra inoltre che in significativo aumento sono soprattutto le ragazze minorenni, 3 su 100 su un totale di più di 65mila interventi. Una tendenza in costante aumento, incrementata anche dalla diminuzione costante dei medici obiettori, che al momento restano ad una percentuale nazionale del 60,2%, ma con differenze sostanziali che variano tra le regioni italiane. Daniel Amen: "Alzheimer? Ecco 4 segnali da non trascurare"/ "Compaiono decenni prima dei sintomi" La relazione, pubblicata da Il Messaggero, evidenzia proprio il numero relativo alla fascia di età 15-18 che evidentemente rispecchia alcune problematiche della società odierna, soprattutto la mancanza di una adeguata educazione sia da parte delle famiglie che delle scuole, all'affettività e un corretto approccio alla sessualità che potrebbe contribuire a prevenire le gravidanze indesiderate. Tuttavia, nel quadro internazionale del numero di aborti, l'Italia resta tra i paesi nei quali si ricorre di meno alle interruzioni volontarie, con un tasso del 6 per 1000, quando in Inghilterra e Galles si raggiunge il 18,2. Batteri specchio, cosa sono e perché sono pericolosi per la vita sulla Terra/ Scienziati "Fermate la ricerca" Aborti, in Italia aumentano interruzioni volontarie soprattutto tra minorenni, il metodo più utilizzato è la pillola RU486 Aborti in Italia, praticati nel 2022 65mila interventi, il 3,2% in più rispetto all'anno precedente. La tendenza in crescita evidenziata nel rapporto del Ministero della Salute, che ha analizzato anche i metodi più comuni con i quali si effettuano gli interventi nelle donne tra i 15 e i 44 anni che hanno scelto volontariamente di sottoporsi all'interruzione di gravidanza in strutture pubbliche. Il 52% è farmacologico, cioè tramite pillola cosiddetta "abortiva" a base di mifepristone e prostaglandine. Ridotto drasticamente il numero degli interventi chirurgici come Iterosuzione e raschiamento, due tecniche sempre meno utilizzate sia a causa dei timori delle possibili conseguenze di una vera e propria operazione, sia grazie all'introduzione della Ru486 nei protocolli ospedalieri e consentita anche alle minorenni. **Valter Longo**: 'In Italia 40% bimbi è sovrappeso'/ 'Colpa delle 4 P e di una dieta mediterranea errata' Per quanto riguarda invece i medici, sempre più ginecologi hanno scelto di non essere obiettori, un numero che è cresciuto del 21, 5% negli ultimi otto anni. Questo ha permesso l'accesso alle cure semplificato per molte donne che nel 54% dei casi totali hanno abortito entro l'ottava settimana di gestazione. Nonostante l'Italia resti tra i paesi europei che hanno una bassa percentuale di donne che scelgono l'Ivg, nel rapporto si sottolineano anche i dati di alcuni paesi nei quali la legge vigente è più restrittiva, come ad esempio Francia e Germania dove i dati rispetto alla popolazione sono nettamente più bassi.

### 3° Rapporto sulla Salute e il Sistema sanitario

3° Rapporto sulla Salute e il Sistema sanitario Dicembre 16, 2024 Politica Il quadro delineato dal 3° Rapporto sulla Salute e il Sistema Sanitario presentato questa mattina presso il Museo Ninfeo di Roma non è incoraggiante. Ci parla di operatori stanchi, frustrati, in cerca di vie di fuga, di un SSN che sembra aver smarrito la via, dimenticando le priorità per cui era stato istituito, trascurando la sua forza pulsante, cioè il suo personale. Il Servizio Sanitario pubblico è allo stesso tempo attraversato da un cambiamento che sta avvenendo al suo interno, in termini generazionali e di genere e forse da questi temi si può ripartire per immaginare un futuro diverso per la Sanità. Il Presidente dell'Eurispes, Gian Maria Fara ha sottolineato come: «occuparsi di salute richiede un approccio olistico, intersettoriale, dinamico, nazionale e internazionale, ma richiede anche la capacità di calarsi, di volta in volta, in precise aree disciplinari o problematiche specifiche, al fine di osservarle, analizzarle e formulare osservazioni e proposte. Il Rapporto che presentiamo oggi si sviluppa proprio lungo queste direttrici e il messaggio che emerge è chiaro: la salute, più che mai al centro del dibattito pubblico, è una questione che coinvolge tutti i livelli decisionali e richiede la partecipazione di settori diversi, dalla pianificazione urbana alle politiche ambientali, dall'istruzione alla tecnologia. Solo attraverso un approccio integrato e sostenibile sarà possibile sviluppare politiche che non si limitino alla gestione del Sistema sanitario, ma promuovano il benessere complessivo delle persone e delle comunità. Questo significa proporre nuovi modelli organizzativi, approcci innovativi alla salute pubblica e paradigmi avanzati che considerino la prevenzione, gli stili di vita e le condizioni sociali come centrali per la tutela della salute, elementi fondamentali su cui iniziare a lavorare, insieme, in modo serio e concreto». Il Presidente della Fondazione Enpam, Alberto Oliveti, ha evidenziato che: «Nei cambiamenti in atto, demografico, generazionale, valoriale, tecnologico, la professione medica deve riconquistare rilevanza sociale e autorevolezza. In quest'ottica, quindi, vanno rivalutati il ruolo e l'atto medico. Questo è il fulcro del problema. Per riappropriarci dell'ars medica dobbiamo ripartire dalla sua definizione e quindi da: scienza, coscienza e sapienza, ben consapevoli che l'Intelligenza artificiale, nel suo essere pervasiva, cambierà pratiche, politiche ed etica. Ferma restando la necessità di prevenire le aggressioni, aumentando i controlli nei luoghi di cura, e di perseguire penalmente la violenza anche in flagranza differita, il rapporto medico-paziente deve diventare materia di studio alla ricerca dell'approccio migliore. La relazione è all'insegna dello stress: il medico è impegnato, il paziente è preoccupato, spesso incolto. La gestione della relazione con il paziente sotto stress va studiata considerando che anche l'altro attore, il medico, è sotto stress. Non sono in dubbio le competenze e l'impegno dei medici (che nelle liti finite in tribunale vengono chiamati direttamente in causa solo in 3 casi su 10). La necessità è quella di insegnare l'importanza della parola e di approcci non verbali diversi per interpretare il bisogno e l'aspettativa relazionale del paziente. Perché è solo nella relazione che si realizza la potenzialità assistenziale». Di seguito alcuni degli elementi emersi dal Rapporto: Professioni in transizione Dal 2008, la dinamica espansiva del dato riferibile al personale medico e infermieristico del SSN, registrata tra il 1978 e il 2007, ha subito una decrescita legata a scelte di natura politica ed economica. La perdita di personale è graduale e costante: nel 2014 vengono assunti 80 dipendenti ogni 100 usciti, nel 2015 il rapporto è di 70 ogni 100, nel 2017 vengono sostituiti 98 dipendenti ogni 100. Inoltre, tra il 2014 e il 2017 l'incidenza della spesa per personale dipendente del SSN sulla spesa sanitaria totale si riduce dal 31,4% al 30,1%.

Una conseguenza dello scarso turnover del personale sanitario è l'aumento dell'età media dei dipendenti del SSN. Alla diminuzione del personale stabile fa da riscontro l'incremento del lavoro flessibile: nel 2018, nel comparto sanità si concentra il 45% dell'utilizzo di unità annue a tempo determinato di tutta la PA (35.481 su 79.620). Oltre alla riduzione degli occupati, si assiste ad un peggioramento delle condizioni di lavoro a parità di retribuzioni medie lorde. Al 31 dicembre 2022 il personale dipendente del SSN ammonta a 625.282 unità, risultando in aumento dell'1,3% rispetto all'anno precedente (+8.083 unità). Ma intanto aumenta anche il precariato: tra il 2019 e il 2022 il ricorso al personale a tempo determinato aumenta del 44,6% (Rapporto Fnomceo, 2024). Il personale è stato uno degli aspetti principali delle politiche di contenimento e riduzione della spesa pubblica destinata alla sanità. Ciò ha contribuito all'esplosione di problemi legati alla disaffezione dei dipendenti e soprattutto allo svuotamento di valore e di significato del lavoro nel e per il Servizio Sanitario Nazionale. Il blocco del turnover, e dunque la carenza cronica di personale all'interno delle strutture sanitarie, da decenni costringe gli operatori a sforzi prolungati, continui e ad alto coinvolgimento fisico e psicologico. Una survey condotta dalla Federazione dei medici internisti ospedalieri porta alla luce come un medico su due sia in burnout (52%), e per gli infermieri poco meno di uno su due (45%); per entrambe le professioni, l'incidenza è più del doppio tra le donne, dove permangono difficoltà di conciliazione lavoro-vita familiare. Ad incrementare il disagio vissuto dal personale sanitario vi è poi l'aumento dell'aggressività dell'utenza sempre più frequentemente responsabile di episodi di violenza con circa 18.000 operatori coinvolti. A segnalare i 2/3 delle aggressioni sono professioniste donne; la professione più colpita è quella infermieristica, seguita da medici e operatori sociosanitari. I setting più a rischio sono i Pronto Soccorso e le Aree di Degenza e gli aggressori principalmente gli utenti/pazienti. Questi fattori hanno concorso a ridurre l'attrattività del SSN rendendo oltremodo difficile reclutare nuovi operatori e trattenere quelli già in servizio. Chi lascia il SSN va all'estero o nel privato alla ricerca di orari più flessibili, maggiore autonomia professionale, minore burocrazia. Anche il cambiamento generazionale sembra aver determinato differenze nel modo di vivere e di esercitare la professione medica. Esiste un gap piuttosto marcato tra la prima generazione (Baby boomers), composta peraltro quasi esclusivamente da uomini e le seconde due (Gen X e Millennials) altamente femminilizzate. Queste ultime, infine, sembrano differenziarsi a loro volta dalla Generazione Z, i nativi digitali, ancora più flessibili e mobili rispetto ai colleghi. La spesa per il personale e le retribuzioni nella sanità italiana in un confronto con i paesi dell'area OCSE emerge che il reddito annuale dei medici specialisti in Italia risulta di quasi il 22% più basso della media, con penalizzazioni molto forti rispetto a Svizzera, Olanda, Germania, Irlanda e rilevanti anche con Danimarca e Regno Unito. Anche per il reddito medio annuale degli infermieri ospedalieri l'Italia si colloca oltre il 22% al di sotto della media OCSE. Abbiamo 1,8 medici ogni mille abitanti, con un'età media di 50,5 anni, dove la classe di età compresa tra 60 e 64 anni è ancora la più numerosa. Per il personale infermieristico, invece, l'età media è pari a 46,9 anni, con rapporto rispetto alla popolazione residente di 4,71 per mille, che sale al 5,04 se si considerano anche gli ospedali equiparati al pubblico. Le nuove tecnologie e il lavoro in sanità. Molte delle innovazioni tecnologiche portano ad un risparmio di tempo e ad una maggiore efficienza nel lavoro di medici e infermieri, con effetti positivi o molto positivi sulla produttività. Pensiamo innanzitutto a sistemi ormai consolidati come quelli di refertazione a distanza, alle cartelle cliniche digitali, alle diverse applicazioni di telemedicina. L'utilizzo crescente di robot nella chirurgia permette non solo di eseguire particolari sequenze di operazioni in modo più preciso,



migliorando la qualità delle prestazioni, ma spesso garantisce anche una maggiore rapidità di esecuzione. In un ambito totalmente diverso, si può fare riferimento allo sviluppo di software specializzati e di sofisticati sistemi di analisi ed elaborazione di dati in ambito diagnostico. I rischi maggiori di perdita del lavoro sono presenti per alcune occupazioni di livello 'inferiore' con competenze prevalentemente manuali, come gli ausiliari. Allo stesso modo, i livelli bassi o medio-bassi delle stratificazioni occupazionali sono ingrossati dalla crescita degli operatori addetti all'assistenza di base, con mansioni dal contenuto fortemente relazionale che sembrano ancora abbastanza al riparo dalle innovazioni tecnologiche di tipo sostitutivo. Il Servizio Sanitario Nazionale risulta impoverito nella sua risorsa forse più importante: quella umana. Da un lato, la grande sfida è quella di riaffermare l'importanza del lavoro nel settore pubblico come valore in sé: il SSN concepito come un bene comune in grado di servire il benessere collettivo. Dall'altro, è fondamentale ricorrere innanzitutto alla leva economica per poter attrarre nuove forze, adeguando gli stipendi ai ruoli ricoperti e alle retribuzioni europee. Tuttavia, la leva economica non pare sufficiente per migliorare il reclutamento e la retention del personale medico e sanitario del SSN: il benessere cui i giovani ambiscono fa riferimento a condizioni di lavoro dignitose relativamente ai carichi di lavoro e alle turnazioni, all'ambiente fisico in cui esercitano la professione, nonché di conciliare la sfera professionale con quella privata. Un SSN sempre più al femminile, ma non paritario. Un'altra grande sfida riguarda il governo delle donne in Sanità, dove la presenza femminile è cresciuta costantemente negli anni, al punto che due terzi dei lavoratori del settore oggi sono donne. Tuttavia, le posizioni dirigenziali e apicali sono ancora prevalentemente occupate da uomini; e il lavoro su turni, le difficoltà organizzative, la carenza di servizi di conciliazione vita-lavoro gravano particolarmente sulle professioniste. A dicembre 2021, sono 450.066 le donne che lavorano con contratto a tempo indeterminato presso le strutture del SSN, un trend che risulta in crescita costante negli ultimi anni. Più di un medico su due è donna (51,3%), una percentuale destinata a crescere, considerata la prevalenza femminile nelle classi di età più giovani. Permangono inoltre forti squilibri di potere: nel 2022 dei 106 presidenti degli Ordini professionali provinciali, 11 soltanto sono donne (10%), e solo il 19,2% dei primari è di sesso femminile. Una situazione analoga emerge quando si analizzano i dati del personale docente e ricercatore in scienze mediche presso le Università italiane: le professoressesse ordinarie costituiscono appena il 19,3% del totale e, per vedere aumentata la loro presenza, è necessario scendere verso le posizioni più basse della gerarchia accademica. Tale sproporzione di genere è fortemente legata alla composizione per età anagrafica e alla struttura della piramide per età dei medici. La Missione 6 del PNRR La Missione 6 denominata 'Salute' dispone di risorse economiche per 15,62 miliardi di euro, pari all'8,03% dell'intero PNRR. Gli investimenti hanno lo scopo di superare le criticità del SSN - tempi di attesa, scarsa digitalizzazione, mancata sinergia tra strutture, divario territoriale - per preparare il settore alle tendenze demografiche, epidemiologiche e sociali in atto. Le risorse a disposizione saranno così suddivise: una prima Componente in Reti di prossimità, Strutture e Telemedicina per l'Assistenza Sanitaria Territoriale per 7 miliardi di euro; una seconda Componente in Innovazione, Ricerca e Digitalizzazione per 8,62 miliardi di euro. Ad oggi la medicina territoriale è affidata a medici di base e unità di pronto soccorso, insufficienti a rispondere ai bisogni della comunità. L'implementazione della medicina territoriale attraverso le Reti di prossimità coincide con la realizzazione di Case della Comunità per 2 miliardi di euro, Case di Abitazione del paziente per 4 miliardi di euro, Ospedali di Comunità per 1 miliardo di euro. Se le Case di Comunità costituiranno il punto unico di accesso alle prestazioni sanitarie sul

territorio - se ne prevede 1 ogni 40.000/50.000 abitanti - la Casa di Abitazione si concentra sulle necessità derivanti dall'invecchiamento della popolazione e le conseguenti malattie croniche che riguardano il 40% della platea, anche attraverso la telemedicina e le cure domiciliari. Gli Ospedali di Comunità avranno invece la funzione di potenziare l'assistenza sanitaria intermedia mediante la creazione di strutture destinate a degenze brevi - inferiori a 30 giorni - e agli interventi sanitari a media/bassa intensità clinica, con 20 posti letto ogni 100.000 abitanti, e un'assistenza 24/7. La seconda Componente della Missione Salute prevede invece investimenti per la modernizzazione del parco tecnologico e digitale (4,05 miliardi), sicurezza e sostenibilità degli edifici (1,64 miliardi), rafforzamento delle ICT e degli strumenti per la raccolta, l'elaborazione, l'analisi dei dati (1,67 miliardi), potenziamento della ricerca biomedica (0,52 miliardi), implemento delle competenze tecnico-professionali, digitali e manageriali (0,74 miliardi). La Riforma consiste inoltre nella riorganizzazione della rete degli Istituti di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS) con una governance aziendale sempre più strategica e orientata alla ricerca. Mentre la l'attuazione normativa e procedimentale delle Componenti della Missione 6 - in massima parte affidata alla competenza del Ministero della Salute - è sino ad oggi avvenuta nel rispetto del cronoprogramma fissato nel PNRR, la loro attuazione concreta - rimessa alle Regioni ed agli Enti locali - sconta rallentamenti e ritardi in grado di mettere in dubbio la conclusione dei relativi interventi, programmata entro il mese di giugno 2026. Ciò sia per la nuova medicina territoriale, ove la creazione delle nuove Case della Comunità ed Ospedali di Comunità è molto lontana dall'effettivo completamento e messa in funzione; sia per il potenziamento delle ICT all'interno del SSN. Il numero e la capacità tecnico-amministrativa del medesimo personale non sono stati sino ad oggi in grado, anche all'interno della Missione Salute, di rendere le Regioni e gli Enti locali pienamente capaci di attuare concretamente gli interventi affidati a tali livelli di governo. Sanità digitale e SSN digitalizzato In ambito clinico, l'IA ha già mostrato le sue potenzialità: nell'attività diagnostica; nell'analisi dei dati e di medicina predittiva; nell'assistenza ai pazienti, consentendo progetti di telemedicina avanzata e potrebbe ridurre del 17% il tempo che i medici impiegano in compiti di natura amministrativa, che attualmente corrisponde al 50% del tempo di lavoro. La sburocattizzazione dell'attività medica può avere come conseguenza più tempo e attenzione da investire nella relazione tra medico e paziente. Il PNRR rappresenta un'opportunità concreta (l'ultima?) per un rilancio del SSN grazie alla digitalizzazione. Una delle principali sfide individuate dall'Eurispes per il SSN riguarda il livello di competenze digitali del personale, ancora troppo basso. L'Italia è 18esima per grado di digitalizzazione tra i 27 Paesi dell'Ue, evidenziando la natura sistemica e non particolare della questione. In secondo luogo, c'è la necessità di digitalizzare le infrastrutture su tutto il territorio nazionale, in conformità con quanto indicato dalla Missione 6 del PNRR. Il rischio, in sanità, è che alle ben note disuguaglianze del SSN 'analogico', mai sanate, potrebbero sommarsi quelle specifiche del SSN digitalizzato. Telemedicina L'intelligenza artificiale promette di rivoluzionare il sistema sanitario, moltiplicando le possibilità di cura e ridefinendo tutte le dimensioni relazionali di cui esso si compone: professionista sanitario-paziente, professionista sanitario-struttura, paziente-struttura sanitaria. Ma l'incertezza normativa costituisce un ostacolo molto rilevante alla diffusione dell'IA. L'AI Act dell'Ue individua proprio nella salute uno degli interessi primari da tutelare. Sul fronte dell'attività clinica, invece, rilevanti implicazioni deriveranno dall'aver incluso tra i sistemi ad alto rischio i software as medical device (SAMd), vale a dire i software impiegati nell'ambito dell'attività sanitaria. La particolare cautela nell'uso dei dati vale ovviamente ancora di più in ambito

sanitario per la natura dei dati prodotti, conservati, trasmessi e processati. In Italia è in esame un DDL che riconosce l'utilizzo di sistemi di Intelligenza Artificiale in ambito sanitario, purché ciò avvenga nel rispetto dei diritti, delle libertà e degli interessi della persona, anche in materia di protezione dei dati personali, l'aspetto forse più complesso e che coinvolge la comunicazione tra medico e paziente. Intelligenza Artificiale generativa e cybersicurezza

L'Intelligenza Artificiale generativa ha il potenziale di generare, a livello globale, da 2,6 trilioni di dollari a 4,4 trilioni di dollari di valore in tutti i settori economici. Anche il settore farmaceutico e dei prodotti medicali, unitamente al settore sanitario, è destinato a registrare una crescita economica notevole grazie all'adozione dell'IA generativa. Nello specifico, il settore sanitario potrebbe vedere i suoi ricavi aumentare dall'1,80% al 3,20%, corrispondenti a ulteriori 150-260 miliardi di dollari. L'IA generativa darà vita a trattamenti sempre più personalizzati e a migliori outcome di salute per i pazienti. Attualmente, diverse aziende biotecnologiche stanno cercando di sviluppare farmaci personalizzati basati sul profilo genetico di ciascun individuo combinando insieme le tecnologie di IA generativa e digital twins. La drug discovery è sicuramente un ambito in cui l'IA generativa può esprimere il suo massimo potenziale in gran parte perché può aumentare la produttività accelerando il processo di identificazione dei composti per possibili nuovi farmaci, accelerare lo sviluppo e i processi di approvazione e migliorare il modo in cui i medicinali vengono commercializzati. L'IA generativa sta facendo passi da gigante anche nella diagnostica per immagini, dove consente una lettura precisa delle immagini mediche e di rilevare tempestivamente eventuali anomalie. Dopo la produttività clinica, il coinvolgimento nonché il miglioramento dell'esperienza di cura del paziente sono il secondo ambito in cui l'Intelligenza Artificiale generativa esprime un elevato potenziale. Negli Stati Uniti oltre il 70% delle organizzazioni sanitarie sta già utilizzando strumenti di intelligenza artificiale generativa o li sta testando. La stessa Organizzazione Mondiale della Sanità sostiene l'utilizzo di tecnologie come l'Intelligenza Artificiale per ridurre i danni dovuti agli errori medici nella prescrizione di farmaci, che sono un problema serio se si pensa che solo nel 2023 hanno causato la morte di circa 163mila persone in Europa (ENPAM, 2024). La crescita pervasiva delle soluzioni di Intelligenza Artificiale compresa quella generativa suggerisce una riconsiderazione dei ruoli e delle professioni da integrare in sanità. Molti nuovi profili professionali richiederanno laureati in scienze, matematica e informatica, che ricopriranno ruoli in tutte le specialità mediche e scientifiche, dalla genomica computazionale alla bioinformatica. Inoltre, ci sarà bisogno di professionisti che svolgeranno ruoli 'ibridi' basati sull'intersezione tra competenze mediche e informatiche. A questo proposito, il sistema dell'istruzione, e in particolare le Università, devono fare la loro parte, offrendo percorsi di studio interdisciplinari in grado di formare adeguatamente i futuri professionisti della sanità. La propensione dei modelli di IA generativa a presentare informazioni errate o completamente inventate come fatti reali è uno dei principali ostacoli alla loro diffusione. I risultati dell'IA generativa possono riflettere distorsioni nei dati sottostanti e questo può originare valutazioni imprecise che possono avere gravi conseguenze. Alcuni studi hanno poi evidenziato che tali modelli possono produrre risultati discriminatori nei confronti di alcuni gruppi sociali. Gli attacchi informatici in sanità

Il settore sanitario, a livello globale, risulta essere tra quelli maggiormente colpiti dagli attacchi informatici. Nel 2023 si sono registrati 396 cyber attacchi a livello globale: il numero più elevato registrato dal 2018 (Rapporto Clusit Healthcare). Più dell'80% degli attacchi informatici avvenuti nel 2023 hanno avuto conseguenze gravi o gravissime sulle strutture sanitarie coinvolte, comportando delle vere e proprie paralisi delle attività con serie

ripercussioni anche sulla salute dei pazienti. Alcuni studi hanno rilevato una correlazione positiva tra gli attacchi informatici e l'aumento della mortalità negli ospedali colpiti. Nel 35% dei cyber attacchi i cybercriminali hanno utilizzato il malware, specie nella variante ransomware, attraverso cui criptano i dati dei pazienti e richiedono un riscatto per sbloccarli, causando interruzioni nei servizi sanitari. In Europa, tra gennaio 2021 e marzo 2023, i paesi più colpiti sono stati Francia, Spagna, Germania, Paesi Bassi e Italia, i cui sistemi sanitari hanno registrato più del 60% dei cyber attacchi. Gli ospedali europei si sono confermati il target prediletto dai cyber criminali, con il 42% degli incidenti totali seguiti a distanza dalle autorità, agenzie ed enti sanitari (14%) e dalle industrie farmaceutiche (9%). Questo perché gli attacchi alle strutture ospedaliere, oltre al clamore mediatico, possono fornire un cospicuo bottino ai criminali informatici. I dati contenuti nelle cartelle cliniche sono, infatti, tra i dati più ambiti nel dark web, con acquirenti disposti a pagare centinaia di dollari per una singola cartella (Agenda digitale, 2022). Date le conseguenze devastanti di un attacco informatico, la formazione dei dipendenti nonché gli investimenti in termini di sistemi di sicurezza avanzati e di personale specializzato dovrebbero essere un punto chiave per contrastare la criminalità informatica. Le crescenti minacce cibernetiche suggeriscono, pertanto, di adottare best practices al fine di aumentare la resilienza informatica. La collaborazione tra pubblico e privato è essenziale per costruire la resilienza informatica che vada oltre i confini della singola organizzazione e che interessi il sistema nel suo complesso. È fondamentale, inoltre, aumentare la cybersecurity awareness, investendo nella formazione continua di tutto il personale medico, amministrativo e tecnico. Stando a quanto stabilito dalla Direttiva europea NIS2, le aziende del settore sanitario sono chiamate ad implementare ed adottare una metodologia di analisi del rischio e misure di sicurezza idonee a mitigare le minacce informatiche, implementando controlli specifici per garantire la sicurezza dei sistemi informatici. Esempi di questi controlli sono backup, controllo degli accessi, Multi Factor Authentication (MFA), crittografia, buone pratiche di igiene informatica, sicurezza delle risorse umane. Le aziende sono, inoltre, chiamate a valutare costantemente l'efficacia delle misure di sicurezza adottate. La bussola per il futuro: l'approccio multidisciplinare One Health Secondo l'approccio One Health la salute dell'uomo, degli animali e dell'ambiente sono strettamente interconnesse e interdipendenti. Al fine di mitigare e/o rimuovere i fattori dannosi e contribuire alla salute globale, è necessaria una collaborazione tra le diverse discipline che miri ad uno sviluppo sostenibile per i nostri ecosistemi. L'approccio One Health si basa dunque su tre pilastri fondamentali: la Medicina, la Veterinaria e la Sostenibilità ambientale. Il principio è stato riassunto nel 2004, in una conferenza della Wildlife Conservation Society come 'One Planet-One Health'. L'approccio One Health è particolarmente importante per prevenire le minacce sanitarie globali come la pandemia da Covid-19, per la sicurezza alimentare e idrica, la nutrizione, il controllo delle zoonosi, la gestione dell'inquinamento e la lotta alla resistenza agli antimicrobici, la quale minaccia la sostenibilità della risposta sanitaria pubblica a molte malattie trasmissibili, tra cui la tubercolosi, la malaria e l'Hiv/Aids. Dati recenti mostrano che le morti globali associate alla resistenza antimicrobica hanno raggiunto quasi 5 milioni nel 2019. Nel corso degli anni le malattie infettive emergenti hanno causato epidemie e notevoli danni all'economia globale. Tra gli agenti patogeni coinvolti, i virus a RNA si sono resi responsabili di circa il 44% delle malattie infettive emergenti molte delle quali sono di origine zoonotica. L'emergenza dell'antimicrobico resistenza nei batteri di origine alimentare è dovuta principalmente all'uso non corretto degli antibiotici negli animali destinati al consumo umano. L'uso prolungato degli antibiotici a dosi sub terapeutiche negli animali da

allevamento per promuoverne la crescita e prevenire malattie ha portato alla selezione di batteri multiresistenti che possono passare dall'animale all'uomo e viceversa. Inoltre, questi batteri multiresistenti possono essere rilasciati nell'ambiente e contaminarlo attraverso il letame usato come fertilizzante. I sistemi di produzione del cibo, pertanto, necessitano di profondi cambiamenti che li rendano sempre più sostenibili e sicuri. La contaminazione chimica dell'acqua è un altro grande problema di salute pubblica. Si stima che circa l'80% delle acque reflue urbane venga rilasciato senza essere trattato, mentre l'industria rilascia nell'ambiente numerosissimi composti tossici inclusi metalli pesanti, fanghi, solventi e l'agricoltura è fonte di inquinamento attraverso il rilascio di acque reflue proveniente dall'irrigazione e dagli allevamenti. Tra i contaminanti fisici si ricordano le microplastiche che sono particelle di plastica

## Dieta, digiuno, corsa: cos'ho imparato nei 6 mesi di addestramento con i Marines, a Fort Knox

Dieta, digiuno, corsa: cos'ho imparato nei 6 mesi di addestramento con i Marines, a Fort Knox di **Valter Longo** **Valter Longo**: «Lo sforzo fatto per ottenere benefici per la salute fisica è fondamentale per l'equilibrio della nostra psiche. Quando negli Anni 50 si diceva che 'il mondo si sarebbe riempito di persone che sarebbero morte a causa della corsa'» Nel 1968, quando il tasso di obesità negli Stati Uniti iniziava a salire, il medico americano Kenneth Cooper pubblicò il libro *Aerobics* che contribuì a rendere popolari l'esercizio fisico aerobico, inclusi la corsa e il nuoto. In una recente intervista alla Cnn, l'oggi 93enne Cooper racconta che negli Anni 50 l'esercizio fisico era considerato pericoloso e che gli era stato detto che «il mondo si sarebbe riempito di persone che sarebbero morte a causa della corsa». Per centinaia di migliaia di anni gli Homo Sapiens avevano naturalmente svolto molta attività fisica e seguito un'alimentazione che preveniva l'obesità, ma sono bastati pochi decenni caratterizzati da mezzi di trasporto e cibo poco salutare in grande quantità per portare la popolazione Usa degli Anni 70 in un'era caratterizzata prevalentemente da sedentarietà, obesità e malattie croniche. E la stessa situazione, da lì a breve, avrebbe coinvolto tutto il mondo occidentale. Oggi, in base ai dati dei CDC (Centers for Disease Control and Prevention) americani e dell'Istituto Superiore di Sanità italiano, quasi un adulto su due svolge esercizio aerobico di intensità moderata per almeno 150 minuti a settimana. Proviamo a immaginare cosa accadrebbe se si annunciasse che l'attività fisica non è più necessaria grazie alla scoperta di una pillola che ha gli stessi effetti su alcuni fattori di rischio delle malattie: è probabile che una parte significativa di chi fa esercizio fisico smetterebbe e molti che ora sono sedentari non inizierebbero mai. E questo accadrebbe pur sapendo che ci vorrebbero decenni per conoscere gli effetti collaterali di questa ipotetica pillola. In più, cosa grave, la nostra ipotetica pillola porterebbe a sottovalutare l'importanza che lo sforzo fatto per ottenere benefici per la salute fisica sia fondamentale anche per l'equilibrio della nostra psiche. Per poter frequentare l'università in Texas, mi arruolai nell'esercito americano per usufruire dei programmi che pagavano le tasse previste per gli studenti. Quando arrivai alla base di Fort Knox, nel Kentucky, per l'addestramento nell'estate del 1987, pensai che sarebbe stato relativamente facile. Ma nel giro di qualche giorno capii che mi sarei addestrato fianco a fianco con i marines e che sarebbero stati i sei mesi fisicamente e psicologicamente più difficili della mia vita. Inizialmente ho pensato che fossero dei matti e che quell'addestramento militare, che includeva una dieta rigidissima, fosse assurdo; ma lentamente imparai ad apprezzarlo. Quel periodo mi ha trasformato in una persona ancora più pacifista ma molto resiliente. Mentre l'esercizio fisico imposto dall'esercito Usa è chiaramente non perseguibile per la maggior parte della popolazione - come non lo sarebbero 10 km al giorno di corsa - sono fattibili invece 150 minuti di corsa o di nuoto a settimana, così come un'ora di cammino al giorno. E lo stesso principio vale per l'alimentazione: i nostri antenati, e soprattutto quelli tra loro che hanno raggiunto 100 anni di età, seguivano una dieta principalmente vegetariana, si alimentavano probabilmente per meno di 12 ore al giorno, consumavano solo le calorie che bruciavano e molti passavano periodi di digiuno. Per la società moderna riavvicinarsi a questo stile di vita potrebbe sembrare un grande sforzo ma, così come metà della popolazione occidentale in pochi decenni ha adottato una regolare attività fisica, è plausibile che almeno metà delle persone potrebbero tornare ad essere più sane - sia fisicamente che psicologicamente -

cominciando a cambiare anche la propria alimentazione. 14 dicembre 2024 ( modifica il 14 dicembre 2024 | 08:49) © RIPRODUZIONE RISERVATA

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

## Daniel Amen: "Alzheimer? Ecco 4 segnali da non trascurare"/ "Compaiono decenni prima dei sintomi"

Daniel Amen: "Alzheimer? Ecco 4 segnali da non trascurare"/ "Compaiono decenni prima dei sintomi" Alzheimer, Daniel Amen spiega quali sono i 4 segnali da non trascurare: possono comparire decenni prima dei sintomi, quindi si potrebbe intervenire in tempo Silvana Palazzo Pubblicato 15 Dicembre 2024 Daniel Amen (screen da YouTube) DANIEL AMEN ALZHEIMER: COSA HA DETTO IL NEUROLOGO USA Ci sono quattro segnali d'allarme riguardo l'Alzheimer che non vanno trascurati: a indicarli è il neurologo americano Daniel Amen in un video TikTok in cui spiega che questa malattia può manifestarsi decenni prima dei sintomi. Questo morbo, che di solito colpisce persone che hanno più di 65 anni, mostra segni precoci che possono aiutare a riconoscere anticipatamente tale patologia cerebrale, quindi possono essere individuati anni prima. Batteri specchio, cosa sono e perché sono pericolosi per la vita sulla Terra/ Scienziati "Fermate la ricerca" Lo psichiatra Amen, che ha una doppia certificazione ed è anche ricercatore di imaging cerebrale in California, ne ha parlato sui social, spiegando che il primo segnale di allarme è la scarsa memoria. Le dimenticanze occasionali rientrano nel normale invecchiamento, invece le persone con demenza faticano a ricordare eventi recenti, dettagli importanti e conversazioni, perché una delle prime aree colpite dall'Alzheimer è l'ippocampo, zona cerebrale responsabile della formazione di nuovi ricordi. **Valter Longo**: 'In Italia 40% bimbi è sovrappeso'/ 'Colpa delle 4 P e di una dieta mediterranea errata' Il secondo segnale da non sottovalutare è la scarsa capacità di giudizio e impulsività: i danni ai lobi frontali, che sono aree chiave per il processo decisionale e il ragionamento, possono portare a difficoltà nel comprendere i rischi, affrontare i problemi quotidiani e gestire le finanze. ALZHEIMER, I CAMPANELLI D'ALLARME "È come se il cervello si spegnesse", ha spiegato Daniel Amen nel video condiviso su TikTok. Il terzo campanello d'allarme è rappresentato dalla breve capacità di attenzione, perché i malati di Alzheimer possono avere problemi a concentrarsi o a prestare attenzione abbastanza a lungo per completare compiti un tempo semplici. Per Amen ciò si verifica quando "la distraibilità - non come l'ADHD che si ha da sempre - sembra accelerare". La dieta per salvaguardare i reni a Natale 2024/ Quali alimenti mangiare e quali è meglio evitare Il quarto e ultimo segnale da non trascurare è rappresentato dal basso umore, perché è emerso che quasi la metà dei pazienti affetti da Alzheimer soffre di sintomi depressivi. Chi soffre di questa patologia sperimentano spesso cambiamenti emotivi come irritabilità o forti sbalzi d'umore e spesso hanno meno controllo sui loro sentimenti, in quanto la malattia colpisce le aree cerebrali responsabili della regolazione delle emozioni. Ma il neurologo ha individuato anche alcuni comportamenti che possono aumentare il rischio di demenza. Il primo è l'obesità: "Quando il peso aumenta, le dimensioni e le funzioni del cervello diminuiscono". Il secondo è lo scarso riposo: "Avere poca energia spesso significa ridurre il flusso di sangue al cervello". Infatti, il sonno aiuta a eliminare i "rifiuti tossici" dal cervello.



## Valter Longo : 'In Italia 40% bimbi è sovrappeso'/ 'Colpa delle 4 P e di una dieta mediterranea errata'

**Valter Longo**: 'In Italia 40% bimbi è sovrappeso'/ 'Colpa delle 4 P e di una dieta mediterranea errata' Secondo il professor **Valter Longo** in Italia si pratica una dieta mediterranea in maniera sbagliata e ciò causa problemi di peso nei bimbi Davide Giancristofaro Alberti Pubblicato 14 Dicembre 2024 farmaco contro obesità **Valter Longo**, stimato professore di Biogerontologia, direttore dell'istituto sulla longevità della California, ha rilasciato nelle scorse ore una bella intervista ai microfoni di Cook del Corriere della Sera, attraverso cui si è soffermato su un problema molto grave in Italia, quello dei bimbi obesi. Secondo l'esperto, il problema principale sulle tavole italiane è che la maggior parte delle persone crede di mangiare sano, praticando una dieta mediterranea, ma in realtà solo il 20% la segue effettivamente, di conseguenza ci si ciba in maniera tutt'altro che sana ed equilibrata. La dieta per salvaguardare i reni a Natale 2024/ Quali alimenti mangiare e quali è meglio evitare A tavola finiscono così spesso e volentieri porzioni in eccesso delle cosiddette 4 P, ovvero, pasta, pane, pizza e patate, che insieme, e in grandi quantità, rappresentano un mix esplosivo, che diventa ancora più pericoloso se ci si aggiunge un'altra P, quella delle proteine. **Valter Longo** ricorda che ogni giorno i bimbi consumano, riso, frutta e succhi, che si trasformano in zuccheri che sono pari a 'cinque lattine di bevande gassate' o per rendere ancora meglio l'idea 'dieci cucchiaini di zucchero'. 10 regali food per Natale 2024 a meno di 30 euro/ Dalla mostarda by Pommerty al riso speciale di Eataly **VALTER LONGO**: 'ITALIA COME GLI USA' Ecco perchè secondo **Valter Longo** l'Italia sta diventando come gli Stati Uniti, con il 40% dei bimbi in sovrappeso e il 20% obesi, numeri che mettono il nostro Paese in cima alla lista dei paesi dell'Unione Europea per questo problema. Per **Valter Longo** si tratta di una vera e propria 'epidemia', che è causata da un mix di fattori, a cominciare dall'alimentazione, passando dalla sedentarietà, tenendo conto che i nostri bimbi fanno poca attività fisica, e mangiando troppo e soprattutto male. Se da una parte è vero che i cibi ultraprocesati e industriali vengono demonizzati, dall'altra è anche vero che nel corso della settimana i nostri bambini mangiano troppa pasta, pane e via scorrendo, senza dimenticarsi dei numerosi alimenti ricchi di amidi, come detto sopra (riso, frutta e succhi). Manca quindi 'una cultura alimentare' secondo il medico, nonostante l'Italia offra tutti i prodotti di cui abbiamo bisogno. Cibi più ordinati online in Italia: la classifica 2024/ Pizza? Solo ottava, vincono Pokè e gli hamburger **VALTER LONGO** : 'PIATTONI DI PASTA AI BIMBI PERCHE' DEVONO CRESCERE' **Valter Longo** fa notare che la maggior parte dei bimbi obesi si trovano in Campania e/o in Calabria, dove spesso e volentieri si mangiano 'piattoni di pasta perchè 'bisogna crescere'', aggiungendoci quindi il pane che viene considerato un alimento che 'fa bene', nonché un must delle tavole italiane. Poi per merenda si aggiunge uno snack 'visto che tanto uno sgarro si può fare', e a quel punto a lungo andare si crea il problema. Non va dimenticato che l'obesità non è solo una questione di peso, ma può portare a tutta una serie di malattie che possono comparire fin da molto giovani ma che in realtà si dovrebbero verificare (sempre che si verificano), molto più in là con l'età, come ad esempio problemi alla circolazione, al metabolismo, apnee notturne, ma anche problemi a livello psicologico e mentale, senza dimenticarsi del diabete di tipo 2. Il professor **Valter Longo** consiglia quindi carne rossa, bianca, pesce, legumi, frutta e verdura, possibilmente di stagione, ma l'importante è essere seguiti da un nutrizionista specializzato, senza mai lasciare spazio al 'fai da te'.

## SOMMARIO

Frank Zappa, Elton John, Eric Clapton, Joe Cocker, David Crosby e i Jackson Five: «Il successo è cominciato qui» Nel tinello delle rockstar 50 PORTFOLIO FOTO DI JOHN OLSON  
Eric Clapton con sua nonna Rose Clap nella casa dove l'ha cresciuto COVERSTORY/1 Angelina Jolie è Maria Callas: «Entrambe abbiamo conosciuto la solitudine» DI LUCA MASTRANTONIO  
COVERSTORY/2 Il regista Pablo Larraín: «Si è consumata cantando» DI LUCA MASTRANTONIO  
COVERSTORY/3 La storia Callas-Onassis DI ANNA FOLLI POLITICA I patti si fanno ancora davanti ai piatti DI FRANCESCO VERDERAMI ESTERI Giostra dei miliardari spaventati e "puniti" da Xi Jinping DI DANILO TAINO ESTERI Friedrich Merz e i duelli (persi) con Angela Merkel DI MARA GERGOLET CRONACA Simonetta Cesaroni, anatomia di un delitto DI ILARIA SACCHETTONI  
ECONOMIA Caorso, la centrale è ancora tutta qui DI GIANGIACOMO SCHIAVI SOCIETÀ Così il divorzio islamico sfida il nostro diritto DI CHIARA BURATTI VITE PRIVATE Fenomeno Blasi, riparte da Ilary (e da Bastian) DI VIRGINIA NESI VITA E CINEMA Ralph Fiennes: «Ero credente e ho perso la fede» DI VALERIA VIGNALE VITA E SPETTACOLO Lella Costa: «L'Otello somiglia a tante cronache di oggi» DI MARIA LUISA AGNESE VITA E CANZONI Thasup & Mara Sattei «Musica e famiglia hanno illuminato i momenti bui» DI ANDREA LAFFRANCHI  
VITE LIBERE Anastasia, favola a lieto fine DI GIAN LUCA BAUZANO TELE&SCHERMI Torna lo sciacallo DI RENATO FRANCO CINEMA Il debutto di Jack Huston DI ENRICO CAIANO  
TEATRO L' Amleto cult di Timi DI LAURA ZANGARINI ARTE Alberto Martini, opera al nero DI FRANCESCA PINI  
MUSICA Geolier e Rose, i numeri uno DI ANDREA LAFFRANCHI DIVINI DI LUCIANO FERRARO RACCONTI DI CUCINA DI ANGELA FRENDA  
SPECIALE NATALE DI DANIEL LUMERA 90 91 92 93 94 100 103 PROTAGONISTE Scrivere e vincere Non era mai accaduto: i tre maggiori premi letterari, nello stesso anno, a tre donne DI CRISTINA TAGLIETTI  
REGALI/LIBRI DI CRISTINA TAGLIETTI REGALI/MUSICA DI BARBARA VISENTIN 62 REGALI/ARTE DI FRANCESCA PINI, CHIARA MARIANI  
REGALI/BAMBINI DI GIULIA ZIINO, MANUELA CROCI REGALI/MODA E BEAUTY DI FEDERICA BANDIRALI, GIAN LUCA BAUZANO, GIANCARLA GHISI, MICHELA PROIETTI, DIEGO TAMONE, MARIA TERESA VENEZIANI  
REGALI/TECH DI PAOLO OTTOLINA, SAVERIO ALLOGGIO REGALI/VIAGGI DI MANUELA CROCI M 8 11 12 15 16 29 29 35 35 59 61 67 104 105 106 Silvia Avallone (a sinistra), Federica Manzon (al centro) e Donatella Di Pietrantonio  
RUBRICHE 7 DI CUORI DI MASSIMO GRAMELLINI 7 E MEZZO DI LILLI GRUBER DUE PUNTI DI C. LALLI E A. MELDOLESI  
LONGEVITÀ DI **VALTER LONGO** MAPPAMONDO DI FRANCESCO GIAMBERTONE NEL MIRINO DI FABRIZIO RONCONE LA STRISCIA DI STEFANO DISEGNI LEADERSHIP DI EDOARDO VIGNA  
CORRIERE HIT DI LEONARD BERBERI LIVINGROOM DI ANTONIO POLITO LEZIONI DI FILOSOFIA DI MAURO BONAZZI 4 PER 7 CHIARA GAMBERALE OBITUARY DI MARIA LUISA AGNESE UFFICIO POESIE SMARRITE DI LUCA MASTRANTONIO L'ULTIMA PAROLA DI GIUSEPPE ANTONELLI © RIPRODUZIONE RISERVATA

VITA E SCIENZA LONGEVITÀ

## **DIETA VEGETARIANA, DIGIUNO, CORSA IMPARIAMO DAGLI ANTENATI (E DALL'ADDESTRAMENTO DEI MARINES)**

**SEI MESI A FORT KNOX MI HANNO TRASFORMATO IN UNA PERSONA ANCORA PIÙ PACIFISTA E MOLTO RESILIENTE**  
VALTER LONGO

Nel 1968, quando il tasso di obesità negli Stati Uniti iniziava a salire, il medico americano Kenneth Cooper pubblicò il libro *Aerobics* che contribuì a rendere popolari l'esercizio fisico aerobico, inclusi la corsa e il nuoto. In una recente intervista alla Cnn, l'oggi 93enne Cooper racconta che negli Anni 50 l'esercizio fisico era considerato pericoloso e che gli era stato detto che «il mondo si sarebbe riempito di persone che sarebbero morte a causa della corsa». Per centinaia di migliaia di anni gli Homo Sapiens avevano naturalmente svolto molta attività fisica e seguito un'alimentazione che preveniva l'obesità, ma sono bastati pochi decenni caratterizzati da mezzi di trasporto e cibo poco salutare in grande quantità per portare la popolazione Usa degli Anni 70 in un'era caratterizzata prevalentemente da sedentarietà, obesità e malattie croniche. E la stessa situazione, da lì a breve, avrebbe coinvolto tutto il mondo occidentale. Oggi, in base ai dati dei CDC (Centers for Disease Control and Prevention) americana e dell'Istituto Superiore di Sanità italiano, quasi un adulto su due svolge esercizio aerobico di intensità moderata per almeno 150 minuti a settimana. Proviamo a immaginare cosa accadrebbe se si annunciassero che l'attività fisica non è più necessaria grazie alla scoperta di una pillola che ha gli stessi effetti su alcuni fattori di rischio delle malattie: è probabile che una parte significativa di chi fa esercizio fisico smetterebbe e molti che ora sono sedentari non inizierebbero mai. E questo accadrebbe pur sapendo che ci vorrebbero decenni per conoscere gli effetti collaterali di questa ipotetica pillola. In più, cosa grave, la nostra ipotetica pillola porterebbe a sottovalutare l'importanza che lo sforzo fatto per ottenere benefici per la salute fisica sia fondamentale anche per l'equilibrio della nostra psiche. Per poter frequentare l'università in Texas, mi arruolai nell'esercito americano per usufruire dei programmi che pagavano le tasse previste per gli studenti. Quando arrivai alla base di Fort Knox, nel Kentucky, per l'addestramento nell'estate del 1987, pensai che sarebbe stato relativamente facile. Ma nel giro di qualche giorno capii che mi sarei addestrato fianco a fianco con i marines e che sarebbero stati i sei mesi fisicamente e psicologicamente più difficili della mia vita. Inizialmente ho pensato che fossero dei matti e che quell'addestramento militare, che includeva una dieta rigidissima, fosse assurdo; ma lentamente imparai ad apprezzarlo. Quel periodo mi ha trasformato in una persona ancora più pacifista ma molto resiliente. Mentre l'esercizio fisico imposto dall'esercito Usa è chiaramente non perseguibile per la maggior parte della popolazione - come non lo sarebbero 10 km al giorno di corsa - sono fattibili invece 150 minuti di corsa o di nuoto a settimana, così come un'ora di cammino al giorno. E lo stesso principio vale per l'alimentazione: i nostri antenati, e soprattutto quelli tra loro che hanno raggiunto 100 anni di età, seguivano una dieta principalmente vegetariana, si alimentavano probabilmente per meno di 12 ore al giorno, consumavano solo le calorie che bruciavano e molti passavano periodi di digiuno. Per la società moderna riavvicinarsi a questo stile di vita potrebbe sembrare un grande sforzo ma, così come metà della popolazione occidentale in pochi decenni ha adottato una regolare attività fisica, è plausibile che almeno metà delle persone potrebbero tornare ad essere più sane - sia fisicamente che psicologicamente - cominciando a cambiare anche la propria alimentazione. ©

RIPRODUZIONE RISERVATA

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

## Bambini, il nutrizionista Valter Longo : «Pane, pasta, pizza, patate e proteine, attenti alle cinque P»

Bambini, il nutrizionista **Valter Longo**: «Pane, pasta, pizza, patate e proteine, attenti alle cinque P» Il 'guru' della longevità ha pubblicato 'La nutrizione inizia da bambini' dedicato a chi ha 6-8 anni: «Ci vuole tempo ad abituarsi alle verdure questo fa parte di un normale processo di adattamento ai sapori» di Francesca Nunberg **Valter Longo**, il "guru" della longevità, dice che a mangiare bene si comincia da piccoli. Ascolta: Cuore e cervello, a Natale teniamoli in salute. I consigli del neurochirurgo Giulio Maira e del cardiologo Antonio Rebuzzi Con la sua fondazione ha appena pubblicato il libro La nutrizione inizia da bambini, dedicato a chi ha tra i 6 e gli 8 anni, ricco di figure da colorare, giochi e facili ricette per imparare il valore del cibo. Se inizia dai bambini, vuol dire che inizia dai genitori: questi commettono ancora... Leggi l'articolo completo su Il Messaggero Ultimo aggiornamento: Giovedì 12 Dicembre 2024, 07:35

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Valter Longo : ?C?è un?epidemia di obesità infantile, la colpa? Non è dei cibi-spazzatura, ma della dieta mediterranea fatta male?

Si fa presto ad accusare il cibo spazzatura, che indubbiamente ha le sue colpe. Per quanto riguarda l'Italia, però, la causa dell'obesità infantile sta soprattutto nella ?dieta mediterranea fatta male?, denuncia al Corriere **Valter Longo**, presidente dell'omonima Fondazione, docente di biogerontologia e direttore dell'Istituto sulla Longevità alla University of Southern California. ?Credo che alla base di questa altra epidemia, perché di epidemia si tratta, ci sia una errata concezione dello stile di vita. I nostri bambini fanno poca attività fisica, nella migliore delle ipotesi; mangiano troppo e male?. Così, se credevamo di essere in una botte di ferro perché siamo il paese della dieta mediterranea, dobbiamo invece ricrederci ? tranne per il 20% delle persone che, secondo l'esperto, la dieta mediterranea la mettono davvero in pratica. Per chi non lo fa i risultati si vedono, soprattutto nel mondo dell'infanzia. Diffuso sovrappeso Secondo dati del 2023, resi noti lo scorso maggio ed elaborati dal sistema di sorveglianza nazionale OKkio alla SALUTE, coordinato dal Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e Promozione della Salute (CNaPPS) dell'ISS, in Italia il sovrappeso interessa il 19% dei bambini di 8-9 anni e l'obesità il 9,8%. Pur osservando un leggero miglioramento rispetto alle precedenti rilevazioni, le percentuali restano alte. Considerando poi una fascia di età fino ai 15 anni, come ha fatto l'Unicef nel suo recente rapporto ?La condizione dei bambini nell'Unione Europea?, le cose vanno peggio: il sovrappeso interessa il 35% delle ragazze italiane e il 43% dei ragazzi, ponendo l'Italia al 4° posto nella media UE. ?Lo scenario è quello di una Italia che sta emulando gli Stati Uniti?, osserva il prof. Longo, aggiungendo che purtroppo il 40% dei genitori di questi bambini non se ne rende conto. Eppure, in gioco c'è il benessere presente e futuro dei piccoli. Per chi è obeso aumentano problemi respiratori e articolari, il rischio di malattie cardiovascolari e quello di contrarre il diabete 2, insidiosa malattia cronica che con il tempo porta danni a tutto l'organismo, tra cui aumento dei tumori e del rischio di cecità. E ancora si rischia steatosi epatica (o fegato grasso, che con il tempo può sfociare in cirrosi epatica) e, non ultimo, depressione e scarsa autostima. Tutto ciò a fronte di errori alimentari evitabili con un po' di attenzione. Eccesso di carboidrati Anche se non esiste una vera e propria dieta mediterranea, ci sono comunque dei modelli che accomunano i paesi affacciati sul Mare Nostrum: verdura e frutta di stagione; cereali integrali; abbondanza di legumi, pesce con moderazione, poca carne e latticini, olio evo per condire. Questa breve sintesi è sufficiente per far notare le odierne discrepanze. Per cominciare, ci sono le 4 P contro cui Longo mette in guardia: pane, pasta, pizza, patate, consumati insieme. Avete notato come le patate fritte siano ormai una quotidianità e si mangiano perfino con la pizza? E dopo aver mangiato la pasta, si attacca con il pane (se prima non erano già stati sgranocchiati dei grissini). ?Poi, ogni giorno, i bambini consumano riso, frutta e succhi industriali?, prosegue l'esperto, spiegando che l'eccesso di carboidrati si tramuta in zuccheri, ed è come assumere ogni giorno ?cinque lattine di bevande gassate o dieci cucchiaini di zucchero?. In pratica i carboidrati, soprattutto raffinati, si mangiano in tutte le forme. Dai risultati dello studio EpaS-ISS ?Effetti della pandemia da COVID-19 sui comportamenti di salute e sullo stile di vita di bambine, bambini e delle loro famiglie residenti in Italia?, presentati a maggio, veniamo a sapere che nel periodo in questione i bambini hanno mangiato più snack salati (24%) e cibi dolci (25%) ? un trend che potrebbe proseguire ancora. Nello stesso periodo, i consumi di frutta e verdura sono scesi rispettivamente dell'8%

e del 9%. E sulla loro stagionalità c'è anche molto da riflettere? Troppe proteine, poche varietà e frugalità C'è pure una quinta P, avverte l'esperto: le proteine in eccesso, soprattutto sotto forma di carne rossa e formaggi, per di più consumate in dosi da adulti, e non senza conseguenze. Per quanto gli studi siano ancora in essere, non dobbiamo stupirci dinanzi a un'impennata di tumori precoci: alla mammella già nelle ventenni, al colon retto nei trentenni?. Nella dieta mediterranea vera le proteine provenivano principalmente dai legumi, che per Longo vanno mangiati quotidianamente. Quanti di noi, bambini e non, lo fanno? E che dire del buon olio extravergine? Non di rado è affiancato da oli di semi raffinati, che i nostri bisnonni di certo non conoscevano! Siamo ben lontani anche dai loro menù variati e dalla loro frugalità. La nutrizione inizia da bambini Longevi non ci si improvvisa, ci si coltiva fin dalla più tenera età: un adulto sano è stato un bambino sano. È questo il messaggio lanciato con il recente libretto illustrato da colorare La nutrizione inizia da bambini. Secondo i principi della dieta della longevità di **Valter Longo**, curato dalla Fondazione per Mondadori Electa. Vi si parla di stile di vita sano, dieta equilibrata ed esercizio fisico in modo semplice e accattivante per i piccoli, cui è dedicata la prima parte, e più approfondito ma non solo teorico per educatori e famiglie. I proventi delle vendite andranno alla ricerca, all'assistenza nutrizionale gratuita per chi è in difficoltà e a progetti educativi per scuole e famiglie, sempre gratuiti.

## Valter Longo : come vivere più a lungo e in salute

07Dic 24 **Valter Longo**: come vivere più a lungo e in salute Tweet La longevità non dipende solo dalla genetica, adottare stili di vita sani, influenzati da ottimismo e consapevolezza, è cruciale per prevenire l'invecchiamento precoce. L'analisi di modelli virtuosi in Paesi longevi, come Giappone e Svizzera, unita all'uso di protocolli innovativi come la dieta mima digiuno, offre nuove prospettive. Inoltre, il ruolo del digiuno intermittente e delle tecnologie emergenti spinge la ricerca verso strategie personalizzate per vivere più a lungo e in salute. **Valter Longo**, biochimico, riconosciuto a livello internazionale come uno dei leader nel campo degli studi sulla longevità, Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto di Longevità all' USC (University of Southern California) David School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca in materia di invecchiamento e di malattie correlate all'avanzamento dell'età, ci spiega i segreti della longevità. Si parla spesso di longevità legata a genetica, stile di vita e alimentazione. Ma in quale misura caratteristiche psicologiche (come l'ottimismo o lo stress emotivo o fisico) influenzano significativamente l'invecchiamento? L'ottimismo o comunque la voglia di vivere sono chiaramente importanti per la longevità, ma probabilmente più perché permettono alla persona di adottare gli stili di vita e le cure mediche associate alla longevità. Quali sono i Paesi statisticamente più longevi e cosa possiamo imparare dai loro stili di vita? In passato erano il Giappone e l'Italia ad avere le aspettative di vita più alte al mondo. Oggi il Giappone rimane tra i primi, ma l'Italia ha perso molti posti ed è stata sorpassata da molti Paesi inclusi la Corea del Sud e la Svizzera. Questo è dovuto probabilmente, almeno in parte, all'aumento di sovrappeso e obesità e anche alla westernizzazione della dieta in Italia. Esistono differenze di longevità legate al tipo di dieta adottata fin dall'infanzia rispetto a diete adottate in età adulta? I dati epidemiologici suggeriscono che se si adotta quella che io chiamo "la dieta della longevità" a partire dai 20 anni, il vantaggio sull'aspettativa di vita, rispetto a chi continua ad adottare una dieta western tipo quella americana, è di circa 13 anni di vita in più. Ma questo si riduce a 9 anni se il cambio di alimentazione e stile di vita viene fatto a 60 anni. Lo sport e attività fisica sono, ad oggi, considerati dai medici dei veri e propri farmaci. È così? Sì, non sono potenti quanto la dieta ma sono molto importanti. Il problema è che spesso si pensa allo sport da giovani e in molte persone viene minimizzato dopo i 40-50 anni. Invece, l'attività fisica della maggior parte dei centenari che ho incontrato erano ore di cammino, ore di giardinaggio o lavoro nei campi. In un futuro in cui l'intelligenza artificiale e la robotica potrebbero alleviare molti sforzi fisici, quali effetti potrebbe avere la diminuzione del movimento fisico sulla longevità? Un effetto importante. Invece un problema è quello di alcuni farmaci che danno l'impressione errata alle persone di poter mangiare quello che vogliono e quanto vogliono considerando il farmaco come la vera soluzione. Questo è un problema. Le tecnologie di modifica genetica potrebbero un giorno eliminare i geni legati all'invecchiamento? L'invecchiamento non è dipendente da uno o più geni, anche se sono i geni a determinare che un topo vive per 3 anni e una persona per 80. Eventualmente potremo estendere la longevità, agendo sui geni che regolano l'invecchiamento, ma stiamo parlando di vivere di più e più sani e non di essere immortali. Quali effetti ha sulla longevità l'esposizione regolare e controllata a condizioni estreme, come il freddo o il caldo intenso? Per quello che sappiamo un effetto minimo. Ci parli del suo box e protocollo "mima digiuno". In cosa consiste? Sono box che contengono cibo per 4-7 giorni che simula il digiuno (dieta mima digiuno). All'inizio era stata sviluppata grazie ai



fondi del governo americano per le terapie oncologiche, ma gli studi clinici svolti in Europa e USA hanno dimostrato la sua efficacia contro obesità, pre-diabete e diabete se si pratica anche per soli 5 giorni (una volta al mese o meno). Adesso sono in corso studi che testano la sua efficacia contro Autoimmunità, Alzheimer e molti tipi di cancro . Stiamo testando anche la possibilità che possa essere efficace se adottata solo ogni 3 mesi per 5 giorni, e quindi per un totale di 20 giorni all'anno. Come influisce il digiuno intermittente sul microbiota intestinale e sulla salute a lungo termine? Ha un forte effetto sul microbiota anche se non è ancora chiaro quanto durino i cambiamenti nel microbiota o quanto siano importanti per i suoi effetti sulla salute. I cicli di dieta mima digiuno hanno degli importanti effetti su molti fattori di rischio di malattie e invecchiamento (IGF-1, colesterolo, pressione del sangue, glicemia, massa grassa, ecc.). Esistono delle differenze nei benefici del digiuno intermittente tra uomini e donne? Probabilmente sì, ma per adesso non sono così ovvi. E' importante specificare che parlare di digiuno intermittente non significa molto. Meglio parlare di tipi di digiuno specifici come mangiare e digiunare per 12 ore al giorno o fare cicli di dieta mima digiuno. L'uso di termini generici come "digiuno intermittente" a lungo andare farà più danno che bene alla popolazione, infatti alcuni tipi di digiuno sono già considerati potenzialmente dannosi (es. 16 ore al giorno di digiuno saltando la colazione). Il digiuno intermittente ha un impatto sulla salute mentale e sulla funzione cognitiva? Sembra di sì ma è ancora presto per avere una risposta chiara. Dal momento che i cicli di mima digiuno causano la regressione del diabete (e il diabete è uno dei principali fattori di rischio per l'Alzheimer) l'uso di cicli di mima digiuno ha il potenziale di aiutare a prevenire l'Alzheimer e altre demenze nelle persone. Come si rapporta il digiuno intermittente con il ritmo circadiano e come influisce sulla qualità del sonno? E' fondamentale consumare i pasti ad ore regolari, in circa 11-12 ore totali e almeno 3 ore prima di andare a dormire. Queste regole possono aiutare ad aumentare la durata e qualità del sonno. Quali adattamenti metabolici a lungo termine si verificano con il digiuno intermittente e possono influenzare la longevità? I cicli di dieta mima digiuno diminuiscono l'insulino resistenza che porta a pre-diabete e diabete e riducono anche il fattore di crescita IGF-1 e l'insulina, entrambi implicati nell'accelerazione dell' invecchiamento.

## Celebrata a Los Angeles la Settimana della Cucina Italiana nel Mondo

Celebrata a Los Angeles la Settimana della Cucina Italiana nel Mondo 04/12/2024 19:53 LOS ANGELES\ aise\ - La nona edizione della Settimana della Cucina Italiana nel Mondo è stata celebrata a Los Angeles attraverso un fitto calendario di attività che hanno coinvolto questo Consolato Generale e l'Istituto Italiano di Cultura, da domenica 17 a venerdì 22 novembre. Fondamentale è stato il contributo di tutti i partner locali coinvolti, dalla Camera di Commercio Italo-Americana per la Costa Occidentale (IACCW), al Comites di Los Angeles e la locale antenna ENIT, dalla rappresentanza di Los Angeles dell'Accademia Italiana della Cucina, alla National Italian American Foundation (NIAF), dall'Università Pepperdine di Malibu a Eatly Los Angeles. Gli eventi organizzati a Los Angeles, Malibu e Orange County, in linea con il tema di quest'anno, hanno valorizzato il ruolo delle comunità all'estero nella diffusione del patrimonio alimentare italiano nel mondo e i benefici ampiamente documentati della dieta mediterranea sulla salute attraverso show culinari, dibattiti accademici, incontri B2B, spettacoli teatrali e degustazioni. Le celebrazioni della Settimana della Cucina Italiana nel Mondo si sono aperte lo scorso 17 novembre durante il Gala annuale della locale Camera di Commercio (IACCW), che ha celebrato il patrimonio culinario e culturale della regione Sicilia, rappresentata dal consorzio 'Italian Fancy Food Brokers' e dal distretto Valle dei Templi, onorando la città di Agrigento, Capitale della Cultura nel 2025. IACCW ha successivamente organizzato, il 19 novembre scorso, avvalendosi della collaborazione con 'Italian Fancy Food Brokers' e l'antenna locale di ENIT, un evento B2B incentrato sulla valorizzazione della regione e dei prodotti enogastronomici siciliani presso il ristorante 'N10' di Alessandro Del Piero. L'apertura ufficiale della nona edizione della Settimana della Cucina a Los Angeles si è svolta il 18 novembre presso l'Istituto Italiano di Cultura, attraverso un 'cooking show' sull'arte della preparazione del panino italiano a cura dello chef Alessandro Frassica, proprietario della paninoteca 'Ino panino' a Firenze, e la pluripremiata chef statunitense Nancy Silverton, alla quale la console generale d'Italia, Raffaella Valentini, a nome del presidente della Repubblica Italiana, ha conferito l'onorificenza di Cavaliere OSI per il rilevante ruolo svolto a favore dell'internazionalizzazione delle eccellenze enogastronomiche italiane attraverso collaborazioni tra chef statunitensi e italiani, tra i quali lo stesso Frassica. Altro evento di punta della Settimana è stato il panel organizzato in collaborazione con il Comites di Los Angeles lo scorso 20 novembre presso l'Università Pepperdine di Malibu. La tavola rotonda, che ha raccolto un pubblico di circa 150 persone tra studenti ed esponenti della locale comunità italiana, si è focalizzata sull'utilizzo nella cucina italiana e sui benefici per la salute di due prodotti di eccellenza del Made in Italy: l'olio d'oliva e l'aceto balsamico. Tra i relatori erano presenti: Maura Fanti, ricercatrice presso l'USC Longevity Institute di **Valter Longo**; lo chef Tommaso Iorio, fondatore dell'impresa di catering Tuscany at Home; Fabrizio Cuomo in rappresentanza dello storico acetificio italiano De Nigris; e Sunnie DeLano, docente di nutrizione alla Pepperdine. La discussione, moderata e co-organizzata da Brittany Corbucci del Dipartimento di italiano delle Pepperdine, è stata preceduta da un momento di degustazione di prodotti tipici italiani, valorizzati dall'olio d'oliva e dall'aceto balsamico. Il 21 novembre il Consolato Generale di Los Angeles ha portato la Settimana della Cucina nella Contea di Orange, dove lo chef Frassica ha presentato l'arte della preparazione di panini gourmet italiani presso il ristorante Antonello, luogo di riferimento per la comunità di oltre 2.000 italiani a Orange County. Questa iniziativa è stata frutto di una collaborazione con la

rappresentante locale della National Italian American Foundation (NIAF) e la locale antenna ENIT. In parallelo, nella stessa serata, si è svolto a Los Angeles lo spettacolo teatrale di Gaia Mencagli 'Storie di Uova e Farina', patrocinato dall'Istituto Italiano di Cultura. Infine, il 22 novembre, la delegazione di Los Angeles dell'Accademia Italiana della Cucina, in collaborazione con l'associazione culturale Azzurra, ha ospitato la serata conclusiva della Settimana presso il ristorante LA Puglia. I partecipanti hanno degustato una cena incentrata sulla dieta mediterranea e sulle radici culinarie italiane. Il programma ha anche previsto la presentazione del libro 'The Garrubbo Guide' di Edwin Garrubbo, volto a sensibilizzare i lettori americani sull'importanza di una dieta sana esplorando la cucina italiana. (aise)

## La principale fonte di nichel per l'uomo? Il cibo. Ecco che cosa mangiare (e cosa no) per evitare intolleranze pag. 3

La principale fonte di nichel per l'uomo? Il cibo. Ecco che cosa mangiare (e cosa no) per evitare intolleranze di Chiara Amati L'allarme arriva da due studi europei secondo cui molte persone sono «contaminate» da nichel e metalli pesanti a causa dell'alimentazione. Come dire: il cibo costituisce per l'uomo la principale fonte di nichel che è insospettabilmente presente nelle diete ordinarie. Quali sono i sintomi di un'intolleranza e che cosa mangiare per stare meglio lo spiega, qui, l'esperto 3 / 7 Nichel, che cos'è e dove si trova Professor Danese, che cos'è il nichel? «Il nichel è un metallo pesante argenteo, a carica positiva quando ossidato. È un metallo importante nell'industria per la fabbricazione di acciai mentre, dal punto di vista biologico, è presente nella struttura di alcuni enzimi come le idrogenasi. Il nichel si trova diffusamente sulla superficie terrestre. In particolare nel suolo, nell'acqua e nell'aria. Un'esposizione frequente può essere proprio attraverso l'acqua, dove la concentrazione di nichel può variare da 5 a 100 microgrammi/litro. È poi naturalmente presente in molti dei costituenti di una dieta regolare. Tra gli alimenti più ricchi in nichel possiamo citare i cereali, il cacao, il cioccolato, il tè, la soia e i suoi derivati. Per quanto riguarda la frutta secca, menzione particolare meritano gli anacardi. E poi i legumi, gli asparagi, le cipolle, gli spinaci e i pomodori. Rispetto ai vegetali, il nichel è solitamente meno presente negli alimenti di origine animale. Tuttavia le uova e i crostacei ne risultano ricchi. Mentre il riso, il farro, i prodotti carnei e i latticini, la frutta quasi tutta si possono mangiare senza problemi». Per approfondire: - META, la dieta di Noemi che fa stare bene nel corpo e nella mente - Pancia piatta (in tre mesi) con la dieta mediterranea di coppia - Non solo vitamina C: le 9 ragioni per cui mangiare agrumi fa bene - Cosa mangiare (e cosa fare) per sostenere il sistema immunitario - Dall'avocado al kefir, gli alimenti per rafforzare il sistema immunitario - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Stomaco e intestino: cosa mangiare contro colon irritabile e stress - Celiachia, che cos'è e il menu con le ricette senza glutine - Una giornata da 1.422 calorie 3 / 7 2 dicembre 2024 | 07:34(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## La principale fonte di nichel per l'uomo? Il cibo. Ecco che cosa mangiare (e cosa no) per evitare intolleranze pag. 2

La principale fonte di nichel per l'uomo? Il cibo. Ecco che cosa mangiare (e cosa no) per evitare intolleranze di Chiara Amati L'allarme arriva da due studi europei secondo cui molte persone sono «contaminate» da nichel e metalli pesanti a causa dell'alimentazione. Come dire: il cibo costituisce per l'uomo la principale fonte di nichel che è insospettabilmente presente nelle diete ordinarie. Quali sono i sintomi di un'intolleranza e che cosa mangiare per stare meglio lo spiega, qui, l'esperto 2 / 7 Nichel e metalli pesanti, la ricerca spagnola Dallo studio si evince poi che l'origine dei metalli pesanti è per lo più alimentare. Motivo per cui, raccomandano gli esperti, bisogna stare molto attenti a certe categorie di alimenti, senza con ciò demonizzarli. Il pesce, ad esempio, fa bene. E mangiarne nelle giuste quantità è importante. Fondamentale però è saperlo scegliere tenendo presente che i pesci di taglia piccola contengono meno mercurio di quelli grossi. E il cotto è sempre meglio del crudo che, invece, andrebbe ridotto nelle porzioni. A sostenerlo è un'altra ricerca - quella dell'Università Rovira I Virgili di Tarragona, Spagna - secondo cui chi mangia spesso sushi e sashimi, maki e nigiri, è più soggetto di altri all'accumulo di metalli pesanti. Sì, anche il nichel. Che cosa è e quali disturbi comporta all'organismo lo spiega qui Silvio Danese, direttore della divisione di Gastroenterologia ed Endoscopia digestiva all'ospedale San Raffaele di Milano, professore ordinario di Gastroenterologia all'Università Vita Salute del San Raffaele e autore del libro La pancia lo sa. Interpretare i messaggi di stomaco e intestino per vivere meglio (Collana Scienze per la vita, Sonzogno). Per approfondire: - META, la dieta di Noemi che fa stare bene nel corpo e nella mente - Pancia piatta (in tre mesi) con la dieta mediterranea di coppia - Non solo vitamina C: le 9 ragioni per cui mangiare agrumi fa bene - Cosa mangiare (e cosa fare) per sostenere il sistema immunitario - Dall'avocado al kefir, gli alimenti per rafforzare il sistema immunitario - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Stomaco e intestino: cosa mangiare contro colon irritabile e stress - Celiachia, che cos'è e il menu con le ricette senza glutine - Una giornata da 1.422 calorie 2 / 7 2 dicembre 2024 | 07:34(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## La principale fonte di nichel per l'uomo? Il cibo. Ecco che cosa mangiare (e cosa no) per evitare intolleranze pag. 1

La principale fonte di nichel per l'uomo? Il cibo. Ecco che cosa mangiare (e cosa no) per evitare intolleranze di Chiara Amati L'allarme arriva da due studi europei secondo cui molte persone sono «contaminate» da nichel e metalli pesanti a causa dell'alimentazione. Come dire: il cibo costituisce per l'uomo la principale fonte di nichel che è insospettabilmente presente nelle diete ordinarie. Quali sono i sintomi di un'intolleranza e che cosa mangiare per stare meglio lo spiega, qui, l'esperto 1 / 7 Nichel e metalli pesanti, lo studio francese Nichel: una intolleranza alimentare abbastanza comune. E decisamente diversa da quella al lattosio e da patologie come la celiachia. In questi due ultimi casi esistono test diagnostici specifici, mentre per l'intolleranza al nichel allo stato attuale non ci sono esami clinici validati: la si identifica procedendo per esclusione, magari tenendo un diario alimentare dettagliato, e sempre con il supporto e la competenza di allergologo o un gastroenterologo. Di intolleranza al nichel s'è parlato molto negli ultimi anni grazie a uno studio d'Oltralpe, pubblicato dall'agenzia governativa Santé publique France, secondo cui i vicini francesi sarebbero contaminati da metalli pesanti per via (anche) dell'alimentazione. In particolare, il rapporto ESTEBAN (acronimo per Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition) è arrivato a evidenziare come mercurio, cadmio, nichel, cromo, piombo e rame (per un totale di 27 elementi sotto osservazione) siano presenti nell'organismo della maggior parte della popolazione. Qualche numero per avere un'idea precisa: tra il 2014 e il 2016 sono stati prelevati campioni biologici (sangue, capelli, urina) da oltre 1.100 bambini e 2.500 adulti. In più, tutte le persone coinvolte nel test hanno risposto a un questionario sulle abitudini alimentari. I dati raccolti sono infine stati confrontati con quelli emersi da uno studio anteriore, relativo al biennio 2006-2007. Risultato: la presenza dei metalli pesanti non soltanto è apparsa massiccia, ma in aumento rispetto al decennio precedente. Se in generale i metalli interessano la popolazione in una percentuale che varia dal 97 al 100 per cento, in particolare tracce di arsenico e cadmio sono state riscontrate in tutti i presi a campione. Il cromo invece nel 99,9 per cento dei bambini e nel 98 per cento degli adulti; il mercurio nel 99,4 per cento dei piccoli e nel 95,6 per cento dei grandi; il nichel nel 99 per cento dei primi e nel 97 per cento dei secondi. Sarà anche per questo che la Commissione europea ha chiesto agli Stati membri di raccogliere negli anni 2025, 2026 e 2027 i dati relativi alla presenza del nichel in alimenti e acqua per definire i nuovi livelli massimi di esposizione al composto. Per approfondire: - META, la dieta di Noemi che fa stare bene nel corpo e nella mente - Pancia piatta (in tre mesi) con la dieta mediterranea di coppia - Non solo vitamina C: le 9 ragioni per cui mangiare agrumi fa bene - Cosa mangiare (e cosa fare) per sostenere il sistema immunitario - Dall'avocado al kefir gli alimenti per rafforzare il sistema immunitario - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Stomaco e intestino: cosa mangiare contro colon irritabile e stress - Celiachia, che cos'è e il menu con le ricette senza glutine - Una giornata da 1.422 calorie 1 / 7 2 dicembre 2024 | 07:34(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## La principale fonte di nichel per l'uomo? Il cibo. Ecco che cosa mangiare (e cosa no) per evitare intolleranze pag. 4

La principale fonte di nichel per l'uomo? Il cibo. Ecco che cosa mangiare (e cosa no) per evitare intolleranze di Chiara Amati L'allarme arriva da due studi europei secondo cui molte persone sono «contaminate» da nichel e metalli pesanti a causa dell'alimentazione. Come dire: il cibo costituisce per l'uomo la principale fonte di nichel che è insospettabilmente presente nelle diete ordinarie. Quali sono i sintomi di un'intolleranza e che cosa mangiare per stare meglio lo spiega, qui, l'esperto 4 / 7 Nichel tra intolleranza e allergia Dal punto di vista alimentare è più corretto parlare di intolleranza o allergia? «Sono due concetti diversi. Dal punto di vista alimentare è più corretto parlare di reazione allergica, che a seguito dell'ingestione di nichel si manifesta con sintomi cutanei e/o extra-cutanei. L'allergia al nichel viene confermata da prove allergologiche specifiche (ad esempio il patch test). L'intolleranza è invece un concetto più sfumato, solitamente una condizione temporanea e meno grave. La tolleranza si può infatti ripristinare con una dieta appropriata». Per approfondire: - META, la dieta di Noemi che fa stare bene nel corpo e nella mente - Pancia piatta (in tre mesi) con la dieta mediterranea di coppia - Non solo vitamina C: le 9 ragioni per cui mangiare agrumi fa bene - Cosa mangiare (e cosa fare) per sostenere il sistema immunitario - Dall'avocado al kefir, gli alimenti per rafforzare il sistema immunitario - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Stomaco e intestino: cosa mangiare contro colon irritabile e stress - Celiachia, che cos'è e il menu con le ricette senza glutine - Una giornata da 1.422 calorie 4 / 7 2 dicembre 2024 | 07:34(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## La principale fonte di nichel per l'uomo? Il cibo. Ecco che cosa mangiare (e cosa no) per evitare intolleranze pag. 6

La principale fonte di nichel per l'uomo? Il cibo. Ecco che cosa mangiare (e cosa no) per evitare intolleranze di Chiara Amati L'allarme arriva da due studi europei secondo cui molte persone sono «contaminate» da nichel e metalli pesanti a causa dell'alimentazione. Come dire: il cibo costituisce per l'uomo la principale fonte di nichel che è insospettabilmente presente nelle diete ordinarie. Quali sono i sintomi di un'intolleranza e che cosa mangiare per stare meglio lo spiega, qui, l'esperto 6 / 7 Intolleranza al nichel, gli accorgimenti «salva-benessere» In caso di intolleranza alimentare da nichel, poi, è importante sapere che gli alimenti non andrebbero mai cotti né tenuti post cottura in utensili nichelati. Inoltre, per cucinare, sarebbe conveniente non usare mai la prima acqua che esce dal rubinetto la mattina: durante la notte potrebbe essere stato rilasciato del nichel. Norma di buona salute, infine, è anche quella di evitare il fumo di sigaretta. Nel tabacco, infatti, il nichel è presente sotto forma di nichel-carbonile in misura di 1-3 g per sigaretta. Ma si sa, il fumo, attivo e passivo, andrebbe evitato del tutto. Per approfondire: - META, la dieta di Noemi che fa stare bene nel corpo e nella mente - Pancia piatta (in tre mesi) con la dieta mediterranea di coppia - Non solo vitamina C: le 9 ragioni per cui mangiare agrumi fa bene - Cosa mangiare (e cosa fare) per sostenere il sistema immunitario - Dall'avocado al kefir, gli alimenti per rafforzare il sistema immunitario - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Stomaco e intestino: cosa mangiare contro colon irritabile e stress - Celiachia, che cos'è e il menu con le ricette senza glutine - Una giornata da 1.422 calorie 6 / 7 2 dicembre 2024 | 07:34(©) RIPRODUZIONE RISERVATA



## La principale fonte di nichel per l'uomo? Il cibo. Ecco che cosa mangiare (e cosa no) per evitare intolleranze pag. 5

La principale fonte di nichel per l'uomo? Il cibo. Ecco che cosa mangiare (e cosa no) per evitare intolleranze di Chiara Amati L'allarme arriva da due studi europei secondo cui molte persone sono «contaminate» da nichel e metalli pesanti a causa dell'alimentazione. Come dire: il cibo costituisce per l'uomo la principale fonte di nichel che è insospettabilmente presente nelle diete ordinarie. Quali sono i sintomi di un'intolleranza e che cosa mangiare per stare meglio lo spiega, qui, l'esperto 5 / 7 Intolleranza al nichel, i sintomi Quali sono i sintomi di un'intolleranza al nichel? «L'intolleranza, come anticipato, è un concetto sfumato, senza ancora basi medico-scientifiche note. Lo possiamo sospettare in individui che lamentano stanchezza, cefalea, prurito e rossore cutaneo migranti, nausea o gonfiore addominale, ma anche insonnia e dolori muscolari. Tutto questo dopo l'assunzione di cibi ricchi di nichel». Come si diagnostica una intolleranza al nichel? «La questione più importante è escludere innanzitutto l'allergia. Cosa che si fa attraverso Prist, Patch e Rast test. Dal punto di vista medico, non abbiamo, invece, a disposizione test per l'intolleranza. Possiamo però lavorare sull'alimentazione. Ad esempio un menu tipo per gli intolleranti al nichel potrebbe cominciare con una colazione a base di gallette o biscotti di farina di riso o farro con miele o marmellate, caffè latte, ma anche tisane, queste ultime al posto del tè. Per pranzo e cena un primo piatto a base di farro o un cous-cous, un taglio di carne bianca o rossa a piacere oppure pesce (mi raccomando non crostacei né salmone o molluschi che invece sono ricchi di nichel). Tra la frutta è sufficiente evitare cocco, kiwi e frutti rossi». Per approfondire: - META, la dieta di Noemi che fa stare bene nel corpo e nella mente - Pancia piatta (in tre mesi) con la dieta mediterranea di coppia - Non solo vitamina C: le 9 ragioni per cui mangiare agrumi fa bene - Cosa mangiare (e cosa fare) per sostenere il sistema immunitario - Dall'avocado al kefir, gli alimenti per rafforzare il sistema immunitario - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Stomaco e intestino: cosa mangiare contro colon irritabile e stress - Celiachia, che cos'è e il menu con le ricette senza glutine - Una giornata da 1.422 calorie 5 / 7 2 dicembre 2024 | 07:34(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Attenzione ai falsi cibi light: la dieta da 1422 calorie al giorno per sentirsi sazi ma leggeri pag. 3

Attenzione ai falsi cibi light: la dieta da 1422 calorie al giorno per sentirsi sazi ma leggeri di Anna Villarini Mangiare naturalmente leggeri si può, senza cadere nella tentazione dei cibi «light». Ecco come impostare una settimana ipocalorica e le ricette per seguire un menu salutare 3 / 10 Come costruire i pasti di una giornata calcolando le calorie E ora facciamo insieme qualche calcolo. Immaginiamo di pasteggiare per un giorno con le sei ricette che seguono. Iniziamo con la colazione: aboliamo dolci già pronti e zuccheri aggiunti e optiamo per una fetta di pane di tipo 2 con crema di semi di girasole e un bicchiere di tè verde non zuccherato (180 calorie). Lo spuntino di metà mattina può essere fatto con il pancake di bietola e una tisana di zenzero non zuccherata (87 calorie) mentre quello di metà pomeriggio con della frutta fresca di stagione, per esempio un cachi (120 calorie). Il pranzo può iniziare con un piatto di finocchi conditi con pezzetti arance, una spolverata di curry e un filo di olio extravergine di oliva (40 calorie) seguito da un piatto unico come gli spaghetti al baccalà (410 calorie). La sera a cena si può scegliere tra pescatrice ai carciofi (320 calorie) o hamburger di lenticchie e cavolfiore (170 calorie) a cui aggiungere broccoli al forno (95 calorie) con cui iniziare il pasto. Se, invece, la fame durante la giornata è maggiore, a pranzo potete aggiungere l'hamburger alla pasta. In questo caso, se farete lo sforzo di non aggiungere altro (pane, alcolici, dolci...), le calorie totali giornaliere saranno 1.422 calorie, meno di quello che un adulto brucia per i processi vitali, cioè senza fare movimento. Non male vero? Leggi anche: **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» 3 / 10 23 novembre 2024 | 15:27(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## SOMMARIO

#47 16 20 22 24 28 DI ENRICO ALLEVA PORTFOLIO Matto per gli scacchi Centotrent'anni di foto sul gioco che affascinò Humphrey Bogart, John Wayne, Che Guevara e tanti altri  
COVERSTORY/1 Susanna Tamaro: «I cani ci salvano dalla disperazione» DI MICHELA MANTOVAN COVERSTORY/2 Ma la solitudine fa impazzire anche loro ESTERI Cile, tradita la memoria di Salvador Allende DI MATTEO CRUCCU ESTERI Trump, tutti gli uomini (e le donne) del presidente DI MATTEO PERSIVALE POLITICA Quei fan italiani di The Donald DI GOFFREDO BUCCINI 34 36 40 50 60 42 Catherine Deneuve e David Bowie scacchisti sul set del film The Hunger( 1983) ARCHIVIO Il dramma di Lea Garofalo e della figlia Denise DI SEBASTIANO VASSALLI SOCIETÀ Pavia, nel laboratorio del mini-reattore nucleare DI MASSIMO SIDERI ECONOMIA Donne e conti correnti, la campagna per cambiare DI RITA QUERZÈ VITE PRIVATE Annalisa pigliatutto anche in Europa DI VIRGINIA NESI VITA E SERIE TV Gabriel Montesi: « Dostoevskij non è la solita fiction» DI VALERA VIGNALE 62 64 68 72 73 74 76 78 81 81 VITA E FILM TV C'è anche un domani Storia di Ennio e Lina Doris DI STEFANO RIGHI IL PERSONAGGIO Yuzuru Hanyu: «Danzo sul ghiaccio, è la mia preghiera» DI COSTANZA RIZZACASA D'ORSOGNA IL PERSONAGGIO Goshka Macuga: «Oggi c'è troppo e la scelta è difficile» DI FRANCESCA PINI VITA E LIBRI/1 Paolo Malaguti e «la lingua segreta di chi sa curare» DI GAIA MANZINI VITA E LIBRI/2 Barbara Nappini: «Ho fatto il pane. E ho cambiato vita» DI CHIARA BURATTI VITA E PODCAST Huda Lahoual, influencer: «Ho l'ansia, colpa dei social» DI FRANCESCA CAPORELLO VITE LIBERE Morello e le storie di bambini DI G. L. BAUZANO E M. CROCI TELE&SCHERMI Trent'anni fa l'addio a Mr Volare DI RENATO FRANCO CINEMA Seydoux, lotta alle emozioni che sa emozionarci DI ENRICO CAIANO TEATRO Taverna di famiglia, ricordi e nostalgia. La poesia di Banushi DI LAURA ZANGARINI 82 82 84 85 86 PROTAGONISTI Verdone-Nannini Dialogo su musica e cinema: «Le canzoni di oggi? Banali, figlie del cinismo» DI ANDREA LAFFRANCHI 56 LIBRI Svizzera, Anni 70. Un amore senza equilibrio DI GIULIA ZIINO MUSICA I grandi concerti portano risorse (e la tax credit?) DI ANDREA LAFFRANCHI RACCONTI DI CUCINA E DIVINI Crocchette per l'aperitivo e difesa di vigne antiche DI A. FREANDA E L. FERRARO VIAGGIO Arezzo, Petrarca, Vasari e il bosco con 640.000 led DI CRISTIANA GATTONI TECH Un venerdì lungo un mese per scegliere i primi regali DI S. ALLOGGIO E P. OTTOLINA 8 10 13 14 33 33 53 54 55 88 89 90 RUBRICHE 7 DI CUORI DI MASSIMO GRAMELLINI 7 E MEZZO DI LILLI GRUBER LONGEVITÀ DI **VALTER LONGO** MAPPAMONDO DI FRANCESCO GIAMBERTONE NEL MIRINO DI FABRIZIO RONCONE LA STRISCIA DI STEFANO DISEGNI LIVINGROOM DI ANTONIO POLITO LEZIONI DI FILOSOFIA DI MAURO BONAZZI 4 PER 7 DI ROSELLA POSTORINO OBITUARY DI MARIA LUISA AGNESE UFFICIO POESIE SMARRITE DI LUCA MASTRANTONIO L'ULTIMA PAROLA DI GIUSEPPE ANTONELLI © RIPRODUZIONE RISERVATA

Foto: NEWSLETTER

Foto: Puntando il QRcode potete iscrivervi gratuitamente alla nostra Newsletter 7+. Arriva ogni giovedì alle 12 , ci sono anticipazioni sul numero in edicola, consigli per il tempo libero e contenuti extra

Foto: Carlo Verdone e Gianna Nannini sul tappeto rosso del Festival del Cinema di Roma

VITA E SCIENZA LONGEVITÀ

## **NON COPIAMO GLI AMERICANI MEGLIO UNO STILE DI VITA SANO DI PIÙ FARMACI**

**GLI ATTIVATORI DEL RECETTORE GLP-1 RIDUCONO PESO E GLICEMIA MA L'USO CRONICO AUMENTA DI 4-7 VOLTE I RISCHI DI NEUROPATIE OTTICHE**  
**VALTER LONGO**

Il corpo umano è composto di circa 30mila miliardi di cellule perfettamente coordinate per garantire la riproduzione e una vita lunga. Ma come può una cellula decidere se attivare o meno una funzione che garantisca benefici a breve termine e che sia in grado di farlo anche dopo 20 anni? Lo fa basandosi su miliardi di anni di evoluzione, favorendo funzioni che abbiano effetti positivi sia a breve che a lungo termine. Tutto questo avviene naturalmente. Al contrario, la maggior parte dei farmaci alterano le normali funzioni cellulari. Per esempio, se è vero che le statine riducono la sintesi del colesterolo e le nuove medicine per la perdita di peso simulano l'effetto dell'ormone GLP-1, bisogna anche tenere in conto che sia il colesterolo sia una ridotta attività di GLP-1 hanno ruoli ben precisi che, quando alterati, possono causare un danno a lungo termine. Le statine e i farmaci che attivano GLP-1 sono importanti per una porzione di pazienti ma - cosa che è vera anche per altre medicine - questi non dovrebbero sostituire la prevenzione o il tentativo di curare il paziente. Purtroppo, i professionisti specializzati in "medicina, stile di vita e longevità sana" sono pochissimi e l'Italia si sta avvicinando agli Stati Uniti sia per l'eccesso nel consumo di proteine e grassi di origine animale, amidi e cibi ultraprocesati, sia per la diffusione di sovrappeso e malattie. Negli Usa la popolazione obesa, negli ultimi 60 anni, è triplicata e questo processo è stato accompagnato dall'aumento del costo di farmaci e servizi che ha portato la sanità americana ad essere la più costosa (quasi il 20% del Pil), ma non certo la migliore al mondo. Infatti, in base ai dati di Statista.com, si colloca al 69° posto, dietro ad Albania e Jamaica. Ne consegue che chi abita negli Stati Uniti paga molto più di quanto faccia chi vive in tutti gli altri Paesi, ottenendo però un servizio decisamente peggiore. L'Italia, che è al 17° posto della stessa classifica, sta seguendo il cattivo esempio degli americani avvicinandosi ai loro tassi di sovrappeso e obesità, ma anche al loro metodo sanitario. Si sente sempre più spesso parlare dei costosi attivatori del recettore GLP-1 che riducono peso e glicemia, spesso non chiarendo che il loro uso cronico è associato a effetti collaterali che includono la perdita di massa muscolare e ossea, oltre a un aumento di 4-7 volte del rischio di neuropatia ottica ischemica. Non sorprende, quindi, che uno studio recente abbia evidenziato che due pazienti su tre smettono di assumere questi farmaci entro 1 anno. Molte persone - e potenzialmente la maggioranza di quelle con colesterolo, glicemia, pressione alta e una serie di altri problemi di salute - potrebbero ritornare a essere sane con cambiamenti nello stile di vita e interventi nutrizionali innovativi guidati da medici, nutrizionisti e altri professionisti specializzati, che dispongano del tempo e supporto economico necessario per seguirli a lungo termine personalizzando le terapie. Questo è ciò che facciamo da anni, ad esempio, anche nelle cliniche non-profit della mia fondazione. Il governo, i media, gli insegnanti sono altrettanto importanti per promuovere in maniera consistente e chiara il tipo di stile di vita che consenta una vita lunga e sana in grado anche di diminuire - e non aumentare - i costi sanitari. © RIPRODUZIONE RISERVATA

Foto: Instagram: @prof\_valterlongo

SANT'ILARIO DELLO JONIO

## La dieta mediterranea come sfida epocale per la salute e la sostenibilità

"Colori del Sud" chiude i battenti con un invito a mangiare sano

di NATALINO SPATOLISANO SANT 'ILARIO DELLO JONIO - E ' calato il sipa rio sulla quinta edizione dell 'evento, "Colori del Sud ", nell'ambito della rassegna "Sapori e iden tità ". L 'importanza di predi ligere un regime alimentare con prodotti genuini ed uno stile di vita sano è emersa durante l 'incon tro svoltosi su, "Dieta me diterranea e longevità ". Dopo l 'intro duzione del sindaco Pasquale Brizzi, del consigliere e del direttore del Gal terre locridee, rispettivamente, Ettore Lacopo e Guido Mignolli, è stato l 'imprendito re Franco Carnovalead illustrareai presenti i recenti studi della fondazione "Valter Longo " sui centenari di Bivongi, mettendo in luce il legame esistente tra «buona salutee luogodove nascono produzioni sane immersi nella spiritualità». Alla longevità in Calabria e in Italia ha dato spazio, anche il mensile di impegno sociale "Scarp de'tenis", promos so da Caritas ambrosiana, inbase aquanto chiarito dal giornalista Jacopo Giuca. Corredando la relazione con grafici e slide esplicative è intervenuta pure la presidente della società Italiana di Chimica degli Alimenti e docente all 'università "Mediterranea" Mariate resa Russo, sottolineando come la dieta mediterranea, «rappresenti oggi la sfida epocale per la salute e la sostenibilità ambientale» e, pertanto, la necessità di «tornare a una dimensione parsimoniosa nell 'alimenta zione, privilegiando prodotti della nostra terra e nelle giuste quantità». Il museo della tradizione contadina, il laboratorio d 'arte trifo glio e la casa degli artisti, fondata da Renato Mollica, hanno animato il percorso nel centro storico. Non è mancato il momento musicale con il live di Ciccio Sax e Koko De Leo così come la presenza dell 'Asd "A.s.d. ar cieri black phoenix ". «De sidero ringraziare tutti per l 'impegno e la profes sionalità profusi per la riuscita della manifestazione, dai componenti dell 'amministrazione co munale alle associazioni culturali e sportive presenti sul territorio, che con passione e impegno coinvolgono tanti giovani in diverse attività», ha sostenuto il primo cittadino Pasquale Brizzi. Promossa dal Gal terre locridee la kermesseha goduto della collaborazione delle amministrazioni comunali di Antonimina, Portigliola, Locri e Sant 'Ilario dello Ionio.

Foto: Una fase dell'evento

SANT'ILARIO DELLO JONIO

## La dieta mediterranea come sfida epocale per la salute e la sostenibilità

"Colori del Sud" chiude i battenti con un invito a mangiare sano

di NATALINO SPATOLISANO SANT'ILARIO DELLO JONIO - E' calato il sipario sulla quinta edizione dell'evento, "Colori del Sud", nell'ambito della rassegna "Sapori e identità". L'importanza di prediligere un regime alimentare con prodotti genuini ed uno stile di vita sano è emersa durante l'incontro svoltosi su, "Dieta mediterranea e longevità". Dopo l'introduzione del sindaco Pasquale Brizzi, del consigliere e del direttore del Gal terre locridee, rispettivamente, Ettore Lacopo e Guido Mignolli, è stato l'imprenditore Franco Carnovale ad illustrare i recenti studi della fondazione "Valter Longo" sui centenari di Bivongi, mettendo in luce il legame esistente tra «buona salute e luoghi dove nascono produzioni sane immersi nella spiritualità». Alla longevità in Calabria e in Italia ha dato spazio, anche il mensile di impegno sociale "Scarp de'tenis", promosso da Caritas ambrosiana, in base a quanto chiarito dal giornalista Jacopo Giuca. Corredando la relazione con grafici e slide esplicative è intervenuta pure la presidente della società Italiana di Chimica degli Alimenti e docente all'università "Mediterranea" Mariateresa Russo, sottolineando come la dieta mediterranea, «rappresenti oggi la sfida epocale per la salute e la sostenibilità ambientale» e, pertanto, la necessità di «tornare a una dimensione parsimoniosa nell'alimentazione, privilegiando prodotti della nostra terra e nelle giuste quantità». Il museo della tradizione contadina, il laboratorio d'arte trifoglio e la casa degli artisti, fondata da Renato Mollica, hanno animato il percorso nel centro storico. Non è mancato il momento musicale con il live di Ciccio Sax e Koko De Leo così come la presenza dell'Asd "A.s.d. arcieri black phoenix". «Desidero ringraziare tutti per l'impegno e la professionalità profusi per la riuscita della manifestazione, dai componenti dell'amministrazione comunale alle associazioni culturali e sportive presenti sul territorio, che con passione e impegno coinvolgono tanti giovani in diverse attività», ha sostenuto il primo cittadino Pasquale Brizzi. Promossa dal Gal terre locridee la kermesse ha goduto della collaborazione delle amministrazioni comunali di Antonimina, Portigliola, Locri e Sant'Ilario dello Jonio.

Foto: Una fase dell'evento

## Longevità: lo scienziato italiano e le 5 P che avvelenano la salute

Longevità: lo scienziato italiano e le 5 P che avvelenano la salute By Alexa Mikhail Novembre 21, 2024 Molto prima che Bryan Johnson diventasse famoso per il suo biohacking estremo, fatto di innumerevoli test, rigide abitudini alimentari e decine di integratori in nome della vita eterna, **Valter Longo** era ossessionato dalla longevità. In un profilo dello scienziato sul New York Times, Longo, professore di gerontologia e direttore dell'USC Longevity Institute in California, afferma di voler vivere dai 120 ai 130 anni in salute. La sua corsa alla longevità sana si allinea con il crescente interesse nell'allungare il numero di anni vissuti senza malattie. Insomma, a fare la differenza non sono solo gli anni di vita, ma quelli vissuti in buona salute. Lo stile di vita italiano è stato a lungo considerato il gold standard per la longevità, con l'attenzione rivolta alla dieta mediterranea, al fatto di camminare e all'importanza della comunità. In Sardegna c'è una delle cinque Zone Blu originali, regioni in cui le persone vivono vite più lunghe e sane. Le lezioni degli abitanti della Sardegna sono state al centro di uno degli episodi del documentario su Netflix di Dan Buettner 'Living to 100'. Le 5 P Longo, nato e cresciuto in Italia, sottolinea però che oggi "quasi nessuno in Italia segue la dieta mediterranea". I giovani italiani stanno facendo i conti con l'obesità a causa di ciò che Longo chiama le "cinque P velenose: pizza, pasta, proteine, patate e pane", scrive Jason Horowitz sul NYT. Insomma, Longo teme che gli italiani vivranno a lungo ma non in salute se questo schema continuerà a dominare la cultura del Belpaese. Come invertirlo? Longo, autore di 'The Longevity Diet', è un sostenitore della dieta mediterranea originale, che consiste in cibi vegetali e noci. Le sue ricette per la longevità si trovano sul suo sito web, e includono sardine agrodolci, carciofi ripieni, polpette di cavolo e cipolle in salsa di noci. La dieta mima digiuno per una longevità sana Lo scienziato promuove anche un altro concetto relativamente nuovo nel settore: la dieta che imita il digiuno. Limitare l'assunzione di cibo dovrebbe aiutare il corpo a fare il pieno dei benefici assicurati dal digiuno, senza però astenersi completamente dal cibo. Secondo il sito web di Longo, il protocollo include una dieta povera di carboidrati e proteine ma ricca di acidi grassi. "La ricetta brevettata della dieta che imita il digiuno consente al corpo di rimanere in una modalità simile al digiuno, cosa che innesca una serie di misure che l'organismo ha sviluppato durante la selezione naturale", si legge sul suo sito. "Ciò consente al corpo di ottimizzare le sue prestazioni, ringiovanire le sue cellule e prosperare in circostanze difficili". La ricerca ha messo in luce sia i benefici che gli svantaggi del digiuno intermittente, ma la sua continua popolarità dimostra fino a che punto le persone sono disposte a spingersi nella speranza di prolungare la propria vita. L'articolo originale è su Fortune.com FOTO: WESTEND61 VIA GETTY ABBONATI ORA E LEGGI CONTENUTI ESCLUSIVI

## The key to a long life is avoiding the 'poisonous 5 P's,' says one of the world's top anti-aging experts

The key to a long life is avoiding the 'poisonous 5 P's,' says one of the world's top anti-aging experts Italian kids aren't actually following the Mediterranean diet, says **Valter Longo**. BY Alexa Mikhail November 20, 2024 12:06 PM EST Unfortunately, the crowd-pleasing pizza is one of longevity scientist **Valter Longo**'s 'poisonous P's' for longevity. Westend61 via Getty Long before Bryan Johnson became famous for his extreme biohacking--undergoing countless tests, following strict eating habits, and taking dozens of supplements in the name of living forever--**Valter Longo** was obsessed with longevity. Subscribe to unlock this article and get full access to Fortune.com Try for \$1 Already a member? Login Long before Bryan Johnson became famous for his extreme biohacking--undergoing countless tests, following strict eating habits, and taking dozens of supplements in the name of living forever--**Valter Longo** was obsessed with longevity. In a profile of the scientist in the New York Times, Longo, a professor of gerontology and director of the USC Longevity Institute in California, says he wants to live 120 to 130 healthy years. His drive for longevity aligns with a growing interest in extending health span, the number of years lived free of disease, as opposed to life span--which refers to the number of years lived. The Italian lifestyle has long been considered the gold standard for longevity, with the focus on the Mediterranean diet, walkability, and community. Sardinia, Italy, is one of the five original Blue Zones--regions where people live the longest, healthiest lives. Lessons from the residents of Sardinia were the focus of one of the episodes of Dan Buettner's Netflix documentary Living to 100. Longo, who was born and raised in Italy, points out that today, 'almost nobody in Italy eats the Mediterranean diet.' Italy's youth are facing obesity because of what Longo calls the 'poisonous five P's--pizza, pasta, protein, potatoes, and pane (or bread),' Jason Horowitz writes. Longo fears Italians will live long but not healthfully if this pattern continues to dominate the culture. How to reverse it? Longo, author of The Longevity Diet, is a proponent of the original Mediterranean diet, which consists of plant-based foods and nuts. He has his own recipes for longevity on his website, which include sweet and sour sardines, stuffed artichokes, cabbage patties, and onions in walnut sauce. He also champions another relatively new concept in the space--faux fasting, or a fasting-mimicking diet. This refers to limiting food intake, which is supposed to help the body reap the benefits of fasting without fully abstaining from food. According to Longo's website, the protocol includes a diet low in carbohydrates and protein and high in fatty acids. 'The Fasting Mimicking Diet patented recipe allows your body to remain in a fasting like mode, which triggers a set of protectionist measures that the body has developed during natural selection,' his site reads. 'This allows the body to optimize its performance, rejuvenate its cells, and thrive under demanding circumstances.' Research has found both benefits and drawbacks to intermittent fasting, but its continued popularity demonstrates the lengths people will go to in the hope of extending their lives. For more on the longevity movement: Wealthy men are spending millions to lower their biological ages and live longer. These women are lowering their biological age with cheaper solutions Will you live to 150? Here's what 5 geneticists and aging researchers say Move over, pina coladas: Get Botox and stem cells on this luxury wellness cruise The longevity secrets of Singapore, the 6th blue zone city where people are living the longest, happiest lives



## Di cosa parliamo quando parliamo di Ozempic

Di cosa parliamo quando parliamo di Ozempic di Riccardo Staglianò NurPhoto via Getty Images Intanto non parliamo solo di lui ma di una nuova famiglia di farmaci che contro diabete e obesità funzionano alla grande. E però è sempre meglio leggere attentamente le istruzioni... Inchiesta 15 Novembre 2024 Aggiornato alle 11:16 8 minuti di lettura

Immaginate un mondo di magri. Con meno diabete e meno infarti. Ma anche con meno artriti, meno Alzheimer e un sacco di altri 'meno' che in totale farebbero un grande 'più' nella contabilità di salute del Pianeta. Less is more, è il caso di dire. Poi googlate 'semaglutide' e vi accorgete che quel mondo è già iniziato. Anche se in Italia ce ne siamo accorti meno che in America, dove la febbre da Ozempic - dal nome commerciale di uno dei molti derivati del principio attivo - ha contagiato tanta gente che non aveva strettamente bisogno di prenderlo. Da Elon Musk ad attori e riccastri vari che volevano solo liberarsi in fretta di qualche chilo. Nonostante un discreto numero di uscite complottiste del «supergenio», come da immediato conio trumpiano, però una cosa va chiarita subito: questa nuova classe di farmaci funziona alla grande per le sue indicazioni primarie, ovvero diabete e obesità. Ed è già tantissimo. Ma è anche abbastanza per giustificare una recente copertina del generalmente cauto Economist accanto al titolo 'Il farmaco per tutto'? La scienza medica e i miracoli dovrebbero giocare in campionati diversi. Eppure anche i titolisti di Nature si son lasciati andare a un 'Come i farmaci 'miracolosi' per la perdita di peso cambieranno il mondo' in un articolo che, per onestà, introduce anche un certo numero di ombre sulla generalizzata promessa salvifica. 'Non ridere né piangere, ma comprendere' ammoniva Spinoza. Con incrollabile fiducia nella medicina, ma per il possibile a ciglio asciutto, tentiamo di fare ordine in un dibattito surriscaldato. Alla ricerca del peso perduto Partiamo dalle fondamenta. Parliamo di una classe di farmaci, scoperti una trentina d'anni fa da un signore che incontreremo a breve, per il trattamento del diabete di tipo 2, quello più spesso di origine alimentare. Si chiamano 'agonisti dei recettori del GLP-1' perché imitano l'azione di un ormone naturale chiamato peptide-1 simil-glucagone. Che fa essenzialmente due cose: stimola il pancreas a rilasciare insulina, che abbassa i livelli di zucchero nel sangue, e sopprime la produzione di glucagone, l'ormone che li aumenta. Questa è la duplice azione importante per i diabetici. Poi si è visto che chi li assumeva dimagriva anche. Perché, interferendo con i recettori del GLP-1 nel cervello, riducevano la voglia di cibo e davano una sensazione di sazietà. Accresciuta rallentando la velocità con cui il cibo si muove nell'intestino. Ed è così che la fama ottenuta col diabete, che riguarda globalmente quasi 500 milioni di persone, è stata eclissata da quella per la perdita di peso. A partire dagli Stati Uniti, dove 3 persone su 4 sono sovrappeso e 4 su 10 obese. Il mercato clandestino dei farmaci per il diabete usati per dimagrire: la pericolosa moda dell'Ozempic che si diffonde sui social e su Telegram di Lucia Landoni, Daniela Solito 20 Settembre 2024 Per poi tracimare nel resto di un mondo che, stando all'ultimo rapporto della World Obesity Federation, potrebbe trovarsi con più di metà della popolazione grassa o grassissima entro il 2035. Sì, perché i trial clinici dimostrano che con la semaglutide si perde, in un annetto, dal 10 al 15 per cento del peso corporeo. Con la tirzepatide, un'altra molecola della stessa classe (oltre alla liraglutide), si arriva anche al 25 per cento, risultato che rivaleggia con la chirurgia bariatrica. Con la differenza che quella è un'operazione importante, mentre questa è un'iniezione una volta alla settimana - in attesa della versione per bocca su cui stanno lavorando. La Food and Drug Administration nel giugno del 2021 ha quindi

approvato il Wegovy, il dosaggio più alto dell'Ozempic (entrambi prodotti dalla danese Novo Nordisk) che è invece indicato per il diabete, anche se il suo nome ha battezzato tutto il settore. Mentre l'anno scorso l'americana Eli Lilly ha messo sul mercato le sue versioni, rispettivamente Mounjaro e Zepbound, che agiscono su due ormoni contemporaneamente. E già si candidano a scalzare il loro Prozac dalla classifica dei farmaci di maggior successo commerciale. In Italia le versioni per il diabete, con un dosaggio minore, sono rimborsate dal Servizio sanitario. Ozempic, quanto è sicuro il farmaco dei miracoli Antonio Dipollina 23 Luglio 2024 Mentre quelle per l'obesità no: se uno le vuole, ovviamente dietro prescrizione medica, dev'essere disposto a pagare tra i 200 e 300 euro al mese. Se però oltre a essere grasso hai la glicemia e il colesterolo alti, e ti si può definire pre-diabetico, ecco che allora puoi farti passare il farmaco. E, tra le altre cose, dimagrirai. Fine della premessa. Ne abbiamo tutti bisogno? Il gagliardo settantenne Jens Juul Holst è il fisiologo dell'università di Copenaghen che nel 1993 scoprì che il GLP-1 aveva un ruolo rilevante nel diabete di tipo 2. Prima di capire, assieme ad altri con cui ha condiviso premi internazionali, che funzionava anche da interruttore della sazietà. Conto molto sulla sua serietà scandinava, la stessa che lo spinse a non brevettare la sua scoperta («da socialista l'importante era la ricerca, non i soldi»), per compensare il bias positivo nei confronti del farmaco miliardario che ne è derivato. Dice: «Più della metà dei pazienti trattati con la tirzepatide vanno in remissione, guariscono. E, come dimostra lo studio Surmount-1, anche tre anni dopo non lo sviluppano più. Mentre, versante obesità, in 88 settimane si arriva a perdere fino al 26 per cento del peso. Un risultato stupefacente». Quanto alle altre promesse (tipo l'Alzheimer) sarebbero compatibili col fatto che «riducendo il cibo si riduce anche l'infiammazione causa di tante malattie». Ma da qui a darlo a metà della popolazione mondiale che presto potrebbe essere sovrappeso, ce ne corre: «In Danimarca, a giudicare dalle prescrizioni, sembravano diventati tutti diabetici. E in sei mesi il sistema sanitario era rimasto senza una corona. Tant'è che le regole sono state cambiate e, da pochi giorni, nonostante il prezzo sia stato abbassato a 400 euro al mese (meno di metà che in America ma assai più che in Italia, ndr), il rimborso non è più automatico. I prezzi scenderanno perché tanti stanno sviluppando i generici, ma serve comunque ragionevolezza». Fermo restando che vari studi dimostrerebbero che pazienti che han fatto l'operazione di riduzione dello stomaco allungano di nove anni l'aspettativa di vita. E lo stesso, dice Holst, varrebbe per analogia per i dimagriti via GLP-1. Un entusiasmo quasi superiore lo dimostra il professor Silvio Buscemi, presidente della Società italiana dell'obesità. Beauty Ozempic face: se i farmaci per il diabete vengono iniettati come il botox per la remise en forme Susanna Macchiafoto di Lambada 20 Giugno 2024 Da zero a dieci che voto darebbe a questa classe di farmaci? «Dieci. Li aspettavamo da cent'anni, dopo tanti fallimenti con altrettanti trattamenti» esordisce. Mancava uno strumento efficace per i 6 milioni di italiani obesi che non riescono a modificare le loro abitudini alimentari. Ora c'è». Ufficialmente da giugno, nel dosaggio anti-obesità, ma in pratica da prima nella formula per il diabete. Buscemi cita lo studio Select, finanziato da Novo Nordisk, che parla di una riduzione del 20 per cento del rischio d'infarto per chi è ad alto rischio. Poi, insistendo, riesco a estrarre qualche parola di cautela: «Non è un farmaco cosmetico. Va gestito sotto osservazione medica e non va mai disgiunto dal cambiamento della dieta. Gli effetti collaterali iniziali, prevalentemente nausea, vomito, diarrea, nella mia esperienza non l'hanno fatto sospendere a nessuno». Si era parlato anche di tendenze suicidarie, ma sembra un allarme rientrato. La sua vera preoccupazione è che a Palermo, dove insegna e cura, «molti pazienti che se lo meriterebbero non possono permetterselo e ciò aumenterà le disuguaglianze di salute. Tanta

gente abbandona per i soldi». Pareri a confronto Quella dell'alto tasso di dropout, l'abbandono della cura, è tra i principali argomenti dello scetticismo di **Valter Longo**. Il direttore del Longevity Institute alla USC di Los Angeles è l'inventore della dieta mima-digiuno che punta a ottenere gli stessi effetti benefici del digiuno senza astenersi completamente dal cibo. Cita due studi di Prime Therapeutics, che si occupa di efficacia dei farmaci, che metterebbero una forte ipoteca sulla sostenibilità della cura: «Dopo un anno, 7 pazienti su 10 la abbandonano. Dopo due anni l'85 per cento. Non sappiamo perché, ma praticamente tutti». E poi: «Metà della perdita di peso coinvolge la massa bianca, i muscoli (ogni dimagrimento lo fa, obietta Holst, ndr). Anche la densità delle ossa ne risente. Per tacere delle ischemie del nervo ottico, triplicate. Sono stato invitato da Google per una conferenza sui temi della salute. Prima di me l'amministratore delegato di Blackrock parlava di questi farmaci come wonder drugs. Io ho ricordato che il vero miracolo è la dieta che non ti rende schiavo di una medicina a vita e non ha nessuno di questi effetti collaterali. Su duemila e rotti pazienti che abbiamo visto nella mia Fondazione, in un paio di anni li abbiamo riportati a pesi normali quasi tutti». La sua critica ha anche una parte pedagogica: «Sono farmaci che deresponsabilizzano. È come dire che vogliamo bambini istruiti senza investire sugli insegnanti. Servirebbe un grande sforzo sulla prevenzione ma l'Italia non lo fa». Un approccio severo ma giusto che ritroviamo anche nel decano dei farmacologi italiani, Silvio Garattini. «Contrastando il diabete, la semaglutide riduce il rischio delle complicazioni cardiovascolari che ne derivano. Però sono farmaci a vita, e se interrompi riprendi il peso. A meno che tu abbia imparato ad assumere un numero di calorie adeguato» dice questo scattantissimo novantaquattrenne che va avanti con una tazza di caffè a colazione, una spremuta d'arancia a pranzo e una parca cena: «È certamente utile per i veri obesi. Ma se hai solo qualche chilo in più, è ridicolo prendere farmaci: basta mangiare di meno. Il medico dovrebbe optare sulla prevenzione, però questo va contro il mercato». Intende dire che lo prescrivono troppo? «Con questi numeri di vendite significa che lo prescrivono a tutti. Altrimenti non si spiega». L'iniezione, che scoccatura Ricapitolando: c'è del buono e ci sono dei rischi. Come in tutti i farmaci. L'avevano già presente duemila anni fa quando pharmakon voleva dire medicina o veleno a seconda del contesto. Chiedo a Cesare Sirtori, tra i padri della metformina, se sente minacciato il primato della sua compressa contro il diabete: «Ma figuriamoci! Costa 4 euro al mese, e in molti stanno studiando sue potenzialità anti-aging, mentre il Rybelsus, a base di semaglutide, quasi 50 volte tanto. Detto questo, quei farmaci non sono male, al netto del fatto che è sempre scoccante doverli iniettare. E che abbiamo ancora un'esperienza clinica molto limitata. Ho visto di recente una signora che è stata ricoverata una settimana per valori tutti alterati, enzimi epatici sballati e un'iniziale pancreatite. In ogni caso, solo per dimagrire il Ssn non lo passerà mai. In America le assicurazioni private pagano tutto, ma poi il sistema collassa. Ho anche visto una signora diabetica tutta contenta per essere passata da 120 a 105 chili: ne valeva la pena? Non so». Meno tranciante il celebre diabetologo dell'università di Pisa Stefano Del Prato. Reputa «incontrovertibili i benefici molto importanti per diabete, protezione cardiovascolare e anche insufficienza renale» e aggiunge che sin qui erano «inimmaginabili» per chi non fosse disposto a sdraiarsi su un tavolo operatorio. Però, c'è sempre un però nei discorsi non promozionali: «Se smetti riprendi peso. I costi sono sostenibili? L'esperienza è limitata, serve una sorveglianza attiva». Per lui Ozempic & Co. sono soprattutto una straordinaria opportunità per «resettare lo stile di vita», dimagrire quei chili che ti fanno vedere allo specchio una figura inedita al punto da voler fare di tutto, anche senza farmaci, per restare così. Mentre gli usi off label, ovvero prendere il dosaggio anti-diabete ma per dimagrire, sono un modo per dirottare

un salvavita da chi ne ha un bisogno essenziale verso chi ha solo la possibilità di pagarlo. Ricchi e poveri Qui è dove la medicina cede il passo alla sociologia prima e all'economia poi. «Più si scende di classe sociale, più cresce il peso» semplifica Antonio Maturo, autore del recente Il primo libro di sociologia della salute (Einaudi): «In questo quadro che peggiora di anno in anno, l'idea del farmaco miracoloso è attraente. Sia per i malati, per cui la soluzione basata sull'autodisciplina non è mai stata semplice. Che per le istituzioni. Le quali, invece di impegnarsi in complesse politiche per città e stati wellness, che incoraggino il movimento e la prevenzione, scaricano tutto su un farmaco privato». Col serio rischio di radicalizzare ulteriormente la differenza tra grassi e magri. E rimoralizzare un divario che spesso ha a che fare con reddito e istruzione. Motivo per cui le signore che all'alba incrocio a fare le pulizie in università, tendono tutte all'obesità perché non hanno tempo di andare in palestra né soldi per cibarsi di mirtilli». L'interessante paradosso che già si intravede è che un'epidemia di origine capitalistica, in cui le classi subalterne non hanno altra scelta che cibarsi di schifezze ingrassanti a buon mercato, venga curata dall'ennesimo ritrovato di Big Pharma. Basti pensare che la capitalizzazione di Novo Nordisk vale già più di tutto il Pil della Danimarca. Gli analisti finanziari prevedono per i farmaci antiobesità una crescita, entro il 2032, di dieci volte l'attuale mercato globale da 47 miliardi di dollari. Se le farmaceutiche festeggiano, non così i colossi alimentari. Storie Ozempic e gli altri: questi medicinali oltre a renderci sazi spengono i nostri desideri Giuliano Aluffifoto di Toiletpaper 15 Giugno 2024 Che succederà se alla gente passa l'appetito? Morgan Stanley ipotizza una riduzione di consumo di calorie dell'1,3 per cento negli Stati Uniti entro dieci anni. Il ceo della catena di ipermercati Walmart ha messo in relazione il calo nelle vendite di cibo a ottobre con Ozempic e simili. Mentre un'aerolinea statunitense ha chiesto agli esperti di Jefferies di modellare gli effetti che un dimagrimento generalizzato della popolazione potrebbe avere sui loro conti: 4 chili in meno a testa si tradurrebbero in 100 milioni di litri di cherosene risparmiati all'anno. L'obesità ha un costo. Quello sanitario è solo il più visibile. Alcuni politici americani, tra cui il vecchio Bernie Sanders, hanno commissionato un'analisi che dimostra come Novo Nordisk continuerebbe a fare profitti anche vendendo i suoi due farmaci di punta a 5 dollari al mese. Ora sul cartellino il prezzo è nei dintorni di 1.000. L'unica certezza è che, nel mondo dei magri, alcune tasche diventeranno più grasse che mai.

COPERTINA

## Di cosa parliamo quando parliamo di Ozempic

INTANTO NON PARLIAMO SOLO DI LUI MA DI UNA NUOVA FAMIGLIA DI FARMACI CHE CONTRO DIABETE E OBESITÀ FUNZIONANO ALLA GRANDE. E PERÒ È SEMPRE MEGLIO LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI... INCHIESTA

Riccardo Staglianò

Immaginate un mondo di magri. Con meno diabete e meno infarti. Ma anche con meno artriti, meno Alzheimer e un sacco di altri "meno" che in totale farebbero un grande "più" nella contabilità di salute del Pianeta. Less is more, è il caso di dire. Poi googlate "semaglutide" e vi accorgete che quel mondo è già iniziato. Anche se in Italia ce ne siamo accorti meno che in America, dove la febbre da Ozempic - dal nome commerciale di uno dei molti derivati del principio attivo - ha contagiato tanta gente che non aveva strettamente bisogno di prenderlo. Da Elon Musk ad attori e riccastri vari che volevano solo liberarsi in fretta di qualche chilo. Nonostante un discreto numero di uscite complottiste del «supergenio», come da immediato conio trumpiano, però una cosa va chiarita subito: questa nuova classe di farmaci funziona alla grande per le sue indicazioni primarie, ovvero diabete e obesità. Ed è già tantissimo. Ma è anche abbastanza per giustificare una recente copertina del generalmente cauto Economist accanto al titolo "Il farmaco per tutto"? La scienza medica e i miracoli dovrebbero giocare in campionati diversi. Eppure anche i titolisti di Nature si sono lasciati andare a un "Come i farmaci 'miracolosi' per la perdita di peso cambieranno il mondo" in un articolo che, per onestà, introduce anche un certo numero di ombre sulla generalizzata promessa salvifica. "Non ridere né piangere, ma comprendere" ammoniva Spinoza. Con incrollabile fiducia nella medicina, ma per il possibile a ciglio asciutto, tentiamo di fare ordine in un dibattito surriscaldato. ALLA RICERCA DEL PESO PERDUTO Partiamo dalle fondamenta. Parliamo di una classe di farmaci, scoperti una trentina d'anni fa da un signore che incontreremo a breve, per il trattamento del diabete di tipo 2, quello più spesso di origine alimentare. Si chiamano "agonisti dei recettori del GLP-1" perché imitano l'azione di un ormone naturale chiamato peptide-1 simil-glucagone. Che fa essenzialmente due cose: stimola il pancreas a rilasciare insulina, che abbassa i livelli di zucchero nel sangue, e sopprime la produzione di glucagone, l'ormone che li aumenta. Questa è la duplice azione importante per i diabetici. Poi si è visto che chi li assumeva dimagriva anche. Perché, interferendo con i recettori del GLP-1 nel cervello, riducevano la voglia di cibo e davano una sensazione di sazietà. Accresciuta rallentando la velocità con cui il cibo si muove nell'intestino. Ed è così che la fama ottenuta col diabete, che riguarda globalmente quasi 500 milioni di persone, è stata eclissata da quella per la perdita di peso. A partire dagli Stati Uniti, dove 3 persone su 4 sono sovrappeso e 4 su 10 obese. Per poi trascinare nel resto di un mondo che, stando all'ultimo rapporto della World Obesity Federation, potrebbe trovarsi con più di metà della popolazione grassa o grassissima entro il 2035. Sì, perché i trial clinici dimostrano che con la semaglutide si perde, in un anno, dal 10 al 15 per cento del peso corporeo. Con la tirzepatide, un'altra molecola della stessa classe (oltre alla liraglutide), si arriva anche al 25 per cento, risultato che rivalessa con la chirurgia bariatrica. Con la differenza che quella è un'operazione importante, mentre questa è un'iniezione una volta alla settimana - in attesa della versione per bocca su cui stanno lavorando. La Food and Drug Administration nel giugno del 2021 ha quindi approvato il Wegovy, il dosaggio più alto dell'Ozempic (entrambi prodotti dalla danese Novo Nordisk) che è invece indicato per il diabete, anche se il suo nome ha battezzato tutto il settore. Mentre l'anno scorso l'americana Eli Lilly ha messo sul mercato le sue versioni, rispettivamente

Mounjaro e Zepbound, che agiscono su due ormoni contemporaneamente. E già si candidano a scalzare il loro Prozac dalla classifica dei farmaci di maggior successo commerciale. In Italia le versioni per il diabete, con un dosaggio minore, sono rimborsate dal Servizio sanitario. Mentre quelle per l'obesità no: se uno le vuole, ovviamente dietro prescrizione medica, dev'essere disposto a pagare tra i 200 e 300 euro al mese. Se però oltre a essere grasso hai la glicemia e il colesterolo alti, e ti si può definire pre-diabetico, ecco che allora puoi far ti passare il farmaco. E, tra le altre cose, dimagrirai. Fine della premessa. NE ABBIAMO TUTTI BISOGNO? Il gagliardo settantenne Jens Juul Holst è il fisiologo dell'università di Copenaghen che nel 1993 scoprì che il GLP-1 aveva un ruolo rilevante nel diabete di tipo 2. Prima di capire, assieme ad altri con cui ha condiviso premi internazionali, che funzionava anche da interruttore della sazietà. Conto molto sulla sua serietà scandinava, la stessa che lo spinse a non brevettare la sua scoperta («da socialista l'importante era la ricerca, non i soldi»), per compensare il bias positivo nei confronti del farmaco miliardario che ne è derivato. Dice: «Più della metà dei pazienti trattati con la tirzepatide vanno in remissione, guariscono. E, come dimostra lo studio Surmount-1, anche tre anni dopo non lo sviluppano più. Mentre, versante obesità, in 88 settimane si arriva a perdere fino al 26 per cento del peso. Un risultato stupefacente». Quanto alle altre promesse (tipo l'Alzheimer) sa rebbero compatibili col fatto che «riducendo il cibo si riduce anche l'infiammazione causa di tante malattie». Ma da qui a darlo a metà della popolazione mondiale che presto potrebbe essere sovrappeso, ce ne corre: «In Danimarca, a giudicare dalle prescrizioni, sembra vano diventati tutti diabetici. E in sei mesi il sistema sanitario era rimasto senza una corona. Tant'è che le regole sono state cambiate e, da pochi giorni, nonostante il prezzo sia stato abbassato a 400 euro al mese (meno di metà che in America ma assai più che in Italia, ndr), il rimborso non è più automatico. I prezzi scenderanno perché tanti stanno sviluppando i generici, ma serve comunque ragionevolezza». Fermo restando che vari studi dimostrerebbero che pazienti che hanno fatto l'operazione di riduzione dello stomaco allungano di nove anni l'aspettativa di vita. E lo stesso, dice Holst, varrebbe per analogia per i dimagrimenti via GLP-1. Un entusiasmo quasi superiore lo dimostra il professor Silvio Buscemi, presidente della Società italiana dell'obesità. Da zero a dieci che voto darebbe a questa classe di farmaci? «Dieci. Li aspettavamo da cent'anni, dopo tanti fallimenti con altrettanti trattamenti» esordisce. Mancava uno strumento efficace per i 6 milioni di italiani obesi che non riescono a modificare le loro abitudini alimentari. Ora c'è». Ufficialmente da giugno, nel dosaggio anti-obesità, ma in pratica da prima nella formula per il diabete. Buscemi cita lo studio Select, finanziato da Novo Nordisk, che parla di una riduzione del 20 per cento del rischio d'infarto per chi è ad alto rischio. Poi, insistendo, riesco a estrarre qualche parola di cautela: «Non è un farmaco cosmetico. Va gestito sotto osservazione medica e non va mai disgiunto dal cambiamento della dieta. Gli effetti collaterali iniziali, prevalentemente nausea, vomito, diarrea, nella mia esperienza non l'hanno fatto spendere a nessuno». Si era parlato anche di tendenze suicidarie, ma sembra un allarme rientrato. La sua vera preoccupazione è che a Palermo, dove insegna e cura, «molti pazienti che se lo meriterebbero non possono permetterselo e ciò aumenterà le disuguaglianze di salute. Tanta gente abbandona per i soldi». PARERI A CONFRONTO Quella dell'alto tasso di dropout, l'abbandono della cura, è tra i principali argomenti dello scetticismo di **Valter Longo**. Il direttore del Longevity Institute alla USC di Los Angeles è l'inventore della dieta mima-digiuno che punta a ottenere gli stessi effetti benefici del digiuno senza astenersi completamente dal cibo. Cita due studi di Prime Therapeutics, che si occupa di efficacia dei farmaci, che metterebbero una forte ipoteca sulla sostenibilità della cura: «Dopo un anno, 7

pazienti su 10 la abbandonano. Dopo due anni l'85 per cento. Non sappiamo perché, ma praticamente tutti». E poi: «Metà della perdita di peso coinvolge la massa bianca, i muscoli (ogni dimagrimento lo fa, obietta Holst, ndr ). Anche la densità delle ossa ne risente. Per tacere delle ischemie del nervo ottico, triplicate. Sono stato invitato da Google per una conferenza sui temi della salute. Prima di me l'amministratore delegato di Blackrock parlava di questi farmaci come wonder drugs . Io ho ricordato che il vero miracolo è la dieta che non ti rende schiavo di una medicina a vita e non ha nessuno di questi effetti collaterali. Su duemila e rotti pazienti che abbiamo visto nella mia Fondazione, in un paio di anni li abbiamo riportati a pesi normali quasi tutti». La sua critica ha anche una parte pedagogica: «Sono farmaci che deresponsabilizzano. È come dire che vogliamo bambini istruiti senza investire sugli insegnanti. Servirebbe un grande sforzo sulla prevenzione ma l'Italia non lo fa». Un approccio severo ma giusto che ritroviamo anche nel decano dei farmacologi italiani, Silvio Garattini. «Contrastando il diabete, la semaglutide riduce il rischio delle complicazioni cardiovascolari che ne derivano. Però sono farmaci a vita, e se interrompi riprendi il peso. A meno che tu abbia imparato ad assumere un numero di calorie adeguato» dice questo scattantissimo novantaquattrenne che va avanti con una tazza di caffè a colazione, una spremuta d'arancia a pranzo e una parca cena: «È certamente utile per i veri obesi. Ma se hai solo qualche chilo in più, è ridicolo prendere farmaci: basta mangiare di meno. Il medico dovrebbe optare sulla prevenzione, però questo va contro il mercato». Intende dire che lo prescrivono troppo? «Con questi numeri di vendite significa che lo prescrivono a tutti. Altrimenti non si spiega». L'INIEZIONE, CHE SCOCCIATURA Ricapitolando: c'è del buono e ci sono dei rischi. Come in tutti i farmaci. L'avevano già presente duemila anni fa quando pharmakon voleva dire medicina o veleno a seconda del contesto. Chiedo a Cesare Sirtori, tra i padri della metformina, se sente minacciato il primato della sua compressa contro il diabete: «Ma figuriamoci! Costa 4 euro al mese, e in molti stanno studiando sue potenzialità anti-aging , mentre il Rybelsus, a base di semaglutide, quasi 50 volte tanto. Detto questo, quei farmaci non sono male, al netto del fatto che è sempre scoccante doverli iniettare. E che abbiamo ancora un'esperienza clinica molto limitata. Ho visto di recente una signora che è stata ricoverata una settimana per valori tutti alterati, enzimi epatici sballati e un'iniziale pancreatite. In ogni caso, solo per dimagrire il Ssn non lo passerà mai. In America le assicurazioni private pagano tutto, ma poi il sistema collassa. Ho anche visto una signora diabetica tutta con tenta per essere passata da 120 a 105 chili: ne valeva la pena? Non so». Meno tranciante il celebre diabetologo dell'università di Pisa Stefano Del Prato. Reputa «incontrovertibili i benefici molto importanti per diabete, protezione cardiovascolare e anche insufficienza renale» e aggiunge che sin qui erano «inimmaginabili» per chi non fosse disposto a sdraiarsi su un tavolo operatorio. Però, c'è sempre un però nei discorsi non promozionali: «Se smetti riprendi peso. I costi sono sostenibili? L'esperienza è limitata, serve una sorveglianza attiva». Per lui Ozempic & Co. sono soprattutto una straordinaria opportunità per «reset tare lo stile di vita», dimagrire quei chili che ti fanno vedere allo specchio una figura inedita al punto da voler fare di tutto, anche senza farmaci, per restare così. Mentre gli usi off label , ovvero prendere il dosaggio anti-diabete ma per dimagrire, sono un modo per dirottare un salvavita da chi ne ha un bisogno essenziale verso chi ha solo la possibilità di pagarlo. RICCHI E POVERI Qui è dove la medicina cede il passo alla sociologia prima e all'economia poi. «Più si scende di classe sociale, più cresce il peso» semplifica Antonio Maturò, autore del recente Il primo libro di sociologia della salute (Einaudi): «In questo quadro che peggiora di anno in anno, l'idea del farmaco miracoloso è attraente. Sia per i malati, per

cui la soluzione basata sull'autodisciplina non è mai stata semplice. Che per le istituzioni. Le quali, invece di impegnarsi in complesse politiche per città e stati wellness, che incoraggino il movimento e la prevenzione, scaricano tutto su un farmaco privato». Col serio rischio di radicalizzare ulteriormente la differenza tra grassi e magri. E rimozionalizzare un divario che spesso ha a che fare con reddito e istruzione. Motivo per cui le signore che all'alba incrociano a fare le pulizie in università, tendono tutte all'obesità perché non hanno tempo di andare in palestra né soldi per cibarsi di mirtilli». L'interessante paradosso che già si intravede è che un'epidemia di origine capitalistica, in cui le classi subalterne non hanno altra scelta che cibarsi di schifezze ingrassanti a buon mercato, venga curata dall'ennesimo ritrovato di Big Pharma. Basti pensare che la capitalizzazione di Novo Nordisk vale già più di tutto il Pil della Danimarca. Gli analisti finanziari prevedono per i farmaci antiobesità una crescita, entro il 2032, di dieci volte l'attuale mercato globale da 47 miliardi di dollari. Se le farmaceutiche festeggiano, non così i colossi alimentari. Che succederà se alla gente passa l'appetito? Morgan Stanley ipotizza una riduzione di consumo di calorie dell'1,3 per cento negli Stati Uniti entro dieci anni. Il ceo della catena di ipermercati Walmart ha messo in relazione il calo nelle vendite di cibo a ottobre con Ozempic e simili. Mentre un'aerolinea statunitense ha chiesto agli esperti di Jefferies di modellare gli effetti che un dimagrimento generalizzato della popolazione potrebbe avere sui loro conti: 4 chili in meno a testa si tradurrebbero in 100 milioni di litri di cherosene risparmiati all'anno. L'obesità ha un costo. Quello sanitario è solo il più visibile. Alcuni politici americani, tra cui il vecchio Bernie Sanders, hanno commissionato un'analisi che dimostra come Novo Nordisk continuerebbe a fare profitti anche vendendo i suoi due farmaci di punta a 5 dollari al mese. Ora sul cartellino il prezzo è nei dintorni di 1.000. L'unica certezza è che, nel mondo dei magri, alcune tasche diventeranno più grasse che mai. © RIPRODUZIONE RISERVATA Riccardo Staglianò

*Farmaci che hanno fatto la storia*

**1796**

**1827**

**1877**

**1846** Vaccino antivaiole Sviluppato da Edward Jenner, è stato il primo vaccino e ha portato alla scomparsa del vaiolo Morfina Scoperta dal tedesco Friedrich Sertürner, è dal 1852, con l'invenzione della siringa ipodermica, l'antidolorifico più potente

FRIEDRICH SERTURNER Etere La dimostrazione della sua efficacia è del dentista William T.G. Morton: ha permesso interventi chirurgici senza dolore Paracetamolo Sintetizzato dal chimico americano Harmon Northrop Morse, è uno dei più comuni antidolorifici e antipiretici

**«METÀ DEI DIABETICI GUARISCONO. E GLI OBESI PERDONO FINO A UN QUARTO DEL PESO. È STUPEFACENTE »**

**«LI ASPETTAVAMO DA UN SECOLO. IL MIO VOTO È 10. MA RICORDIAMOCI CHE NON SONO COSMETICI »** JENS JUUL HOLST UNO DEI "PADRI" DEI NUOVI FARMACI SILVIO BUSCEMI

SOCIETÀ ITALIANA DELL'OBESITÀ 1899 Aspirina L'acido acetilsalicilico, sintetizzato da Felix Hoffmann per Bayer, è uno dei farmaci più usati contro dolore, febbre e disturbi cardiaci 1916

Anticoagulanti Eparina (1916) e dicumarolo (1941), il primo anticoagulante orale, aiutano a prevenire la formazione di trombi Infografica di Paula Simonetti a cura di Giuliano Aluffi 1921

Insulina Ormone umano isolato per la prima volta da Frederick Banting e Charles Best, ha salvato milioni di vite di persone affette da diabete

FREDERICK BANTING 1928 Penicillina Scoperta da Alexander Fleming, è stato il primo antibiotico e ha rivoluzionato il trattamento delle infezioni batteriche



**1963**

**1955**

**1951**

**1940** Chemioterapici La scoperta di Louis Goodman e Alfred Gilman, dell'effetto anticancro di una molecola usata in guerra come arma chimica, ha allungato la vita dei pazienti Pillola anticoncezionale Noretindrone/ noretisterone sono stati sintetizzati dal chimico Carl Djerassi per bloccare la maturazione delle cellule uovo Vaccino antipolio Sviluppato da Jonas Salk, ha (insieme al vaccino orale sviluppato da Albert Sabin) quasi eradicato la poliomielite in tutto il mondo Diazepam Psicofarmaco noto come Valium , è stato uno dei primi ansiolitici. Del 1972 è invece la fluoxetina (antidepressivo) in vendita dal 1987 come Prozac

**« SE SMETTI RIPRENDI PESO , MA QUESTO PUÒ AIUTARE A RESETTARE GLI STILI DI VITA PER MANTENERE I RISULTATI»**

**« IL VERO MIRACOLO È LA DIETA CHE NON TI RENDE SCHIAVO DI UNA MEDICINA A VITA E NON HA EFFETTI COLLATERALI»** STEFANO DEL PRATO DIABETOLOGO UNIVERSITÀ DI PISA

**VALTER LONGO** LONGEVITY INSTITUTE LOS ANGELES

**1976**

**1989**

**1997**

**2020** Statine Scoperte dal biochimico Akira Endo, riducono i livelli di grassi nel sangue, prevenendo malattie cardiovascolari

AKIRA ENDO Viagra Sintetizzato da Pfizer per curare ipertensione e angina pectoris, si rivelò molto più efficace nel trattare la disfunzione erettile Inibitori della Proteasi Hiv Hanno cambiato il trattamento dell'Hiv, permettendo di mantenere bassi i livelli del virus e prevenire l'Aids Vaccini mRNA Sviluppati da BioNTechPfizer e Moderna per la crisi del Covid, oggi sono allo studio per molte altre malattie (compresi i tumori)

Foto: FAR FINTA DI ESSERE SAZI

Foto: NURPHOTO VIA GETTY IMAGES

Foto: Le copertine dedicate da quattro autorevoli magazine anglosassoni ai nuovi farmaci anti-obesità. Nella foto grande, il quartier generale della Novo Nordisk a Copenaghen, dove viene prodotto l'Ozempic: grazie al successo planetario del farmaco, la sua capitalizzazione oggi vale più del Pil della Danimarca

Foto: OLE999 / ALAMY / IPA

## Sul Venerdì si parla di farmaci e viaggi

Sul Venerdì si parla di farmaci e viaggi Si chiama Ozempic cura il diabete ma in molti lo usano per dimagrire. E sta creando parecchi problemi 14 Novembre 2024 alle 10:22 1 minuti di lettura Il nome Ozempic non vi dice niente? La copertina del Venerdì, che questa settimana esce anche con uno speciale turismo, fa al caso vostro. Si parla di una nuova classe di farmaci nati per curare il diabete e diventati famosi quando ci si è resi conto che facevano dimagrire. Con le prime versioni del 10-15% del peso corporeo. Poi, con molecole sempre più sofisticate, addirittura fino al 25%. Com'è possibile? Interferendo con i recettori degli ormoni che regolano, la sensazione di sazietà. Per i 6 milioni di italiani obesi è una bella notizia. Però c'è anche quella cattiva, ovvero che un certo numero di persone con solo qualche chilo di troppo si sono buttate a pesce sulla scorciatoia, non priva di effetti collaterali. Nell'inchiesta di Riccardo Staglianò vari esperti, da Silvio Garattini a **Valter Longo**, propongono piuttosto di puntare sulla dieta. Mentre il presidente della Società italiana dell'obesità dice che, da 0 a 10, a questi farmaci darebbe il massimo. A seguire il bel racconto di Guia Soncini che questi farmaci li ha provati quasi tutti. Per quanto riguarda lo speciale turismo abbiamo deciso di indicare una serie di destinazioni in cui godere della natura e dei paesaggi evitando il sovraffollamento, per scoprire o riscoprire angoli del Pianeta poco frequentati. Ci ritroveremo a visitare l'ultimo fiume selvaggio in Albania, a percorrere luoghi avventurosi dove incredibilmente arrivano anche i treni, seguiremo quattro itinerari immersi nelle Alpi e ci avventureremo nelle Cicladi più lontane dalla calca, assaporeremo le ultime novità di Lisbona, fino a inoltrarci negli Stati Uniti più bizzarri e distanti dalle due coste.

Domani sul Venerdì

## Fenomeno Ozempic il farmaco per dimagrire

Il nome Ozempic non ci dice niente? La copertina del Venerdì in edicola domani fa il punto su una nuova classe di farmaci nati per curare il diabete e diventati famosi quando ci si è resi conto che facevano dimagrire. Com'è possibile? Interferendo con i recettori degli ormoni che regolano la sensazione di sazietà. Per i sei milioni di italiani obesi è una bella notizia. Un miracolo, però, non privo di effetti collaterali. Gli esperti, da Silvio Garattini a **Valter Longo**, consigliano di puntare, piuttosto, sulla dieta. Mentre il presidente della Società italiana dell'obesità dice che, da 0 a 10, a questi farmaci darebbe il massimo. All'interno del magazine uno Speciale turismo di 24 pagine.

## Mense scolastiche: scattano i controlli dei Nas/ 1 su 4 irregolare: muffa, insetti ed escrementi di topo

Mense scolastiche: scattano i controlli dei Nas/ 1 su 4 irregolare: muffa, insetti ed escrementi di topo. Dai controlli dei Nas dei Carabinieri nelle mense scolastiche sono state accertate 225 violazioni: una su quattro risulta essere irregolare. Lorenzo Drigo Pubblicato 12 Novembre 2024 Mensa dei poveri Da settembre a questa parte il comando Nas dei Carabinieri è stato impegnato in una prima tornata di controlli all'interno delle mense scolastiche nel corso dei quali sono state accertate più di 200 violazioni di vario tipo a carico di quasi un istituto scolastico su quattro: un lungo percorso che per ora ha portato gli agenti dell'Arma a controllare più di 700 mense che servivano altrettanti istituti - tra elementari, medie, superiori ed università, sia pubbliche che private -, ma nei prossimi mesi le operazioni continueranno fino a che non saranno state controllate tutte le mense scolastiche italiane.

California: vietati alcuni coloranti alimentari nelle scuole/ "Potrebbero causare disattenzione e ADHD" A livello generale - dicevamo già prima - delle oltre 700 mense controllate dai Nas, ne sono risultate irregolari circa 170 con 225 violazioni complessive che si sono tradotte con multe per più di 130mila euro totali, il sequestro di 350 kg di alimenti per un valore stimato di oltre 5 milioni di euro e denunce nei confronti di cinque differenti gestori delle sale mensa: le violazioni più comuni sono quelle che riguardano la conservazione e la qualità del cibo - tra umidità, muffe, presenza di insetti e feci di roditore -; ma non ne sono mancate alcune neppure dal punto di vista autorizzativo, come la scorretta etichettatura degli alimenti, l'assenza degli allergeni e la mancata tracciabilità della filiera produttiva. Dieta contro la carenza di vitamina D/ Cosa mangiare: dal salmone ai funghi Dopo i controlli dei Nas chiuse due mense scolastiche a Treviso e Pescara Insomma, quasi una su quattro delle mense scolastiche controllate negli ultimi mesi presentava almeno un'irregolarità che in alcuni casi sono state definite anche gravi, ma le operazioni dei Nas continueranno e la situazione potrebbe essere ben più gravi di quanto appare alla fine di questa prima tornata di indagini; ma nel frattempo è interessante soffermarci sui tre casi più gravi riscontrati fino a questo punto, partendo dalla scuola di Treviso che è stata chiusa e posta sotto sequestro per l'assenza dell'autorizzazione a somministrare pasti e la mancata registrazione sanitaria. Dieta mima-digiuno contro gli effetti del diabete/ **Valter Longo**: "Riduce glicemia meglio dei farmaci" Similmente, a Pescara la stessa sorte è toccata anche ad un asilo nido che si è visto costretto a sospendere immediatamente le attività delle mense scolastiche sia per l'assenza dell'autorizzazione, sia per le pessime condizioni igieniche e sanitarie riscontrate all'interno delle cucine; mentre in quel di Caserta è stato denunciato il titolare di un'azienda fornitrice di cibi scolastici, accusato di aver etichettato con il suo logo e nome alimenti acquistati da altre aziende.

## Dieta contro la carenza di vitamina D/ Cosa mangiare: dal salmone ai funghi

Dieta contro la carenza di vitamina D/ Cosa mangiare: dal salmone ai funghi Se si è carenti di vitamina D è necessario seguire una dieta ad hoc cibandosi di alcuni prodotti specifici: scopriamo quali sono Davide Giancristofaro Alberti Pubblicato 12 Novembre 2024 Trancio di salmone La vitamina D è considerata fra le più importanti per il nostro corpo, e proprio per questo il portale Cook del Corriere della Sera ha consigliato una dieta ad hoc tramite la quale poter incamerare alimenti che contengano quella che viene chiamata anche 'vitamina del sole'. La stessa viene infatti sintetizzata dopo aver assorbito i raggi solari attraverso la pelle, di conseguenza in autunno e inverno, con il cambio di orario, le giornate che 'finiscono' prima e anche nuvole e maltempo, l'esposizione alla luce di riduce, ed è quindi necessario dare al nostro corpo la vitamina D attraverso il cibo. Dieta mima-digiuno contro gli effetti del diabete/ **Valter Longo**: "Riduce glicemia meglio dei farmaci" Cook specifica che il 20 per cento della vitamina D arriva a tavola, mentre l'80 per cento attraverso l'esposizione diretta al sole. Un dato, quello dell'apporto naturale, che negli ultimi anni si è ridotto notevolmente causa pandemia, lockdown e conseguenza aumento dello smart working, che ovviamente è un nemico di questo nutriente fondamentale del nostro essere. Overdose di caffeina tra bambini e adolescenti: casi raddoppiati dal 2017/ Nel mirino bibite ed energy drink DIETA CONTRO LA CARENZA DI VITAMINA D: 70% ITALIANI E' CARENTE E' emerso quindi che il 70% degli italiani non ne ha a sufficienza, ed è qui che viene in aiuto la dieta ad hoc, così come specifica la biologa nutrizionista Francesca Beretta. Ma perchè è fondamentale avere la vitamina D? Prima di tutto perchè la stessa favorisce l'assorbimento dei sali minerali, inoltre è perfetta per regolare i livelli di calcio nel sangue, di conseguenza va ad incidere sul funzionamento delle ossa, e inoltre ottimizza il sistema nervoso centrale ma anche cuore e muscoli. Chi non ha abbastanza vitamina D può incorrere in alcune malattie gravi come ad esempio le ossa fragili, ma anche il rachitismo per coloro che sono ancora in crescita. Fondamentale è quindi monitorare il livello di vitamina D attraverso dei semplici esami del sangue, ma sempre su consiglio medico, evitando sempre il fai da te. Biscotti salva-cuore/ Studio: a base di vinaccia di uva rossa proteggono da malattie cardio-metaboliche DIETA CONTRO LA CARENZA DI VITAMINA D: ESPORSI MEZZ'ORA AL SOLE E VARIARE A TAVOLA Per l'esperta è fondamentale passare almeno mezz'ora al giorno all'aperto, esponendosi così ai raggi solari, ma come detto in apertura, la vitamina D può essere apportata anche grazie alla dieta, agli alimenti a cominciare dal pesce, come salmone, tonno, ma anche trote, sgombro, acciughe, i cosiddetti pesci grassi che contengono anche molti Omega 3. Sono molto importanti anche per contenere malattie come la depressione, l'Alzheimer, l'asma, ma anche i trigliceridi alti e l'artrite reumatoide. Vitamina D la si trova anche nei funghi, nella carne e nei latticini, mentre nei cereali da colazione la si trova in maniera addizionata in quanto non presente naturalmente. La cosa importante, ricorda ancora la dottoressa, è variare a tavola, cercare di mangiare quanti più prodotti diversi possibili, in quanto solo così il nostro corpo potrà introitare gli alimenti più disparati e nel contempo fondamentali per il benessere fisico e favorevoli ad una dieta sana ed equilibrata. Inoltre, anche per una questione di gusti, variare cibo non fa mai male, evitando di annoiarsi a mangiare sempre le stesse cose.

## Cure palliative: cosa sono e a cosa servono/ In Italia solo un paziente oncologici su tre vi accede

Cure palliative: cosa sono e a cosa servono/ In Italia solo un paziente oncologici su tre vi accede Oggi si celebra la Giornata nazionale delle cure palliative: di cosa si tratta, perché sono fondamentali per la sanità pubblica e tutti i problemi Lorenzo Drigo Pubblicato 11 Novembre 2024 Foto di truthseeker08 da Pixabay Nella giornata di oggi - lunedì 11 novembre 2024 - si celebra la Giornata nazionale delle cure palliative che da alcuni anni a questa parte è diventata un appuntamento fisso volto a sensibilizzare l'opinione pubblica su di un tema che diventa sempre più importante e che ancora oggi fatica a raggiungere l'altissimo numero di pazienti che ne avrebbero potenzialmente (e tecnicamente) diritto; ma prima di arrivare agli effettivi numeri e ai problemi dietro alla galassia delle cure palliative, occorre fare un passo indietro per capire nel dettaglio di cosa stiamo parlando e perché si tratta di un aspetto sanitario fondamentale. Si inietta due virus per curare il tumore al seno/ Lo studio choc: "Dopo quattro anni nessuna recidiva" Per farlo possiamo rivolgerci alla legge italiana che ascrive all'universo delle cure palliative un insieme di "interventi terapeutici, diagnostici ed assistenziali" pensati per assistere fino all'ultimo momento un paziente diventato ormai incurabile a causa del suo quadro clinico pesantemente compromesso; il tutto con un chiaro riferimento anche all'assistenza rivolta anche al suo intero nucleo familiare. Dieta mima-digiuno contro gli effetti del diabete/ **Valter Longo**: "Riduce glicemia meglio dei farmaci" Concretamente non esiste un corpus definito di cure palliative, ma rientrano in questa grande famiglia tutta una serie di interventi - tra quelli medici propriamente intesi, fino a quelli psicologici ed addirittura spirituali - pensati per rendere meno traumatica l'accettazione della morte da parte del paziente incurabile; precisando che di fatto non si tratta in alcun caso di interventi pensati per tardare o accelerare in alcun modo la morte del soggetto, escludendo sia il cosiddetto accanimento terapeutico, che l'eutanasia e il fine vita. I numeri delle cure palliative: perché la maggior parte dei pazienti fatica ancora ad accedervi? Insomma, le cure palliative altro non sono se non una serie di interventi pensati per migliorare la qualità della vita di pazienti terminali - ma possono essere attivate anche in uno stadio precoce della malattia il cui epilogo è certo - e dei loro familiari, riconosciute dalla stessa Organizzazione mondiale della sanità come una componente fondamentale ed immancabile dei sistemi sanitari nazionali: nel mondo si stima che siano circa 60 milioni le persone che avrebbero potenzialmente diritto alle cure palliative, ma di contro solamente un misero 10% (tecnicamente tra i 3 e i 7 milioni) dei pazienti riesce ad accedervi; in larga parte - ovvero più della metà - nei soli paesi ad alto reddito. Overdose di caffeina tra bambini e adolescenti: casi raddoppiati dal 2017/ Nel mirino bibite ed energy drink L'Italia - in questo paradigma delle cure palliative - risulta essere uno dei paesi mondiali più avanti a livello legislativo, tra i primissimi a recepire le direttive Oms e con un impianto di norme che arriva a coprire anche a definire il non trascurabile aspetto formativo dei professionisti; ma di contro secondo delle stime più o meno ufficiali solamente un paziente oncologico su tre riesce ad averne accesso, con una percentuale che si riduce fino al 15% se ci soffermiamo sui soli 30mila minorenni afflitti da malattie terminali. Il problema principale dietro alle cure palliative - almeno per quanto riguarda il caso italiano - è legato al più classico divario tra la domanda e l'offerta con pochi (per non dire pochissimi) operatori formati e specializzati; senza dimenticare che allo stato attuale si contano solamente 8 dei 20 hospice pediatrici che sarebbero necessari per

prendere in carico tutti e 30mila i minori che ne avrebbero diritto: in tal senso, sia il PNRR - che già prevede l'obiettivo di raggiungere il 90% dei bisognosi entro il 2028 - che lo sviluppatissimo Terzo settore italiano potrebbero giocare un ruolo fondamentale per le cure palliative.

## Valter Longo : diabete e ipertensione si combattono con la dieta della longevità e i cicli di mima-digiuno

**Valter Longo**: dieta della longevità, cosa sono i cicli «mima-digiuno» per combattere diabete e ipertensione di Valter Longo Storia di un medico chirurgo di Bari affetto da diabete e ipertensione: dopo 18 mesi di cura, non era più un paziente ma una persona sana (Getty images) Cinque anni fa, un medico chirurgo di Bari affetto da diabete e ipertensione si è rivolto alla clinica della mia Fondazione. Un endocrinologo gli aveva inizialmente prescritto dosi crescenti di metformina e, successivamente, due farmaci che attivano il recettore GLP-1, noti per i loro effetti sulla perdita di peso. Questi farmaci non avevano modificato significativamente né la glicemia né il peso corporeo inducendo il medico barese a rassegnarsi all'idea che sarebbe potuto andare incontro alle gravi complicanze associate al diabete. Una conseguenza che conoscevo bene, perché era stato proprio questo danno ai reni a uccidere due miei cugini diabetici con cui ho vissuto dopo essermi trasferito a Chicago. Così le nutrizioniste della Fondazione, con il consenso dell'endocrinologo, hanno deciso di far adottare al paziente la 'Dieta della Longevità': un percorso prevalentemente vegano con l'aggiunta di pesce 3-4 volte alla settimana. Dopo 9 mesi, la glicemia e la pressione sistolica erano scese solo di poco (da 140 a 133 mg/dL e da 140 a 135 mmHg, rispettivamente), ed il paziente continuava a prendere farmaci. A quel punto, sono stati aggiunti tre cicli della durata di 5 giorni di dieta mima-digiuno. Questo perché, due studi clinici randomizzati - uno svolto all'Università di Heidelberg in Germania su 40 pazienti e l'altro all'Università di Leiden in Olanda su 100 pazienti - hanno riportato una riduzione della glicemia o dell'uso dei farmaci nella maggioranza dei pazienti dopo 6-12 cicli mensili di dieta mima-digiuno. Questi cicli non si limitavano a tenere la malattia sotto controllo, ma portavano molti pazienti verso la regressione della patologia. Così, dopo soli 3 cicli di dieta mima-digiuno in dieci mesi, la glicemia a digiuno del paziente era scesa a 90 mg/dL e la pressione sistolica a 120 mmHg, permettendo ai medici di eliminare sia i farmaci per il diabete sia quelli per l'ipertensione. Dopo 18 mesi dall'inizio del trattamento, il paziente non era più un paziente ma una persona sana, con effetti evidenti ancora oggi che sono passati 5 anni. Mentre dopo 9 mesi di dieta pescetariana il medico barese aveva perso 3 chili, dopo i tre cicli aggiuntivi di mima-digiuno questa perdita aveva raggiunto i 14 kg. Ma è interessante notare come lo studio olandese ed altri abbiano concluso che l'effetto della dieta mima-digiuno sulla glicemia è largamente indipendente dalla perdita di peso. Un'altra osservazione importante, anche se non ancora confermata clinicamente, è che nei tre anni successivi al medico barese sono bastati pochi cicli di mima-digiuno l'anno e una 'Dieta della Longevità' personalizzata per mantenere glicemia e pressione all'interno di valori considerati normali. È evidente la necessità di studi più ampi per confermare questi risultati, ma almeno altri tre studi clinici - oltre a quelli discussi sopra -, suggeriscono che la dieta mima-digiuno possa avere questi effetti su glicemia, massa grassa e pressione sanguigna in pazienti sia diabetici sia prediabetici. Questo significa che cicli di dieta mima-digiuno come altri interventi nutrizionali innovativi hanno il potenziale di aiutare medici e nutrizionisti non solo a tenere sotto controllo il diabete, ma proprio a curarlo in una porzione di pazienti, agendo sui meccanismi di ringiovanimento e sui depositi di grasso addominale ed epatico. Con effetti anche sull'ipertensione e sul danno renale. 9 novembre 2024 ( modifica il 9 novembre 2024 | 09:32) © RIPRODUZIONE RISERVATA



## La Settimana della Cucina Italiana a Los Angeles

La Settimana della Cucina Italiana a Los Angeles 08/11/2024 19:41 LOS ANGELES\ aise\ - La nona edizione della Settimana della Cucina Italiana nel Mondo sarà celebrata quest'anno a Los Angeles dal 18 al 22 novembre. Il tema dell'edizione 2024 della Settimana sarà 'Dieta Mediterranea e Cucina delle Radici: Salute e Tradizione'. Il Consolato Generale d'Italia celebrerà questa nuova edizione della Settimana insieme all'Istituto Italiano di Cultura, alla Camera di Commercio Italo-Americana per la Costa Occidentale (IACCW), al Comitato degli Italiani all'Estero e all'Accademia Italiana della Cucina a Los Angeles. Altri partner locali includono la National Italian American Foundation (NIAF) e l'Università Pepperdine. Come affermato dalla console generale Raffaella Valentini, 'nell'edizione di quest'anno della Settimana della Cucina Italiana nel Mondo, porteremo salute e tradizione sulle tavole di Los Angeles, Malibu e Orange County attraverso un variegato programma di attività, che comprende show culinari, dibattiti accademici, incontri B2B e degustazioni. I nostri eventi', ha proseguito Valentini, 'saranno incentrati sulla valorizzazione del patrimonio alimentare italiano nel mondo e sul contributo delle comunità italiane all'estero in questo settore, in sinergia con l'Anno del Turismo delle Radici promosso dal Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale. Sottolineeremo inoltre i benefici ampiamente documentati della dieta mediterranea sulla salute e nella promozione di uno stile di vita sostenibile ed equilibrato'. La Settimana avrà un'anteprima con la settima edizione dell'Italian Excellence Gala & Awards, che si terrà il 17 novembre, alle ore 18.30, al 'The Taglyan' di Los Angeles. Evento di punta dell'IACCW, il Gala riunirà professionisti italiani e americani, premiando coloro che hanno conseguito risultati eccezionali nel mondo degli affari, della cultura e per le loro comunità. Quest'anno, il Gala punterà i riflettori sulla Sicilia, celebrando l'eredità culinaria e culturale dell'isola attraverso esperienze immersive e prodotti autentici. La serata presenterà un menu siciliano curato dalla chef Elena D'Amico in collaborazione con lo chef Luigi Fineo, alla presenza di una delegazione di aziende alimentari e di bevande dalla Sicilia e di altre regioni del sud Italia guidate dall'ente 'Italian Fancy Food Brokers'. La Settimana vera e propria si aprirà l'indomani, 18 novembre alle 18:00, con 'Scopri l'Italia in un pan'Ino'. L'evento inaugurale della nona edizione della Settimana della Cucina Italiana nel mondo a Los Angeles si terrà presso l'Istituto Italiano di Cultura e sarà una speciale esperienza culinaria, che vedrà la partecipazione di Alessandro Frassica, noto come 'Ino', e della chef Nancy Silverton, vincitrice del prestigioso premio culinario statunitense 'James Beard'. I due chef permetteranno al pubblico di esplorare le eccellenze delle diverse regioni italiane attraverso un viaggio culinario nel quale ogni panino è realizzato con ingredienti regionali di alta qualità, accuratamente selezionati i partner di quest'iniziativa sono anche Gustiamo, il Gruppo Campari e Ferrari Trento. La Camera di Commercio Italo-Americana per la Costa Occidentale (IACCW), in collaborazione con l'Agenzia Nazionale del Turismo (ENIT) e l'ente 'Italian Fancy Food Brokers', ospiterà presso il ristorante N10 un evento esclusivo, riservato agli operatori nel settore enogastronomico e ai media e dedicato alla Sicilia come destinazione di eccellenza per ospitalità e tradizioni culinarie. 'Sicily and beyon' è il titolo dell'evento, che si terrà il 19 novembre, alle ore 18.00, e durante il quale i partecipanti avranno l'opportunità di entrare in contatto diretto con i principali produttori alimentari e vinicoli provenienti dalla Sicilia e da altre regioni del Sud Italia. 'Dieta Mediterranea e cucina delle radici: focus sull'utilizzo e sui benefici per la salute dell'olio d'oliva e dell'aceto balsamico italiano' è il titolo della tavola

rotonda che sarà ospitata il 20 novembre, alle ore 17.00, dalla Pepperdine University. L'iniziativa è organizzata dal Consolato Generale d'Italia a Los Angeles, insieme all'Istituto Italiano di Cultura, il COM.IT.ES Los Angeles e la stessa Pepperdine e sarà incentrata sull'utilizzo nella cucina italiana e sui benefici per la salute di due prodotti di eccellenza del 'Made in Italy': l'olio d'oliva e l'aceto balsamico. Tra i relatori intervorranno: Maura Fanti, ricercatrice presso l'USC Longevity Institute di **Valter Longo**; lo chef Tommaso Iorio, fondatore di 'Tuscany at Home'; Fabrizio Cuomo in rappresentanza del noto acetificio italiano De Nigris; e Sunnie DeLano, docente di nutrizione presso la Pepperdine e direttrice del programma 'Nutritional Science Certificate'. La discussione sarà moderata da Brittany Corbucci del Dipartimento di italiano delle Pepperdine. Prima del panel, alle ore 17:00, i partecipanti potranno immergersi in una degustazione di prodotti tipici italiani, valorizzati dall'olio d'oliva e dall'aceto balsamico. Il 21 novembre, alle ore 18.30, sarà la volta di una serata gourmet italiana nella Contea di Orange. L'evento privato di degustazione, incentrato sulla 'Dieta Mediterranea e Cucina delle Radici', è organizzato dal Consolato Generale d'Italia a Los Angeles in collaborazione con il rappresentante locale della National Italian American Foundation (NIAF) e l'Università Chapman presso il ristorante Antonello di Santa Ana. Lo chef Alessandro Frassica di 'Ino Panino' presenterà l'arte della preparazione di panini gourmet italiani, mentre gli ospiti potranno gustare un aperitivo in stile italiano. Seguiranno dei dessert piemontesi. Nella stessa serata, sempre alle 18.30, presso The Electric Lodge a Venice, Los Angeles, si terrà lo spettacolo teatrale 'Storie di uova e farina' di Gaia Mencagli. L'originale spettacolo racconta la vita della nonna Rosa Falleri Mencagli. Grazie a delle uova, della farina e un grembiule, Rosa assapora ancora una volta il profumo della sua vita. La protagonista viaggia nel tempo e lo spazio intorno a lei si trasforma. Tra le manciate di farina, Rosa rivive alcuni dei momenti più significativi della sua vita, accompagnati da musica, oggetti e persone. Chiuderà la Settimana il 22 novembre alle 18.00 una serata presso il ristorante LA Puglia a cura della delegazione di Los Angeles dell'Accademia Italiana della Cucina, in collaborazione con l'associazione culturale Azzurra. I partecipanti potranno gustare una cena di quattro portate incentrata sulla dieta mediterranea e sulle radici culinarie italiane. Il programma prevede anche la presentazione del libro 'The Garrubbo Guide' di Edwin Garrubbo, avvocato newyorkese appassionato dell'Italia, che vuole sensibilizzare i lettori americani sull'importanza di una dieta sana esplorando la cucina italiana. (aise)

## ?Non ammalarci dipende da noi?: ecco le 10 regole della longevità di Franco Berrino, Valter Longo e Annamaria Colao

Per vivere più a lungo non basta stare alla larga da cibi o sostanze dannose, occorre fare qualcosa di più, facendo scelte mirate, soprattutto a tavola, per guadagnare anni di vita e di salute. Lo hanno ribadito recentemente l'endocrinologa Annamaria Colao, l'epidemiologo Franco Berrino e **Valter Longo**, biogerontologo, invitati a spiegare le regole della longevità durante il recente Cook Fest, evento organizzato a Milano dal Corriere della Sera. Una sfida, quella di poter vivere più a lungo, che si scontra con alcune realtà che appaiono ben radicate anche nel nostro Paese. ?È un periodo storico in cui l'Italia, Paese tra i più longevi di sempre, sta perdendo posizioni ? ha spiegato Longo ? . Per esempio, i nostri bambini hanno raggiunto quelli americani in quanto a sovrappeso e alcune zone del Sud Italia sono le prime in Europa per obesità?. È necessario quindi riappropriarci urgentemente della nostra salute. Anche perché, come afferma Berrino, ?Oltre il 90% delle persone anziane prende quotidianamente farmaci, spesso molti farmaci per controllare malattie o fattori di rischio, senza contare i sonniferi, tranquillanti e antidepressivi. I vecchi sono diventati un mercato immenso, la medicina è diventata un mercato immenso. L'insegnamento della medicina è sempre più esternalizzato all'industria farmaceutica?. Ecco perché, secondo Berrino, occorre ?un nuovo rivoluzionamento: quello di non ammalarci e questo dipende in gran parte da noi?, quella che l'epidemiologo chiama ?la Grande Via per la longevità in salute?. Una vita più lunga che però dovrà essere ?non solo dignitosa, ma anche sensata: la via del cibo, del movimento e della spiritualità?, chiarisce l'epidemiologo. Le 10 regole della longevità Quali sono quindi le regole per vivere più a lungo? Eccole sintetizzate in dieci punti dagli esperti intervenuti al Cook Fest: Per gettare le basi di una sana alimentazione bisogna mangiare più vegetali e, in particolare, legumi. Un alimento comune nella dieta delle aree del mondo (le Blue zones) con più alta presenza di persone centenarie: la soia a Okinawa, le fave in Sardegna, i ceci ad Ikaria, i fagioli neri a Nicoya?), i cereali integrali e la frutta secca (noci, mandorle, nocciole, pistacchi). Le verdure primeggiano sulla frutta che, se molto zuccherina, come fichi, uva, banane va mangiata con moderazione. Il motivo? Come hanno spiegato gli esperti, il nostro corpo vive più a lungo se assumiamo pochi zuccheri, naturali e non raffinati. Eccessi di zucchero fanno aumentare la glicemia: ?Più questa è alta, più ci si ammala di cuore e cancro?. Altra condizione, mangiamo alimenti freschi, di stagione e se possibile a chilometro zero. Da preferire, anche qui se possibile, i cibi da agricoltura biologica e quelli integrali. Ok per il pesce Attenzione a non mangiare veloce: durante i pasti ogni boccone va masticato a lungo. A ogni pasto, dalla colazione alla cena spuntini inclusi, va dedicato il giusto tempo. Capitolo digiuno: è raccomandabile, ma sotto controllo medico, in base alle necessità che variano da individuo a individuo. Facciamo attività fisica Dedichiamo del tempo alla meditazione. Queste ultime due attività aiutano a gestire molto meglio lo stress, producono endorfine, aumentano l'ossitocina (ormone dell'amore), diminuiscono il cortisolo (ormone dello stress), la depressione, l'ansia e la rabbia. Infine, attenzione al sonno: può influenzare il metabolismo e influire positivamente o negativamente sul peso. In definitiva, per raggiungere risultati positivi in termini di vita sana e duratura ?Serve un'inversione di rotta ? rimarca con forza Berrino ? un ritorno al naturale?.

## Si inietta due virus per curare il tumore al seno/ Lo studio choc: "Dopo quattro anni nessuna recidiva"

Si inietta due virus per curare il tumore al seno/ Lo studio choc: "Dopo quattro anni nessuna recidiva" Una dottoressa croata ha condotto un'auto-sperimentazione sul tumore al seno iniettandosi due virus ingegnerizzati: i risultati dello studio Lorenzo Drigo Pubblicato 11 Novembre 2024 Laboratorio (Pexels) È un esperimento che ha (a dir poco) dell'incredibile per le sue modalità ma che al contempo potrebbe letteralmente rivoluzionare il trattamento - ora piuttosto complesso - del tumore al seno, quello condotto dalla ricercatrice croata dall'Università di Zagabria Beata Halassy, esperta virologa da tempo alle prese con la massa tumorale che era stata già asportata una prima volta prima di ripresentarsi in ben due occasioni: dalla disperazione la virologa ha preso la situazione in mano, decidendo di rendersi 'cavia' dei suoi stessi studi virologici per provare a sconfiggere una volta per tutte il suo tumore al seno. Dieta mimica-digiuno contro gli effetti del diabete/ **Valter Longo**: "Riduce glicemia meglio dei farmaci" Partendo dal principio, per recuperare lo studio della dottoressa Halassy dobbiamo tornare fino al 2020 quando - all'età di 49 anni - le venne diagnosticato un terzo tumore al seno che a differenza dei primi due era impossibile da asportare: da qui le sarebbe venuta l'idea (forse folle) di iniettarsi direttamente sulla massa tumorale due virus - il primo del morbillo, il secondo della stomatite vescicolare - che lei stessa aveva ingegnerizzato e inattivato in laboratorio e sui quali stava lavorando; il tutto con una durata complessiva di due mesi, seguiti da un trattamento con gli anticorpi monoclonali durato un anno. Overdose di caffeina tra bambini e adolescenti: casi raddoppiati dal 2017/ Nel mirino bibite ed energy drink L'esperimento della dottoressa Halassy: due virus per distruggere le cellule del tumore al seno La cosa sicuramente più sorprendente dell'auto test clinico condotto da Halassy è che (di fatto) è riuscita inizialmente a ridurre in maniera importante il tumore al seno - il tutto ovviamente seguita in modo stretto da un vero e proprio team di oncologi pronti ad intervenire in qualsiasi occasione -, poi rimosso senza grandi difficoltà in un normalissimo intervento chirurgico: la buona notizia è che a quattro anni di distanza la massa tumorale non si è più ripresentata e grazie all'analisi dei tessuti è stato possibile confermare che la sua innovativa (e folle, lo ripetiamo) terapia è stata un successo. L'influenza aviaria H5NI evolve per infettare meglio gli animali/ Studio CDC: 'Nell'uomo invece...' Pubblicare lo studio per la dottoressa Halassy non è stato affatto facile e dopo alcuni rifiuti da parte dei grandi editori è riuscita ad ottenere una primissima pubblicazione, scatenando un vero e proprio dibattito pubblico attorno al tema dell'auto-sperimentazione; ma nel frattempo di certo c'è che si tratta del primo (mini) trial clinico di viroterapia oncolitica - appunto, l'uso di virus per distruggere le cellule tumorali - concluso con successo anche sugli esseri umani.

## Dieta mima-digiuno contro gli effetti del diabete/ Valter Longo : "Riduce glicemia meglio dei farmaci"

Dieta mima-digiuno contro gli effetti del diabete/ **Valter Longo**: "Riduce glicemia meglio dei farmaci" Il dottor **Valter Longo** torna a parlare della sua dieta mima-digiuno in grado di contenere gli effetti negativi del diabete: cos'è e come funziona Lorenzo Drigo Pubblicato 9 Novembre 2024 Dieta mediterranea 'verde' Il direttore dell'istituto americano di biogerontologia dell'Università della California del Sud **Valter Longo** è tornato - sempre sulle pagine del Corriere - a parlare degli incredibili effetti della sua dieta mima-digiuno, spesso associata a quella che lui stesso definisce 'dieta della longevità': si tratta - poi lo vedremo nel dettaglio - di un regime alimentare che prevede alcuni momenti di digiuno in grado di (per così dire) riavviare il proprio organismo e che sembra essere in grado di apportare sostanziali benefici anche in pazienti potenzialmente gravi affetti da diabete o ipertensione; il tutto ovviamente sotto lo stretto controllo degli esperti nutrizionisti. Overdose di caffeina tra bambini e adolescenti: casi raddoppiati dal 2017/ Nel mirino bibite ed energy drink Prima di arrivare ai contenuti della dieta mima-digiuno, è sicuramente interessante partire dal 'caso clinico' che lo stesso Longo presenta nel suo articolo, collegato ad un paziente diabetico barese che non riusciva a trovare nessuna soluzione farmacologica ai suoi altissimi valori glicemici: sottoposto ad un mini ciclo mima-digiuno e al regime alimentare 'della longevità' in appena 18 mesi la glicemia è scesa da 140 a 90 mg/dL; mentre anche la pressione sistolica è rientrata all'interno del valore normale di 120 mmHg. Solo grazie all'alimentazione - spiega **Valter Longo** - il paziente ha potuto rinunciare ai farmaci, perdendo al contempo peso con effetti che sono ancora abbondantemente positivi a distanza di 5 anni dal trattamento. Biscotti salva-cuore/ Studio: a base di vinaccia di uva rossa proteggono da malattie cardio-metaboliche Cos'è e come funziona la dieta mima-digiuno di **Valter Longo** che riduce gli effetti del diabete Insomma - per farlo breve -, grazie alla dieta mima-digiuno e a quella 'della longevità' messe a punto da Longo il paziente affetto da diabete ha ottenuto effetti sbalorditivi nell'arco di poco più di un anno evitando gli effetti potenzialmente letali della sua condizione che i farmaci - fino a quel momento - non erano riusciti a tenere a bada; il tutto avvalorato da diversi studi condotti attorno alle diete di Longo che hanno smentito l'ipotesi di effetti positivi sui pazienti diabetici collegati esclusivamente alla perdita di peso. I NUMERI/ Donazioni di eccedenze: spreco o sostenibilità? Ma - quindi - cos'è questa fantomatica dieta mima-digiuno? La risposta è semplicissima perché come lascia intendere il nome parte da alcuni giorni di digiuno utili a 'riavviare' il proprio organismo riportandolo ad una condizione non influenzata da grassi, zuccheri e quant'altro: a quel punto si possono reintrodurre alcuni alimenti tra vegetali e legumi; mentre al contempo si devono ridurre a zero sia gli zuccheri (anche derivanti dalla frutta) che i grassi animali, con il solo via libera al pesce per un paio di volte a settimana.

## Overdose di caffeina tra bambini e adolescenti: casi raddoppiati dal 2017/ Nel mirino bibite ed energy drink

Overdose di caffeina tra bambini e adolescenti: casi raddoppiati dal 2017/ Nel mirino bibite ed energy drink

Cos'è overdose di caffeina tra bambini e adolescenti: casi raddoppiati dal 2017. Nel mirino bibite ed energy drink: i risultati di uno studio Silvana Palazzo Pubblicato 9 Novembre 2024 Energy drink (Foto da Pixabay) L'overdose di caffeina è la nuova emergenza tra i giovani: a lanciare l'allarme è un nuovo studio che segnala un drammatico aumento degli accessi al pronto soccorso dei bambini. I risultati dello studio sono stati pubblicati da Epic Research, secondo cui dal 2017 al 2023 il numero delle visite di bambini al pronto soccorso a causa del consumo di caffeina è quasi raddoppiato, infatti è salito da 3,1 per 100mila visite che era stato registrato nel 2017 a un valore di 6,5 relativo all'anno scorso. Questo per i bambini di età media, invece per quelli di età superiore il tasso è peggiore, quasi raddoppiato: si va da 7,5 per 100mila visite nel 2017 a 13,7 nel 2023. Dieta mima-digiuno contro gli effetti del diabete/ **Valter Longo**: "Riduce glicemia meglio dei farmaci" Lo studio ha esaminato oltre 223 milioni di accessi al pronto soccorso, rilevando che i giovani maschi registrano un tasso triplo rispetto alle ragazze. Questo lavoro arriva a meno di due mesi da un rapporto che segnalava l'incremento delle chiamate ai centri antiveleni per il consumo da parte dei bambini di bevande energetiche che di solito hanno alti livelli di caffeina. Alla luce di tutto ciò, il fenomeno viene definito "overdose di caffeina". L'influenza aviaria H5N1 evolve per infettare meglio gli animali/ Studio CDC: 'Nell'uomo invece...' OVERDOSE DI CAFFEINA: SINTOMI E CONSIGLI L'overdose di caffeina si palesa con sintomi come ansia e palpitazioni, aumento della frequenza cardiaca e della pressione, nausea e tremori, ma nei casi più seri si possono riportare attacchi cardiaci e convulsioni. Tra gli effetti collaterali dell'eccessivo consumo di caffeina la perdita di sonno, con conseguenti cali di concentrazione. Quindi, il consiglio dei ricercatori ai genitori è di non far superare i 100 milligrammi di caffeina al giorno, che corrisponde a una tazza di caffè. D'altra parte, in base alle attuali linee guida, i bambini di età inferiore ai 2 anni non dovrebbero assumere caffeina, sconsigliata anche a chi ha fino a 12 anni. Non è noto con precisione quanto la caffeina sia sicura o meno per gli adolescenti o i bambini piccoli, in quanto gli studi sui suoi effetti non sono consentiti sui bambini. SANITÀ/ Risorse e Livelli essenziali di assistenza, due "parenti" che non si incontrano Bisogna poi tener conto che la caffeina è presente anche negli alimenti, non solo nelle bevande e negli energy drink, come gelati, gomme da masticare, barrette proteiche ed energetiche, gocce di cioccolato e alcuni farmaci da banco possono contenere caffeina, che ha gli stessi effetti di quella presente naturalmente in bevande come il caffè o il tè.

## A Los Angeles, la nona edizione della Settimana della Cucina Italiana nel Mondo

A Los Angeles, la nona edizione della Settimana della Cucina Italiana nel Mondo 08/11/2024  
REDAZIONE La nona edizione della Settimana della Cucina Italiana nel Mondo sarà celebrata quest'anno a Los Angeles dal 18 al 22 novembre. Il tema dell'edizione 2024 della Settimana sarà 'Dieta Mediterranea e Cucina delle Radici: Salute e Tradizione'. Il Consolato Generale d'Italia celebrerà questa nuova edizione della Settimana insieme all'Istituto Italiano di Cultura, alla Camera di Commercio Italo-Americana per la Costa Occidentale (IACCW), al Comitato degli Italiani all'Estero e all'Accademia Italiana della Cucina a Los Angeles. Altri partner locali includono la National Italian American Foundation (NIAF) e l'Università Pepperdine. Come affermato dalla console generale Raffaella Valentini, 'nell'edizione di quest'anno della Settimana della Cucina Italiana nel Mondo, porteremo salute e tradizione sulle tavole di Los Angeles, Malibu e Orange County attraverso un variegato programma di attività, che comprende show culinari, dibattiti accademici, incontri B2B e degustazioni. I nostri eventi', ha proseguito Valentini, 'saranno incentrati sulla valorizzazione del patrimonio alimentare italiano nel mondo e sul contributo delle comunità italiane all'estero in questo settore, in sinergia con l'Anno del Turismo delle Radici promosso dal Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale. Sottolineeremo inoltre i benefici ampiamente documentati della dieta mediterranea sulla salute e nella promozione di uno stile di vita sostenibile ed equilibrato'. La Settimana avrà un'anteprima con la settima edizione dell'Italian Excellence Gala & Awards, che si terrà il 17 novembre, alle ore 18.30, al 'The Taglyan' di Los Angeles. Evento di punta dell'IACCW, il Gala riunirà professionisti italiani e americani, premiando coloro che hanno conseguito risultati eccezionali nel mondo degli affari, della cultura e per le loro comunità. Quest'anno, il Gala punterà i riflettori sulla Sicilia, celebrando l'eredità culinaria e culturale dell'isola attraverso esperienze immersive e prodotti autentici. La serata presenterà un menu siciliano curato dalla chef Elena D'Amico in collaborazione con lo chef Luigi Fineo, alla presenza di una delegazione di aziende alimentari e di bevande dalla Sicilia e di altre regioni del sud Italia guidate dall'ente 'Italian Fancy Food Brokers'. La Settimana vera e propria si aprirà l'indomani, 18 novembre alle 18:00, con 'Scopri l'Italia in un pan'Ino'. L'evento inaugurale della nona edizione della Settimana della Cucina Italiana nel mondo a Los Angeles si terrà presso l'Istituto Italiano di Cultura e sarà una speciale esperienza culinaria, che vedrà la partecipazione di Alessandro Frassica, noto come 'Ino', e della chef Nancy Silverton, vincitrice del prestigioso premio culinario statunitense 'James Beard'. I due chef permetteranno al pubblico di esplorare le eccellenze delle diverse regioni italiane attraverso un viaggio culinario nel quale ogni panino è realizzato con ingredienti regionali di alta qualità, accuratamente selezionati i partner di quest'iniziativa sono anche Gustiamo, il Gruppo Campari e Ferrari Trento. La Camera di Commercio Italo-Americana per la Costa Occidentale (IACCW), in collaborazione con l'Agenzia Nazionale del Turismo (ENIT) e l'ente 'Italian Fancy Food Brokers', ospiterà presso il ristorante N10 un evento esclusivo, riservato agli operatori nel settore enogastronomico e ai media e dedicato alla Sicilia come destinazione di eccellenza per ospitalità e tradizioni culinarie. 'Sicily and beyond' è il titolo dell'evento, che si terrà il 19 novembre, alle ore 18.00, e durante il quale i partecipanti avranno l'opportunità di entrare in contatto diretto con i principali produttori alimentari e vinicoli provenienti dalla Sicilia e da altre regioni del Sud Italia. 'Dieta Mediterranea e cucina

delle radici: focus sull'utilizzo e sui benefici per la salute dell'olio d'oliva e dell'aceto balsamico italiano' è il titolo della tavola rotonda che sarà ospitata il 20 novembre, alle ore 17.00, dalla Pepperdine University. L'iniziativa è organizzata dal Consolato Generale d'Italia a Los Angeles, insieme all'Istituto Italiano di Cultura, il COM.IT.ES Los Angeles e la stessa Pepperdine e sarà incentrata sull'utilizzo nella cucina italiana e sui benefici per la salute di due prodotti di eccellenza del 'Made in Italy': l'olio d'oliva e l'aceto balsamico. Tra i relatori interverranno: Maura Fanti, ricercatrice presso l'USC Longevity Institute di **Valter Longo**; lo chef Tommaso Iorio, fondatore di 'Tuscany at Home'; Fabrizio Cuomo in rappresentanza del noto acetificio italiano De Nigris; e Sunnie DeLano, docente di nutrizione presso la Pepperdine e direttrice del programma 'Nutritional Science Certificate'. La discussione sarà moderata da Brittany Corbucci del Dipartimento di italiano delle Pepperdine. Prima del panel, alle ore 17:00, i partecipanti potranno immergersi in una degustazione di prodotti tipici italiani, valorizzati dall'olio d'oliva e dall'aceto balsamico. Il 21 novembre, alle ore 18.30, sarà la volta di una serata gourmet italiana nella Contea di Orange.



## Il digiuno intermittente e i suoi benefici

Mangiare sano - I consigli della nutrizionista Linda Ursino - 'La colazione è il pasto più importante della giornata', 'mai saltare i pasti'... sfatiamo questi falsi miti

### Il digiuno intermittente e i suoi benefici

Viterbo - Cari lettori oggi voglio parlarvi di un argomento di grande attualità: Il digiuno intermittente. Spesso la parola digiuno viene associata ad un qualcosa di negativo, come ad esempio la malnutrizione ma è veramente così? Per spiegarlo è doverosa una premessa, esistono due tipi di digiuno: il digiuno controllato, come il digiuno intermittente, che prevede l'alternarsi di una fase di astensione dal cibo alternata ad una fase di introduzione degli alimenti che è cosa ben diversa dal digiuno cronico le cui conseguenze sono nefaste proprio perché ci si astiene dall'alimentazione per periodi prolungati portando così a gravi stati di malnutrizione. Linda Ursino L'evoluzione della specie umana ha avvalorato la tesi che non sono necessari 5 pasti al giorno per stare in buona salute o per sopravvivere, prima dell'era moderna la disponibilità di cibo era evidentemente ben diversa da oggi, perché saltuaria e imprevedibile al punto che periodi di siccità, guerre, malattie, riducevano le scorte di alimenti per settimane o mesi. Si può affermare che il beneficio della digiuno-terapia era comunque già ben noto nelle antiche civiltà come quella greca, che attribuiva al digiuno notevoli benefici tanto da praticare periodi di digiuno volontario come momenti di purificazione e disintossicazione. Ma cosa succede quando digiuniamo? Sono molteplici gli studi clinici recenti che dimostrano l'impatto benefico del digiuno intermittente sulla salute, perché aumenta la resistenza delle nostre cellule allo stress ossidativo, diminuisce i processi infiammatori con conseguente aumento dei meccanismi di riparazione cellulare (Effect of intermittent fasting on health, aging and disease, The New England Journal of Medicine, De Cabo e Mattson 2019, per citarne uno). Ma non solo, il dottor **Valter Longo**, biochimico italiano riconosciuto a livello internazionale come uno dei leader dello studio dell'invecchiamento e delle malattie ad esso collegate, ritiene il digiuno controllato un importante fattore migliorativo proprio sull'invecchiamento: l'Aging, nei suoi recenti studi dimostra come influisca positivamente anche sulla riduzione del peso corporeo, sul miglioramento dell'insulino-resistenza, sulla flessibilità del metabolismo, sul profilo glicemico e lipidico e sul mantenimento della massa magra. L'astensione dall'assunzione di cibo è un potente stimolo di un sensore nutrizionale che si chiama AMPK che attiva il meccanismo dell'autofagia. L'autofagia è un procedimento di pulizia cellulare tramite il quale le nostre cellule più vecchiotte e malandate vengono eliminate, si riduce lo stress ossidativo e si migliora la sensibilità all'insulina. Ma non solo, col digiuno il nostro organismo mette in atto tutti quei meccanismi che a livello molecolare ci portano a cominciare a consumare le nostre riserve che stanno lì messe da parte per i periodi di carenza e per soddisfare la richiesta di energia dalle nostre cellule sempre intente a lavorare per noi. Succede così che cominciano ad abbassarsi i livelli di insulina, aumentano gli ormoni controregolatori che stimolano le vie per reperire combustibile. Diciamo che si attiva il sistema di protezione che ci permette di sopravvivere alla restrizione calorica e al digiuno. A ciò si aggiunge un aumento dell'ormone della crescita che aumenta la capacità di bruciare i grassi e che, purtroppo, col progredire dell'età tende un po' a diminuire fisiologicamente. Esistono diversi tipi di digiuno intermittente, il digiuno 12:12 in cui ci si alimenta nell'arco di 12 ore e in altrettante ci si astiene dal cibo. Il digiuno 16:8 in cui la finestra temporale di alimentazione si restringe a 8 ore, o un tipo di digiuno organizzato a giorni alterni o ancora 5 giorni su 7.

Digiuno intermittente Ma il digiuno intermittente va bene per tutti? La risposta è no, ci sono delle condizioni in cui il protocollo del digiuno intermittente non è applicabile come situazioni di diabete di tipo 1 e/o terapia insulinica in corso, disturbi del comportamento alimentare o ancora nel caso di bambini, anziani, donne in gravidanza e durante allattamento. Ma nelle 'ore consentite' posso mangiare tutto quello che voglio? La risposta è ovviamente no. Anche il digiuno intermittente viene considerato una dieta terapia pertanto risulta fondamentale essere seguiti da un professionista della nutrizione che non solo personalizzerà il percorso per singolo paziente, bilanciando in maniera corretta la finestra di digiuno con quella di alimentazione ma assicurerà la presenza di imprescindibili requisiti, quali: il consumo di alimenti meno processati possibile, la diminuzione del consumo di cereali raffinati, l'aumento di materie prime di pregio, cereali a chicco intero, grassi buoni e limitare zuccheri semplici e grassi saturi. Il forte interesse economico dell'industria alimentare, grazie a campagne pubblicitarie particolarmente mirate, supermercati organizzati in modo da farci comprare anche il superfluo, ci sta portando a fare nostre alcune credenze che non collimano con il concetto di salute e benessere vero. Spero di avervi dato un piccolo spunto di riflessione e concludo con la solita raccomandazione di astenervi fortemente dal compiere diete fai da te o di altre vostre conoscenze ma di affidarvi ad un professionista, qualunque sia la vostra esigenza, anche se avete per esempio curiosità sul digiuno intermittente. Linda Ursino Biologa nutrizionista Cell. 3357852707 Email [lindaursino@gmail.com](mailto:lindaursino@gmail.com)

## SOMMARIO

12 17 18 22 26 COVERSTORY Enrico Berlinguer, un film e quel che resta della sinistra DI FABRIZIO RONCONE COVERSTORY Aprì le porte e le finestre della casa comunista DI WALTER VELTRONI COVERSTORY Elio Germano: «Quel Pci ci insegnò la democrazia» DI ENRICO CAIANO ESTERI Messico, Emma e le altre Le donne dei narcos DI ALESSANDRA COPPOLA ESTERI Omer Meir Wellber: «La pace è possibile» 30 34 38 44 53 Lissy Scharper, Berlino, 1961 ©F.C. Gundlach, Amburgo, Courtesy Collection de Gambs DI MARIA LUISA AGNESE PORTFOLIO La Berlino di Newton Mostra a Charlottenburg sulla capitale tedesca con 98 scatti del grande fotografo più 128 di altri autori SOCIETÀ/LONGEVITÀ Perché devi conoscere il tuo microbiota DI ANNA FREGONARA 46 CRONACA Cyberbullismo, Andrea "dai pantaloni rosa" e sua madre DI GIUSI FASANO SOCIETÀ Letizia Moratti: «Come decisi di diventare collezionista» ECONOMIA Quando il testimonial giusto fa volare le vendite DI PAOLA POLLO VITE PRIVATE Céline Dion & Adele: siamo «persone preferite» BOOKCITY/1 Lingiardi: «La scrittura mi ha aiutato nel dolore» DI JONATHAN BAZZI BOOKCITY/2 Wittgens-Bucarelli, donne nel nome di Picasso DI RACHELE FERRARIO BOOKCITY/ 3 Da Bruck a Pennac, autori e anteprime DI LUCA MASTRANTONIO PROTAGONISTI DELLA MODA Carla Sozzani: «Papà ci vietava di dire "sono stanca"» DI EMANUELE COCCIA TEMPI MODERNI Gianniotti: «Monica non aveva paura, allora neanche io» DI MICHELA PROIETTI VITA E SERIE TV/1 Revenge porn, Lucia Mascino in Nudes: «Ho aperto gli occhi» DI VIRGINIA NESI VITA E SERIE TV/2 L'amica geniale 4, «Io, regista ho scavato dentro Lenù e Lila» DI MARIA VOLPE FESTIVAL La gentilezza è rivoluzionaria (e segno di leadership) DI GIAN LUCA BAUZANO VITE LIBERE Elton John fa cantare Miranda DI GIAN LUCA BAUZANO TELE&SCHERMI Il muro che ha diviso amicizie e famiglie DI MARIA VOLPE 88 88 89 89 91 92 TEMPI MODERNI Inganno, cade l'ultimo tabù Tra Guerritore e Gianniotti nella serie tv su Netflix è lei la parte matura della coppia DI ELVIRA SERRA 70 CINEMA Se l'animazione esce dal genere e si fa capolavoro DI ENRICO CAIANO TEATRO Parsons Dance, tra luci "strobo" e musiche da Oscar DI LAURA ZANGARINI LIBRI Quando la bimba dalla lacrima facile scopre risate e amici DI GIULIA ZIINO MUSICA Indizi di crisi del rap? DI ANDREA LAFFRANCHI DIVINI E RACCONTI DI CUCINA DI L. FERRARO E A. FREDA SPECIALE NEVE E RELAX DI M. CROCI, C. GATTONI E U. TORELLI 6 10 20 20 42 54 55 57 96 97 98 Giacomo Gianniotti e Monica Guerritore in una scena della serie tv Inganno RUBRICHE 7 DI CUORI DI MASSIMO GRAMELLINI 7 E MEZZO DI LILLI GRUBER MAPPAMONDO DI FRANCESCO GIAMBERTONE NEL MIRINO DI FABRIZIO RONCONE LA STRISCIA DI STEFANO DISEGNI LONGEVITÀ DI **VALTER LONGO** LEZIONI DI FILOSOFIA DI MAURO BONAZZI LIVINGROOM DI ANTONIO POLITO 4 PER 7 DI TERESA CIABATTI OBITUARY DI MARIA LUISA AGNESE UFFICIO POESIE SMARRITE DI LUCA MASTRANTONIO L'ULTIMA PAROLA DI GIUSEPPE ANTONELLI © RIPRODUZIONE RISERVATA

VITA E SCIENZA LONGEVITÀ

## L'EFFETTO COMBINATO DI "DIETA DELLA LONGEVITÀ" E CICLI DI MIMA-DIGIUNO

STORIA DI UN MEDICO BARESE AFFETTO DA DIABETE E IPERTENSIONE: DOPO 18 MESI DI CURA, NON ERA PIÙ UN PAZIENTE MA UNA PERSONA SANA  
VALTER LONGO

Cinque anni fa, un medico chirurgo di Bari affetto da diabete e ipertensione si è rivolto alla clinica della mia Fondazione. Un endocrinologo gli aveva inizialmente prescritto dosi crescenti di metformina e, successivamente, due farmaci che attivano il recettore GLP-1, noti per i loro effetti sulla perdita di peso. Questi farmaci non avevano modificato significativamente né la glicemia né il peso corporeo inducendo il medico barese a rassegnarsi all'idea che sarebbe potuto andare incontro alle gravi complicanze associate al diabete. Una conseguenza che conoscevo bene, perché era stato proprio questo danno ai reni a uccidere due miei cugini diabetici con cui ho vissuto dopo essermi trasferito a Chicago. Così le nutrizioniste della Fondazione, con il consenso dell'endocrinologo, hanno deciso di far adottare al paziente la "Dieta della Longevità": un percorso prevalentemente vegano con l'aggiunta di pesce 3-4 volte alla settimana. Dopo 9 mesi, la glicemia e la pressione sistolica erano scese solo di poco (da 140 a 133 mg/dL e da 140 a 135 mmHg, rispettivamente), ed il paziente continuava a prendere farmaci. A quel punto, sono stati aggiunti tre cicli della durata di 5 giorni di dieta mima-digiuno. Questo perché, due studi clinici randomizzati - uno svolto all'Università di Heidelberg in Germania su 40 pazienti e l'altro all'Università di Leiden in Olanda su 100 pazienti - hanno riportato una riduzione della glicemia o dell'uso dei farmaci nella maggioranza dei pazienti dopo 6-12 cicli mensili di dieta mima-digiuno. Questi cicli non si limitavano a tenere la malattia sotto controllo, ma portavano molti pazienti verso la regressione della patologia. Così, dopo soli 3 cicli di dieta mima-digiuno in dieci mesi, la glicemia a digiuno del paziente era scesa a 90 mg/dL e la pressione sistolica a 120 mmHg, permettendo ai medici di eliminare sia i farmaci per il diabete sia quelli per l'ipertensione. Dopo 18 mesi dall'inizio del trattamento, il paziente non era più un paziente ma una persona sana, con effetti evidenti ancora oggi che sono passati 5 anni. Mentre dopo 9 mesi di dieta pescetariana il medico barese aveva perso 3 chili, dopo i tre cicli aggiuntivi di mima-digiuno questa perdita aveva raggiunto i 14 kg. Ma è interessante notare come lo studio olandese ed altri abbiano concluso che l'effetto della dieta mima-digiuno sulla glicemia è largamente indipendente dalla perdita di peso. Un'altra osservazione importante, anche se non ancora confermata clinicamente, è che nei tre anni successivi al medico barese sono bastati pochi cicli di mima-digiuno l'anno e una "Dieta della Longevità" personalizzata per mantenere glicemia e pressione all'interno di valori considerati normali. È evidente la necessità di studi più ampi per confermare questi risultati, ma almeno altri tre studi clinici - oltre a quelli discussi sopra -, suggeriscono che la dieta mima-digiuno possa avere questi effetti su glicemia, massa grassa e pressione sanguigna in pazienti sia diabetici sia prediabetici. Questo significa che cicli di dieta mima-digiuno come altri interventi nutrizionali innovativi hanno il potenziale di aiutare medici e nutrizionisti non solo a tenere sotto controllo il diabete, ma proprio a curarlo in una porzione di pazienti, agendo sui meccanismi di ringiovanimento e sui depositi di grasso addominale ed epatico. Con effetti anche sull'ipertensione e sul danno renale. © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Possiamo allungarci la vita mangiando? Berrino, Colao e Longo: «Sì. Le nostre 10 regole per la longevità»

Possiamo allungarci la vita mangiando? Berrino, Colao e Longo: «Sì. Le nostre 10 regole per la longevità» di Chiara Amati Piatti a base di legumi e pesce, verdura da preferire alla frutta, cereali integrali. E poi cena presto, attività fisica e meditazione. La sfida lanciata da tre esperti per arrivare a cento anni con il fisico di un cinquantenne Centenari a cinquant'anni o cinquantenni a cento? L'endocrinologa Annamaria Colao, l'epidemiologo Franco Berrino e **Valter Longo**, biogerontologo, sono d'accordo: cinquantenni a cent'anni oggi è possibile. Purché, ogni giorno, si seguano semplici regole a tavola. Dall'intervento dei tre esperti, per la prima volta insieme sul palco del recente Cook Fest, è nato un vero e proprio manifesto della longevità che fa leva sull'alimentazione. In sintesi la base da cui partire prevede più vegetali in generale, legumi in particolare. E poi, la verdura è da preferire alla frutta che, se molto zuccherina (ad esempio uva, fichi e banane), va mangiata con moderazione. Il corpo, per vivere a lungo - spiegano i tre esperti - ha bisogno di pochi zuccheri: naturali, non raffinati. Tre: gli alimenti siano freschi, di stagione e quanto più possibile a chilometro zero. Quattro: i cibi biologici e gli integrali sono da preferire. Per continuare, sì a più pesce. Ancora: durante i pasti ogni boccone va masticato a lungo. E, settima regola, a ogni pasto, dalla colazione alla cena spuntini inclusi, va dedicato il giusto tempo. Otto: il digiuno? Raccomandabile, ma sotto controllo medico, in base alle necessità che variano da individuo a individuo. Raccomandabili anche l'attività fisica e la meditazione: liberano la mente, producono endorfine, aumentano l'ossitocina (ormone dell'amore), diminuiscono il cortisolo (ormone dello stress), la depressione, l'ansia e la rabbia. Infine, attenzione al sonno: può influenzare il metabolismo e influire positivamente o negativamente sul peso. Longo: «I nostri bambini sono sempre più sovrappeso e obesi» Il buon cibo e le giuste abitudini, dunque, come garanti della longevità per «vivere sempre più a lungo e morire in salute». È questa la partita da giocare «in un periodo storico in cui l'Italia, Paese tra i più longevi di sempre, sta perdendo posizioni - spiega Longo -. I nostri bambini hanno raggiunto quelli americani in quanto a sovrappeso e alcune zone del Sud Italia sono le prime in Europa per obesità». Due numeri: un bimbo su cinque nella fascia d'età 8-9 anni è sovrappeso e uno su dieci è obeso (dati Okkio alla Salute, il sistema di sorveglianza dell'Istituto Superiore di Sanità). «Paghiamo le conseguenze di menu non equilibrati, nonostante la salubrità degli alimenti presi singolarmente», aggiunge Colao. «Noi italiani, già da piccoli, tendiamo a eccedere con pane, pasta, pizza, patate e proteine: l'equivalente, ogni giorno, di tanti cucchiaini di zucchero. E alla fine del pasto, magari, aggiungiamo frutta e dolci», le fa eco Longo. «Una combinazione deleteria laddove questi ingredienti portano a eccessi di zucchero. Il cui abuso - puntualizza Berrino - fa aumentare la glicemia. Più questa è alta, più ci si ammala di cuore e cancro». Berrino: «Serve un'inversione di rotta, un ritorno al naturale» Cosa fare dunque a tavola? Per Berrino «serve un'inversione di rotta. Un ritorno al naturale, ad alimenti basici da cucinare in casa: cereali e farine integrali, vegetali di stagione e di prossimità. Solo occasionalmente un cibo di origine animale. Poi cerchiamo di preferire il biologico: quello vero che non utilizza prodotti chimici di sintesi. E, ribadisco, l'integrale: minestrone di farro, orzo e verdure. Pasta e ceci, con fave o fagioli. Normalmente mangiamo pochi legumi, mentre dovrebbero essere in menu tutti i giorni, come facevano i nostri nonni. E, complice la fretta, tendiamo a ingurgitare il cibo. Prendiamoci, invece, il giusto tempo. Un boccone andrebbe masticato fino a 40 volte: la masticazione

prolungata fa sì che lo stomaco produca meno grelina, l'ormone che stimola l'appetito. L'intestino, invece, genera più colecistochinina, l'ormone che controlla il centro dell'appetito, e GLP1, l'ormone che abbassa la glicemia». Come dire: più mastichiamo e meno tendiamo a mangiare; meno mangiamo, meglio stiamo. Colao: «Rivediamo gli orari dei pasti e assecondiamo il sonno» Con una straordinaria biodiversità, l'Italia si conferma culla della dieta mediterranea che, però, male interpretiamo. Secondo l'indagine Arianna condotta dall'ISS, solo il 5 per cento degli adulti vi aderisce in toto. «La maggior parte - sottolinea Colao - si scorda di tradurne i dettami nel quotidiano. Dovremmo lavorare sulle quantità mentre spesso ci abbuffiamo. E rivedere gli orari dei pasti nel rispetto dei bioritmi. Il che significa mangiare prima la sera e prediligere alimenti come, a titolo d'esempio, uova, pollo e tacchino, riso integrale, avena, mais e anche cacao. In questo modo stimoliamo la produzione di melatonina, ormone determinante per il corretto funzionamento del metabolismo. Con un picco di melatonina, cala l'insulinoresistenza e, di conseguenza, il rischio di obesità e diabete. Tutto questo avviene durante il riposo notturno. Ben si comprende, pertanto, quanto sia importante dormire in maniera continuativa: 6-8 ore a notte per un adulto in fisiologia». Siamo programmati per digiunare, ma con criterio Colao sposta poi all'attenzione sui cibi di qualità «a cui non tutti abbiamo accesso perché, sovente, gli alimenti che acquistiamo dipendono dal profilo economico e culturale. Chi guadagna di più mangia meglio e ha una prospettiva di vita maggiore. Chi ha una scolarizzazione superiore fa scelte consapevoli». Come quella del digiuno intermittente, di 12 o 16 ore. Longo sostiene il primo: «Per star bene a lungo occorre adottare una alimentazione pescetariana: sardine, aringhe, sgombri, ma anche salmone due o tre volte a settimana, insieme a vegetali a rotazione. Tutto nell'arco di 12 ore. Suggesto di astenersi dal cibo per le restanti 12 e di fare sempre colazione. In concreto: cena entro le 20 e colazione alle 8». «Siamo stati programmati per digiunare fino a 16 ore», controbatte Berrino. Se la colazione è tra le 7 e le 9, il pranzo sarà tra le 11 e le 13. La cena entro le 17. «Da qui in avanti solo liquidi non calorici fino al mattino seguente. Restringere la finestra di tempo in cui si mangia nella prima parte della giornata è più efficace che mangiare solo di pomeriggio e sera. Eppure oggi tendiamo a fare della cena il pasto principale. Sbagliato: alla lunga può portare alla sindrome metabolica, quindi a un maggior rischio di diabete, infarto, neoplasie, steatosi e cirrosi epatica». Colao conferma che «il digiuno è utile per perdere chilogrammi laddove necessario». E aggiunge che «mangiare meno la sera aiuta a prevenire malattie croniche e neurodegenerative». Per tutti l'imperativo è uno, evitare il fai da te: «L'alimentazione è come un abito: va ritagliato su misura da un sarto esperto». Un monito di cui fare tesoro per arrivare a cent'anni da cinquantenni. Il manifesto c'è. La sfida è aperta. Leggi anche: Digiuno intermittente, la dieta che non salta i pasti, li «rischedula». Ecco come funziona 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 **Valter Longo**: «Più pesce, legumi, cereali integrali e digiuno 12:12. Così ho guadagnato 10 anni di vita» **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» 4 novembre 2024 (modifica il 4 novembre 2024 | 00:19) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA

l'inchiesta

## possiamo allungarci la vita mangiando? il manifesto della longevità

Piatti a base di legumi e pesce, cereali integrali, verdura da preferire alla frutta. E poi cena presto, attività fisica e meditazione. La sfida aperta da tre esperti per arrivare a cento anni con il fisico di un cinquantenne

Chiara Amati illustrazione di Francesca Arena

C

entenari a cinquant'anni o cinquantenni a cento? L'endocrinologa Annamaria Colao, l'epidemiologo Franco Berrino e **Valter Longo**, biogerontologo, sono d'accordo: cinquantenni a cent'anni, è davvero possibile oggi. Purché, ogni giorno, si seguano semplici regole a tavola. Dall'intervento dei tre esperti, per la prima volta insieme sul palco del recente Cook Fest, è nato un vero e proprio manifesto della longevità che fa leva sull'alimentazione. In sintesi la base da cui partire prevede più vegetali in generale, legumi in particolare. La verdura è da preferire alla frutta che, se molto zuccherina (ad esempio uva, fichi e banane), va mangiata con moderazione. Il corpo, per vivere a lungo - spiegano i tre esperti - ha bisogno di pochi zuccheri: naturali, non raffinati. Poi alimenti freschi, di stagione e quanto più possibile a chilometro zero, biologici e integrali. Sì a più pesce. E ancora: durante i pasti ogni boccone va masticato a lungo. Il digiuno? Raccomandabile, ma sotto stretto controllo medico, in base alle singole necessità. Così come l'attività fisica e la meditazione: liberano la mente, producono endorfine, aumentano l'ossitocina (ormone dell'amore), diminuiscono il cortisolo (ormone dello stress), la depressione, l'ansia e la rabbia.

Il buon cibo e le giuste abitudini, dunque, come garanti della longevità per «vivere sempre più a lungo e morire in salute». È questa la partita da giocare «in un periodo storico in cui l'Italia, Paese tra i più longevi di sempre, sta perdendo posizioni - spiega Longo -. I nostri bambini hanno raggiunto quelli americani in quanto a sovrappeso e alcune zone del Sud Italia sono le prime in Europa per obesità». Due numeri: un bimbo su cinque nella fascia d'età 8-9 anni è sovrappeso e uno su dieci è obeso (dati Okkio alla Salute, il sistema di sorveglianza dell'Istituto Superiore di Sanità). «Paghiamo le conseguenze di menu non equilibrati, nonostante la salubrità degli alimenti presi singolarmente», aggiunge Colao. «Noi italiani, già da piccoli, tendiamo a eccedere con pane, pasta, pizza, patate e proteine: l'equivalente, ogni giorno, di tanti cucchiaini di zucchero. E alla fine del pasto, magari, aggiungiamo frutta e dolci», le fa eco Longo. «Una combinazione deleteria laddove questi ingredienti portano a eccessi di zucchero. Il cui abuso - puntualizza Berrino - fa aumentare la glicemia. Più questa è alta, più ci si ammala di cuore e cancro».

Cosa fare dunque a tavola? Per Berrino «serve un'inversione di rotta. Un ritorno al naturale, ad alimenti basici da cucinare in casa: cereali e farine integrali, vegetali di stagione e di prossimità. Solo occasionalmente un cibo di origine animale. Poi cerchiamo di preferire il biologico: quello vero che non utilizza prodotti chimici di sintesi. E, ribadisco, l'integrale: minestrone di farro, orzo e verdure. Pasta e ceci, con fave o fagioli. Normalmente mangiamo pochi legumi, mentre dovrebbero essere in menu tutti i giorni. E, complice la fretta, tendiamo a ingurgitare il cibo. Prendiamoci, invece, il giusto tempo. Un boccone andrebbe masticato fino a 40 volte: la masticazione prolungata fa sì che lo stomaco produca meno grelina, l'ormone che stimola l'appetito. L'intestino, invece, genera più colecistochinina, l'ormone che controlla il centro dell'appetito, e GLP1, l'ormone che abbassa la glicemia». Come dire: più mastichiamo e meno tendiamo a mangiare; meno mangiamo, meglio stiamo.

Con una straordinaria biodiversità, l'Italia si conferma culla della dieta mediterranea che, però, male interpretiamo. Secondo l'indagine Arianna condotta dall'ISS, solo il 5 per cento degli adulti vi aderisce in toto. «La maggior parte - sottolinea Colao - si scorda di tradurne i dettami nel quotidiano. Dovremmo lavorare sulle quantità mentre spesso ci abbuffiamo. E rivedere gli orari dei pasti nel rispetto dei bioritmi. Il che significa mangiare prima la sera e prediligere alimenti come, a titolo d'esempio, uova, pollo e tacchino, riso integrale, avena, mais e anche cacao. In questo modo stimoliamo la produzione di melatonina, ormone determinante per il corretto funzionamento del metabolismo. Con un picco di melatonina, cala l'insulinoreistenza e, di conseguenza, il rischio di obesità e diabete. Tutto questo avviene durante il riposo notturno. Ben si comprende, pertanto, quanto sia importante dormire in maniera continuativa: 6-8 ore a notte per un adulto in fisiologia». Colao sposta poi all'attenzione sui cibi di qualità «a cui non tutti abbiamo accesso perché, sovente, gli alimenti che acquistiamo dipendono dal profilo economico e culturale. Chi guadagna di più mangia meglio e ha una prospettiva di vita maggiore. Chi ha una scolarizzazione superiore fa scelte consapevoli».

Come quella del digiuno intermittente, di 12 o 16 ore. Longo sostiene il primo: «Per star bene a lungo occorre adottare una alimentazione pescetariana: sardine, aringhe, sgombri, ma anche salmone due o tre volte a settimana, insieme a vegetali a rotazione. Tutto nell'arco di 12 ore. Suggesto di astenersi dal cibo per le restanti 12 e di fare sempre colazione. In concreto: cena entro le 20 e colazione alle 8». «Siamo stati programmati per digiunare fino a 16 ore», controbatte Berrino. Se la colazione è tra le 7 e le 9, il pranzo sarà tra le 11 e le 13. La cena entro le 17. «Da qui in avanti solo liquidi non calorici fino al mattino seguente. Restringere la finestra di tempo in cui si mangia nella prima parte della giornata è più efficace che mangiare solo di pomeriggio e sera. Eppure oggi tendiamo a fare della cena il pasto principale. Sbagliato: alla lunga può portare alla sindrome metabolica, quindi a un maggior rischio di diabete, infarto, neoplasie, steatosi e cirrosi epatica». Colao conferma che «il digiuno è utile per perdere chilogrammi laddove necessario». E aggiunge che «mangiare meno la sera aiuta a prevenire malattie croniche e neurodegenerative». Per tutti l'imperativo è uno, evitare il fai da te: «L'alimentazione è come un abito: va ritagliato su misura da un sarto esperto». Un monito di cui fare tesoro per arrivare a cent'anni da cinquantenni. Il manifesto c'è. La sfida è aperta.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## **i protagonisti**

Foto: Sopra, Franco Berrino, epidemiologo, e Annamaria Colao, endocrinologa. Sotto il biogerontologo **Valter Longo**

### **8-12 digiuno**

Le ore in cui astenersi dal cibo. Tra gli esperti c'è chi consiglia il digiuno di 8 ore e chi quello di 12. La linea comune? In ogni caso va sempre sentito il medico

### **40 masticazione**

Ogni boccone dovrebbe essere masticato lentamente e a lungo, fino a 40 volte. Così facendo lo stomaco produce meno grelina, cioè l'ormone dell'appetito

### **6-8 sonno**

Il tempo continuativo che, in media, un adulto dovrebbe dedicare ogni notte al riposo. Il pisolino pomeridiano non sostituisce né si aggiunge a quello notturno



## gli assaggi, i corsi e il mercato la rivincita delle esperienze

Oltre 100 ospiti, 67 appuntamenti e seimila visitatori per la prima edizione rinnovata del food festival del Corriere. Un evento che ha messo il cibo (e il pubblico) al centro del programma, tra degustazioni guidate, lezioni di cucina d'autore, wine school e l'angolo dei produttori. Il racconto per immagini della tre giorni che si è svolta al Palazzo della Permanente di Milano  
Alessandra Dal Monte foto di Monk Media

M

ai come quest'anno si è percepita, al food festival del Corriere, la forza dell'esperienza. Termine abusato - ultimamente in questo settore tutto è «esperienza», anche stranezze che nessuno vorrebbe più ripetere - ma che in questo caso è da ricondurre al significato letterale: «Conoscenza diretta, personalmente acquisita con l'osservazione, l'uso o la pratica, di una determinata sfera della realtà», recita la Treccani. Dunque mai come quest'anno le persone - oltre seimila, in tre giorni, al Palazzo della Permanente di Milano - hanno potuto toccare con mano ciò a cui il Cook Fest era dedicato: il cibo. Tra assaggi guidati, lezioni d'autore, mercato dei produttori, degustazioni e sfornate si è potuto davvero celebrare il tema che ha guidato questa quindicesima edizione dell'evento, che poi è stata la prima con il nuovo nome e la nuova formula: «Pranzo all'italiana». Per tre giorni abbiamo ragionato su che cosa sia, oggi, la nostra cucina. Quali siano le sue origini, quanto sia in evoluzione, quanto si sposi con i concetti attuali di meticciano e salute. Abbiamo interpellato storici della gastronomia e grandi chef, scienziati, medici, economisti, imprenditori. Abbiamo imparato a guardarci dalle bufale e dai luoghi comuni, abbiamo ragionato a proposito di che cosa voglia dire oggi «andare al ristorante». Abbiamo fatto informazione e divulgazione, abbiamo coltivato la memoria di quello che è stato e abbiamo provato a guardare avanti, verso quello che sarà. Senza però mai perdere di vista il contatto diretto con ciò che del cibo ci fa stare bene: la convivialità. L'esperienza - appunto - collettiva dell'assaggio, la gioia di scoprire un sapore nuovo. La curiosità e lo stupore, la meraviglia e l'appagamento sono le emozioni che abbiamo letto negli occhi del pubblico che ci è venuto a trovare. Ma anche di chi, dall'altra parte del palco, ha messo a disposizione il proprio sapere: vedere le persone desiderose di carpire i segreti di una ricetta, le origini di una storia imprenditoriale, i valori dietro a una famiglia è stato per gli esperti che abbiamo coinvolto un grande onore. Insomma, il Cook Fest 2024 è stato un successo. In queste pagine vedete una selezione per immagini di alcuni momenti particolarmente intensi: dall'abbraccio tra Massimo Bottura, chef tre stelle Michelin, e la conduttrice tv Antonella Clerici, che insieme hanno preparato un pesto di recupero con il pane raffermo, al pranzo inedito con quattro famiglie della ristorazione italiana (gli Alajmo, i Cerea, gli Iaccarino e i Romito) che con il pubblico hanno condiviso un po' di sé. E poi: le colazioni, la serata con gli scrittori Gabriella Genisi e Maurizio de Giovanni in dialogo con i pasticceri Sal De Riso e Luigi Biasetto, il risotto allo zafferano di Davide Oldani, la Norma di Ciccio Sultano e la cacio e pepe di Luciano Monosilio commentati dal professor Massimo Montanari, il tutorial delle pacche di Antonino Cannavacciuolo, il dibattito sulla longevità con Franco Berrino, **Valter Longo** e Annamaria Colao, i corsi, i talk sulla pasta con Garofalo, le lezioni di pizza di Mulino Caputo, le sfide di cucina casalinga con Frigo 2000, gli assaggi a cura di Amadori, Consorzio del prosciutto di San Daniele, Consorzio della mozzarella di bufala campana Dop, Regione Basilicata e Consorzio del Parmigiano Reggiano, le wine school con Allegrini e Berlucchi, l'allestimento verde di Gardenia, il supporto alla sostenibilità di Alens (attraverso l'azienda di consulenza ambientale che da 10 anni aiuta le imprese a ridurre la loro impronta energetica,

è stato selezionato il progetto CoreZero attraverso il quale sono state riportate al netto le emissioni del Cook Fest). Ci vediamo l'anno prossimo!

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Foto: A destra, nella foto grande, le famiglie Alajmo, Cerea, Iaccarino e Romito. Sopra un assaggio, sotto Davide Oldani

Foto: Nella foto grande, Gabriella Genisi, Sal De Riso e Maurizio de Giovanni. Sopra, Antonia Klugmann e un assaggio durante un talk. Sotto, Luigi Biasetto e il pubblico durante un corso di cucina

Foto: Nella foto grande, Antonella Clerici e Massimo Bottura. Sopra, da sinistra, Fabrizio Fiorani, Fulvio Marino, un assaggio durante un talk e Emiko Davies con Alice Yamada. Sotto, da sinistra, Antonino Cannavacciuolo, Marco Pinna, un altro assaggio, Antonio Guida, Emanuele Scarello e Guido Paternollo. Sotto, un allestimento floreale curato da Gardenia La gioia

di scoprire sapori nuovi e la curiosità:

le emozioni

lette

negli occhi

del pubblico

Foto: A fianco, nella foto grande Alessandro Negrini, Alessandro Borghese e Andrea Aprea. Sopra, un angolo del mercato dei produttori. Sotto Alberto Capatti Qui a sinistra, dall'alto al basso: Davide Longoni; Michele Fino e Alberto Grandi; Riccardo Canella e Ciccio Sultano. Qui a destra, dall'alto al basso: un momento di una wine school; Emanuela Rosa-Clot e Laura Lazzaroni; un assaggio guidato. Ancora a destra, dall'alto, Eugenio Boer e un assaggio del pubblico

## L'ego rigonfio di Giuli, la guerra Berlinguer-Giordano e altre pillole

L'ego rigonfio di Giuli, la guerra Berlinguer-Giordano e altre pillole Luca Di Carmine 30/10/2024 Dopo il servizio di Report e un pranzo con Meloni pare che la boria del ministro della Cultura sia lievitata come una mongolfiera. E c'è una battuta che gira sugli scontri di FdI: «Siamo alla resa dei conti tra fascisti e nazisti...». Intanto nell'ultima puntata delle cene (con flop di ascolti) su Rai3 con Maria Latella si sono fatti notare Mastella e Ricciarelli. Mentre in Mediaset i due giornalisti si pestano i piedi sullo stesso argomento: le case occupate abusivamente. Le chicche di L43. Powered by Il ministro della Cultura Alessandro Giuli non c'era, al Collegio Romano, alla presentazione della nuova edizione di #ioleggoperche?, il progetto nazionale di educazione e promozione della lettura organizzato dall'Associazione italiana editori per la creazione e il potenziamento delle biblioteche scolastiche, in programma dal 9 al 17 novembre. Con il numero uno di Aie, Innocenzo Cipolletta, c'erano i presidenti delle commissioni Cultura di Camera e Senato, Federico Mollicone e Roberto Marti. E in diretta streaming per tutte le scuole d'Italia, con Serena Bortone sono state presentate le novità e i risultati raggiunti negli ultimi anni. Con la giornalista Rai che si è seduta sulla poltrona di Giuli. Innocenzo Cipolletta e Serena Bortone (Imagoeconomica). FdI, l'ego di Giuli e lo scontro tra "nazisti e fascisti" Pare che l'ego di Alessandro Giuli dopo il servizio di Report e un pranzo con Giorgia Meloni sia gonfio come una mongolfiera: della serie «io so' io e voi non siete un c». La base romana di Fratelli d'Italia sarebbe sul piede di guerra. Nemmeno Giovanbattista Fazzolari riesce a tenere a bada malumori e fibrillazioni. Lo scontro è soprattutto tra Nord e Sud (Milano vs Roma) e rischia di trasformarsi in una bomba atomica. E a proposito delle divisioni di via della Scrofa c'è una battuta che gira: «Siamo arrivati alla resa dei conti tra fascisti e nazisti». Alessandro Giuli (Imagoeconomica). Carraro respinto al parcheggio vietato Franco Carraro, classe 1939, già ministro, già sindaco di Roma, già presidente del Coni, già numero uno della Figc e molto altro ancora, ha sempre voglia di lavorare. E così è stato avvistato a bordo della sua Smart nel centro storico romano, a caccia di un parcheggio dietro alla Galleria Alberto Sordi. Un appuntamento in agenda non poteva attendere, né ammettere ritardi: ecco che con la piccola auto Carraro si è inserito in uno spazio vietatissimo, quello che permette di entrare nella galleria, e di uscirne. Un signore solerte, che poi lavora in un edificio che si trova a due passi da lì, ha sventato la manovra di Carraro dicendogli chiaramente che non poteva mettere proprio lì la macchina, tanto da costringere l'ex primo cittadino della Capitale ad andare a cercare un posteggio da un'altra parte. Franco Carraro (Imagoeconomica). Niaf, Zappia e il parmigiano C'era pure il Consorzio del Parmigiano Reggiano tra i partecipanti al gala organizzato dalla Niaf (National Italian American Foundation), l'organizzazione di rappresentanza degli oltre 20 milioni di cittadini italo-americani che vivono negli Stati Uniti. Durante la serata, svoltasi all'Omni Shoreham Hotel di Washington Dc a cui hanno presenziato circa mille ospiti, una delegazione guidata da Nicola Bertinelli, presidente del Consorzio, ha incontrato l'ambasciatrice d'Italia negli Stati Uniti d'America Mariangela Zappia, e il presidente Niaf Robert Allegrini. L'ambasciatrice Mariangela Zappia (Imagoeconomica). Dalla Latella l'unico concentrato era Mastella Fine della serie delle cene da Maria Latella, su RaiTre: poco viste dal grande pubblico (siamo sprofondati fino a un umiliante 1,24 per cento di share), l'ultima puntata ha offerto la visione di un invitato che si era particolarmente concentrato sul piatto portato a tavola, come documentato dalla foto ufficiale della trasmissione del servizio pubblico. Il suo nome? Clemente Mastella. A proposito

di cene. Ospite dell'ultima puntata anche Katia Ricciarelli, attualmente testimonial (piuttosto cringe) di una martellante campagna pubblicitaria su un metodo dimagrante dove la soprana sfoggia una linea invidiabile che però, vista dalla Latella, sembra un lontano ricordo. Pubblicità ingannevole o cedimento ai peccati di gola? Gli ospiti dell'ultima puntata delle cene con Maria Latella erano Clemente Mastella, Dario Vergassola, **Valter Longo**, Maura Gancitano e Katia Ricciarelli. Case abusive, guerra Berlinguer-Giordano Il tema è delicato: chi ha dedicato attenzione, per primo, in televisione, alle case occupate abusivamente? Tutti rispondono in coro: Mario Giordano. Ma sull'argomento case, e abusive, ora sempre a Mediaset c'è anche Bianca Berlinguer. «Non si toccano i cavalli di battaglia degli altri», dicono alcuni a Cologno Monzese, «altrimenti si scatena una guerra». Bianca Berlinguer (Imagoeconomica). Di Bella commenta le elezioni Usa per i vescovi Antonio Di Bella torna su Tv2000. Dal 6 novembre in diretta ogni mercoledì sera il giornalista condurrà sulla televisione della Conferenza episcopale italiana Di Bella sul 28. Il programma serale fa il punto a metà settimana sui temi dell'attualità interna e internazionale con ospiti, collegamenti, reportage e sondaggi. La nuova stagione si aprirà con una puntata di approfondimento sulle Presidenziali Usa e con collegamenti da Washington. Antonio Di Bella (Imagoeconomica). Gubitosi contro la povertà energetica L'incontro, dal titolo curioso come 'Insieme per contrastare la povertà energetica', verrà ospitato dalla Camera di commercio di Roma lunedì 4 novembre: tanti i partecipanti annunciati, partendo da Roberto Tasca, presidente di A2A e Banco dell'energia, per continuare con Luigi Gubitosi, presidente dell'Università Luiss Guido Carli, Lucia Albano, sottosegretario al ministero dell'Economia e delle Finanze, Nando Pagnoncelli, presidente Ipsos, Luca Dal Fabbro, presidente Gruppo Iren, Simone Gamberini, presidente Legacoop, Nicola Monti, amministratore delegato Edison, Ermete Realacci, presidente Fondazione Symbola, Rosario Maria Gianluca Valastro, presidente Croce rossa italiana. Le energie profuse per realizzare l'evento, comunque, saranno molte Luigi Gubitosi (Imagoeconomica). Politica Gaffe di Fratelli d'Italia: pubblica una foto di Grillo, ma è il suo imitatore La politica Stellantis, da Fontana e Lega al Pd: tutti contro Elkann dopo il no all'audizione al Parlamento Politica La moglie di Sangiuliano Federica Corsini pronta a chiedere il divorzio Leggi anche... Gaffe di Fratelli d'Italia: pubblica una foto di Grillo, ma è il suo imitatore La politica Taiwan si prepara per il tifone Kong-rey: le foto L'ego rigonfio di Giuli, la guerra Berlinguer-Giordano e altre pillole

## La rivincita delle esperienze

Gli assaggi, i corsi e il mercato la rivincita delle esperienze di Alessandra Dal Monte Oltre 100 ospiti, 67 appuntamenti e seimila visitatori per la prima edizione rinnovata del food festival del Corriere. Un evento che ha messo il cibo (e il pubblico) al centro del programma, tra degustazioni guidate, lezioni di cucina d'autore, wine school e l'angolo dei produttori. Il racconto per immagini della tre giorni che si è svolta al Palazzo della Permanente di Milano Mai come quest'anno si è percepita, al food festival del Corriere, la forza dell'esperienza. Termine abusato - ultimamente in questo settore tutto è «esperienza», anche stranezze che nessuno vorrebbe più ripetere - ma che in questo caso è da ricondurre al significato letterale: «Conoscenza diretta, personalmente acquisita con l'osservazione, l'uso o la pratica, di una determinata sfera della realtà», recita la Treccani. Dunque mai come quest'anno le persone - oltre seimila, in tre giorni, al Palazzo della Permanente di Milano - hanno potuto toccare con mano ciò a cui il Cook Fest era dedicato: il cibo. Tra assaggi guidati, lezioni d'autore, mercato dei produttori, degustazioni e sfornate si è potuto davvero celebrare il tema che ha guidato questa quindicesima edizione dell'evento, che poi è stata la prima con il nuovo nome e la nuova formula: «Pranzo all'italiana». Le riflessioni Per tre giorni abbiamo ragionato su che cosa sia, oggi, la nostra cucina. Quali siano le sue origini, quanto sia in evoluzione, quanto si sposi con i concetti attuali di meticcio e salute. Abbiamo interpellato storici della gastronomia e grandi chef, scienziati, medici, economisti, imprenditori. Abbiamo imparato a guardarci dalle bufale e dai luoghi comuni, abbiamo ragionato a proposito di che cosa voglia dire oggi «andare al ristorante». Abbiamo fatto informazione e divulgazione, abbiamo coltivato la memoria di quello che è stato e abbiamo provato a guardare avanti, verso quello che sarà. Senza però mai perdere di vista il contatto diretto con ciò che del cibo ci fa stare bene: la convivialità. L'esperienza - appunto - collettiva dell'assaggio, la gioia di scoprire un sapore nuovo. La curiosità e lo stupore, la meraviglia e l'appagamento sono le emozioni che abbiamo letto negli occhi del pubblico che ci è venuto a trovare. Ma anche di chi, dall'altra parte del palco, ha messo a disposizione il proprio sapere: vedere le persone desiderose di carpire i segreti di una ricetta, le origini di una storia imprenditoriale, i valori dietro a una famiglia è stato per gli esperti che abbiamo coinvolto un grande onore. Gli ospiti Insomma, il Cook Fest 2024 è stato un successo. In queste pagine vedete una selezione per immagini di alcuni momenti particolarmente intensi: dall'abbraccio tra Massimo Bottura, chef tre stelle Michelin, e la conduttrice tv Antonella Clerici, che insieme hanno preparato un pesto di recupero con il pane raffermo, al pranzo inedito con quattro famiglie della ristorazione italiana (gli Alajmo, i Cerea, gli Iaccarino e i Romito) che con il pubblico hanno condiviso un po' di sé. E poi: le colazioni, la serata con gli scrittori Gabriella Genisi e Maurizio de Giovanni in dialogo con i pasticceri Sal De Riso e Luigi Biassetto, il risotto allo zafferano di Davide Oldani, la Norma di Ciccio Sultano e la cacio e pepe di Luciano Monosilio commentati dal professor Massimo Montanari, il tutorial delle pacche di Antonino Cannavacciuolo, il dibattito sulla longevità con Franco Berrino, **Valter Longo** e Annamaria Colao, i corsi, i talk sulla pasta con Garofalo, le lezioni di pizza di Mulino Caputo, le sfide di cucina casalinga con Frigo 2000, gli assaggi a cura di Amadori, Consorzio del prosciutto di San Daniele, Consorzio della mozzarella di bufala campana Dop, Regione Basilicata e Consorzio del Parmigiano Reggiano, le wine school con Allegrini e Berlucchi, l'allestimento verde di Gardenia, il supporto alla sostenibilità di Alens (attraverso l'azienda di consulenza ambientale che da 10 anni aiuta le imprese a ridurre la

loro impronta energetica, è stato selezionato il progetto CoreZero attraverso il quale sono state riportate al netto le emissioni del Cook Fest). Ci vediamo l'anno prossimo! 31 ottobre 2024 (modifica il 31 ottobre 2024 | 07:40) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Katia Ricciarelli e Clemente Mastella "A casa di Maria Latella" nella notte su Rai 3

Katia Ricciarelli e Clemente Mastella "A casa di Maria Latella" nella notte su Rai 3 "A casa di Maria Latella" stanotte su Rai 3 chiude tra silver economy e longevità. Ospiti dell'ultima puntata Katia Ricciarelli e Clemente Mastella I tempi della vita si allungano, c'è chi lavora ben oltre l'età della pensione, si risposa a 70 anni, viaggia e fa progetti. Non per niente la silver economy e gli investimenti sulla longevità sono sempre più diffusi. Sarà questo l'argomento dell'ultima puntata della prima stagione di 'A Casa di Maria Latella', in onda martedì 29 ottobre alle ore 23.20 su Rai 3: ospiti Katia Ricciarelli, sempre più impegnata nei suoi progetti per i giovani e Clemente Mastella, oggi sindaco di Benevento, che tra poco festeggerà i 50 anni in politica. Con loro il comico e scrittore Dario Vergassola, il professore esperto di longevità **Valter Longo** e la filosofa e scrittrice Maura Gancitano.

## "A casa di Maria Latella" ospiti dell'ultima puntata Katia Ricciarelli e Clemente Mastella

"A casa di Maria Latella" ospiti dell'ultima puntata Katia Ricciarelli e Clemente Mastella 29 Ottobre 2024 francy279 Spettacolo (cinema, tv, teatro) Lascia un commento I tempi della vita si allungano, c'è chi lavora ben oltre l'età della pensione, si risposa a 70 anni, viaggia e fa progetti. Non per niente la silver economy e gli investimenti sulla longevità sono sempre più diffusi. Sarà questo l'argomento dell'ultima puntata della prima stagione di 'A Casa di Maria Latella', in onda martedì 29 ottobre alle ore 23.20 su Rai 3: ospiti Katia Ricciarelli, sempre più impegnata nei suoi progetti per i giovani e Clemente Mastella, oggi sindaco di Benevento, che tra poco festeggerà i 50 anni in politica. Con loro il comico e scrittore Dario Vergassola, il professore esperto di longevità **Valter Longo** e la filosofa e scrittrice Maura Gancitano.



## Dieta, i cibi low-fat allungano la vita? No, lo fanno i grassi "buoni": ecco quali sono e quanti consumarne per vivere sani

Dieta, i cibi low-fat allungano la vita? No, lo fanno i grassi "buoni": ecco quali sono e quanti consumarne per vivere sani La ricerca ha evidenziato come una dieta con un alto contenuto di grassi vegetali riduca il rischio di malattie di Redazione web Ormai sempre più frequentemente si tende a consumare cibo a basso contenuto di grassi come ad esempio latticini, yogurt e latte scremato, carni magre come il pollo, legumi e cereali integrali. Anche per quanto riguarda i dolci, vengono scelti quelli a basso contenuto calorico: delle ricette con pochi grassi ma allo stesso tempo golose. Come scritto da **Valter Longo** in un approfondimento pubblicato sul Corriere della Sera, è negli anni '80 e '90 che questo movimento, quello degli alimenti low fat, ha cominciato a prendere prepotentemente piede. In realtà, però, come scritto da Longo, l'ideologia che negli Stati Uniti ha iniziato ad emergere già negli anni '50, si è inizialmente basata su un errore. Secondo il movimento low-fat, infatti, la limitazione di tutti i tipi di grasso sarebbe stata responsabile per la riduzione della mortalità dovuta a malattie cardiovascolari. Uno studio recente svolto in Spagna, è riuscito a smentire con forza questa tesi, evidenziando come l'olio di oliva e la frutta a guscio, alimenti con grandi quantità di grassi, riducano nettamente infarti e ictus. Lo studio La ricerca ha coinvolto 7 mila persone over 55, a rischio per malattie cardiovascolari, che sono state divise in tre gruppi. A due è stato chiesto di adottare una dieta mediterranea che includeva rispettivamente un litro a settimana di olio d'oliva extravergine o 30 grammi al giorno di noci, nocciole e mandorle, mentre al terzo gruppo è stato detto di seguire una dieta con pochi grassi. I risultati dello studio hanno evidenziato come dopo cinque anni nelle persone che hanno fatto parte dei due gruppi con una dieta ad alto contenuto di grassi, assunti con l'olio d'oliva e la frutta a guscio, c'è stato una notevole riduzione di infarti e ictus. Dei dati che sono in linea con le pubblicazioni della Harvard School of Public Health: secondo cui un consumo relativamente alto di grassi di origine vegetale, insieme a un basso apporto di proteine di origine animale, è associato a una riduzione della mortalità dovuta a ictus, infarti, e a tutte le cause. Al contrario, quindi, consumare un alto numero di proteine e grassi di origine animale comporta un aumento del rischio di morte causate da malattie cardiovascolari. Ultimo aggiornamento: Lunedì 28 Ottobre 2024, 13:34 © RIPRODUZIONE RISERVATA

## "A casa di Maria Latella" chiude tra silver economy e longevità

"A casa di Maria Latella" chiude tra silver economy e longevità Ospiti dell'ultima puntata Katia Ricciarelli e Clemente Mastella I tempi della vita si allungano, c'è chi lavora ben oltre l'età della pensione, si risposa a 70 anni, viaggia e fa progetti. Non per niente la silver economy e gli investimenti sulla longevità sono sempre più diffusi. Sarà questo l'argomento dell'ultima puntata della prima stagione di "A Casa di Maria Latella", in onda martedì 29 ottobre alle ore 23.20 su Rai 3: ospiti Katia Ricciarelli, sempre più impegnata nei suoi progetti per i giovani e Clemente Mastella, oggi sindaco di Benevento, che tra poco festeggerà i 50 anni in politica. Con loro il comico e scrittore Dario Vergassola, il professore esperto di longevità **Valter Longo** e la filosofa e scrittrice Maura Gancitano.

## Televisione Si chiude la prima stagione su Rai3. La conduttrice: «Bilancio positivo» **«A casa di Maria Latella», domani l'ultima puntata**

Si avvicina l'ultimo appuntamento per «A casa di Maria Latella», il dinner show che dal 10 settembre va in onda su Rai3 in seconda serata. Domani puntata finale, che chiude la prima stagione sul servizio pubblico (dopo cinque su Sky) del programma. Una «sfida complicata», spiega Latella, sia per via di un pubblico che non era più abituato a lei che per la collocazione, ma un «bilancio positivo nel crescendo», settimana dopo settimana. Da Virginia Raggi al ministro Giuseppe Valditara, passando da Daniela Preziosi, Pino Strabioli, Paolo Crepet, Maria Elena Boschi e Amy Kazmin. Tra tutti, l'ospite che ha stupito di più Latella è stata Asia Argento, «perché non la vedevo da un po' - dice - e ho trovato in lei una nuova consapevolezza della gestione della sua nuova fase». Diversissimi i volti che hanno cenato con la giornalista, confrontandosi su temi come la scuola, la privacy e il gossip, la sinistra oggi e l'America. Per l'appuntamento l'argomento scelto è la longevità. I commensali: Clemente Mastella, Dario Vergassola, **Valter Longo**, Maura Gancitano, Katia Ricciarelli. «Un tema che prima o poi ci riguarda tutti - commenta - ma che cosa significa essere longevi? Cerchiamo di capirlo con Clemente Mastella, che festeggerà tra poco 50 anni in politica, Katia Ricciarelli, che ha cominciato a esibirsi a 8 anni davanti ai detenuti, ma anche un medico che si occupa di questo tema da sempre, **Valter Longo**». L'importante, spiega ancora Latella, è il clima rilassato che si crea, perché d'altronde «tu a cena non inviti uno per farlo litigare col vicino». Una scelta controcorrente nel panorama televisivo attuale. «Da 30 anni la tv, e non solo quella italiana, ha scoperto che il conflitto funziona e quindi tutti si sono messi a farlo - commenta -. A me è sembrato che fosse arrivato il momento di un racconto diverso e ho pensato di farlo a tavola».

Foto: Dinner show Maria Latella: il suo programma è andato in onda quest'anno su Rai 3 dopo cinque edizioni su Sky.

## **Valter Longo : «Ci sono le prove, i cibi "low fat" non allungano la vita (ecco i grassi che fanno bene)»**

**Valter Longo:** «Ci sono le prove, i cibi "low fat" non allungano la vita (ecco i grassi che fanno bene)» di Valter Longo Una recente ricerca spagnola ha dimostrato che l'olio d'oliva e la frutta a guscio riducono nettamente infarti e ictus Getty images Negli Anni 90, prima che iniziassi a studiare patologia all'UCLA (Università della California, Los Angeles) e capissi quale fosse «la dieta della longevità», ero diventato un avido consumatore di cibo a basso contenuto di grassi. Bevevo cappuccino low fat, mangiavo yogurt low fat. Ricordo che i miei biscotti al cioccolato preferiti erano impacchettati in una scatola verde. Li vendeva una società il cui nome conteneva la parola 'health' quindi salute. Nonostante la mia laurea in biochimica, mangiavo scatole intere di questi carboidrati raffinati, certo che sarebbero stati ottimi per la mia salute. Infatti, negli Anni 80 e 90, media, medici, governi e l'industria alimentare di mezzo mondo promuovevano il movimento low-fat. Quell'ideologia era iniziata già a emergere negli Usa a partire dagli anni '50. Ma si basava su un'ipotesi errata: secondo il movimento low-fat, la limitazione di tutti i tipi di grasso sarebbe stata responsabile per la riduzione della mortalità dovuta a malattie cardiovascolari. Più recentemente, un studio elaborato in Spagna contribuisce a smentire quella tesi. La ricerca ha coinvolto 7 mila persone over 55, a rischio per malattie cardiovascolari, e le ha divise in tre gruppi. A due gruppi è stato chiesto di adottare una dieta mediterranea che includeva rispettivamente un litro a settimana di olio d'oliva extravergine o 30 grammi al giorno di noci, nocciole e mandorle, mentre al terzo gruppo è stata raccomandata una dieta con pochi grassi. Dopo cinque anni, il numero di infarti e ictus è nettamente ridotto in entrambi i gruppi che consumavano livelli relativamente alti d'olio d'oliva e frutta a guscio rispetto al gruppo che mangiava meno grassi. Questi risultati sono in linea con le pubblicazioni della Harvard School of Public Health secondo cui un alto consumo di proteine e grassi di origine animale (circa il 30% delle calorie) è associato al forte aumento del rischio di morte da malattie cardiovascolari, cancro e da tutte le cause. Al contrario, un consumo relativamente alto di grassi di origine vegetale, insieme a un basso apporto di proteine di origine animale, è associato a una riduzione della mortalità dovuta a ictus, infarti, e a tutte le cause. Anche esaminando l'alimentazione di popolazioni longeve come quelle degli avventisti di Loma Linda in California o quelle dei Paesi del Sud Italia con numero record di centenari, ritroviamo un consumo frequente d'olio d'oliva, frutta a guscio, altri grassi vegetali associato a un uso limitato di grassi animali. Invece, i grassi a Okinawa e nel resto del Giappone, entrambe zone di longevità record, fornivano storicamente meno dell'8% delle calorie consumate. Eppure, nonostante questa percentuale sia almeno triplicata negli ultimi 70 anni (in seguito soprattutto a un consumo aumentato di pesce), il Giappone mantiene una delle più alte aspettative di vita al mondo. Non è allora sorprendente scoprire in un nostro studio recente che i topi alimentati con alti livelli di grasso animale (lardo), proteine animali (latticini) e zuccheri sono diventati obesi, raggiungendo livelli di colesterolo altissimi, iperglicemia, danno cardiaco, con una durata della vita ridotta del 35% circa. Quindi, i grassi di origine vegetale e soprattutto quelli nell'olio d'oliva e frutta a guscio, ma anche quelli contenuti nel pesce, sembrano essere consistentemente importanti per una longevità sana mentre quelli di origine animale sono spesso associati a malattie e morte prematura. 27 ottobre 2024 © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Valter Longo vittima di truffe web: «L'intelligenza artificiale mi ha rubato l'identità»

di Chiara Amati Un altro caso di frode digitale. Questa volta è toccato a **Valter Longo**, il biogerontologo famoso in tutto il mondo per gli studi sulla longevità: «Ci sono video in cui l'intelligenza artificiale mi fa parlare di un prodotto che aveva fatto perdere peso a una famosa cantante. Attenzione, è una truffa. Ho denunciato, ma intervenire non è facile» «Attenzione!!! Stanno girando sui social media video falsi del professor Longo in cui parla di prodotti vari. Sono una truffa, vi preghiamo di segnalare il video e di informarci per favore. Vi ricordiamo che gli unici profili ufficiali sono Prof. **Valter Longo** e Prof **Valter Longo** - Pagina italiana. Vi ringraziamo per la collaborazione. Team Longo». Un post brevissimo, in lingua italiana e in versione inglese, per segnalare sul proprio profilo Instagram - @prof\_valterlongo - una truffa che ricorre spesso su web e social. **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto sulla Longevità a USC (University of Southern California) - Davis School of Gerontology di Los Angeles, tra i centri più importanti per la ricerca in materia d'invecchiamento e di malattie correlate all'avanzamento dell'età, non ci sta e passa al contrattacco. A noi che lo abbiamo contattato ha confessato di «vedere un numero elevato di video provenienti da alcuni siti potenzialmente controllati dall'estero che usano l'intelligenza artificiale per far sembrare che io stia cercando di vendere qualche prodotto, citando il nome del prodotto e specificando dove si può comprare. Nei primi video era chiaro che non si trattava di me, ma l'intelligenza artificiale migliora ogni giorno: alcuni video in cui sembrava che fossi io a parlare avevano decine di migliaia di visualizzazioni e, quindi, in tanti avevano almeno il sospetto che fossi io. In un video AI mi faceva parlare di un prodotto che aveva fatto perdere peso a una famosa cantante. Io ho fondato una società che vende prodotti per la salute, ma non farei mai pubblicità e comunque do tutto in beneficenza. La mia fondazione ha denunciato questi siti, ma gli avvocati della fondazione stessa mi spiegano che non è sempre facile intervenire. Spesso questi video vengono bloccati su un sito, ma appaiono subito dopo su un altro». E quindi? «Sono necessarie leggi più severe e interventi più veloci. Per esempio multe per le compagnie che ne beneficiano e il penale per chi continua ad abusare del sistema». Il caso Geppi Cucciari Quello di Longo non è, purtroppo, un caso isolato. Aveva fatto scalpore, un paio di anni fa, la notizia secondo cui Geppi Cucciari, attrice, conduttrice e comica sarda, aveva perso dieci chili in quattro settimane. A corredo di questa informazione, in rete vennero pubblicati un piano alimentare dettagliato e il nome degli integratori usati per dimagrire. Ma dietro al dimagrimento di Cucciari c'era ben altro: uno sforzo di gran lunga maggiore, iniziato addirittura nel 2010. Fu proprio lei a smentire seccamente la notizia con un post sul proprio profilo Instagram. Il messaggio non lasciò adito a dubbi: «Non so chi siano questi deficienti - scrisse Cucciari -. Non si perdono 10 chili in 4 settimane, sono solo menzogne, non uso nessun integratore, non do consigli a nessuno, soprattutto non ne sponsorizzo, non fatevi imbrogliare da chi usa una qualsiasi nostra debolezza contro di noi». Un commento che riscosse approvazioni da diversi follower, con tanto di standing ovation. Il caso Katia Follesa Nel mirino delle fake news anche un'altra comica, Katia Follesa. Di lei girarono sul web immagini promozionali di pillole dimagranti. «In particolare - raccontò a Cook - c'era un post con me vestita di tutto punto e, tra le mani, la confezione del prodotto presunto miracoloso. Il testo? "Il segreto di come Katya (casomai gli autori del post mi leggessero, io sono Katia con la i...) ha recuperato la sua figura in 14

giorni. Il prodotto ha vinto premi in 16 Paesi". Poi la chicca finale: "Il mio peso è sceso da 80 a 49 kg, bevo solo la mattina" Falso, tutto falso, terribilmente falso. Non ho mai pubblicizzato un prodotto dimagrante e le diete sono una cosa seria: vanno sempre valutate con uno specialista competente, che le ritaglia su misura in base a una serie di parametri». Follesa si rivolse subito ai suoi avvocati e, per evitare che si generasse confusione, pure lei pubblicò su Instagram un post in cui si dissociava totalmente. «Non ho mai sponsorizzato nessun prodotto dimagrante», disse all'epoca. «Non ho mai dato l'autorizzazione a usare la mia immagine associata a gocce miracolose per perdere peso velocemente! Non esistono!!!! Sono vittima di una truffa. Gli avvocati stanno esaminando il caso, ma non è cosa semplice in quanto, purtroppo, non si tratta di persone fisiche perseguibili giuridicamente, ma di algoritmi». E sulla perdita, reale, di peso aggiunse: «Per dimagrire e preservare la mia salute mi sono rivolta a un medico specialista che, dopo una serie di accurati esami, mi ha indicato il percorso migliore per stare bene. Associa a una sana alimentazione il movimento fisico, blando per giunta. Ogni persona è diversa, non esiste una dieta uguale per tutti. Consiglio di divulgare il più possibile questo messaggio affinché non si cada in truffe paradossali. Grazie». Il caso Mara Venier Sorte simile per Mara Venier che, dinanzi alla truffa, dal proprio profilo Instagram @mara\_venier tuonò con parole molto chiare: «Mai fatta pubblicità a questo prodotto mai!!!! È un fotomontaggio!!! Le mani non sono le mie !!!!!Una truffa!!!!!! #truffaonline». In breve ci fu una pioggia di commenti solidali da personaggi del mondo dello spettacolo, ma non soltanto. Il cantante Valerio Scanu scrisse: «La gente non sta bene», mentre Nunzia De Girolamo, conduttrice televisiva ed ex parlamentare, non nascose la sua preoccupazione: «Cavolooooo, sai quanta gente ci cadrà con la mania di dimagrire che abbiamo tutti?». Il caso Franco Berrino Setto o otto anni fa, persino l'epidemiologo Franco Berrino dovette difendersi da «mercanti malintenzionati che hanno cominciato a pubblicizzare integratori e farmaci miracolosi con il mio nome». La truffa, aveva rivelato a Cook, era simile alle precedenti solo che al posto dei video c'erano «foto mie con tanto di dichiarazione di quanto fosse importante acquistare un dato farmaco, in grado di sturare le arterie, o altro ancora. All'epoca mi rivolsi alla polizia postale che riuscì a rintracciare i siti responsabili in Islanda, Bulgaria, Canarie e in altri Paesi, ma mi comunicò di non essere in grado di bloccarli. Non voglio entrare nella discussione di quanto bene e quanto male faccia Internet, ma, per sicurezza, è opportuno diffidare da tutti i farmaci e le terapie pubblicizzate. Anche i cibi sono sempre più frequentemente pubblicizzati come «cibi funzionali», cioè con proprietà preventive o terapeutiche; ma i cibi naturali, che sono quelli che fanno bene, non hanno bisogno di essere pubblicizzati, già conosciamo le loro proprietà. Da quelli che sono insistentemente pubblicizzati su Internet o in televisione, è meglio stare lontani: nuocciono alla salute!». Insomma, attenzione alle fake news. E, quando si tratta di alimentazione, il fai da te non è ammesso: serve sempre il supporto di un medico specialista. In relazione alla frode informatica, più precisamente al furto o all'indebito utilizzo dell'identità digitale in danno di uno o più soggetti, la legge prevede una pena da due a sei anni di reclusione e una multa da e. 600,00 a e. 3000,00 (art. 640ter, comma 3, c.p.). Leggi anche: 26 ottobre 2024 (modifica il 26 ottobre 2024 | 07:46) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Ultima puntata di 'A casa di Maria Latella', tema la longevità

Ultima puntata di 'A casa di Maria Latella', tema la longevità La conduttrice: 'Da me un racconto diverso, senza conflitto' ROMA, 27 ottobre 2024, 12:07 Redazione ANSA Condividi Link copiato Si avvicina l'ultimo appuntamento per 'A casa di Maria Latella', il dinner show che dal 10 settembre va in onda su Rai3 in seconda serata. Martedì 29 ottobre puntata finale, che chiude la prima stagione sul servizio pubblico (dopo cinque su Sky) del programma. Una "sfida complicata", spiega Latella, sia per via di un pubblico che non era più abituato a lei che per la collocazione, ma un "bilancio positivo nel crescendo", settimana dopo settimana. Da Virginia Raggi al ministro Giuseppe Valditara, passando da Daniela Preziosi, Pino Strabioli, Paolo Crepet, Maria Elena Boschi e Amy Kazmin. Tra tutti, l'ospite che ha stupito di più Latella è stata Asia Argento, "perché non la vedevo da un po' - dice - e ho trovato in lei una nuova consapevolezza della gestione della sua nuova fase". Diversissimi i volti che hanno cenato con la giornalista, confrontandosi su temi come la scuola, la privacy e il gossip, la sinistra oggi e l'America. Per l'appuntamento del 29 l'argomento scelto è la longevità. I commensali: Clemente Mastella, Dario Vergassola, **Valter Longo**, Maura Gancitano, Katia Ricciarelli. "Un tema che prima o poi ci riguarda tutti - commenta - ma che cosa significa essere longevi? Cerchiamo di capirlo con Clemente Mastella, che festeggerà tra poco 50 anni in politica, Katia Ricciarelli, che ha cominciato a esibirsi a 8 anni davanti ai detenuti, ma anche un medico che si occupa di questo tema da sempre, **Valter Longo**". L'importante, spiega ancora Latella, è il clima rilassato che si crea, perché d'altronde "tu a cena non inviti uno per farlo litigare col vicino". Una scelta controcorrente nel panorama televisivo attuale. "Da 30 anni la tv, e non solo quella italiana, ha scoperto che il conflitto funziona e quindi tutti si sono messi a farlo - commenta -. A me è sembrato che fosse arrivato il momento di un racconto diverso e ho pensato di farlo a tavola". Riproduzione riservata © Copyright ANSA

## Il marketing a tavola al centro di "Gocce di petrolio" su Rai 3

Il marketing a tavola al centro di "Gocce di petrolio" su Rai 3 La grande industria alimentare e il marketing influenzano il carrello della spesa? Le risposte a "Gocce di petrolio" oggi su Rai 3 La grande industria alimentare e il marketing influenzano il carrello della spesa? Il consumo di cibi e di diete 'facili' quanto sono condizionati dalle etichette che vantano ingredienti salutari? 'Gocce di Petrolio' con Duilio Giammaria - in onda venerdì 25 ottobre alle 15.20 su Rai 3 - prosegue il viaggio alla scoperta della correlazione tra uomo e cibo. Un'approfondita inchiesta scientifica attraverso i comportamenti alimentari e i rischi per la salute a causa di uno smisurato consumo di cibi ultraprocesati. Ospiti, ancora nomi di fama internazionale: lo scienziato **Valter Longo**, l'epidemiologa Licia Iacoviello e la docente universitaria Maria Pia Favaretto. In sommario anche e le interviste al divulgatore scientifico Chris Van Tulleken e al genetista endocrinologo e scienziato Giles Yeo.



## Valter Longo vittima di truffe web: «L'intelligenza artificiale mi ha rubato l'identità»

**Valter Longo** vittima di truffe web: «L'intelligenza artificiale mi ha rubato l'identità» di Chiara Amati Un altro caso di frode digitale. Questa volta è toccato a **Valter Longo**, il biogerontologo famoso in tutto il mondo per gli studi sulla longevità: «Ci sono video in cui l'intelligenza artificiale mi fa parlare di un prodotto che aveva fatto perdere peso a una famosa cantante. Attenzione, è una truffa. Ho denunciato, ma intervenire non è facile» «Attenzione!!! Stanno girando sui social media video falsi del professor Longo in cui parla di prodotti vari. Sono una truffa, vi preghiamo di segnalare il video e di informarci per favore. Vi ricordiamo che gli unici profili ufficiali sono Prof. **Valter Longo** e Prof **Valter Longo** - Pagina italiana. Vi ringraziamo per la collaborazione. Team Longo». Un post brevissimo, in lingua italiana e in versione inglese, per segnalare sul proprio profilo Instagram - @prof\_valterlongo - una truffa che ricorre spesso su web e social. **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto sulla Longevità a USC (University of Southern California) - Davis School of Gerontology di Los Angeles, tra i centri più importanti per la ricerca in materia d'invecchiamento e di malattie correlate all'avanzamento dell'età, non ci sta e passa al contrattacco. A noi che lo abbiamo contattato ha confessato di «vedere un numero elevato di video provenienti da alcuni siti potenzialmente controllati dall'estero che usano l'intelligenza artificiale per far sembrare che io stia cercando di vendere qualche prodotto, citando il nome del prodotto e specificando dove si può comprare. Nei primi video era chiaro che non si trattava di me, ma l'intelligenza artificiale migliora ogni giorno: alcuni video in cui sembrava che fossi io a parlare avevano decine di migliaia di visualizzazioni e, quindi, in tanti avevano almeno il sospetto che fossi io. In un video AI mi faceva parlare di un prodotto che aveva fatto perdere peso a una famosa cantante. Io ho fondato una società che vende prodotti per la salute, ma non farei mai pubblicità e comunque do tutto in beneficenza. La mia fondazione ha denunciato questi siti, ma gli avvocati della fondazione stessa mi spiegano che non è sempre facile intervenire. Spesso questi video vengono bloccati su un sito, ma appaiono subito dopo su un altro». E quindi? «Sono necessarie leggi più severe e interventi più veloci. Per esempio multe per le compagnie che ne beneficiano e il penale per chi continua ad abusare del sistema». Il caso Geppi Cucciari Quello di Longo non è, purtroppo, un caso isolato. Aveva fatto scalpore, un paio di anni fa, la notizia secondo cui Geppi Cucciari, attrice, conduttrice e comica sarda, aveva perso dieci chili in quattro settimane. A corredo di questa informazione, in rete vennero pubblicati un piano alimentare dettagliato e il nome degli integratori usati per dimagrire. Ma dietro al dimagrimento di Cucciari c'era ben altro: uno sforzo di gran lunga maggiore, iniziato addirittura nel 2010. Fu proprio lei a smentire seccamente la notizia con un post sul proprio profilo Instagram. Il messaggio non lasciò adito a dubbi: «Non so chi siano questi deficienti - scrisse Cucciari -. Non si perdono 10 chili in 4 settimane, sono solo menzogne, non uso nessun integratore, non do consigli a nessuno, soprattutto non ne sponsorizzo, non fatevi imbrogliare da chi usa una qualsiasi nostra debolezza contro di noi». Un commento che riscosse approvazioni da diversi follower, con tanto di standing ovation. Il caso Katia Follesa Nel mirino delle fake news anche un'altra comica, Katia Follesa. Di lei girarono sul web immagini promozionali di pillole dimagranti. «In particolare - raccontò a Cook - c'era un post con me vestita di tutto punto e, tra le mani, la confezione del prodotto presunto miracoloso. Il testo? "Il segreto di come Katya (casamai gli autori del post mi leggessero, io sono Katia con

la i...) ha recuperato la sua figura in 14 giorni. Il prodotto ha vinto premi in 16 Paesi". Poi la chicca finale: "Il mio peso è sceso da 80 a 49 kg, bevo solo la mattina" Falso, tutto falso, terribilmente falso. Non ho mai pubblicizzato un prodotto dimagrante e le diete sono una cosa seria: vanno sempre valutate con uno specialista competente, che le ritaglia su misura in base a una serie di parametri». Follesa si rivolse subito ai suoi avvocati e, per evitare che si generasse confusione, pure lei pubblicò su Instagram un post in cui si dissociava totalmente. «Non ho mai sponsorizzato nessun prodotto dimagrante», disse all'epoca. «Non ho mai dato l'autorizzazione a usare la mia immagine associata a gocce miracolose per perdere peso velocemente! Non esistono!!!! Sono vittima di una truffa. Gli avvocati stanno esaminando il caso, ma non è cosa semplice in quanto, purtroppo, non si tratta di persone fisiche perseguibili giuridicamente, ma di algoritmi». E sulla perdita, reale, di peso aggiunse: «Per dimagrire e preservare la mia salute mi sono rivolta a un medico specialista che, dopo una serie di accurati esami, mi ha indicato il percorso migliore per stare bene. Associa a una sana alimentazione il movimento fisico, blando per giunta. Ogni persona è diversa, non esiste una dieta uguale per tutti. Consiglio di divulgare il più possibile questo messaggio affinché non si cada in truffe paradossali. Grazie». Il caso Mara Venier Sorte simile per Mara Venier che, dinanzi alla truffa, dal proprio profilo Instagram @mara\_venier tuonò con parole molto chiare: «Mai fatta pubblicità a questo prodotto mai!!!! È un fotomontaggio!!! Le mani non sono le mie!!!!Una truffa!!!!!! #truffaonline». In breve ci fu una pioggia di commenti solidali da personaggi del mondo dello spettacolo, ma non soltanto. Il cantante Valerio Scanu scrisse: «La gente non sta bene», mentre Nunzia De Girolamo, conduttrice televisiva ed ex parlamentare, non nascose la sua preoccupazione: «Cavolooooo, sai quanta gente ci cadrà con la smania di dimagrire che abbiamo tutti?». Il caso Franco Berrino Setto o otto anni fa, persino l'epidemiologo Franco Berrino dovette difendersi da «mercanti malintenzionati che hanno cominciato a pubblicizzare integratori e farmaci miracolosi con il mio nome». La truffa, aveva rivelato a Cook, era simile alle precedenti solo che al posto dei video c'erano «foto mie con tanto di dichiarazione di quanto fosse importante acquistare un dato farmaco, in grado di sturare le arterie, o altro ancora. All'epoca mi rivolsi alla polizia postale che riuscì a rintracciare i siti responsabili in Islanda, Bulgaria, Canarie e in altri Paesi, ma mi comunicò di non essere in grado di bloccarli. Non voglio entrare nella discussione di quanto bene e quanto male faccia Internet, ma, per sicurezza, è opportuno diffidare da tutti i farmaci e le terapie pubblicizzate. Anche i cibi sono sempre più frequentemente pubblicizzati come «cibi funzionali», cioè con proprietà preventive o terapeutiche; ma i cibi naturali, che sono quelli che fanno bene, non hanno bisogno di essere pubblicizzati, già conosciamo le loro proprietà. Da quelli che sono insistentemente pubblicizzati su Internet o in televisione, è meglio stare lontani: nuocciono alla salute!». Insomma, attenzione alle fake news. E, quando si tratta di alimentazione, il fai da te non è ammesso: serve sempre il supporto di un medico specialista. In relazione alla frode informatica, più precisamente al furto o all'indebito utilizzo dell'identità digitale in danno di uno o più soggetti, la legge prevede una pena da due a sei anni di reclusione e una multa da e. 600,00 a e. 3000,00 (art. 640ter, comma 3, c.p.). Leggi anche: Franco Berrino: «Io, vittima di falsi prodotti miracolosi per la salute e di truffe web su cibi e diete» Il caso delle pillole dimagranti miracolose, Mara Venier: «Non le ho mai pubblicizzate. Mai!» Geppi Cucciari, Chiara Ferragni e Katia Follesa: quando la «dieta miracolosa» è falsa **Valter Longo**: «Più pesce, legumi, cereali integrali e digiuno 12:12. Così ho guadagnato 10 anni di vita» Katia Follesa: «Io, vittima di un furto di identità. Non ho mai pubblicizzato prodotti dimagranti» 26 ottobre 2024 (modifica il 26 ottobre 2024 | 07:46) (©)

RIPRODUZIONE RISERVATA

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

## Ultima puntata di 'A casa di Maria Latella', tema la longevità

Ultima puntata di 'A casa di Maria Latella', tema la longevità di Ansa 27-10-2024 - 12:07  
Link copiato (ANSA) - ROMA, 27 OTT - Si avvicina l'ultimo appuntamento per 'A casa di Maria Latella', il dinner show che dal 10 settembre va in onda su Rai3 in seconda serata. Martedì 29 ottobre puntata finale, che chiude la prima stagione sul servizio pubblico (dopo cinque su Sky) del programma. Una "sfida complicata", spiega Latella, sia per via di un pubblico che non era più abituato a lei che per la collocazione, ma un "bilancio positivo nel crescendo", settimana dopo settimana. Da Virginia Raggi al ministro Giuseppe Valditara, passando da Daniela Preziosi, Pino Strabioli, Paolo Crepet, Maria Elena Boschi e Amy Kazmin. Tra tutti, l'ospite che ha stupito di più Latella è stata Asia Argento, "perché non la vedevo da un po' - dice - e ho trovato in lei una nuova consapevolezza della gestione della sua nuova fase". Diversissimi i volti che hanno cenato con la giornalista, confrontandosi su temi come la scuola, la privacy e il gossip, la sinistra oggi e l'America. Per l'appuntamento del 29 l'argomento scelto è la longevità. I commensali: Clemente Mastella, Dario Vergassola, **Valter Longo**, Maura Gancitano, Katia Ricciarelli. "Un tema che prima o poi ci riguarda tutti - commenta - ma che cosa significa essere longevi? Cerchiamo di capirlo con Clemente Mastella, che festeggerà tra poco 50 anni in politica, Katia Ricciarelli, che ha cominciato a esibirsi a 8 anni davanti ai detenuti, ma anche un medico che si occupa di questo tema da sempre, **Valter Longo**". L'importante, spiega ancora Latella, è il clima rilassato che si crea, perché d'altronde "tu a cena non inviti uno per farlo litigare col vicino". Una scelta controcorrente nel panorama televisivo attuale. "Da 30 anni la tv, e non solo quella italiana, ha scoperto che il conflitto funziona e quindi tutti si sono messi a farlo - commenta -. A me è sembrato che fosse arrivato il momento di un racconto diverso e ho pensato di farlo a tavola". (ANSA). .

## SOMMARIO

Serhiy Zhadan: «Mi sono arruolato a 50 anni. In Ucraina siamo consumati, rotti» Poeta, ora soldato 24 ESTERI DI LORENZO CREMONESI Serhiy Zhadan, 50 anni, nella zona di Kharkiv. È uno dei maggiori scrittori e poeti ucraini COVERSTORY Gillian Anderson: «Le fantasie sessuali rendono le donne libere. Raccontarle non è pornografia» DI MATTEO PERSIVALE POLITICA «Raccontare Berlinguer è ricordarsi che cosa è la sinistra» DI ENRICO CAIANO ESTERI Abi Daré: «Esistono due Nigerie. La differenza di classe è ancora un abisso» DI SARA GANDOLFI ESTERI Mounia Meddour: «La guerra civile in Algeria fu violentissima con i giovani Sono fuggita, ora la racconto» DI ALESSANDRA COPPOLA ESTERI Sebastian Stan, il "volto" di Trump: «È stato un debole, insegue la rivincita» DI CRISTIANA ALLIEVI CRONACA Infanticidi, si potevano evitare? Chiara e le altre, anatomia di un dramma DI ELISA MESSINA ARCHIVIO Un crimine agghiacciante dalle origini antiche. Ma non cercate una morale: non c'è DI GIULIANO ZINCONI SOCIETÀ Le prime ragazze sulla Luna (Rossa): «Ora sogniamo gli equipaggi misti» DI GAIA PICCARDI 42 46 52 58 62 64 69 73 74 76 SOCIETÀ Fare o no il test del Dna? DI MICHELA PROIETTI PORTFOLIO Nutrire noi e il Pianeta FOTO DI GEORGE STEINMETZ VITE PRIVATE Carolyn Bessette all'asta DI CHIARA BURATTI SPIRITUALITÀ Chandra Candiani: meditare è stare dentro il mondo DI LAURA CAMPANELLO VITA E LIBRI/1 Alessio Forgione: «Gli animali ci insegnano la vita» DI MICHELA MANTOVAN VITA E LIBRI/2 Giulia Baldelli: «Ho cominciato a scrivere tardi. Sì, ho perso tempo» DI ANGELO FERRACUTI VITA E CINEMA/2 Gabriele Muccino: «A lungo mi sono fidato delle persone sbagliate» DI VIRGINIA NESI VITE LIBERE Frankenstein Junior fa 50 e Mel Brooks punta ai 100 DI ENRICO CAIANO PODCAST Il Tempo delle Donne non finisce: riascoltiamolo DI VIRGINIA NESI CINEMA Anche i lupi mannari sono stati barboncini da adolescenti DI ENRICO CAIANO 76 77 77 79 79 VITA E CINEMA/1 Eddie Redmayne «A 20 anni decisi: sarò attore. A ogni "ciak, si gira" sento ancora una stretta» DI VALERIA VIGNALE 66 TEATRO I genitori, 4 ragazzi e un dubbio: si può amare troppo? DI LAURA ZANGARINI LIBRI Lungo la strada che svela com'è la piccola borghesia DI GIULIA ZIINO MUSICA Tornano le cassette? Solo gadget o demo per gli inediti DI ANDREA LAFFRANCHI DIVINI L'Amarone Classico Bertani del 2015 è il vino dell'anno DI LUCIANO FERRARO RACCONTI DI CUCINA Ripieni & croccanti, una pausa dal gusto etnico DI ANGELA FRENDI B 6 11 12 23 23 54 55 57 80 81 82 Eddie Redmayne, premio Oscar 2015, è nato a Londra il 6 gennaio 1982 RUBRICHE 7 DI CUORI DI MASSIMO GRAMELLINI 7 E MEZZO DI LILLI GRUBER LONGEVITÀ DI **VALTER LONGO** MAPPAMONDO DI FRANCESCO GIAMBERTONE NEL MIRINO DI FABRIZIO RONCONE LA STRISCIA DI STEFANO DISEGNI LIVINGROOM DI ANTONIO POLITO LEZIONI DI FILOSOFIA DI MAURO BONAZZI 4 PER 7 DI ROSELLA POSTORINO OBITUARY DI MARIA LUISA AGNESE UFFICIO POESIE SMARRITE DI LUCA MASTRANTONIO L'ULTIMA PAROLA DI GIUSEPPE ANTONELLI © RIPRODUZIONE RISERVATA

VITA E SCIENZA LONGEVITÀ

## **CI SONO LE PROVE: I CIBI «LOW FAT» NON ALLUNGANO LA VITA (ECCO I GRASSI CHE FANNO BENE)**

UNA RICERCA SPAGNOLA HA DIMOSTRATO CHE OLIO D'OLIVA E FRUTTA A GUSCIO RIDUCONO NETTAMENTE INFARTI E ICTUS  
VALTER LONGO

Negli Anni 90, prima che iniziassi a studiare patologia all'UCLA (Università della California, Los Angeles) e capissi quale fosse «la dieta della longevità», ero diventato un avido consumatore di cibo a basso contenuto di grassi. Bevevo cappuccino low fat, mangiavo yogurt low fat. Ricordo che i miei biscotti al cioccolato preferiti erano impacchettati in una scatola verde. Li vendeva una società il cui nome conteneva la parola " health" quindi salute. Nonostante la mia laurea in biochimica, mangiavo scatole intere di questi carboidrati raffinati, certo che sarebbero stati ottimi per la mia salute. Infatti, negli Anni 80 e 90, media, medici, governi e l'industria alimentare di mezzo mondo promuovevano il movimento low-fat. Quell'ideologia era iniziata già a emergere negli Usa a partire dagli anni '50. Ma si basava su un'ipotesi errata: secondo il movimento low-fat, la limitazione di tutti i tipi di grasso sarebbe stata responsabile delle morti da malattie cardiovascolari. Più recentemente, un studio elaborato in Spagna contribuisce a smentire quella tesi. La ricerca ha coinvolto 7 mila persone over 55, a rischio per malattie cardiovascolari, e le ha divise in tre gruppi. A due gruppi è stato chiesto di adottare una dieta mediterranea che includeva rispettivamente un litro a settimana di olio d'oliva extravergine o 30 grammi al giorno di noci, nocciole e mandorle, mentre al terzo gruppo è stata raccomandata una dieta con pochi grassi. Dopo cinque anni, il numero di infarti e ictus è nettamente ridotto in entrambi i gruppi che consumavano livelli relativamente alti d'olio d'oliva e frutta a guscio rispetto al gruppo che mangiava meno grassi. Questi risultati sono in linea con le pubblicazioni della Harvard School of Public Health secondo cui un alto consumo di proteine e grassi di origine animale (circa il 30% delle calorie) è associato al forte aumento del rischio di morte da malattie cardiovascolari, cancro e da tutte le cause. Al contrario, un consumo relativamente alto di grassi di origine vegetale, insieme a un basso apporto di proteine di origine animale, è associato a una riduzione della mortalità dovuta a ictus, infarti, e a tutte le cause. Anche esaminando l'alimentazione di popolazioni longeve come quelle degli avventisti di Loma Linda in California o quelle dei Paesi del Sud Italia con numero record di centenari, ritroviamo un consumo frequente d'olio d'oliva, frutta a guscio, altri grassi vegetali associato a un uso limitato di grassi animali. Invece, i grassi a Okinawa e nel resto del Giappone, entrambe zone di longevità record, fornivano storicamente meno dell'8% delle calorie consumate. Eppure, nonostante questa percentuale sia almeno triplicata negli ultimi 70 anni (in seguito soprattutto a un consumo aumentato di pesce), il Giappone mantiene una delle più alte aspettative di vita al mondo. Non è allora sorprendente scoprire in un nostro studio recente che i topi alimentati con alti livelli di grasso animale (lardo), proteine animali (latticini) e zuccheri sono diventati obesi, raggiungendo livelli di colesterolo altissimi, iperglicemia, danno cardiaco, con una durata della vita ridotta del 35% circa. Quindi, i grassi di origine vegetale e soprattutto quelli nell'olio d'oliva e frutta a guscio, ma anche quelli contenuti nel pesce, sembrano essere consistentemente importanti per una longevità sana mentre quelli di origine animale sono spesso associati a malattie e morte prematura.

## "Gocce di Petrolio"

"Gocce di Petrolio" Il marketing a tavola La grande industria alimentare e il marketing influenzano il carrello della spesa? Il consumo di cibi e di diete "facili" quanto sono condizionati dalle etichette che vantano ingredienti salutari? "Gocce di Petrolio" con Duilio Giammaria - in onda venerdì 25 ottobre alle 15.20 su Rai 3 - prosegue il viaggio alla scoperta della correlazione tra uomo e cibo. Un'approfondita inchiesta scientifica attraverso i comportamenti alimentari e i rischi per la salute a causa di uno smisurato consumo di cibi ultraprocesati. Ospiti, ancora nomi di fama internazionale: lo scienziato **Valter Longo**, l'epidemiologa Licia Iacoviello e la docente universitaria Maria Pia Favaretto. In sommario anche e le interviste al divulgatore scientifico Chris Van Tulleken e al genetista endocrinologo e scienziato Giles Yeo.

## Come vivere più a lungo senza ammalarsi

Come vivere più a lungo senza ammalarsi Un nuovo studio dimostra che la longevità umana si è stabilizzata. Gli esperti affermano, però, che esistono ancora abitudini di base efficaci per restare in salute fino alla vecchiaia di Josiah Gogarty Tradotto e adattato da Valentina Della Seta e Francesco Menichella 24 ottobre 2024 Uomo che corre con la tuta Se parliamo di longevità, è facile concentrare unicamente l'attenzione sul fattore dell'età, cioè pensare solo che più alto è il numero e meglio è. È molto importante, invece, riflettere anche su come restare in salute e attivi negli ultimi decenni di vita. «A cosa serve vivere cento anni se ne passi venti tra letto e poltrona in una casa di riposo?», sostiene Leslie Kenny, fondatrice della startup Oxford Healthspan, e co-ideatrice di un progetto sulla longevità della Oxford University. Questa è la miglior dieta per vivere più a lungo e bene, ovviamente di Andrew Zaleski L'età è come la temperatura, c'è quella reale e quella percepita di Michele Razzetti Kenny, e altri esperti come lei, si focalizzano sull'healthspan: il numero potenziale di anni di una vita funzionale e in salute. Si tratta di un concetto della massima rilevanza. Nell'ultimo secolo l'aspettativa di vita media è aumentata gradualmente, grazie a evoluzioni in campo medico, alimentare e lavorativo. Ora siamo in fase di stallo, o addirittura di decrescita (come negli Stati Uniti). Un nuovo studio pubblicato sulla rivista Nature Aging rileva che, senza grandi progressi scientifici, «è difficile che la sopravvivenza fino a cento anni superi il 15% per le donne e il 5% per gli uomini». In media, l'aspettativa di vita dovrebbe assestarsi intorno agli ottantaquattro anni per gli uomini e ai novant'anni per le donne. Questo perché i grandi passi avanti li abbiamo già fatti. Come spiega il professor Norman Lazarus del King's College di Londra, «abbiamo eliminato le cose che ci facevano fuori». Abbandonare l'obiettivo di vivere fino a cento anni e oltre non significa però rinunciare a mantenersi in salute. Esistono abitudini di vita che aumentano drasticamente la qualità dei nostri ultimi anni. Ecco allora i consigli di alcuni tra gli esperti mondiali di invecchiamento e longevità per rimanere in salute più a lungo che mai. Leslie Kenny, fondatrice della startup Oxford Healthspan, e co-ideatrice del Progetto longevità della Oxford University Intorno ai trent'anni, a Kenny è stata diagnosticata una malattia autoimmune, il lupus: le avevano dato cinque anni di vita. Una combinazione di cure in ospedale e di cambiamenti nello stile di vita ha però contribuito alla regressione della patologia, e oggi Kenny ha raggiunto i cinquantanove anni. Kenny sottolinea che la scienza della longevità è utile solo se si rispettano le regole di base: «Puoi metterti le cinture di sicurezza», afferma, «ma se guidi contromano a tutta velocità le cinture non ti salveranno». Le cose su cui raccomanda di concentrarsi sono cinque. Vai a letto entro le 22 - «Il sonno profondo, che tendiamo a sperimentare all'inizio del nostro ciclo di sonno, avviene generalmente solo tra le 22 e le 2 del mattino», indica Kenny. «Se non dormiamo in quelle ore, non abbiamo i benefici». È la parte del ciclo in cui il cervello elimina le tossine, proteggendo dalle perdite di memoria e da malattie come l'Alzheimer e la demenza. Resta in contatto con gli altri - «Sappiamo che gli uomini sono meno bravi a mantenere legami sociali vivaci nel corso della loro vita», dice l'esperta. Si sposano e tendono a trascurare gli amici, che sono "assolutamente vitali" per la salute mentale. Trova un hobby interessante e coinvolgente che abbia un aspetto sociale, idealmente con persone di generazioni diverse. Mangia bene - Grandi quantità di vegetali; un bel po' di frutta; e andando avanti con l'età, proteine da fonti salutari, come sardine, acciughe e sgombri. I funghi sono un altro ottimo alimento perché contengono vitamina D, associata a un sistema immunitario più forte e alla



salute delle ossa; poi ci sono le noci, ricche di acidi grassi Omega-3, secondo Kenny sono «ottime per la salute del cervello e per ridurre le infiammazioni nel corpo». Fai una passeggiata nel verde per ridurre i livelli di stress - «Gli alberi rilasciano sostanze chimiche antinfiammatorie, i terpeni. Camminare nei boschi, attività che i giapponesi chiamano shinrin-yoku, riduce il cortisolo, l'ormone dello stress, e aiuta a dormire bene». La luce naturale, in generale, è molto importante per regolare il ritmo circadiano. Preserva la forza - I muscoli sono importanti quando si invecchia. «Producono una sostanza chimica antinfiammatoria chiamata miochina, e l'infiammazione è un problema reale: ci fa vivere una vita più breve e di qualità inferiore», avverte Kenny. Allenare la forza può significare andare in palestra, o semplicemente trasportare la spesa o sollevare sacchi di terra per il giardinaggio. «Io uso delle fasce giapponesi, si chiamano Kaatsu e si usano per limitare il flusso sanguigno», aggiunge. Inducono la ghiandola pituitaria a rilasciare una maggiore quantità di ormone della crescita che aiuta a preservare e a fare crescere i muscoli anche nelle persone anziane. È fondamentale mantenere i muscoli delle gambe. Come dice Sir Muir Gray, collega di Kenny all'Oxford Longevity Project, «se non riesci a sederti e a rialzarti dal gabinetto, hai un biglietto di sola andata per la casa di cura». **Valter Longo**, direttore del Longevity Institute all'Università della California del Sud Mangiare ogni giorno in una finestra di 12 ore - «Molti dicono di digiunare per 16 ore al giorno, ma sappiamo che, se ad esempio si salta la colazione, non fa bene per molte ragioni», raccomanda Longo. Mangiare solo tra le 8.00 e le 20.00 è invece «una regola molto semplice», aggiunge Longo, che non ha mai visto su questa pratica «una sola pubblicazione negativa». Articoli più letti Stile Swatch (ri)celebra l'arte di Keith Haring con tre orologi imperdibili di Paola Montanaro Berlinguer - La grande ambizione non è un biopic, ma il Bignami di una pagina di storia italiana", "contentType": "venue", "hotelLink": "https://www.gqitalia.it/article/berlinguer-la-grande-ambizione-recensione#intcid=\_gq-it-right-rail\_8d3b6f4a-91db-4aef-a6bc-61eee3ee72ce\_tny-900pubdates-180rundates\_fallback\_popular4-1", "layout": "GridFourColumns"}" role="button" tabindex="0"> Cultura Berlinguer - La grande ambizione non è un biopic, ma il Bignami di una pagina di storia italiana di Martina Barone Joker: Folie à Deux, che senso ha il colpo di scena di Due Facce?", "contentType": "venue", "hotelLink": "https://www.gqitalia.it/article/joker-folie-a-deux-harvey-dent-che-senso-ha#intcid=\_gq-it-right-rail\_8d3b6f4a-91db-4aef-a6bc-61eee3ee72ce\_tny-900pubdates-180rundates\_fallback\_popular4-1", "layout": "GridFourColumns"}" role="button" tabindex="0"> Cultura In Joker: Folie à Deux, che senso ha il colpo di scena di Due Facce? di Jack King Tre o quattro volte all'anno, fai una «dieta che mima il digiuno» - Si tratta di una dieta vegana di cinque giorni che mima l'effetto del digiuno sul corpo umano. Dopo circa trentadue studi clinici, sembra essere "molto efficace" nel causare l'attivazione delle cellule staminali e l'autofagia, con le cellule che riciclano le parti danneggiate. In molti Paesi sono in vendita kit bilanciati e studiati per la dieta mima-digiuno di Longo. Joanna Bensch, CEO del Longevity Centre Europe Medita - Le ricerche dimostrano che una pratica regolare di meditazione riduce i livelli di cortisolo, favorisce la salute del cuore e la funzione immunitaria. «Dieci minuti al giorno possono migliorare la nostra resistenza allo stress e influenzare positivamente la pressione sanguigna», afferma Bensch. «La meditazione può diventare parte della tua routine mattutina o inserirsi come una breve pausa durante la giornata». Fai esercizio fisico regolarmente e con moderazione - «Chi pratica regolarmente un'attività fisica moderata, come camminata o yoga, ha un rischio minore di morte per malattie cardiache e cancro. È interessante notare che

L'esercizio fisico eccessivo può aumentare i livelli di radicali liberi, riducendo alcuni benefici. La chiave è quindi un'attività quotidiana, costante e moderata». Così il corpo ti segnala che hai il cortisolo alto di Olga Noel Winderling Perché mettersi a correre quando si può camminare? di Tom Ward Mangia grassi sani - «La dieta mediterranea, ricca di verdure, noci, olio d'oliva e pesci grassi come il salmone, può ridurre il rischio di malattie cardiovascolari fino al 30%. Gli omega-3 contenuti nei pesci grassi aiutano a combattere l'infiammazione, uno dei principali fattori di invecchiamento». Philip Borg, radiologo e fondatore della Longevity Clinic di Malta che l'anno prossimo aprirà una sede a Londra L'importanza della diagnosi precoce - L'assistenza sanitaria oggi interviene sui problemi quando si manifestano, ma «alla diagnosi di una malattia cronica, si è già perso il treno», ammette Borg. Se non fumi e hai più di cinquant'anni, hai l'80% di probabilità in meno di morire di cancro, malattie cardiovascolari, malattie neurodegenerative come l'Alzheimer o malattie metaboliche come il diabete. Tutte queste patologie «impiegano circa trent'anni per svilupparsi», e quanto prima le si intercetta, tanto più si può fare per evitarle. Norman Lazarus, professore al King's College di Londra e autore di The Lazarus Strategy: How to Age Well and Wisely Non mangiare troppo - Non bisogna preoccuparsi di mangiare cibi particolari, ma solo di seguire una dieta normale, equilibrata e sana. «Alla gente piace aggiungere fronzoli e ammennicoli», dice Lazarus, «ma è una regola di base che si conosce da trent'anni». La cosa fondamentale è non mangiare troppo: «Anche se si segue una dieta, mangiare troppo è un problema». Trova un tipo di esercizio fisico che ti piace e praticalo religiosamente - «La maggior parte delle persone sottovaluta l'importanza dell'esercizio fisico», aggiunge. «Non è un accessorio. Abbiamo polmoni e cuore, respiriamo e corriamo. Abbiamo un sistema incorporato e dobbiamo usarlo». Solo il 30% della popolazione pratica un'adeguata attività fisica che contribuisce a ridurre il rischio di «tutte le malattie comuni di cui si muore oggi», come Alzheimer e infarto. Non è necessario fare una "quantità olimpica" di sport: tre ore alla settimana daranno il massimo beneficio. «A cinquant'anni ero in sovrappeso» confessa, «ma un giorno ho deciso di cambiare il mio stile di vita. Ho iniziato ad andare in bicicletta e ho svoltato». Lazarus si allena anche a casa, perché la bici non fa lavorare tutti i muscoli: quindici minuti di pesi per i muscoli della parte alta del corpo e alcune flessioni, quattro volte alla settimana. «Devi scegliere un'attività fisica che ti piaccia, perché è un impegno che dura tutta la vita». Ora Lazarus ha ottantotto anni e va ancora in bicicletta, «non per fare esercizio, ma perché mi piace andare in giro». Articolo originariamente pubblicato su GQ UK Se vuoi essere sempre aggiornato iscriviti alle nostre newsletter gratuite! Arrow

## Riscurile masive de s?n?tate ale postului intermitent. Care este intervalul ideal recomandat de medici în care putem mânca

Riscurile masive de s?n?tate ale postului intermitent. Care este intervalul ideal recomandat de medici în care putem mânca 0 Cosmin P?tra?cu Zamfirache 0 1 live Publicat: 23.10.2024 00:33 Speciali?tii spun c? cei care ?in post intermitent 16/8 au un risc uria? de a dezvolta boli cardiovasculare. În plus, oamenii de ?tiin?? au observat c? acest tip de post nu reduce riscul de deces la nicio afec?iune. Pe scurt nu are beneficii dovedite din acest punct de vedere. Postul intermitent poate crea probleme FOTO Shutterstock Postul intermitent este foarte la mod?, inclusiv în România. Mai ales metoda 16/8, adic? 16 ore de post ?i un interval de opt ore în care se poate mânca. Unii o cunosc drept dieta la opt ore. Beneficiile acestui tip de post intermitent sunt descrise pe larg ?i cuprind pierderea în greutate, îmbun?t?irea sensibilit??ii la insulin?, nivelul de energie crescut, sc?derea colesterolului ?i alte beneficii pentru organismul uman care ar duce la evitarea riscului de deces cauzat de boli cardiovasculare în special. Despre postul intermitent sau „fasting” se spune c? ar ajuta inclusiv la evitarea de boli grave precum cancerul. Un grup de speciali?ti a prezentat la Sesiunea ?tiin?ific? 'American Heart Association's Epidemiology and Prevention|Lifestyle and Cardiometabolic Scientific Sessions', sus?inut? anul acesta în perioada 18-21 martie, la Chicago, au ar?tat pe baza studiilor c? postul intermitent de tipul 16/8 poate predispune la probleme cardiovasculare serioase. 91% risc mai mare de deces cauzat de boli cardiovasculare Pentru realizarea studiului s-a folosit un e?antion de peste 20.000 de adul?i care urmau dieta de opt ore sau mai bine zis postul intermitent 16/8. Participan?ii la studiu sunt din Statele Unite ?i au vârsta medie de 49 de ani. Subiec?ii au fost urm?ri?i ?i testa?i pe o perioad? de minim opt ani ?i maxim 17 ani. Având în vedere beneficiile postului intermitent, cunoscute ?i popularizate mai ales în ultimul deceniu, rezultatele au fost de-a dreptul uimitoare. Mai precis, medicii ?i oamenii de ?tiin?? implica?i au observat c? cei care m?nânc? doar opt ore din 24 ?i postesc restul de 16 ore sunt predispu?i la deces cauzat de boli cardiovasculare. Iar procentul de risc este uria?. Mai precis cei care urmeaz? dieta de opt ore au risc cu 91% mai mare, fa?? de cei care nu ?in post intermitent s? moar? din cauza unei afec?iuni cardiovasculare. „Am fost surprin?i s? observ?m c? cei care restic?ioneaz? alimenta?ia la acel interval de opt ore, sunt mult mai predispu?i la deces ca urmare a unei boli cadriovasculare”, precizeaz? Victor Wenzel Zhong, medic ?i profesor, ?ef al departamentului de epidemiologie ?i biostatistic? la Universitatea Shanghai Jiao Tong din Shanghai, China. În plus, acelea?i studii arat? c? de fapt postul intermitent 16/8 nu prelunge?te via?a ?i nici nu reduce riscul de deces cauzat de diferite boli. „Chiar dac? acest tip de diet? este foarte popular?, datorit? beneficiilor pe termen scurt, cercet?rile noastre arat? clar c?, prin compara?ie cu dieta normal? de 12-16 ore pe zi, dieta scurta?, la opt ore, nu este asociat? cu o via?? mai îndelungat?”, arat? Zhong. Postul intermitent ?i pietrele la vezica biliar? Pe lâng? problemele cardiovasculare, cei care ?in dieta de opt ore risc? s? fac? ?i pietre la vezica biliar?. Doctorul **Valter Longo** a precizat pentru Newsinhealth c? postul intermitent poate fi responsabil pentru apari?ia pietrelor la vezica biliar?, la anumi?i indivizi. Studiile au demonstrat c? cei care postesc mai mult de 16 sau 18 ore au un risc mult mai crescut de apari?ie a pietrelor. În special la vezica biliar?. În cele mai multe cazuri a fost nevoie de îndep?rtarea chirurgical? a vezicii biliare. 12 ore cel mai sigur interval pentru o via?? s?n?toas? În plus, studiile indic? faptul c? pe termen scurt, postul intermitent are beneficii. Pe termen lung în schimb pot ap?rea probleme serioase de s?n?tate.

„La modul general acest studiu sugerează că alimentația restricționată în funcție de timp, poate avea beneficii pe termen scurt dar efecte adverse pe termen lung”, precizează și medicul Christopher D. Gardner pentru [newsroom.heart.org](http://newsroom.heart.org). Specialiștii au identificat faptul că echilibrul este cel mai important. Adică este bine să mănâncăm într-un interval de 12 ore, iar restul până la 24 de ore să „postim”. De altfel acel interval de odihnă alimentar coincide și cu perioada de somn. „Tiparul de 12 ore în care se consumă alimente este foarte obișnuit în rândul celor care bat recorduri de longevitate.”, precizează Longo.

## **Valter Longo : «Le due chiavi per rallentare l'invecchiamento (e ridurre il rischio di tumore)»**

**Valter Longo**: «Le due chiavi per rallentare l'invecchiamento (e ridurre il rischio di tumore)» di Valter Longo Il controllo di peso e insulina è decisivo: ecco perché seguire una dieta principalmente vegana, ma con un adeguato apporto di proteine animali, evita malnutrizione e fragilità Recentemente una giornalista mi ha chiesto come fosse possibile che un suo amico che non fumava, non beveva, seguiva una dieta sana e praticava regolarmente attività fisica avesse sviluppato il cancro. La cattiva notizia è che il fumo, l'alcol, una dieta non sana e la sedentarietà - anche se sommati - non si avvicinano neanche lontanamente a 30 anni di invecchiamento come fattori di rischio per il cancro. Questo significa che un sessantenne con uno stile di vita ideale è meno protetto dal cancro di un trentenne con un pessimo stile di vita, il che spiega perché, anche chi fa tutte le scelte giuste, possa comunque sviluppare un tumore. Poi c'è chi nasce fortunato, sbaglia tutte le scelte di lifestyle ma arriva sano a 110 anni. Infatti, è raro che passi una settimana senza che qualcuno mi chieda una cosa tipo: «Ma lei come si spiega che mia nonna che fumava ogni giorno, non usciva mai di casa e mangiava malissimo è vissuta fino a 98 anni?». Io spesso rispondo dicendo che ho un amico che va sempre a 200 all'ora, ma non ha mai fatto un incidente. È interessante come per molti l'osservare la fortuna, anche estrema, di qualcuno che conoscono sia più importante dei dati scientifici e della statistica. La realtà scientifica dimostra che una specifica alimentazione e una corretta attività fisica possono avere effetti enormi sulla prevenzione del cancro: sia direttamente, sfavorendo lo sviluppo del tumore, sia indirettamente, ovvero rallentando l'invecchiamento. Per esempio, livelli cronici elevati di zuccheri, insulina e fattore di crescita IGF-1 nel sangue possono, da un lato, accelerare l'invecchiamento, danneggiando quindi DNA e sistema immunitario, e dall'altro favorire la proliferazione e ridurre l'apoptosi (ovvero la morte programmata) delle cellule tumorali nel caso in cui queste si formino. Sebbene siano principalmente il consumo di troppe calorie e il sovrappeso a contribuire all'insulino-resistenza causando un aumento di zuccheri e insulina nel sangue, è l'assunzione di proteine - e in particolare quelle di origine animale - ad aumentare l'IGF-1. Pertanto, ne deduciamo che le condizioni ideali per l'aumento di vari fattori che promuovono i tumori si verificano in persone sovrappeso, pre-diabetiche o diabetiche che consumano anche elevate quantità di proteine e grassi di origine animale. Tuttavia in un'analisi di 19 studi che hanno coinvolto oltre 30.000 persone, abbiamo osservato che il rischio di mortalità non era elevato solo in chi aveva alti livelli di IGF-1 nel sangue, ma anche in individui con IGF-1 molto basso. Poiché la carenza di proteine e di altri nutrienti riduce i livelli di IGF-1, anche una severa restrizione proteica potrebbe limitare la longevità. Infatti, nel nostro studio erano proprio i livelli medio-bassi di IGF-1 (tra 120-160 ng/ml) ad essere associati alla mortalità più bassa. Potenzialmente, una ridotta funzione del sistema immunitario, il quale rappresenta una delle principali difese contro i tumori, potrebbe giustificare l'alto rischio di morte in quelle persone con IGF-1 molto basso. Quindi è possibile rallentare l'invecchiamento e ridurre, ma non eliminare, i tumori mantenendo glicemia e peso normali e seguendo una dieta principalmente vegana, che abbia però un apporto di proteine di origine animale o vegetale adeguato così da prevenire malnutrizione e fragilità. 12 ottobre 2024 © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Valter Longo : ?Attenzione al cestino del pane: è come prendere un cucchiaino di zucchero prima di mangiare?. I consigli per la dieta d'autunno

Settembre è stato per tutti un mese di buoni propositi, dalla serie: da domani, si cambia. Ma poi i giorni passano, la routine prende il sopravvento, la pioggia e il freddo ci fanno impigrire e si arriva a ottobre già privi di motivazione, pronti ad abbandonare il severo regime di dieta-e-palestra che ci si era imposti. Forse troppo severo. Le diete-fai-da-te, senza il supporto di uno specialista, possono fare più male che bene. A volte bastano poche buone abitudini da allenare con costanza per mangiare meglio e sentirsi meglio. Soprattutto all'arrivo dei mesi invernali dove, tra cioccolate calde, cene aziendali, feste di Natale e brindisi di fine anno, cedere alla gola è davvero facile. Abbiamo chiesto consiglio a **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California di Los Angeles, nonché ideatore della famosa ?dieta della longevità?. La dieta per l'autunno

Dovuta premessa: mai lanciarsi in diete fai-da-te. Prima di cambiare regime alimentare è sempre bene parlarne col medico e farsi consigliare da uno specialista. Ma ci sono delle regole che, in assenza di patologie specifiche e salvo diverso parere medico, valgono per tutti: meno carne rossa, più cereali integrali e verdure di stagione. ?Innanzitutto, attenzione agli ingredienti: se le proteine vengono dai legumi, piuttosto che dalla carne, e le calorie vengono da verdure e cereali integrali, diciamo che si può anche mangiare di più con meno calorie e con tanti più nutrienti?, spiega il professor Longo a Ilfattoquotidiano.it. L'errore più frequente sulle nostre tavole

Ci sono poi delle abitudini consolidate che possono minare i nostri sforzi. Secondo il dottor Longo, l'errore più facile da commettere a tavola, probabilmente, è l'esposizione. E spiega: ?Cioè, a tavola in famiglia o al ristorante si mette sul tavolo il cestino del pane. Quindi veniamo esposti a quelli che fondamentalmente sono zuccheri, gli amidi, che sono difficilissimi da rifiutare?. Quante volte, al pranzo della domenica, ci siamo visti offrire il pane per accompagnare il secondo (magari con le patate al forno) e dopo aver mangiato un piatto di pasta? Oppure: quante volte abbiamo sgranocchiato i grissini al ristorante mentre aspettavamo di ordinare? ?Non è facile evitarlo perché è un'abitudine consolidata ? riflette il professor Longo ? in Italia c'è tale cultura del pane che non servirlo sembra scortese nei confronti dei commensali. Di fatto però sono calorie vuote: è come prendere un cucchiaino di zucchero prima di iniziare a mangiare?. Come per molte altre cose, è una questione di abitudine: ?Evitando grissini e pane prima del pasto si risparmiano magari 3-400 calorie di zuccheri?. Le alternative ci sono, come farine integrali e mix di cereali.

L'importanza del digiuno Cioè che mangiamo è importante, ma lo è anche il momento in cui non mangiamo. Cioè, il digiuno. ?Noi parliamo di due tipi di restrizione calorica, che dopo tanti anni di studi sembrano essere sicuri e potenti. Uno sono le 12 ore giornaliere, cioè dalle 8 del mattino alle 8 di sera, o dalle 9 alle 9, tenendo sempre la stessa routine. Il secondo è la dieta mima digiuno sulla quale abbiamo fatto decine di studi clinici?. La dieta mima digiuno (DMD) è un regime alimentare di restrizione calorica della durata di pochi giorni messa a punto dal professor **Valter Longo** e dalla sua équipe. Non è adatta a tutti e, in ogni caso, è necessaria la supervisione di un medico o di un biologo nutrizionista specializzati. Nei cinque giorni in cui si effettua la DMD, per esempio, chi fa sport deve sospendere allenamenti e esercizi intensi. Secondo Longo, questi giorni di digiuno effettuati tre volte l'anno potrebbero rappresentare ?un modo per evitare gli yo-yo changes (l'aumento e la perdita di peso ripetuti, ndr) e

convincere anche chi non vuole cambiare stile di vita?. ?Questi due tipi di digiuno ? prosegue l'esperto ? probabilmente sono necessari per ottimizzare una funzione multisistemica ideale. Diciamo che il corpo umano sembra aver bisogno periodicamente di reset molecolari cellulari sistemici. Lo abbiamo osservato nei topi, nell'uomo stiamo iniziando a capirlo: probabilmente ci sono attivazioni di cellule staminali e riprogrammazione di varie cellule e reset metabolici. Queste tre cose insieme sembrano essere fondamentali?. In quel momento l'organismo si ripara ed elimina anche componenti danneggiate. Anche se il digiuno sopravvive in alcune tradizioni religiose, è praticamente scomparso nella nostra società caratterizzata dall'abbondanza di cibo. Una volta, invece, la scarsità lo rendeva inevitabile, soprattutto in alcuni periodi dell'anno. ?Io lo paragono sempre al sonno, che è ?obbligatorio? per un'imposizione biologica ? aggiunge il professor Longo ? Per il digiuno probabilmente non c'è mai stata questa imposizione biologica, perché lo facevamo comunque. Per la prima volta nella storia, probabilmente negli ultimi 100 anni, ci sono persone che non hanno mai fatto un giorno di digiuno in vita loro. Probabilmente, perdendo l'abitudine al digiuno, abbiamo perso qualcosa che era molto importante per la nostra funzionalità?.

## La dieta del bodybuilder Andrea Presti: «Fino a 6.500 calorie al giorno. È più faticoso della palestra»

La dieta del bodybuilder Andrea Presti: «Fino a 6.500 calorie al giorno, rigore e disciplina. È più faticoso della palestra» di Marianna Peluso Il difficile equilibrio tra 2.500 e 6.500 calorie, nei periodi di incremento di massa muscolare e in quelli di definizione. Alimentazione, scienza e benessere al servizio della performance Nel mondo del bodybuilding, l'alimentazione è uno degli aspetti centrali per ottenere un fisico scolpito e migliorare le prestazioni atletiche. Andrea Presti, uno dei massimi esponenti del bodybuilding italiano a livello internazionale, lo sa bene. Classe 1988 e originario di Brescia, non solo ha raggiunto traguardi importanti nella sua carriera sportiva, ma è anche una vera celebrità sui social, dove può contare su 560mila follower su Instagram, affascinati dai suoi allenamenti e dai consigli sull'alimentazione. Presti è stato recentemente ospite del videopodcast «Passa dal BSMT» di Gianluca Gazzoli, dove ha raccontato in dettaglio il rigore della sua dieta e il suo approccio meticoloso alla preparazione fisica. Ma come si fa a gestire una dieta che può variare dalle 2.500 alle 6.500 calorie al giorno, in base alla fase di allenamento o di preparazione alle competizioni? La dieta di Andrea Presti Durante il videopodcast «Passa dal BSMT» di Gianluca Gazzoli, Presti ha raccontato senza filtri la complessità e le difficoltà quotidiane nel gestire una dieta così impegnativa. «Passare da 2.500 a 6.500 calorie al giorno non è semplice, è una vera sfida, sia fisicamente che mentalmente», ha spiegato Presti. Questo drastico cambio calorico avviene soprattutto durante le fasi di preparazione alle competizioni, in cui l'atleta deve alternare momenti di incremento della massa muscolare (bulk) a periodi di definizione (cut). La differenza tra le due fasi è marcata. Nei periodi di bulk, Presti deve consumare un'enorme quantità di cibo per alimentare la crescita muscolare e sostenere gli allenamenti intensi. I suoi pasti sono ricchi di carboidrati complessi (riso, avena, patate dolci) per garantire un costante apporto di energia, accompagnati da abbondanti porzioni di proteine come pollo, pesce, carne rossa magra e uova. Questi periodi possono portarlo a consumare fino a 6.500 calorie al giorno, un carico calorico difficile da mantenere, soprattutto per la sensazione di sazietà costante. «Mangiare così tanto può diventare una fatica. A volte, sembra di fare uno sforzo quasi maggiore a tavola che in palestra» ha confessato Presti durante l'intervista. Le fasi Nel contrasto con il bulk, la fase di cut richiede una drastica riduzione delle calorie per eliminare il grasso corporeo e mettere in evidenza la massa muscolare sviluppata. In questi momenti, Presti può arrivare a consumare appena 2.500 calorie al giorno, riducendo principalmente i carboidrati e mantenendo alto l'apporto di proteine per preservare la muscolatura. Anche questa fase ha le sue difficoltà, poiché le restrizioni alimentari si sommano ad allenamenti altrettanto intensi. «È mentalmente sfidante, perché il tuo corpo ti chiede più cibo, ma sai che devi resistere», ha raccontato. Il lato nascosto della dieta di un bodybuilder Quello che spesso non si vede dietro il successo di un bodybuilder come Presti è la difficoltà costante nel gestire un'alimentazione così rigida e personalizzata. La sua giornata è scandita da sei pasti regolari, studiati per bilanciare perfettamente proteine, carboidrati e grassi sani. Ogni pasto è una sorta di «missione», necessaria per mantenere il corpo al massimo delle prestazioni. Questo impegno, che non conosce pause, può diventare una vera e propria sfida psicologica. «Non c'è spazio per l'improvvisazione. Ogni cosa che mangio deve essere pesata e calcolata al milligrammo» ha confessato Presti, sottolineando quanto sia facile sentirsi sopraffatti dalla monotonia e dal rigore della dieta. Il prezzo del successo: disciplina e sacrificio Oltre alla



difficoltà fisica, c'è un forte impatto sulla vita sociale e personale. Uscire a cena o concedersi qualche sfizio diventa quasi impossibile. «La parte più difficile è rinunciare ai momenti conviviali. Il cibo, nella nostra cultura, è legato a occasioni sociali e stare a dieta significa spesso dover rifiutare inviti o portarsi dietro il proprio cibo» ha ammesso. In cambio di questi sacrifici, però, ci sono i risultati. Il rigore nell'alimentazione ha permesso a Presti di ottenere risultati di livello mondiale, rendendolo uno dei bodybuilder italiani più rispettati. «È una strada lunga e piena di ostacoli, ma quando ti guardi allo specchio e vedi i risultati - ha dichiarato con soddisfazione-, capisci che ne vale la pena». Andrea Presti rappresenta l'emblema di come la disciplina alimentare, se abbinata a un programma di allenamento rigoroso, possa portare al successo. Il suo viaggio, costellato di sacrifici e rinunce, ispira migliaia di appassionati che lo seguono ogni giorno sui social. Attraverso la sua esperienza, Presti dimostra che il bodybuilding non è solo una questione di muscoli, ma soprattutto di resilienza mentale e dedizione costante. Leggi anche: «Più magri in dieci giorni: la dieta del professor Hyman (per stare meglio)» «La dieta facile da seguire nei giorni prima di pasti importanti come quelli delle Feste» «La dieta anti colesterolo: 7 ricette per ridurre il consumo di grassi saturi» «Dinner cancelling, la «dieta portento» per rimettersi in forma in due settimane» Franco Berrino, le 27 regole per perdere peso e ringiovanire **Valter Longo**: «Più pesce, legumi, cereali integrali e digiuno 12:12. Così ho guadagnato 10 anni di vita» Monica Bellucci, la dieta «misurata» e la regola del 5 per essere in forma a 60 anni 14 ottobre 2024 (modifica il 14 ottobre 2024 | 06:34) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Digiunare o non digiunare: questo è il problema

Digiunare o non digiunare: questo è il problema Il dilemma del digiuno: uno studio pubblicato su 'Nature' evidenzia che, accanto ai potenziali benefici, il digiuno comporta anche rischi per la salute. F. Michele Panunzio Email: panunziomichele@gmail.com 13.10.2024 - 09:21 Questa ricerca ci ricorda ancora una volta che, come spesso accade in biologia, anche i processi metabolici che sembrano portare benefici possono nascondere insidie. Il digiuno è da tempo oggetto di studio per i suoi effetti positivi sulla salute, ma una nuova ricerca pubblicata su Nature ha rivelato che il momento cruciale per la rigenerazione cellulare non è durante il digiuno stesso, bensì nella fase di ripresa dell'alimentazione. [1] I risultati dello studio, condotto su modelli murini, suggeriscono che i benefici del digiuno non sono privi di rischi, aprendo nuove questioni su come questa pratica debba essere gestita in contesti clinici. Il team di ricercatori, guidato dal biologo delle cellule staminali Ömer Yilmaz del Massachusetts Institute of Technology, ha studiato l'effetto del digiuno su tre gruppi di topi: un gruppo che aveva digiunato per 24 ore, un gruppo che aveva ripreso a mangiare dopo il digiuno e un gruppo che poteva mangiare liberamente. I risultati sono stati sorprendenti: la rigenerazione delle cellule staminali nell'intestino avveniva a un ritmo più veloce nei topi che avevano ricominciato a nutrirsi dopo il digiuno. Queste cellule staminali hanno il compito di riparare e rinnovare il rivestimento intestinale, grazie anche alla produzione di poliammine, molecole fondamentali per la crescita e la divisione cellulare. 'Finora l'enfasi era posta solo sul digiuno e su quanto a lungo digiunare. Abbiamo trascurato un intero lato della questione: cosa accade quando si torna a mangiare?', sottolinea Yilmaz. Sembra, infatti, che l'attivazione delle cellule staminali, e quindi il vero potenziale rigenerativo, si manifesti proprio nel momento in cui il corpo ricomincia a ricevere nutrienti dopo una fase di astinenza. Tuttavia, questa spinta rigenerativa ha un costo. Le cellule staminali intestinali, note per la loro capacità di proliferare rapidamente, possono trasformarsi in un terreno fertile per lo sviluppo di cellule precancerose. Durante lo studio, i ricercatori hanno introdotto un gene oncogeno nei topi durante la fase di ripresa dell'alimentazione e hanno osservato un aumento significativo nella formazione di polipi precancerosi rispetto ai topi che non avevano digiunato. Questi risultati suggeriscono che la fase di refeed, ovvero il ritorno all'alimentazione dopo il digiuno, rappresenta un momento di vulnerabilità per l'organismo, in cui eventuali alterazioni genetiche possono favorire lo sviluppo di tumori. Emmanuelle Passegué, biologa delle cellule staminali presso la Columbia University, che non ha partecipato allo studio, commenta: 'La rigenerazione non è priva di costi. C'è un lato oscuro che è importante considerare'. Se da un lato il digiuno prolungato sembra stimolare la rigenerazione dei tessuti danneggiati, dall'altro questa fase potrebbe comportare rischi non trascurabili. Il team di ricerca ha in programma ulteriori studi per comprendere se e come questi risultati possano essere applicabili all'uomo. In particolare, Yilmaz e i suoi collaboratori intendono avviare un trial clinico per verificare se la ripresa dell'alimentazione possa avere effetti simili anche negli esseri umani. Nel frattempo, gli esperti consigliano cautela nel tradurre questi risultati ottenuti su modelli animali in raccomandazioni cliniche. **Valter Longo**, biogerontologo presso l'Università della California del Sud, osserva che nei topi con alterazioni genetiche oncogeniche utilizzati nello studio il rischio di sviluppare il cancro era già molto elevato. 'Erano quasi destinati a sviluppare tumori', afferma Longo, 'e quindi non è detto che questo aumento del rischio si applichi anche ad altre condizioni'. Piuttosto che scoraggiare il digiuno, i risultati di questa ricerca potrebbero aiutare

a trovare modi per coordinare la rigenerazione cellulare in modo mirato, ad esempio nei pazienti con coliti infiammatorie o malattie croniche intestinali come il morbo di Crohn. Identificare il momento migliore per stimolare la rigenerazione cellulare potrebbe portare a nuovi approcci terapeutici per promuovere la salute intestinale e prevenire il cancro. Tuttavia, rimangono molte incognite. Se e in che misura questi processi metabolici si verificano anche nell'uomo resta ancora da determinare. Per ora, il messaggio principale è che la ripresa dell'alimentazione dopo un periodo di digiuno non rappresenta semplicemente un ritorno allo stato normale, ma costituisce una fase critica che merita maggiore attenzione, soprattutto per chi considera il digiuno una pratica regolare. Questa ricerca ci ricorda ancora una volta che, come spesso accade in biologia, anche i processi metabolici che sembrano portare benefici possono nascondere insidie. La chiave sta nel capire come bilanciare rigenerazione e rischio, per sfruttare i vantaggi del digiuno senza esporre l'organismo a potenziali pericoli. Bibliografia 1 . Imada, S., Khawaled, S., Shin, H., Meckelmann, S. W., Whittaker, C. A., Corrêa, R. O., ... & Yilmaz, Ö. H. (2024). Short-term post-fast refeeding enhances intestinal stemness via polyamines. *Nature*, 1-10.

## SOMMARIO

«La mia vita travolta dallo scandalo, ma ora non voglio più tacere» Piero Marrazzo 22  
POLITICA DI ROBERTO GRESSI Piero Marrazzo, 66 anni, scrittore, giornalista, conduttore tv  
ed ex politico COVERSTORY Brittney Griner: «Io, 293 giorni prigioniera in Russia» DI  
BRITTNEY GRINER ESTERI Moldavia, il Paese vota sull'Europa DI ANDREA NICASTRO  
CRONACA Tommaso Romanelli racconta il padre scomparso in mare DI GAIA PICCARDI  
SOCIETÀ Zuppi-Cazzullo: «La Bibbia è un romanzo che svela il divino» DI ENRICO CAIANO  
SOCIETÀ Il Dna dice quante possibilità abbiamo di ammalarci DI VERA MARTINELLA  
ECONOMIA Troppi satelliti in orbita, grande confusione in cielo DI PAOLO OTTOLINA  
PORTFOLIO Michel Comte: «Sono stato un bambino un po' stonato» DI M. T. VENEZIANI,  
FOTO DI M. COMTE VITE PRIVATE Arrivederci Maggie Smith, magica prof Minerva DI CHIARA  
BURATTI VITA E CINEMA/2 Vicky Krieps: «Ogni tanto sbatto contro i muri» DI CRISTIANA  
ALLIEVI VITA E TEATRO Giorgia Fumo: «Racconto così noi Millennials» DI CHIARA BURATTI  
VITA E MUSICA Fedez e Tony Effe, il gioco di ferire con le note DI MICHELA PROIETTI VITA E  
LIBRI/1 Sandro Veronesi, Monaco '72 e la sua infanzia al mare DI LUCA MASTRANTONIO VITA  
E LIBRI/2 Daniele Mencarelli: «La famiglia ci fa ammalare» DI TERESA CIABATTI VITE LIBERE  
Il red carpet di Art Verona DI FRANCESCA PINI TELE&SCHERMI Verdi, Manzoni e un Radetzky  
buono DI RENATO FRANCO PODCAST Ogni stagione ha il suo (nuovo) libro DI CHIARA  
BURATTI CINEMA Tutto per una bimba. Egoismo e amore possono convivere DI ENRICO  
CAIANO TEATRO Suoni, avanguardie e Pippo Delbono sulle colline DI LAURA ZANGARINI  
LIBRI Jacques, Jeanne e l'amore vero diventato un film DI GIULIA ZIINO MUSICA Oggi vali,  
domani? I record affossano mente e creatività DI ANDREA LAFFRANCHI 80 82 84 86 87 VITA  
E CINEMA/1 Qualley e Moore In The Substance interpretano la stessa donna. «Sul corpo  
nessuno ci giudichi» DI CHIARA MAFFIOLETTI 56 LE GUIDE DI 7/VIAGGI ITALIA L'autunno  
nella città più antica del Tirolo DI MANUELA CROCI LE GUIDE DI 7/VIAGGI EUROPA  
Passeggiando nel verde con lo sguardo a Picasso DI CRISTIANA GATTONI LE GUIDE DI  
7/VIAGGI MONDO Storia e architettura riflesse nel Golfo persico DI UMBERTO TORELLI  
RACCONTI DI CUCINA Crema verdissima per condire spaghetti o bruschette DI ANGELA  
FREDA DIVINI Un nuovo Taurasi esce dalle anfore DI LUCIANO FERRARO G 6 10 26 26 38  
52 53 55 88 89 90 Margaret Qualley e Demi Moore al Toronto Film Festival per The Substance  
RUBRICHE 7 DI CUORI DI MASSIMO GRAMELLINI SALUTE CIRCOLARE DI ILARIA CAPUA 7 E  
MEZZO DI LILLI GRUBER MAPPAMONDO DI FRANCESCO GIAMBERTONE NEL MIRINO DI  
FABRIZIO RONCONE LA STRISCIA DI STEFANO DISEGNI LONGEVITÀ DI **VALTER LONGO**  
LIVINGROOM DI ANTONIO POLITO LEZIONI DI FILOSOFIA DI MAURO BONAZZI 4 PER 7 DI  
TERESA CIABATTI OBITUARY DI MARIA LUISA AGNESE UFFICIO POESIE SMARRITE DI LUCA  
MASTRANTONIO L'ULTIMA PAROLA DI GIUSEPPE ANTONELLI © RIPRODUZIONE RISERVATA

VITA E SCIENZA LONGEVITÀ

## **CONTROLLARE PESO E INSULINA RALLENTA L'INVECCHIAMENTO E RIDUCE IL RISCHIO DI TUMORE**

**SEGUIRE UNA DIETA PRINCIPALMENTE VEGANA, MA CON UN ADEGUATO APPORTO DI PROTEINE ANIMALI, EVITA MALNUTRIZIONE E FRAGILITÀ**  
VALTER LONGO

Recentemente una giornalista mi ha chiesto come fosse possibile che un suo amico che non fumava, non beveva, seguiva una dieta sana e praticava regolarmente attività fisica avesse sviluppato il cancro. La cattiva notizia è che il fumo, l'alcol, una dieta non sana e la sedentarietà - anche se sommati - non si avvicinano neanche lontanamente a 30 anni di invecchiamento come fattori di rischio per il cancro. Questo significa che un sessantenne con uno stile di vita ideale è meno protetto dal cancro di un trentenne con un pessimo stile di vita, il che spiega perché, anche chi fa tutte le scelte giuste, possa comunque sviluppare un tumore. Poi c'è chi nasce fortunato, sbaglia tutte le scelte di lifestyle ma arriva sano a 110 anni. Infatti, è raro che passi una settimana senza che qualcuno mi chieda una cosa tipo: «Ma lei come si spiega che mia nonna che fumava ogni giorno, non usciva mai di casa e mangiava malissimo è vissuta fino a 98 anni?». Io spesso rispondo dicendo che ho un amico che va sempre a 200 all'ora, ma non ha mai fatto un incidente. È interessante come per molti l'osservare la fortuna, anche estrema, di qualcuno che conoscono sia più importante dei dati scientifici e della statistica. La realtà scientifica dimostra che una specifica alimentazione e una corretta attività fisica possono avere effetti enormi sulla prevenzione del cancro: sia direttamente, sfavorendo lo sviluppo del tumore, sia indirettamente, ovvero rallentando l'invecchiamento. Per esempio, livelli cronici elevati di zuccheri, insulina e fattore di crescita IGF-1 nel sangue possono, da un lato, accelerare l'invecchiamento, danneggiando quindi DNA e sistema immunitario, e dall'altro favorire la proliferazione e ridurre l'apoptosi (ovvero la morte programmata) delle cellule tumorali nel caso in cui queste si formino. Sebbene siano principalmente il consumo di troppe calorie e il sovrappeso a contribuire all'insulino-resistenza causando un aumento di zuccheri e insulina nel sangue, è l'assunzione di proteine - e in particolare quelle di origine animale - ad aumentare l'IGF-1. Pertanto, ne deduciamo che le condizioni ideali per l'aumento di vari fattori che promuovono i tumori si verificano in persone sovrappeso, pre-diabetiche o diabetiche che consumano anche elevate quantità di proteine e grassi di origine animale. Tuttavia in un'analisi di 19 studi che hanno coinvolto oltre 30.000 persone, abbiamo osservato che il rischio di mortalità non era elevato solo in chi aveva alti livelli di IGF-1 nel sangue, ma anche in individui con IGF-1 molto basso. Poiché la carenza di proteine e di altri nutrienti riduce i livelli di IGF-1, anche una severa restrizione proteica potrebbe limitare la longevità. Infatti, nel nostro studio erano proprio i livelli medio-bassi di IGF-1 (tra 120-160 ng/ml) ad essere associati alla mortalità più bassa. Potenzialmente, una ridotta funzione del sistema immunitario, il quale rappresenta una delle principali difese contro i tumori, potrebbe giustificare l'alto rischio di morte in quelle persone con IGF-1 molto basso. Quindi è possibile rallentare l'invecchiamento e ridurre, ma non eliminare, i tumori mantenendo glicemia e peso normali e seguendo una dieta principalmente vegana, che abbia però un apporto di proteine di origine animale o vegetale adeguato così da prevenire malnutrizione e fragilità. © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Spermidina, la molecola della longevità: i cibi che ne sono ricchi pag. 3

Spermidina, la molecola della longevità: i cibi che ne sono ricchi di Camilla Sernagiotto Uno studio della rivista mensile Nature Cell Biology conferma i benefici della molecola detta spermidina, di cui sono state rivelate proprietà anti invecchiamento. Scoperta nel 1678 nel seme maschile (da cui prende il nome), questa sostanza si trova anche in molti alimenti. Dai broccoli ai frutti tropicali fino a certi formaggi, scopriamo quali sono i cibi in cui è presente 3 / 7 Il germe di grano è una delle fonti top Per quanto riguarda la spermidina, il germe di grano è la fonte top. Per ogni chilogrammo, infatti, il germe di grano fornisce 350 mg di spermidina. Insieme al germe di grano, spicca come fonte di questa sostanza la soia, il cui contenuto di spermidina è compreso tra 167 e 291 mg per kg. Per gli amanti della cucina esotica, la spermidina è abbondante nel natto giapponese e nel tempeh, entrambi a base di soia. E poi nei funghi - come lo Shimeji nero e gli shiitake - con oltre 120 mg di spermidina per ogni chilogrammo. Seguono i cereali integrali, i formaggi stagionati (come il cheddar), i peperoni verdi e le pere. La spermidina è generalmente abbondante nella dieta mediterranea: un motivo in più per scegliere questo tipo di alimentazione purché sia correttamente interpretata. Leggi anche: - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» 3 / 7 9 ottobre 2024 | 06:38(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

Le iniziative del Corriere Oggi e domenica a Milano Palazzo della Permanente

## **Cibi «poveri» e cucina d'elite Alle origini dei grandi classici**

«Pasta e verdure il Dna della gastronomia italiana» La lezione dello storico Montanari, i piatti di Oldani, Monosilio e Sultano, la «pacca» di Cannavacciuolo  
Alessandra Dal Monte

Ci siamo chiesti se la cucina italiana esista, e la risposta è sì: ma non come un corpus unico e immutabile di piatti, tradizioni e ricette, anche se ci piacerebbe pensarlo. Esiste piuttosto come andirivieni di influenze che storicamente sono partite dal basso, dal «popolino», per arrivare alla nobiltà, e viceversa. Pensiamo al riso allo zafferano: «Il riso era un cibo da poveretti: alla fine del Cinquecento si distribuiva ai contadini in tempo di carestia purché stessero lontani dalla città - ha spiegato ieri sera lo storico della gastronomia Massimo Montanari dal palco del Cook Fest, il food festival del Corriere in corso fino a domani al Palazzo della Permanente di Milano -. Allo stesso tempo il riso è stato un cibo da signori, quando il prezioso zafferano lo arricchiva e lo colorava di giallo». Stessa cosa per la cacio e pepe, che oggi identifica un piatto popolare, ma non sempre è stato così: «Il formaggio è il condimento più antico della pasta. Ma con il pepe transitava solo sulle tavole delle élite. Poi è tornato popolare quando, dal Seicento, le spezie diventano accessibili. In questa oscillazione si legge la dialettica fra due mondi, quello delle classi dominanti e quello delle classi subalterne che, incrociando le rispettive competenze, hanno scritto insieme la meravigliosa storia della cucina italiana». Con un Dna comune e identitario: la pasta e le verdure. Accanto a Montanari, tre chef hanno portato altrettanti piatti capaci di incarnare questo «meccanismo di scambio verticale e orizzontale»: Riso e zafferano di Davide Oldani, chef due stelle Michelin del «D'O» (Cornaredo, Milano), la pasta alla Norma di Ciccio Sultano, bistellato al «Duomo» di Ragusa Ibla, accompagnato dal collega Riccardo Canella, e la cacio e pepe del romano Luciano Monosilio. Nel corso della giornata, tanti gli spunti emersi dai talk del festival. Come le indicazioni di tre tra i maggiori esperti contemporanei di longevità, Franco Berrino, **Valter Longo** e Annamaria Colao, che insieme hanno provato a stilare i pilastri del vivere bene e più a lungo: «Prediligere verdure, pesce e cibi integrali, cenare presto, praticare alcuni periodi di alimentazione disintossicante, scegliere cibi stagionali e soprattutto variare moltissimo ciò che si mangia». Qualcosa di simile lo ha raccontato anche lo chef tre stelle Michelin Antonino Cannavacciuolo che, intervistato dalla responsabile editoriale di Cook Angela Frenda, oltre al tutorial sulla «pacca» perfetta ha spiegato di non seguire una dieta specifica, ma piuttosto di mangiare un po' di tutto negli orari giusti. E mai troppo tardi la sera.

Che altro abbiamo imparato? Per ricollegarci al discorso dei classici, la tesi dei professori Michele Fino e Alberto Grandi, rispettivamente docenti di Diritto europeo all'università di Pollenzo e Storia del cibo all'università di Parma, è che lo sguardo sul patrimonio enogastronomico nazionale dovrebbe essere meno rivolto a un passato spesso idealizzato e rimodulato con più consapevolezza sul presente. Poi: i libri Zucchero del pasticciere Fabrizio Fiorani e Sicilia, acqua e farina di Giusi Battaglia, i corsi di cucina di Viviana Varese, la strana coppia di pasticceri Iginio Massari ed Ernst Knam che, grazie a Frau Knam, hanno fatto pace sull'antica guerra del cioccolato.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Foto: Da sinistra, lo chef Ciccio Sultano, la responsabile editoriale di «Cook» Angela Frenda, lo storico Massimo Montanari e gli chef Davide Oldani e Luciano Monosilio

Foto: Cannavacciuolo

Foto: F. ed E. Knam con Massari

Foto: Berrino, Longo e Colao

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



## Franco Berrino, Annamaria Colao, Valter Longo : «Le nostre regole a tavola per vivere in salute e a lungo»

Franco Berrino, Annamaria Colao, **Valter Longo**: «Le nostre regole a tavola per vivere in salute e a lungo» di Anna Paola Merone L'incontro al Cook Fest 2024 tra i grandi esperti di alimentazione e longevità Possiamo davvero allungarci la vita mangiando? Una domanda che prelude a una promessa allettante: parte da qui il talk di Cook Fest che, per la prima volta, ha messo insieme la professoressa Annamaria Colao, esperta in endocrinologia; l'epidemiologo Franco Berrino e **Valter Longo**, biologo e gerontologo. La giornalista Chiara Amati apre auspicando la candidatura dell'Italia a longevity valley, ma Longo osserva che «qui non c'è una attenzione specifica che possa accompagnare ai cento anni cittadini sani. Vedo improvvisazione». Negli Stati Uniti c'è più attenzione in questo senso, ma si mangia troppo cibo ultra lavorato, ricorda Berrino che invita a un ritorno ai cibi naturali. Eppure anche in Italia, culla della dieta mediterranea, spesso si sbaglia. «Si dimentica - avverte Colao - di tradurre i dettami sulla vita contemporanea, riducendo le quantità, rivedendo gli orari dei pasti e prediligendo cibi freschi. Poi ci sono altri studi che indicano che quello che mangiamo è legato al profilo economico e culturale. Chi guadagna di più mangia meglio e vive più a lungo e anche chi ha una scolarizzazione superiore fa scelte che favoriscono la longevità». Il pranzo all'italiana Il New York Times ha celebrato qualche mese fa il Pranzo all'Italiana, ricorda Amati, che è parte di uno stile di alimentazione mediterraneo. E la cena? Berrino menziona i molti studi relativi agli orari di assunzione dei cibi. E tutti indicano in una cena leggera una soluzione ideale per restare in salute e più in forma. «Il farmaco più venduto in Italia è quello contro il reflusso. Basterebbe - dice - mangiare in modo differente». Il digiuno intermittente E, dunque, ecco il tema del digiuno intermittente. Quello delle 16 ore e quello delle 12 ore. Longo sostiene la seconda tesi che ruota intorno a «un impianto vegano che riporta in asse una serie di disturbi e può condurre all'eliminazione di farmaci per particolari patologie». Annamaria Colao conferma che «il digiuno è utile per ridurre il peso e che evitare di mangiare in modo abbondante di sera aiuta anche a prevenire malattie croniche e neurovegetative». La parola d'ordine è evitare il «fai da te» e affidarsi al sostegno di esperti. «Nel modo di vivere di oggi fra stress, cibo spazzatura e vita sedentaria l'infiammazione è una condizione permanente che porta a conseguenze terribili - avverte Berrino -. Salumi, carni rosse e bevande zuccherate sono gli alimenti che provocano maggiori infiammazioni». E la chetogenica? Secondo Annamaria Colao è una risposta da considerare: «È una dieta che toglie gli zuccheri e che spinge il fisico all'utilizzo delle riserve di grasso: i corpi chetonici sono antinfiammatori. Chiunque accusa un accumulo di grasso sull'addome ha una situazione infiammatoria in atto e alcuni giorni senza consumo di zuccheri aiuta, modulando l'alimentazione e scegliendo vegetali e proteine del pesce e delle uova. Sempre dietro indicazione del medico, si possono avere buoni risultati». Cosa mangiano i maestri della longevità Sulla tavola dei prof cosa c'è? Berrino punta sulla varietà, a partire dalla prima colazione, con un occhio attento alla stagionalità delle materie prime e senza mai rinunciare ai legumi. **Valter Longo** in America si fa arrivare le friselle di Altamura e le mandorle di Toritto che mangia a colazione, con una mela. A cena varia con costanza. Colao ammette che «fare la dieta a Napoli non è facile. Colazione leggera e lunch che slitta quasi alla cena: intorno alle 18 mi concedo un pasto unico. E ogni tanto dieci giorni di chetogenica. Il segreto per tutti è una personale strategia per mantenere il peso. Chiusura con il padre della panificazione

contemporanea Davide Longoni che sforna una pagnotta realizzata con farina «Integra». Il pane bianco andrebbe evitato, come lo zucchero. Ma, anche qui, è una questione di dosi. «Più il pane è soffice più è pieno di bolle, più aumenta la glicemia» avverte Berrino che raccomanda di masticarlo cinquanta volte «perché è la saliva che digerisce i carboidrati e la masticazione attiva i sistemi endocrini. Più mastichiamo meno mangiamo, meno mangiamo e meglio stiamo». Per chiudere ecco il manifesto della longevità: più pesce e legumi, stagionalità e territorialità delle materie prime, cibi freschi, attività fisica e meditazione. E poi masticazione, ripristino del bioritmo e movimento. E Cook si impegna a generare cultura su questi fronti. Leggi anche: **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa 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 **Valter Longo**: «La dieta della longevità? Ecco due digiuni da provare: sì alla restrizione calorica, senza troppo stress» **Valter Longo**: «Più pesce, legumi, cereali integrali e digiuno 12:12. Così ho guadagnato 10 anni di vita» Franco Berrino: «Per dimagrire non servono diete, ma solo 4 semplici regole. Queste» I 7 cibi che è meglio evitare secondo Franco Berrino Franco Berrino, le 27 regole per perdere peso e ringiovanire 4 ottobre 2024 (modifica il 4 ottobre 2024 | 16:17) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Franco Berrino, Annamaria Colao, Valter Longo : «Le nostre regole a tavola per vivere in salute e a lungo»

Franco Berrino, Annamaria Colao, **Valter Longo**: «Le nostre regole a tavola per vivere in salute e a lungo» di Anna Paola Merone L'incontro al Cook Fest 2024 tra i grandi esperti di alimentazione e longevità Possiamo davvero allungarci la vita mangiando? Una domanda che prelude a una promessa allettante: parte da qui il talk di Cook Fest che, per la prima volta, ha messo insieme la professoressa Annamaria Colao, esperta in endocrinologia; l'epidemiologo Franco Berrino e **Valter Longo**, biologo e gerontologo. La giornalista Chiara Amati apre auspicando la candidatura dell'Italia a longevity valley, ma Longo osserva che «qui non c'è una attenzione specifica che possa accompagnare ai cento anni cittadini sani. Vedo improvvisazione». Negli Stati Uniti c'è più attenzione in questo senso, ma si mangia troppo cibo ultra lavorato, ricorda Berrino che invita a un ritorno ai cibi naturali. Eppure anche in Italia, culla della dieta mediterranea, spesso si sbaglia. «Si dimentica - avverte Colao - di tradurre i dettami sulla vita contemporanea, riducendo le quantità, rivedendo gli orari dei pasti e prediligendo cibi freschi. Poi ci sono altri studi che indicano che quello che mangiamo è legato al profilo economico e culturale. Chi guadagna di più mangia meglio e vive più a lungo e anche chi ha una scolarizzazione superiore fa scelte che favoriscono la longevità». Il pranzo all'italiana Il New York Times ha celebrato qualche mese fa il Pranzo all'Italiana, ricorda Amati, che è parte di uno stile di alimentazione mediterraneo. E la cena? Berrino menziona i molti studi relativi agli orari di assunzione dei cibi. E tutti indicano in una cena leggera una soluzione ideale per restare in salute e più in forma. «Il farmaco più venduto in Italia è quello contro il reflusso. Basterebbe - dice - mangiare in modo differente». Il digiuno intermittente E, dunque, ecco il tema del digiuno intermittente. Quello delle 16 ore e quello delle 12 ore. Longo sostiene la seconda tesi che ruota intorno a «un impianto vegano che riporta in asse una serie di disturbi e può condurre all'eliminazione di farmaci per particolari patologie». Annamaria Colao conferma che «il digiuno è utile per ridurre il peso e che evitare di mangiare in modo abbondante di sera aiuta anche a prevenire malattie croniche e neurovegetative». La parola d'ordine è evitare il «fai da te» e affidarsi al sostegno di esperti. «Nel modo di vivere di oggi fra stress, cibo spazzatura e vita sedentaria l'infiammazione è una condizione permanente che porta a conseguenze terribili - avverte Berrino -. Salumi, carni rosse e bevande zuccherate sono gli alimenti che provocano maggiori infiammazioni». E la chetogenica? Secondo Annamaria Colao è una risposta da considerare: «È una dieta che toglie gli zuccheri e che spinge il fisico all'utilizzo delle riserve di grasso: i corpi chetonici sono antinfiammatori. Chiunque accusa un accumulo di grasso sull'addome ha una situazione infiammatoria in atto e alcuni giorni senza consumo di zuccheri aiuta, modulando l'alimentazione e scegliendo vegetali e proteine del pesce e delle uova. Sempre dietro indicazione del medico, si possono avere buoni risultati». Cosa mangiano i maestri della longevità Sulla tavola dei prof cosa c'è? Berrino punta sulla varietà, a partire dalla prima colazione, con un occhio attento alla stagionalità delle materie prime e senza mai rinunciare ai legumi. **Valter Longo** in America si fa arrivare le friselle di Altamura e le mandorle di Toritto che mangia a colazione, con una mela. A cena varia con costanza. Colao ammette che «fare la dieta a Napoli non è facile. Colazione leggera e lunch che slitta quasi alla cena: intorno alle 18 mi concedo un pasto unico. E ogni tanto dieci giorni di chetogenica. Il segreto per tutti è una personale strategia per mantenere il peso. Chiusura con il padre della panificazione

contemporanea Davide Longoni che sforna una pagnotta realizzata con farina «Integra». Il pane bianco andrebbe evitato, come lo zucchero. Ma, anche qui, è una questione di dosi. «Più il pane è soffice più è pieno di bolle, più aumenta la glicemia» avverte Berrino che raccomanda di masticarlo cinquanta volte «perché è la saliva che digerisce i carboidrati e la masticazione attiva i sistemi endocrini. Più mastichiamo meno mangiamo, meno mangiamo e meglio stiamo». Per chiudere ecco il manifesto della longevità: più pesce e legumi, stagionalità e territorialità delle materie prime, cibi freschi, attività fisica e meditazione. E poi masticazione, ripristino del bioritmo e movimento. E Cook si impegna a generare cultura su questi fronti. Leggi anche: **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa 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 **Valter Longo**: «La dieta della longevità? Ecco due digiuni da provare: sì alla restrizione calorica, senza troppo stress» **Valter Longo**: «Più pesce, legumi, cereali integrali e digiuno 12:12. Così ho guadagnato 10 anni di vita» Franco Berrino: «Per dimagrire non servono diete, ma solo 4 semplici regole. Queste» I 7 cibi che è meglio evitare secondo Franco Berrino Franco Berrino, le 27 regole per perdere peso e ringiovanire 4 ottobre 2024 (modifica il 4 ottobre 2024 | 18:20) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Cibi «poveri» e cucina d'élite: alle origini dei grandi classici

Cibi «poveri» e cucina d'élite. Alle origini dei grandi classici di Alessandra Dal Monte «Pasta e verdure il Dna della gastronomia italiana». La lezione dello storico Montanari, i piatti di Oldani, Monosilio e Sultano, la «pacca» di Cannavacciuolo Ci siamo chiesti se la cucina italiana esista, e la risposta è sì: ma non come un corpus unico e immutabile di piatti, tradizioni e ricette, anche se ci piacerebbe pensarlo. Esiste piuttosto come andirivieni di influenze che storicamente sono partite dal basso, dal «popolino», per arrivare alla nobiltà, e viceversa. Pensiamo al riso allo zafferano: «Il riso era un cibo da poveretti: alla fine del Cinquecento si distribuiva ai contadini in tempo di carestia purché stessero lontani dalla città - ha spiegato ieri sera lo storico della gastronomia Massimo Montanari dal palco del Cook Fest, il food festival del Corriere in corso fino a domani al Palazzo della Permanente di Milano -. Allo stesso tempo il riso è stato un cibo da signori, quando il prezioso zafferano lo arricchiva e lo colorava di giallo». Stessa cosa per la cacio e pepe che oggi identifica un piatto popolare, ma non sempre è stato così: «Il formaggio è il condimento più antico della pasta. Ma con il pepe transitava solo sulle tavole delle élite. Poi è tornato popolare quando, dal Seicento, le spezie diventano accessibili. In questa oscillazione si legge la dialettica fra due mondi, quello delle classi dominanti e quello delle classi subalterne che, incrociando le rispettive competenze, hanno scritto insieme la meravigliosa storia della cucina italiana». Con un Dna comune e identitario: la pasta e le verdure. Accanto a Montanari, tre chef hanno portato altrettanti piatti capaci di incarnare questo «meccanismo di scambio verticale e orizzontale»: Riso e zafferano di Davide Oldani, chef due stelle Michelin del «D'O» (Cornaredo, Milano), la pasta alla Norma di Ciccio Sultano, bistellato al «Duomo» di Ragusa Ibla, accompagnato dal collega Riccardo Canella, e la cacio e pepe del romano Luciano Monosilio. Nel corso della giornata, tanti gli spunti emersi dai talk del festival. Come le indicazioni di tre tra i maggiori esperti contemporanei di longevità, Franco Berrino, **Valter Longo** e Annamaria Colao, che insieme hanno provato a stilare i pilastri del vivere bene e più a lungo: «Prediligere verdure, pesce e cibi integrali, cenare presto, praticare alcuni periodi di alimentazione disintossicante, scegliere cibi stagionali e soprattutto variare moltissimo ciò che si mangia». Qualcosa di simile lo ha raccontato anche lo chef tre stelle Michelin Antonino Cannavacciuolo che, intervistato dalla responsabile editoriale di Cook Angela Frenda, oltre al tutorial sulla «pacca» perfetta ha spiegato di non seguire una dieta specifica, ma piuttosto di mangiare un po' di tutto negli orari giusti. E mai troppo tardi la sera. Che altro abbiamo imparato? Per ricollegarci al discorso dei classici, la tesi dei professori Michele Fino e Alberto Grandi, rispettivamente docenti di Diritto europeo all'università di Pollenzo e Storia del cibo all'università di Parma, è che lo sguardo sul patrimonio enogastronomico nazionale dovrebbe essere meno rivolto a un passato spesso idealizzato e rimodulato con più consapevolezza sul presente. Poi: i libri Zucchero del pasticciere Fabrizio Fiorani e Sicilia, acqua e farina di Giusi Battaglia, i corsi di cucina di Viviana Varese, la strana coppia di pasticceri Iginio Massari ed Ernst Knam che, grazie a Frau Knam, hanno fatto pace sull'antica guerra del cioccolato. 4 ottobre 2024 (modifica il 4 ottobre 2024 | 23:31) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA

Le iniziative del Corriere Da oggi a domenica a Milano Palazzo della Permanente

## **In cucina con i maestri Comincia il festival di Cook**

Degustazioni, dalla crostata di cioccolato per colazione ai grandi classici per cena E poi il talk sulla longevità e il mercato Cosa fare oggi all'evento food del Corriere  
Wladimir Calvisi

La colazione che non avete mai vissuto. Perché se al mattino si inizia la giornata con al tavolo Ernst e Frau Knam e Iginio Massari, beh le premesse sono da momento indimenticabile. Parte da qui la prima edizione del Cook Fest, lo storico festival food di Cook-Corriere della Sera (che da quest'anno ha cambiato nome), da oggi al 6 ottobre prossimi al Palazzo della Permanente di Milano (via Turati 34). Parte dalla Cook Breakfast (dalle 9.30, su prenotazione sul sito [cookfest.it](http://cookfest.it)

, euro 15) e da un momento unico. La coppia di pasticceri Ernst e Frau Knam (nome d'arte di Alessandra Mion), uniti nel lavoro e nella vita, saliranno sul palco insieme al maestro bresciano Iginio Massari per svelare tutti i segreti della loro arte, raccontando i grandi classici della tradizione italiana dei dolci e i piccoli segreti per realizzarli. Perché «con buone indicazioni e un po' di organizzazione tutti possiamo fare ottimi dolci», racconta Frau Knam. E naturalmente, in quello che sarà il Festival delle esperienze in tutte le sue declinazioni, dopo il talk ci sarà la vera colazione con la crostata al cioccolato, in due versioni, di Ernst e Frau Knam. Solo l'inizio di quella che sarà una giornata intensa.

Aperto per tutta la giornata il Cook Market, grande novità di quest'anno, con 22 produttori di piccole eccellenze italiane, per conoscere e degustare tante specialità, mentre durante la giornata ci si potrà muovere tra assaggi guidati, corsi, eventi e food talk (tutti appuntamenti con registrazione, alcuni a numero chiuso e a pagamento).

Maratona (gratuita ma su prenotazione) per il format storico «Pane, Pizza & Parole», il mix tra pizzaioli, panificatori, esperti e scrittori che racconterà le nuove rotte del cibo, le tendenze alimentari e i falsi miti della cucina. Grandi autori che nei loro saggi, romanzi o ricettari analizzano tutte le sfumature del mondo food insieme a chi ogni giorno sforna il meglio della cultura italiana. Si parte con il tema della longevità, con un confronto che vedrà insieme **Valter Longo**, Franco Berrino e Annamaria Colao, i più importanti esperti sul tema, insieme al panificatore Davide Longoni, che alla fine del talk sfornerà il suo storico filone integrale. Poi, altri quattro appuntamenti, nella stessa sezione, con Michele Fino e Alberto Grandi, che «smonteranno» le più diffuse convinzioni sbagliate sul cibo, accompagnati dal pane di Solina di Luigi Morsella, del forno abruzzese «Il Mercato del pane», passando poi per Fabrizio Fiorani e i segreti dello zucchero, per arrivare a Laura Lazzaroni, food writer, Emanuela Rosa-Clot, direttrice di Gardenia magazine e Pasquale Polito, panificatore di «Forno Brisa», fino all'ultimo appuntamento sui grandi lieviti siciliani con Giusi Battaglia, ambasciatrice culinaria della sua terra d'origine che torna in libreria con Sicilia, acqua e farina.

Tre i Food talk della giornata, su temi di grande attualità: la cucina sana e consapevole e i segreti per la cottura perfetta della pasta. Il terzo? L'incontro (dalle 16.30) con lo chef tristellato Antonino Cannavacciuolo: la televisione, le iconiche pacche, la famiglia, la moglie e socia Cinzia Primatesta, le tre stelle a «Villa Crespi», sudate e attese per oltre 20 anni. Un racconto-confessione, personale e professionale, dello chef campano. Nel frattempo, nella grande festa dedicata al cibo del Corriere della Sera, giunta ormai alla sua quindicesima edizione (ma la prima nella sua nuova veste), esperti e artigiani della gastronomia italiana si daranno il cambio sulla scena per spiegare e guidare all'assaggio il pubblico (su prenotazione,

5 euro). Perché assaggiare, annusare, toccare sono le regole per una comprensione profonda del cibo. Tante le occasioni, dalla pastiera, al prosciutto, dalla pasta al pollo, ai prodotti tipici regionali (per i dettagli consultate sempre il sito [cookfest.it](http://cookfest.it)). E poi i corsi di cucina, che quest'anno abbiamo deciso di rivolgere a uno strettissimo numero di persone, sedici, in modo che ci si possa confrontare come se si fosse a casa con grandissimi maestri del cibo (su prenotazione, 59 euro). Dalla pasta e patate di Viviana Varese alla caprese di Ciccio Sultano e Riccardo Canella, dal riso di Davide Oldani alla sacher di Ernst e Frau Knam, da Davide Civitiello alla cheesecake basca di Fabrizio Fiorani. Un'occasione, forse unica, per preparare grandi piatti della tradizione, replicabili a casa, con i più importanti maestri della cucina italiana. E per chiudere la Cook Night. Una cena che celebrerà le origini della cucina italiana. L'appuntamento, sarà una vera e propria esperienza immersiva nei sapori della tradizione, tra classici e rivisitazioni di eccellenti chef.

Dopo una lezione dello storico Massimo Montanari, il pubblico potrà infatti assaggiare i piatti di tre dei più importanti chef della nostra penisola: Davide Oldani, cucinerà una zafferano e riso, Ciccio Sultano la sua iconica pasta alla norma e Luciano Monosilio la sua celebre cacio e pepe (evento su prenotazione, 39 euro). Buona giornata.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### **Da sapere**

*Il Cook Fest è il nuovo evento food di Cook -Corriere della Sera: corsi di cucina, incontri letterari, spettacoli con degustazioni*

*e un mercato*

*di produttori*

*Si svolge dal 4 al 6 ottobre*

*al Palazzo della Permanete*

*di Milano (via Turati 34)*

*È aperto*

*al pubblico*

*ma i grandi appuntamenti sono su prenotazione*

*e a pagamento. Per gli altri*

*è necessaria la registrazione.*

*Il mercato è a ingresso libero*

*Sul sito [cookfest .it](http://cookfest.it)*

*si può vedere*

*il programma completo e da qui, nelle diverse sezioni divise per giornate, scegliere cosa acquistare o dove registrarsi per partecipare*

Foto: Antonino Cannavacciuolo

Foto: Iginio Massari

Foto: Frau ed Ernst Knam

Foto: Ciccio Sultano

Foto: Viviana Varese

Foto: Davide Oldani

Foto: **Valter Longo**

Foto: Franco Berrino

Foto: Annamaria Colao

Foto: Fabrizio Fiorani

## Cook Fest 2024: talk, assaggi, lezioni di cucina d'autore.

Cook Fest 2024: il programma del 4 ottobre tra assaggi, corsi di cucina e food talk (e come prenotare) di Giuseppe ScuoTri Il programma del primo giorno del Cook Fest, venerdì 4 ottobre, sarà ricco di incontri con grandi nomi della cucina italiana e internazionale, lezioni di cucina d'autore e assaggi. Al Palazzo della Permanente di Milano arriveranno chef stellati, scrittori, pizzaioli, pasticceri e docenti universitari. Ecco come e dove prenotarsi Colazioni, assaggi, corsi con i grandi maestri della cucina italiana. È un programma ricco e pieno di appuntamenti unici quello di venerdì 4 ottobre, prima giornata del Cook Fest, il festival food del Corriere della Sera che si terrà al Palazzo della Permanente di Milano. Per info e prenotazioni è possibile visitare il sito: [corriere.it/cookfest](https://www.corriere.it/cookfest) La Cook Breakfast Ad inaugurare la manifestazione sarà la Cook Breakfast, in programma per le 9.30: i protagonisti saranno Ernst e Frau Knam e Iginio Massari. Una vera e propria lezione-spettacolo, perfetta per imparare le tecniche passepartout da due grandi professionisti, attraverso lo sguardo attento di una pasticceria amatoriale il cui messaggio è: con buone indicazioni e un po' di organizzazione possiamo tutti fare ottimi dolci. A seguire ci saranno una dimostrazione di cucina di Ernst e Frau Knam, che prepareranno la torta al cioccolato in versione classica e "light". Entrambe saranno poi offerte in assaggio ai presenti. Il costo del biglietto è di 15 euro a persona. I corsi di cucina A partire dalle 10 prenderanno il via i corsi di cucina, lezioni riservate a classi da 16 persone in cui apprendere da grandi chef, pasticceri e pizzaioli i segreti di piatti iconici, preparandoli passo dopo passo sotto la loro guida. Si potrà imparare a cucinare una pasta e patate perfetta con la chef Viviana Varese, la torta Sacher con i pasticceri Ernst e Frau Knam, la Caprese di Cuore con gli chef Ciccio Sultano e Riccardo Canella, una pizza contemporanea perfetta con il pizzaiolo Davide Civitiello, il piatto riso e zafferano con lo chef Davide Oldani, la cheesecake basca con il pastry chef Fabrizio Fiorani. Il costo di ogni lezione è di 59 euro a persona, comprensiva di un imperdibile grembiule del Cook Fest e la shopper con il logo di Cook. Pane, pizza e parole Un'altra parte del programma di giornata è costituito dal format Pane, pizza e parole: una serie di incontri per discutere con ospiti d'eccezione del presente e del futuro della gastronomia e della ristorazione. Al termine di ogni evento, inoltre, un panificatore proporrà al pubblico degli assaggi di un suo prodotto. Il cartellone di venerdì comincerà alle 11 con **Valter Longo**, Franco Berrino, Annamaria Colao e Davide Longoni che discuteranno del rapporto tra alimentazione e longevità. A partire dalle 13 si parlerà di falsi miti e bufale sul mondo del vino e del cibo con Michele Fino e Alberto Grandi, coadiuvati dal panificatore Luigi Morsella del Mercato del Pane. Alle 15.30 Fabrizio Fiorani presenterà il suo nuovo libro, «Zucchero». Alle 17.30 si discuterà invece di come raccontare le eccellenze italiane all'estero con Laura Lazzaroni, Emanuela Rosa-Clot e Pasquale Polito. Alle 18.30, infine, Giusi Battaglia racconterà al pubblico il suo libro «Sicilia, acqua e farina». Gli eventi sono gratuiti, con obbligo di prenotazione. Gli assaggi guidati Ci sarà poi spazio per degli assaggi guidati: la pastiera napoletana con il pasticciere Pietro Macellaro, il prosciutto di San Daniele Dop con gli esperti del Consorzio, la pasta con Emidio Mansi del pastificio Garofalo e il pollo campese con Vincenzo Molfetta e Gabriele Zondini di Amadori. Il costo del biglietto è di 5 euro a persona. I food talk Il format Food Talk avrà inizio con i consigli per una cucina sana e consapevole di Claudia Borzacchiello e Paola Massobrio e quelli per una cottura perfetta della pasta di Fabio Bucciarelli, Emidio Mansi e degli chef Almerino Lombardi e Claudio Bellavia. Lo chef e volto noto della televisione Antonino Cannavacciuolo, infine, salirà sul palco



del Cook Fest per raccontare la sua storia personale e professionale attraverso, foto, aneddoti e ricordi poco noti. La Cook Night La giornata di chiuderà con la Cook Night, in programma alle 19. Sul palco ci saranno lo storico Massimo Montanari e gli chef Ciccio Sultano, Davide Oldani e Luciano Monosilio: insieme, tracceranno una storia ragionata della cucina italiana, analizzando la genesi e l'evoluzione di alcuni piatti divenuti dei classici. Seguiranno gli assaggi di riso e zafferano di Davide Oldani, della pasta alla norma di Ciccio Sultano e della pasta cacio e pepe di Luciano Monosilio. Il costo è di 39 euro a persona. 3 ottobre 2024 (modifica il 3 ottobre 2024 | 23:17) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA

in copertina

## Il gusto di imparare dai maestri

Come in un grande «pranzo all'italiana», il nuovo «Cook Fest», alla Permanente da venerdì a domenica, porta il pubblico a tu per tu con i più celebri chef, pasticceri e pizzaioli. Per scoprire i segreti della loro arte, cucinare e assaggiare (prenotate con i coupon i posti riservati). Tra corsi, incontri, degustazioni e un originale mercato di golosità. Ecco i nostri «imperdibili» di Federica Maccotta

S edersi intorno a un tavolo, mangiare insieme. Il rito del «Pranzo all'italiana» è il tema della nuova edizione del food festival del Corriere della Sera, che cambia nome e si rinnova: «Cook Fest» è infatti l'evoluzione di «Cibo a Regola d'Arte», una versione che punta ancora di più sull'esperienza e sul «mettere le mani in pasta» con i corsi. Da venerdì 4 a domenica 6 al Palazzo della Permanente, infatti, è previsto un ricco calendario di incontri con grandi nomi del mondo della cucina, lezioni pratiche con chef, pasticceri e pizzaioli di fama, presentazioni di libri, sfornate di pane... E, novità del 2024, un'area dedicata al mercato.

«Quando vado in giro mi piace portare a casa con me un sapore, un profumo», racconta Angela Frenda, responsabile editoriale di Cook. Così è nata l'idea di allestire il «Cook Market» in cui si possono acquistare i prodotti e conoscere chi li crea, attivo per tre giorni dalle 9.30 alle 19.30. «Durante il festival è sempre possibile imparare a fare qualcosa, ascoltare, comprare, assaggiare». Una vera festa del cibo che indaga il dna della tradizione di casa nostra partendo dal rito condiviso del pranzo. «In questo periodo stiamo parlando tanto di cucina italiana - continua Frenda -. Senza andare a cercare per forza tendenze strane, volevamo dare visibilità ai nostri chef, anche ai più giovani ed emergenti».

### Il presente e il futuro dell'enogastronomia

I nomi in campo, tra eventi e corsi, sono da pesi massimi della ristorazione, con una pioggia di stelle Michelin rappresentate: da Davide Oldani a Massimo Bottura, da Antonino Cannavacciuolo a Enrico Bartolini. E ancora i pasticceri Ernst Knam e Iginio Massari, Alessandro Borghese, Antonia Klugmann, Andrea Berton, Viviana Varese, il pizzaiolo Franco Pepe, famiglie di ristoratori come gli Alajmo, i Cerea e gli Iaccarino. Tutti riuniti per raccontare, insegnare e fare assaggiare il presente e il futuro dell'enogastronomia made in Italy.

Tante le tipologie di eventi, tutti con registrazione obbligatoria sul sito cookfest.it. Alcuni sono gratuiti, come l'accesso al «Cook Market», i «Food Talk» o gli incontri «Pane, pizza parole» (preparazione di una specialità da forno che viene fatta assaggiare ai partecipanti). Si pagano invece «Cook Breakfast» (15 euro), «Cook Night» (39 euro) e «Cook Sunday Lunch» (59 euro), momenti speciali che portano sul palco grandi nomi della ristorazione e sono abbinati alla degustazione delle ricette preparate. Un'esperienza coinvolgente che tocca i tre momenti chiave della giornata: la colazione, il pranzo e la cena.

A «lezione» di vini, mozzarella o...

Altra novità di questa edizione è la «Wine School» (19 euro), incontri con affermate realtà del mondo del vino come Berlucchi e Allegrini durante i quali si scopre di più sulla produzione enologica e si provano le etichette più interessanti. A capire meglio i prodotti e le loro caratteristiche servono anche gli «Assaggi guidati» (5 euro, con inviti per i lettori da prenotare con il coupon), in cui si degustano eccellenze del made in Italy firmate da Amadori, Basilicata Autentica Genuinità, Consorzio del Prosciutto di San Daniele, Consorzio di Tutela Mozzarella di Bufala Campana Dop, Mulino Caputo e Pasta Garofalo.

Per chi vuole mettersi alla prova ai fornelli e imparare con grandi chef, pasticceri, panificatori e pizzaioli, ci sono diciotto corsi pratici (59 euro, in regalo grembiule e bag) che si svolgono in postazioni attrezzate con le piastre o con il forno. Durano 90 minuti e sono un'occasione unica per imparare a preparare una ricetta, seguiti passo passo da stelle della cucina come Davide Oldani, Ciccio Sultano, Viviana Varese, Enrico Bartolini, Niko Romito, Antonia Klugmann... Insomma, per tre giorni «Cook Fest» permette di immergersi in modo esperienziale nel mondo del cibo: una sorta di lungo «Pranzo all'italiana», fatto anche (o soprattutto) di chiacchiere e condivisione.

I Programmi e orari sono quelli resi noti al momento di andare in stampa: aggiornamenti sul sito [cookfest.it](http://cookfest.it)

1

## KNAM & MASSARI

Tecniche segrete  
di due star del dolce

A colazione con i grandi della pasticceria italiana. Il format «Cook Breakfast» porta sul palco Ernst Knam e Iginio Massari, intervistati in una formula inedita da Alessandra Mion, in arte Frau Knam, moglie di Ernst. Una lezione-spettacolo in cui il re del cioccolato, nato in Germania ma oggi di casa a Milano, e il maestro bresciano protagonista in questo periodo di «Bake Off Italia» condividono i segreti delle tecniche più utili in pasticceria. Segue una dimostrazione di cucina in cui Ernst Knam e Frau Knam preparano due versioni, una classica e una più «light», della torta al cioccolato, che viene proposta in assaggio al pubblico.

Scelto perché Si fa colazione con i grandi maestri della pasticceria.

x

Venerdì 4 , ore 9.30. Ingr. 15 euro

gli incontri

2

## VALTER LONGO

Una dieta mirata  
allunga la vita

La strada per una vita lunga e sana passa anche da tavola e il contrasto all'invecchiamento è il focus dell'incontro della serie «Pane, pizza parole». A prendere la parola esperti che approfondiscono il legame tra alimentazione e longevità: **Valter Longo**, biologo e gerontologo, il medico epidemiologo Franco Berrino e l'endocrinologa Annamaria Colao. Da loro arrivano spunti, riflessioni ed evidenze scientifiche sull'influenza che una dieta mirata può avere su durata e qualità della vita. Chiude l'incontro la sfornata a cura di Davide Longoni, maestro panificatore che ha rivoluzionato la concezione di forno a Milano . In diretta prepara il suo filone integrale, proposto in assaggio al pubblico.

Scelto perché Per indagare il rapporto tra lunga vita e buona alimentazione.

x

Venerdì 4 , ore 11. Ingr. gratuito da prenotare su [cookfest.it](http://cookfest.it)

3

## ANTONINO CANNAVACCIUOLO

Aneddoti e ironia: lo chef si racconta

Entrato nelle case degli italiani grazie a «Cucine da incubo» e altri programmi tv, Antonino Cannavacciuolo si racconta in modo inedito e intimo durante il «Food Talk» che lo vede protagonista, ripercorrendo la sua vita e la sua carriera attraverso foto, ricordi e aneddoti

poco noti. Dagli esordi dello chef e imprenditore nella ristorazione della penisola sorrentina alle esperienze internazionali, fino al successo che lo ha portato a collezionare ben sei stelle Michelin, di cui tre al ristorante «Villa Crespi» di Orta San Giulio (Novara). Un racconto ironico e coinvolgente, costruito attorno a una metafora scherzosa su come affrontare gli imprevisti della vita: «Dalle pacche alle stelle».

Scelto perché Per scoprire i segreti di uno chef amatissimo in tv (e non solo).

x

Venerdì 4 , ore 16.30. Ingr. gratuito da prenotare su cookfest.it

4

FRANCO PEPE

La vera pizza chiede semplicità

Viaggio alla scoperta della storia e delle radici della pizza tradizionale napoletana, per ragionare sul presente e il futuro di un piatto che, tra versioni gourmet, innovazioni spinte e costi elevati, rischia di non essere più un cibo popolare. Si confrontano sul tema tre maestri pizzaioli pluripremiati: Franco Pepe (nella foto), titolare di «Pepe in grani» a Caiazzo, in provincia di Salerno, Enzo Coccia di «La Notizia» a Napoli e Ciro Oliva della pizzeria «Concettina ai Tre Santi», sempre a Napoli. Tra i focus, l'impatto dell'innovazione, il rischio di perdere il legame con semplicità e accessibilità, l'attenzione per le materie prime. Al termine, in assaggio la pizza frita di Oliva e Coccia.

Scelto perché Porta in primo piano sia la tradizione, sia il futuro della pizza napoletana.

x

Sabato 5 , ore 11. Ingr. gratuito da prenotare su cookfest.it

5

ANDREA BERTON

Il ristorante?

Cambierà così

Si fa presto a dire ristorante. Questa parola racchiude un universo di format diversi, dal bistrot al raffinato fine dining. E oggi sembra che le formule «classiche» stiano vivendo un momento di crisi di identità, con ristoranti gourmet vuoti e insegne più accessibili da tutto esaurito. Si confrontano sulle tante declinazioni della ristorazione Matias Perdomo, chef e proprietario di «Contraste» a Milano (una stella Michelin), Enrico Buonocore, fondatore dei locali «Langosteria», Elio Sironi, chef del ristorante-rooftop «Ceresio 7» a Milano e Andrea Berton, che si divide tra l'omonimo ristorante milanese (una stella Michelin) e progetti come «Veramente», in zona Brera , piatti classici riletto da uno stellato .

Scelto perché Per capire dove va la ristorazione.

x

Sabato 5 , ore 16.30. Ingr. gratuito da prenotare su cookfest.it

6

NIKO ROMITO

L'alta cucina

in quattro dinastie

Quello della domenica è, per eccellenza, il pranzo in famiglia. E sono proprio quattro famiglie al centro di «Cook Sunday Lunch»: gli Alajmo («Le Calandre» a Rubano, Padova, tre stelle Michelin) con Raffaele, papà Erminio e mamma Rita , i Cerea («Da Vittorio» a Brusaporto, Bergamo, tre stelle) con Bobo, Rossella e mamma Bruna , gli Iaccarino («Don Alfonso 1890» a Massa Lubrense, Napoli, due stelle) con Ernesto e papà Alfonso e infine i Romito con Niko e

la sorella Cristiana («Reale» a Castel di Sangro, L'Aquila, tre stelle). In assaggio ricciola affumicata, farina di scorzette di cedrangolo con frullato di fave, semi di finocchietto e maionese all'aglio degli Iaccarino, paccheri ai tre pomodori dei Cerea, pane con il ragù dei Romito e lievitato dolce degli Alajmo.

Scelto perché Per una domenica «in famiglia».

x

Dom. 6 , ore 11.30. Ingr. 59 euro

7

**ANTONIO GUIDA**

Quante «stelle»

negli hotel di lusso

All'estero è una prassi affermata, in Italia comincia a prendere piede. Sempre più i ristoranti stellati o di «fine dining» nascono o si trasferiscono in hotel di lusso, cambiando il modo di intendere la cucina d'albergo. Ne discutono alcuni protagonisti di questa tendenza: Antonio Guida, chef di Seta (due stelle Michelin) del «Mandarin Oriental» di Milano, Guido Paternollo del ristorante «Pellico 3» del milanese Park Hyatt ed Emanuele Scarello, chef dell'unico due stelle Michelin della Croazia, «Agli amici Rovinj» del Grand Park Hotel Maistra e di «Agli amici Dopolavoro» (JW Marriott Venice) Resort Spa . Poi assaggio del riso al latte preparato da Alessio Gallelli, pastry chef del Park Hyatt Milano.

Scelto perché Getta uno sguardo su un settore non sempre considerato: i ristoranti d'hotel.

x

Domenica 6 , ore 14. Ingr. gratuito da prenotare su cookfest.it

8

**ANTONIA KLUGMANN**

Ricette femminili

per la creatività

A Nora Ephron, celebre scrittrice, sceneggiatrice e regista (è autrice di film cult come «Affari di cuore» e «Harry, ti presento Sally...»), è dedicato l'ultimo libro di Angela Frenda, responsabile editoriale di Cook. Il volume «Una torta per dirti addio. Vita (e ricette) di Nora Ephron», con firmacopie, racconta la vita di una donna unica, con una raccolta di ricette della protagonista. Sul palco discutono di creatività ed empowerment femminile in cucina la stessa Frenda, la chef Antonia Klugmann («L'argine a Vencò» a Dolegna del Collio, Gorizia, una stella Michelin), la food writer Sara Porro e la content creator Barbara Fontanel alias «La panificatrice folle», che sforna una torta alle mandorle proposta in assaggio.

Scelto perché È un focus sulla cucina al femminile.

x

Domenica 6 , ore 16. Ingr. gratuito da prenotare su cookfest.it

9

**ALESSANDRO BORGHESE**

Sapori e arte, doppia esperienza

Un museo che si fa ristorante, un teatro che diventa bistrot. La cucina (e l'alta cucina) fa il suo ingresso nei luoghi dell'arte, sviluppando il legame tra cultura e cucina in un'ottica fortemente esperienziale. Ne discutono chef che hanno portato il loro lavoro in luoghi d'arte, come Andrea Aprea che ha il suo ristorante omonimo (due stelle Michelin) alla Fondazione Luigi Rovati di Milano, Fabio Negrini e Alessandro Pisani del «Luogo di Aimo e Nadia» (una stella Michelin) che curano l'offerta di «Voce» nella sede milanese delle Gallerie d'Italia; e lo

chef e volto della tv Alessandro Borghese, che con il suo «Il lusso della semplicità» è attivo all'interno dello storico Casinò di Venezia.

Scelto perché Si va alla scoperta dei nuovi luoghi del cibo.

x

Domenica 6 , ore 19. Ingr. gratuito da prenotare su cookfest.it

1 0

## BOTTURA & CLERICI

L'importante

è non sprecare

Il festival di Cook si chiude con una lezione di cucina decisamente insolita: il maestro è Massimo Bottura, patron dell'«Osteria Francescana» di Modena (tre stelle Michelin) premiata più volte come miglior ristorante al mondo, mentre l'allieva è la conduttrice Antonella Clerici, amato volto tv, ora alla guida del programma «È sempre mezzogiorno!». Compito dell'alunna, seguire le indicazioni di Bottura per preparare una speciale pasta al pesto, ricetta che ben incarna la filosofia anti-spreco dello chef (ideatore dei Refettori, per sfamare le persone più fragili): trasformare in eccellenza anche le materie prime di recupero, come ha raccontato nel libro del 2017 «Il pane è oro».

Scelto perché È una lezione anti-spreco, con un maestro e un'allieva d'eccezione.

x

Domenica 6 , ore 20. Ingr. gratuito da prenotare su cookfest.it

G

i corsi

## VENERDÌ

Pasta e patate:

il tocco di Varese

1. Si impara da Viviana Varese a preparare un classico della cucina campana, la pasta e patate. La grande chef, dopo l'esperienza stellata di «Viva» all'interno di Eataly Smeraldo, oggi guida il ristorante dell'hotel Passalacqua sul lago di Como e il progetto di Faak a Milano, una bakery con focus sui vini naturali. Compresi grembiule e shopper.

x

Venerdì 4 Ore 10-11.30. Ingr. 59 euro

## VENERDÌ

Knam & Frau Knam insegnano la Sacher

2. Fare a casa una Sacher degna delle migliori pasticcerie di Vienna? Si può: basta seguire la lezione dedicata alla classica torta al cioccolato guidata da Ernst Knam e da sua moglie, Frau Knam. La coppia, che ha due negozi in via Anfossi, mostra passo per passo come ottenere un risultato perfetto. Compresi grembiule e shopper.

x

Venerdì 4 Ore 11.30-13. Ingr. 59 euro

## VENERDÌ

Caprese al tonno

secondo Sultano

3. È un concentrato di Mediterraneo il piatto proposto nella masterclass guidata da Ciccio Sultano, chef del ristorante due stelle Michelin «Duomo a Ragusa Ibla», e dal suo executive chef Riccardo Canella. Dal nuovo menu del ristorante, ecco la caprese di pomodoro cuore di

bue con gamberi e cuore di tonno. Compresi grembiule e shopper.

x

Venerdì 4

Ore 13-14.30. Ingr. 59 euro

VENERDÌ

Oldani interpreta

un piatto-icona

4. Lo chef Davide Oldani propone ai partecipanti del corso il piatto più famoso del suo ristorante «D'O» di Cornaredo, due stelle Michelin. Con Riso e zafferano lo chef rilegge in chiave moderna un grande classico milanese: condivide i suoi segreti per la tostatura del riso, l'equilibrio dei sapori e la mantecatura finale. Compresi grembiule e shopper.

x

Venerdì 4

Ore 16-17.30. Ingr. 59 euro

SABATO

La firma di Bartolini su un risotto speciale

5. È dal 2005 che Enrico Bartolini, chef da record che vanta tredici stelle Michelin (tre per il suo ristorante al Mudec), propone il risotto con rapa rossa e gorgonzola. Un piatto amatissimo che è diventato un classico della sua cucina e che i partecipanti imparano a preparare passo dopo passo. Compresi grembiule e shopper.

x

Sabato 5

Ore 10-11.30. Ingr. 59 euro

SABATO

Con Pepe la magia

inizia dall'impasto

6. È dedicata ai segreti della pizza a casa la lezione con Franco Pepe, maestro pizzaiolo e patron della pluripremiata pizzeria «Pepe in grani» di Caiazzo (Caserta). La masterclass indaga il mondo degli impasti, mostrando come ottenere il giusto grado di idratazione e la lievitazione corretta. Compresi grembiule e shopper.

x

Sabato 5

Ore 13-14.30. Ingr. 59 euro

DOMENICA

Alla cacio e pepe

Genovese aggiunge...

7. Si parte dalla preparazione della pasta fresca per la cacio e pepe dello chef Anthony Genovese, del ristorante «Il Pagliaccio» a Roma (due stelle Michelin). A dare un tocco in più a un classico è il servizio della pasta: avvolta all'interno di una rete di maiale rosolata e servita su un brodo dashi. Compresi grembiule e shopper.

x

Dom. 6

Ore 10-11.30. Ingr. 59 euro

DOMENICA

Così Klugmann trasforma la cipolla

8. I vegetali hanno un ruolo chiave nella cucina di Antonia Klugmann, chef del ristorante «L'argine a Vencò» (una stella Michelin), in provincia di Gorizia. Così, nel suo corso insegna a preparare uno degli ultimi piatti entrati nel suo menu, Cipolla e pomodoro, caratterizzato da varie tecniche di cottura. Compresi grembiule e shopper.

x

Dom. 6

Ore 13-14.30. Ingr. 59 euro

DOMENICA

Tortelli classici, ma in stile Romito

9. Un piatto super tradizionale come i tortelli con ricotta e spinaci viene reso speciale dal tocco di Niko Romito, anima del ristorante «Reale» di Castel di Sangro in provincia dell'Aquila (tre stelle Michelin), e di Giorgio Fuda, chef del ristorante firmato da Romito al Bulgari di Milano. Compresi grembiule e shopper.

x

Dom. 6

Ore 16-17.30. Ingr. 59 euro

DOMENICA

Berton intreccia sfoglie e zucca

10. Ha il sapore e il colore dell'autunno il piatto proposto nella masterclass dello chef Andrea Berton, alla guida del ristorante «Berton» di Milano (una stella Michelin). Si parte dalla creazione di sfoglie a base di pane, per passare alla preparazione della cremosa salsa alla zucca e all'impiattamento. Compresi grembiule e shopper.

x

Dom. 6

Ore 17.30-19. Ingr. 59 euro

gli assaggi

i coupon pagina 43

VENERDÌ E DOMENICA

Qui la pastiera è verace

La pastiera, dolce simbolo della tradizione campana, è protagonista dell'assaggio di venerdì a cura dell'azienda napoletana «Mulino Caputo»: guida la degustazione Pietro Macellaro. Domenica, invece,

il «Mulino Caputo» punta sulla pizza, tra leggerezza e croccantezza: con Vincenzo Capuano.

x

Venerdì 4 , ore 11; domenica 6, ore 11. Ingr. 5 euro VENERDÌ E SABATO

Irresistibile San Daniele

Il prosciutto San Daniele è un crudo prodotto nella zona di San Daniele del Friuli. Dal 1970 è a «Denominazione di origine protetta» per il suo legame con il territorio e le sue particolarità. In questo assaggio guidato, gli esperti del Consorzio prosciutto San Daniele aiutano a esplorare tutte le sue caratteristiche.

x

Venerdì 4 , ore 12 e ore 15; sabato 5 , ore 12. Ingr. 5 euro VENERDÌ E SABATO

Come cuocere la pasta?

Troppo dura, troppo scotta: come si riconosce una vera pasta al dente, cotta in modo perfetto? Sui modi migliori per prepararla, dando risalto alla materia prima, incontro firmato Pasta Garofalo. C , per dar risalto al meglio alla materia prima on Emidio Mansi.



x

Ven. 4, ore 13 e ore 16; sab. 5 , ore 11 e 16.30. Ingr. 5 euro VENERDÌ E SABATO

Un pollo più naturale

Il «Campese» Amadori è un pollo che viene allevato all'aperto, a «lento accrescimento», al cento per cento italiano. È «lui» il protagonista della linea Amadori che viene assaggiata durante questo ciclo di incontri, guidato da Vincenza Molfetta e Gabriele Zondini.

x

Venerdì 4 , ore 17; sabato 5 , ore 13 e ore 17.30. Ingr. 5 euro DA VENERDÌ

A DOMENICA

Delizie dalla Basilicata

Si va alla scoperta della Basilicata più autentica, attraverso i profumi e i sapori dei prodotti più tipici del territorio lucano. Per «Basilicata Autentica Genuinità» c'è Carmine Cicala, Assessore all'agricoltura della Regione Basilicata.

x

Venerdì 4 , ore 18; sabato 5 , ore 14 e ore 18.30; domenica 6 , ore 14.30 e 15.30. Ingr. 5 euro SABATO E DOMENICA

Cuore di mozzarella

Alla scoperta della mozzarella di bufala campana Dop: come nasce, come si conserva e si gusta. Con il Consorzio di tutela mozzarella di bufala campana Dop, Gennaro Testa e il maestro casaro Mimmo La Vecchia.

x

Sabato 5 , ore 15; domenica 6 ,  
ore 12. Ingr. 5 euro

*Cos'è*

*Dove*

*Quando*

*Prezzi*

*«Cook Fest 2024»,*

*il festival di «Cook»- «Corriere della Sera»*

*Palazzo della Permanente, via Turati 34. [www.cookfest.it](http://www.cookfest.it)*

*Da venerdì 4 a domenica 6.*

*Dalle ore 9.30*

*Gratis o a pagamento, secondo l'evento;*

*da prenotare online*

**cook**

**night**

VENERDÌ

Classici italiani:

cos'è (davvero)

la tradizione?

La prima delle «Cook Night», una serata speciale, tra incontri, assaggi e show, è intitolata «Alle origini dei classici: storia (ragionata) della cucina italiana» e si interroga su un grande quesito: che cos'è la tradizione? Esiste una «cucina italiana», definita e immutabile nel tempo? Per affrontare lo spinoso tema, lo storico della gastronomia Massimo Montanari racconta le origini di alcuni piatti oggi considerati dei grandi classici, come il risotto allo zafferano, la pasta alla Norma o la cacio e pepe. Le stesse ricette vengono preparate e

proposte in assaggio rispettivamente da Davide Oldani del ristorante «D'O» di Cornaredo (due stelle Michelin), da Ciccio Sultano del «Duomo di Ragusa Ibla» (due stelle Michelin) e da Luciano Monosilio, chef di «Luciano - Cucina Italiana» a Roma.

x

Venerdì 4 Ore 19. Ingresso 39 euro

SABATO

I dolci capolavori  
che emozionano  
scrittori e chef

La seconda serata del festival di Cook è dedicata alla parte più golosa del menu dei ristoranti, quella dei dessert. Durante la «Cook night», evento intitolato «Il lato (dolce) della cucina», salgono sul palco due grandi maestri pasticceri: il veneto-belga Luigi Biasetto e il campano Sal De Riso. Entrambi raccontano agli spettatori i piatti e i dolci che li emozionano di più. Il pubblico può quindi assaggiare cioccolatini, mignon e macaron di Biasetto, parmigianina di pesce, bocconcino di melanzane e cioccolato e delizia al limone mignon di De Riso. Ospiti della serata anche gli scrittori Maurizio de Giovanni, autore dei libri sui Bastardi di Pizzofalcone e di «Robin Food», e Gabriella Genisi, autrice dei romanzi su Lolita Lobosco, per spiegare il ruolo del cibo nella letteratura.

x

Sabato 5 Ore 20. Ingresso 39 euro

Foto: Nelle foto Lo chef Anthony Genovese, docente in un corso sulla cacio e pepe (scheda 7); in alto a destra, il risotto con rapa rossa e gorgonzola preparato da Enrico Bartolini (scheda 5)

## Torna Cook Fest dal 4 al 6 ottobre a Milano

Torna Cook Fest dal 4 al 6 ottobre a Milano Di Redazione il 02 Ottobre, 2024 La 15ª edizione dell'evento food di Corriere della Sera torna a Milano con "COOK Fest": 18 corsi di cucina, Cook Breakfast, Cook Night, Cook Lunch, Wine School, Assaggi guidati con gli esperti. È dedicata al Pranzo all'italiana l'edizione 2024 di COOK Fest che si terrà dal 4 al 6 ottobre a Milano, Palazzo della Permanente, via Turati 34. Con la direzione artistica di Angela Frenda, responsabile editoriale di COOK, in occasione della sua 15ª edizione dell'evento food organizzato da Corriere della Sera evolve e da Cibo a Regola d'Arte diventa COOK Fest, una grande festa del cibo, ancora più esperienziale e coinvolgente. Nelle tre giornate di COOK Fest, numerosi gli appuntamenti, tutti su iscrizione da effettuare su [cookfest.it](http://cookfest.it), per immergersi in esperienze uniche insieme e lezioni d'autore sorprendenti insieme a chef, panificatori, maestri pizzaioli, pasticceri ed esperti e protagonisti del food o, tra le novità 2024, scoprire e acquistare le eccellenze gastronomiche di 22 produttori di nicchia provenienti da tutta Italia ospitati nel Cook Market di Cook Fest. In ognuna delle tre giornate COOK Fest propone assaggi insieme a chef, pasticceri e panificatori: ogni mattina le Cook Breakfast, rispettivamente con Iginio Massari, Ernst Knam e Frau Knam; Marco Pinna; Matteo Baronetto, Giorgia Mazzuferi; il 4 e 5 ottobre, le Cook Night, venerdì con Luciano Monosilio, Massimo Montanari, Davide Oldani, Ciccio Sultano; sabato con Luigi Biassetto, Sal De Riso e gli scrittori Maurizio De Giovanni e Gabriella Genisi; domenica 6 ottobre, invece le Cook Lunch, per gustare i piatti iconici delle grandi famiglie della ristorazione italiana: Alajmo, Cerea, Iaccarino, Romito. 18 i corsi di cucina, vere e proprie masterclass insieme ai grandi della cucina per imparare i segreti per una ricetta perfetta d'autore con: Enrico Bartolini, chef tre stelle Michelin, Andrea Berton, Eugenio Boer, Riccardo Canella con Ciccio Sultano, Davide Civitiello, Giuseppe Cristofaro, Fabrizio Fiorani, Giorgia Fuda con Niko Romito, Anthony Genovese, Ernst e Frau Knam, Antonia Klugmann, Davide Longoni, Fulvio Marino, lo chef bistellato Davide Oldani, Franco Pepe, Marco Pinna, Angelo Maria Tramontano, Viviana Varese. E da questa edizione le Wine School: due degustazioni guidate alla scoperta di altrettanti territori italiani, la Valpolicella con Allegrini e la Franciacorta con Berlucchi. Non mancano i tradizionali Assaggi guidati con gli esperti, quest'anno di: prosciutto San Daniele, pasta Garofalo, pollo Amadori, mozzarella di bufala campana Dop, pastiera e pizza Mulino Caputo. Completano il palinsesto, a ingresso libero con prenotazioni su [cookfest.it](http://cookfest.it), i Food Talk, da vedere anche online su [corriere.it](http://corriere.it), momenti di confronto e approfondimento sulle tematiche del settore con chef e protagonisti del food, e Pane, Pizza & Parole, le interviste con chef, scrittori e opinionisti accompagnati da deliziose sfornate di un panificatore che farà degustare una sua ricetta. Il primo appuntamento è venerdì 4 ottobre alle ore 11 con un dibattito sulla longevità insieme agli studiosi **Valter Longo**, Franco Berrino e Annamaria Colao, seguito dall'assaggio del pane integrale di Davide Longoni. Tra gli altri appuntamenti speciali, Massimo Bottura sul palco con la conduttrice TV Antonella Clerici e una intervista a tu per tu con Antonino Cannavacciuolo. Martedì 24 settembre in edicola e in digital edition lo speciale dedicato di COOK, con il palinsesto completo di COOK Fest. Iscrizione obbligatoria agli appuntamenti (e pagamento laddove previsto) su [cookfest.it](http://cookfest.it). Per rimanere aggiornati su palinsesto e ospiti: [cookfest.it](http://cookfest.it), [cook.corriere.it](http://cook.corriere.it), le pagine social della testata. Collaborazioni COOK Fest 2024 vede al suo fianco istituzioni, aziende e consorzi che contribuiscono attivamente alla realizzazione del festival: Direzione Generale Politiche Agricole della Regione

Basilicata (Partner Istituzionale); Pastificio Garofalo (Main Partner); Mulino Caputo (Premium Partner); Allegrini, Amadori, Berlucchi Franciacorta, Consorzio del Prosciutto di San Daniele, Consorzio di Tutela della Mozzarella di Bufala Campana DOP, Consorzio Parmigiano Reggiano (Partner); Frigo2000 con V-ZUG, Kaelo (Kitchen Partner). Alens (Sustainability Partner). La rivista Gardenia, Cairo Editore, con i vivai Fratelli Gramaglia e Lombarda Flor è Green Partner.

## L'evento immersivo firmato Corriere della Sera: a Milano c'è "Cook Fest"

L'evento immersivo firmato Corriere della Sera: a Milano c'è "Cook Fest" di Michele Pizzillo 30 Settembre 2024 COVER COOK L'evoluzione porta da 'Cibo a Regola d'Arte' ad un più facile e appetitoso 'Pranzo all'italiana'. E sì, perché con la 15esima edizione dell'evento food organizzato dal Corriere della Sera - Cibo a regola d'arte, appunto - prende il nome dell'allegato mensile del quotidiano dedicato al mondo della gastronomia, e diventa 'Cook Fest', con una grande festa del cibo e la celebrazione del Pranzo all'italiana che si terrà a Milano dal 4 al 6 ottobre, presso il Palazzo della Permanente (via Turati 34). Con la direzione artistica di Angela Frenda, responsabile editoriale di Cook, la festa del cibo diventa ancora più esperienziale e coinvolgente. Infatti, saranno tre giornate piene di eventi che assicureranno immersioni in esperienze uniche insieme a sorprendenti lezioni d'autore con 'insegnanti' scelti fra i migliori chef, panificatori, maestri pizzaioli, pasticceri ed esperti e protagonisti del food che, nello stesso tempo, aiuteranno a fare scoprire le eccellenze gastronomiche di 22 produttori di nicchia provenienti da tutta Italia e ospitati nel Cook Market di Cook Fest e che si potranno anche acquistare. Per rendere l'esperienza ancora più coinvolgente, gli organizzatori di Cook Fest hanno deciso di proporre assaggi insieme a chef, pasticceri e panificatori. Esempio, ogni mattina ci saranno le Cook Breakfast, rispettivamente con Iginio Massari, Ernst Knam e Frau Knam; Marco Pinna; Matteo Baronetto, Giorgia Mazzuferi; il 4 e 5 ottobre, le Cook Night, venerdì con Luciano Monosilio, Massimo Montanari, Davide Oldani, Ciccio Sultano; sabato con Luigi Biasetto, Sal De Riso e gli scrittori Maurizio De Giovanni e Gabriella Genisi; domenica 6 ottobre, invece le Cook Lunch, per gustare i piatti iconici delle grandi famiglie della ristorazione italiana: Alajmo, Cerea, Iaccarino, Romito. Non è finita qui. Perché sono programmati 18 corsi di cucina, in pratica vere e proprie masterclass insieme ai grandi della cucina per imparare i segreti per una ricetta perfetta d'autore e gli autori sono Enrico Bartolini (chef tre stelle Michelin), Andrea Berton, Eugenio Boer, Riccardo Canella con Ciccio Sultano, Davide Civitiello, Giuseppe Cristofaro, Fabrizio Fiorani, Giorgia Fuda con Niko Romito, Anthony Genovese, Ernst e Frau Knam, Antonia Klugmann, Davide Longoni, Fulvio Marino, Davide Oldani (chef da due stelle Michelin), Franco Pepe, Marco Pinna, Angelo Maria Tramontano, Viviana Varese. Da questa edizione, poi, ci saranno anche le Wine School: due degustazioni guidate alla scoperta di altrettanti territori italiani, questa volta la Valpolicella con Allegrini e la Franciacorta con Berlucchi. Invece gli assaggi guidati con gli esperti, quest'anno prevedono la presenza del prosciutto San Daniele, la pasta Garofalo, il pollo Amadori, la mozzarella di bufala campana Dop, la pastiera e la pizza fatte con le farine del Mulino Caputo. Ma anche istituzioni e consorzi come la Regione Basilicata e il Consorzio Parmigiano Reggiano che contribuiscono alla realizzazione di Cook Fest 2024, metteranno in degustazione le loro produzioni. Completano il palinsesto, a ingresso libero con prenotazioni su cookfest.it, i Food Talk, da vedere anche online su corriere.it, momenti di confronto e approfondimento sulle tematiche del settore con chef e protagonisti del food, e Pane, Pizza & Parole, le interviste con chef, scrittori e opinionisti accompagnati da deliziose sfornate di un panificatore che farà degustare una sua ricetta. Il primo appuntamento è venerdì 4 ottobre alle ore 11 con un dibattito sulla longevità insieme agli studiosi **Valter Longo**, Franco Berrino e Annamaria Colao, seguito dall'assaggio del pane integrale di Davide Longoni. Tra gli altri appuntamenti speciali, Massimo Bottura sul palco con la conduttrice TV Antonella Clerici e una intervista a tu per tu

con Antonino Cannavacciuolo. Iscrizione obbligatoria agli appuntamenti (e pagamento laddove previsto) su [cookfest.it](https://www.cookfest.it).

## Cook Fest 2024: degustazioni, assaggi, lezioni d'autore con i big della cucina italiana

Cook Fest 2024: degustazioni, assaggi, lezioni d'autore con i big della cucina italiana @ facebook.com/antonino.cannavacciuolo Museo della Permanente Cerca sulla mappa DA Venerdì04Ottobre2024 A Domenica06Ottobre2024 Da venerdì 4 a domenica 6 ottobre 2024 presso il Palazzo della Permanente di Milano (via Turati 34) si svolge Cook Fest, quindicesima edizione dell'evento food realizzato dal Corriere della Sera, che da Cibo a Regola d'Arte quest'anno diventa un'esperienza ancora più esperienziale e coinvolgente. Con la direzione artistica di Angela Frenda, l'edizione 2024 di Cook Fest è dedicata al Pranzo all'italiana. Le tre giornate offrono un fitto programma di appuntamenti - tutti previa iscrizione on line sul sito della manifestazione - per immergersi in esperienze uniche insieme e lezioni d'autore sorprendenti insieme a chef, panificatori, maestri pizzaioli, pasticceri ed esperti e protagonisti del food o, tra le novità 2024, scoprire e acquistare le eccellenze gastronomiche di 22 produttori di nicchia provenienti da tutta Italia ospitati nel Cook Market. In ognuna delle tre giornate Cook Fest propone assaggi insieme a chef, pasticceri e panificatori: ogni mattina le Cook Breakfast, rispettivamente con Iginio Massari, Ernst Knam e Frau Knam; Marco Pinna; Matteo Baronetto, Giorgia Mazzuferi; venerdì 4 e sabato 5 ottobre, le Cook Night, con Luciano Monosilio, Massimo Montanari, Davide Oldani e Ciccio Sultano (venerdì) e con Luigi Biasetto, Sal De Riso e gli scrittori Maurizio De Giovanni e Gabriella Genisi (sabato); domenica 6 ottobre, invece le Cook Lunch, per gustare i piatti iconici delle grandi famiglie della ristorazione italiana: Alajmo, Cerea, Iaccarino, Romito. Il programma prevede poi 18 corsi di cucina, vere e proprie masterclass insieme ai grandi della cucina per imparare i segreti per una ricetta perfetta d'autore con: Enrico Bartolini, chef tre stelle Michelin, Andrea Berton, Eugenio Boer, Riccardo Canella con Ciccio Sultano, Davide Civitiello, Giuseppe Cristofaro, Fabrizio Fiorani, Giorgia Fuda con Niko Romito, Anthony Genovese, Ernst e Frau Knam, Antonia Klugmann, Davide Longoni, Fulvio Marino, lo chef bistellato Davide Oldani, Franco Pepe, Marco Pinna, Angelo Maria Tramontano, Viviana Varese. Da questa edizione ci sono anche le Wine School: due degustazioni guidate alla scoperta di altrettanti territori italiani, la Valpolicella con Allegrini e la Franciacorta con Berlucchi. Non mancano i tradizionali assaggi guidati con gli esperti, quest'anno di: prosciutto San Daniele, pasta Garofalo, pollo Amadori, mozzarella di bufala campana Dop, pastiera e pizza Mulino Caputo. Completano il palinsesto - a ingresso libero previa iscrizione on line - i Food Talk, momenti di confronto e approfondimento sulle tematiche del settore con chef e protagonisti del food, e Pane, Pizza & Parole, le interviste con chef, scrittori e opinionisti accompagnate da deliziose sfornate di un panificatore che fa degustare una sua ricetta. Il primo appuntamento è venerdì 4 ottobre con un dibattito sulla longevità insieme agli studiosi **Valter Longo**, Franco Berrino e Annamaria Colao, seguito dall'assaggio del pane integrale di Davide Longoni. Tra gli altri appuntamenti speciali, Massimo Bottura sul palco con la conduttrice tv Antonella Clerici e una intervista a tu per tu con Antonino Cannavacciuolo.

## A Milano "Cook Fest" per celebrare il "Pranzo all'italiana"

A Milano "Cook Fest" per celebrare il "Pranzo all'italiana" Appuntamento a Milano, per la prima volta a Palazzo della Permanente in via Turati 34, per COOK Fest l'evento food organizzato da Corriere della Sera che dal 4 al 6 ottobre celebra il Pranzo all'italiana. Spiega Angela Frenda responsabile editoriale di COOK e direttrice artistica di COOK Fest : . Tanti gli appuntamenti su iscrizione da effettuare su [www.cookfest.it](http://www.cookfest.it), per scoprire, degustare, mettere alla prova le proprie abilità insieme a chef, panificatori, maestri pizzaioli e pasticceri con una grande novità il Cook Market che ospiterà piccole e rare eccellenze gastronomiche tutte italiane di 22 produttori di nicchia che il pubblico del festival potrà scoprire e acquistare. In ognuna delle tre giornate COOK Fest propone assaggi insieme a chef, pasticceri e panificatori: ogni mattina le Cook Breakfast, rispettivamente con Iginio Massari, Ernst Knam e Frau Knam; Marco Pinna; Matteo Baronetto, Giorgia Mazzuferi; il 4 e 5 ottobre, le Cook Night, venerdì 4 ottobre con Luciano Monosilio, Massimo Montanari, Davide Oldani, Ciccio Sultano; sabato 5 ottobre con Luigi Biasetto, Sal De Riso e gli scrittori Maurizio De Giovanni e Gabriella Genisi; domenica 6 ottobre, invece le Cook Lunch, per gustare i piatti iconici delle grandi famiglie della ristorazione italiana: Alajmo, Cerea, Iaccarino, Romito. 18 i corsi di cucina, vere e proprie masterclass insieme ai grandi chef per imparare i segreti per una ricetta perfetta d'autore con: Enrico Bartolini, chef tre stelle Michelin, Andrea Berton, Eugenio Boer, Riccardo Canella con Ciccio Sultano, Davide Civitiello, Giuseppe Cristofaro, Fabrizio Fiorani, Giorgia Fuda con Niko Romito, Anthony Genovese, Ernst e Frau Knam, Antonia Klugmann, Davide Longoni, Fulvio Marino, lo chef bistellato Davide Oldani, Franco Pepe, Marco Pinna, Angelo Maria Tramontano, Viviana Varese. E da questa edizione le Wine School: due degustazioni guidate alla scoperta di altrettanti territori italiani, la Valpolicella con Allegrini e la Franciacorta con Berlucchi. Non mancano i tradizionali Assaggi guidati con gli esperti: quest'anno saranno di prosciutto San Daniele, pasta Garofalo, pollo Amadori, mozzarella di bufala campana Dop, pastiera e pizza Mulino Caputo. Completano il palinsesto, a ingresso libero con prenotazioni su [cookfest.it](http://cookfest.it), i Food Talk, da vedere anche online su [corriere.it](http://corriere.it), momenti di confronto e approfondimento sulle tematiche del settore con chef e protagonisti del food, Pane, Pizza & Parole, le interviste con chef, scrittori e opinionisti accompagnati da deliziose sfornate di un panificatore che farà degustare una sua ricetta. Il primo appuntamento è venerdì 4 ottobre alle ore 11 con un dibattito sulla longevità insieme agli studiosi **Valter Longo**, Franco Berrino e Annamaria Colao, seguito dall'assaggio del pane integrale di Davide Longoni. Tra gli altri appuntamenti speciali, Massimo Bottura sul palco con la conduttrice TV Antonella Clerici e una intervista a tu per tu con Antonino Cannavacciuolo. Iscrizione obbligatoria agli appuntamenti (e pagamento laddove previsto) su [cookfest.it](http://cookfest.it). Per rimanere aggiornati su palinsesto e ospiti: [cookfest.it](http://cookfest.it), [cook.corriere.it](http://cook.corriere.it). Antonella Franchini



## Meglio una dieta iperproteica o una con meno proteine? L'equazione per capire quante mangiarne (in base al peso) per allungare la vita

**Valter Longo:** «Dieta iperproteica o con meno proteine? L'equazione per capire quante mangiarne (in base al peso) per allungare la vita» di Valter Longo Cosa dicono i dati scientifici su proteine, malattie e longevità? Un apporto basso, ma sufficiente, di proteine può prevenire alcune malattie. L'ideale è alternare legumi, pesce, semi e frutta secca a guscio Nel documentario americano The Game Changers focalizzato sui benefici che una dieta vegana può avere grazie, in parte, all'assenza di proteine di origine animale, l'ultima persona che il pubblico si aspettava di vedere tra i protagonisti era Arnold Schwarzenegger. L'ex body builder e governatore della California spiegava di aver sempre pensato che la carne e le sue proteine fossero essenziali per i muscoli, la forza e la salute. Ne mangiava 250 grammi al giorno (quello che si otterrebbe da circa 1 Kg di carne o 40 uova). Da molti anni c'è un dibattito tra la maggioranza convinta che le proteine siano protettive e una minoranza che sospetta che siano dannose. Infatti, il costante bombardamento mediatico a favore dei cibi ricchi di proteine ha spinto una grande porzione degli adulti ma anche dei più giovani di molti Paesi a scegliere una dieta iperproteica. A conferma di questo trend, insieme ai nutrizionisti della mia Fondazione abbiamo capito che i bambini piccoli italiani mangiavano da 2 a 3 volte più proteine di quelle raccomandate dai pediatri (vedi il libro La Longevità inizia da bambini). Anche negli USA, alla domanda di un sondaggio - 'qual è il nutriente che sceglieresti per migliorare la tua salute?' - le persone hanno selezionato le proteine più che qualsiasi altro nutriente, incluse le verdure. Ma cosa dicono i dati scientifici su proteine, malattie e longevità? Se pensiamo ai centenari di Okinawa e a quelli del sud Italia, è chiaro che per la maggior parte della loro vita la loro dieta era povera di carne e di proteine e che molte di quelle che consumavano provenivano da legumi e frutta secca. Anche la maggior parte degli studi epidemiologici, cioè gli studi su grandi popolazioni, indica che un apporto basso ma sufficiente di proteine è associato ad una vita lunga e ad una riduzione delle malattie. Nel nostro studio del 2014, il Gruppo di americani che dichiarava di consumare poche proteine presentava un rischio di morte per tutte le cause, ma soprattutto per il cancro, molto inferiore di chi ne mangiava molte. Questo effetto però si notava solo nelle persone di età inferiore a 65 anni mentre negli anziani un consumo moderato di proteine sembrava essere importante per longevità e prevenzione delle malattie. Una conclusione simile è emersa in uno studio di Harvard pubblicato in collaborazione col mio gruppo, nel quale un alto consumo di proteine di origine animale, ma non quelle di origine vegetale, era associato ad un aumento di malattie cardiovascolari. Anche nei topi, è la restrizione delle proteine ad allungare la vita e a ridurre le malattie. Probabilmente questi e molti altri dati hanno eventualmente convinto anche Schwarzenegger a diminuire il consumo di proteine e soprattutto quelle di origine animale. Per quanto riguarda il limite minimo, almeno fino ai 70 anni, la comunità medica è d'accordo che 0.8 grammi di proteine per Kg di peso corporeo siano sufficienti a prevenire la malnutrizione anche se sono di origine vegetale. Quindi, una persona di 60 chili dovrebbe consumare circa 50 grammi di proteine o circa 250 grammi di pesce o 500 grammi di ceci o fagioli al giorno. Ma va tenuto presente che i legumi sono una fonte povera di alcuni aminoacidi essenziali e quindi vanno alternati con pesce, semi e frutta secca a guscio in modo da fornire un adeguato livello di questa categoria di nutrienti essenziali. 28 settembre 2024 ( modifica il 28 settembre 2024 | 14:31) © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Cook Fest 2024 / Venerdì 4

Cook Fest 2024 / Venerdì 4 Indirizzo e contatti Palazzo della Permanente Via Turati 34 Milano Palazzo della Permanente Palazzo della Permanente Sito Web Quando 04/10/2024 [\*chef,Cook Fest,Corriere della Sera,corsi di cucina,cucina,Palazzo della Permanente\*] Guarda le date e gli orari Prezzo EUR 04/10/2024 59 Alcuni eventi gratuiti, altri a pagamento (5/59 euro). Con registrazione online di Federica Maccotta Sedersi intorno a un tavolo, mangiare insieme. Il rito del "Pranzo all'italiana" è il tema della nuova edizione del food festival del Corriere della Sera, che cambia nome e si rinnova. "Cook Fest" è infatti l'evoluzione di "Cibo a Regola d'Arte", una versione che punta ancora di più sull'esperienza e sul "mettere le mani in pasta" con i corsi. Da venerdì 4 a domenica 6 ottobre al Palazzo della Permanente, infatti, è previsto un ricco calendario di incontri con grandi nomi del mondo della cucina, lezioni pratiche con chef, pasticceri e pizzaioli di fama, presentazioni di libri, sfornate di pane, assaggi guidati E, novità del 2024, un'area dedicata al mercato. Tutti gli eventi richiedono la registrazione sul sito: alcuni sono gratuiti, altri sono a pagamento. Si parte venerdì 4 ottobre con "Cook Breakfast" (ore 9.30, ingresso 15 euro) che porta sul palco Ernst Knam e Iginio Massari, intervistati da Alessandra Mion, in arte Frau Knam, moglie di Ernst. Una lezione-spettacolo sulle tecniche più utili in pasticceria, seguita da una dimostrazione di cucina in cui Ernst Knam e Frau Knam preparano due versioni, una classica e una più "light", della torta al cioccolato, che viene proposta in assaggio al pubblico. E ancora, tra le altre cose, alle 11 (ingresso libero) focus su alimentazione e longevità con **Valter Longo**, biologo e gerontologo, il medico epidemiologo Franco Berrino e l'endocrinologa Annamaria Colao, mentre Davide Longoni prepara il suo filone integrale, proposto in assaggio al pubblico. Mentre alle 16.60 (ingresso libero) Antonino Cannavacciuolo si racconta in modo inedito ripercorrendo la sua vita e la sua carriera attraverso foto, ricordi e aneddoti poco noti. Tra i corsi pratici di cucina (90 minuti, 59 euro, con grembiule e shopper in omaggio) da non perdere, tra gli altri, Pasta e patate con Viviana Varese alle 10, torta Sacher con Ernst Knam e Frau Knam alle 11.30, Caprese di cuore con Ciccio Sultano e Riccardo Canella alle 13 e Riso e zafferano con Davide Oldani alle 16. Chiude la giornata la prima delle "Cook Night" (ore 19, ingresso 39 euro). Intitolata "Alle origini dei classici: storia (ragionata) della cucina italiana", si interroga su un grande quesito: che cos'è la tradizione? Esiste cioè una ben precisa "cucina italiana", definita e immutabile nel tempo? Per affrontare lo spinoso tema lo storico della gastronomia Massimo Montanari racconta le origini di alcuni piatti oggi considerati dei grandi classici, come il risotto allo zafferano, la pasta alla Norma o la cacio e pepe. Le stesse ricette vengono preparate e proposte in assaggio rispettivamente da Davide Oldani del ristorante D'O di Cornaredo in provincia di Milano (due stelle Michelin), da Ciccio Sultano del Duomo di Ragusa Ibla (due stelle Michelin) e da Luciano Monosilio, chef di Luciano - Cucina Italiana a Roma. Il programma Cook Fest 2024 / Sabato 5 Cook Fest 2024 / Domenica 6 Date e orari PALAZZO DELLA PERMANENTE Via Turati 34 04/10/2024 di Venerdì dalle 09:30 alle 22:00

## Meteo Veneto, le previsioni per domenica 29 settembre: sereno o poco nuvoloso

HTTP Status 406 - Not Acceptable Type Status Report Description The target resource does not have a current representation that would be acceptable to the user agent, according to the proactive negotiation header fields received in the request, and the server is unwilling to supply a default representation. Apache Tomcat/8.5.47; } catch (error) { console.log(error) }

Corriere del Veneto ABBONATI Lo stato del tuo abbonamento #PLACEHOLDER# è sospeso. Per verificare clicca qui Carta di credito è SCADUTA. Per aggiornare clicca qui Carta di credito è IN SCADENZA. Per aggiornare clicca qui Accedi Profilo Newsletter Abbonamento Esci Cerca nel sito in Corriere Viagginiel Dizionario News e ultime notizie oggi da Italia e Mondo Più popolari Ucraina Russia Calciomercato Israele Formula 1 Meloni Cinema e Serie TV Kamala Harris Podcast daily news Sinner Ricette Prima Pagina oggi Oroscopo Fox In evidenza Il Tempo delle Donne 2024 Newsletter Archivio Corriere TV Il punto Sfoglialo giornale Gli eventi del corriere Le guide del Corriere PODCAST DIZIONARI OPINIONI CRONACHE POLITICA ESTERI ECONOMIA DATAROOM SPORT PIANETA 2030 CULTURA LA LETTURA SALUTE SPETTACOLI COOK LOGIN: TECNOLOGIA E INNOVAZIONE LA SCELTA GIUSTA SCUOLA MOTORI LA27ORA MODA 7 - Il settimanale Buone Notizie Scienze & Ambiente ANIMALI MAGAZINE VIDEO - Corriere TV METEO LOTTERIE OROSCOPO Indietro Cook News Insalate Personaggi Torte salate Ricette Dolci Antipasti Wine & Cocktail Primi Locali Secondi Scuola di Cucina Contorni Eventi Indietro Cronache Covid Migranti Il Bello dell'Italia Design Oroscopo di Paolo Fox Indietro Podcast Geni invisibili Questa è l'Europa L'ultima volontà Tutta colpa di Basaglia Il Corriere racconta Essere Grandi Genealogie Prime alla Scala Processo all'Auto Elettrica 18 secondi A domani Sull'ali dorate Tech Emotion I divini dell'Olimpo Daily La Milanese Arrampicare Tienimi la mano Mi fido di Lei Solo è il coraggio Le figlie della Repubblica Nebbia Fortissime Tracce Mama non mama Dante Italia Accademia Indietro Dizionario Dizionario Italiano Sinonimi e Contrari Dizionario Inglese Dizionario Come si dice Dizionario Latino Dizionario Modi di dire Dizionario Citazioni Dizionario Spagnolo Dizionario Francese Dizionario Tedesco Indietro Opinioni Le Firme Italians di Beppe Severgnini Lettere al direttore Dataroom di Milena Gabanelli Il tweet del Direttore Ultimo banco di Alessandro D'Avenia Il caffè di Gramellini Facce nuove di Paolo Lepri Lo dico al Corriere Padiglione Italia di Aldo Grasso Indietro Economia Finanza e Mercati Pensioni Fisco e Tasse Aziende Borsa in tempo reale Family Business Spread Economia del futuro Indici Borsa L'Italia genera futuro Risparmio L'italia che investe Consumi Calcolatori Casa Opinioni Mutui Professionisti Affitti Eventi Lavoro Pianeta2030 Moda Euractiv Nautica Chiedi all'Esperto Indietro LOGIN: TECNOLOGIA E INNOVAZIONE Domande&Guide Quiz&Meme A Scuola con Corriere CampBus La Scelta Giusta Chi Siamo Indietro Spettacoli Sanremo 2024 Cinema e Serie Tv Sanremo 2023 Eurovision Sanremo 2022 Oscar Sanremo 2021 Festival di Venezia Sanremo 2020 Festival di Cannes Indietro Cook News Insalate Personaggi Torte salate Ricette Dolci Antipasti Wine & Cocktail Primi Locali Secondi Scuola di Cucina Contorni Eventi Indietro Salute Cardiologia Nutrizione & diete Diabete Ricette salutari Depressione Figli & Genitori Dermatologia Reumatologia Psoriasi Muscoli, ossa, articolazioni Disabilità Sportello cancro Malattie Infettive Il Medico risponde Covid Esami del sangue Influenza Tumori webapp Malattie Rare Cuore webapp Neuroscienze E-health Sonno Eventi Dizionario Il tempo della salute Indietro Sport Serie A Milan Calendario e risultati Serie A Inter Classifica Serie A

Juventus Risultati live Roma Champions League Lazio Europa League Napoli Coppa Italia Atalanta Nations League Olimpiadi Serie B Olimpiadi Invernali 2022 Europei 2024 Mondiali 2022 Calciomercato Tennis Formula 1 Calendario Gare Formula 1 MotoGP Calendario Gare Moto GP Classifica Piloti e Costruttori F1 Classifica Piloti e Costruttori Ciclismo Triathlon Indietro Motori News Tecnologia Prove Incentivi Marche Nuova Mobilità Mobilità Sostenibile Auto d'epoca Saloni ed Eventi News Moto Moto Prove moto Guide Marche Moto L'Esperto Risponde Blog Heavy Rider Video Manutenzione Foto Indietro Politica News Elezioni Politiche Camera 2022 Elezioni Presidente della Repubblica Elezioni Europee 2024 Risultati Referendum 2022 Elezioni Regionali 2024 Elezioni Spagna 2023 Elezioni Comunali 2024 Elezioni presidenziali Francia 2022 Trova il tuo partito Elezioni USA Midterm Elezioni Politiche Senato 2022 Indietro Esteri Podcast "Questa è l'Europa" Webreportage "Questa è l'Europa" Super Tuesday Elezioni USA 2020 Biden Risultati USA 2020 Elezioni Germania 2021 Indietro Cultura la Lettura Infografiche Indietro Scuola Scuole elementari Università Scuole medie Test orientamento/ammissione Scuole superiori e licei Simulazione test medicina e altri Maturità La parola della settimana A scuola con il Corriere Indietro La27ora Il Tempo delle Donne Uomini: I segni del cambiamento La felicità adesso Indietro Moda Beauty & Bellezza Sfilate Donna News & Business Sfilate Uomo Indietro 7 - Il settimanale Pride Indietro Animali Cura di cane e gatto Io e Milo: storie di animali Adozione di cane e gatto Bonnie & Co. Animal minds Indietro Magazine Viaggi Living IoDonna Style QuiMamme Indietro Video - Corriere TV Video Sport Video Motori Video Ricette Video LOGIN: Video Salute TV Indietro Meteo Indice climatico 2023 Meteo Milano Meteo Bologna Meteo Roma Meteo Firenze Meteo Napoli Meteo News Meteo Torino Indietro Oroscopo Ariete Toro Gemelli Cancro Leone Vergine Bilancia Scorpione Sagittario Capricorno Acquario Pesci desktop Meteo VENEZIA-MESTRE PADOVA VERONA TREVISO VICENZA BELLUNO ROVIGO SEZIONI POLITICA CRONACA ECONOMIA CULTURA E TEMPO LIBERO METEO SPORT **Valter Longo**: «Dieta iperproteica o con meno proteine? L'equazione per capire quante mangiarne (in base al peso) per allungare la vita» I tuoi preferiti Salva questo articolo e leggilo quando vuoi. Il servizio è dedicato agli utenti registrati. Non hai un account? Registrati in 1 minuto Accedi Hai salvato un nuovo articolo Trovi tutti gli articoli salvati nella tua area personale nella sezione preferiti e sull'app Corriere News. Meteo Veneto, le previsioni per domenica 29 settembre: sereno o poco nuvoloso diRedazione Online Una giornata all'insegna del bel tempo su tutta la regione, con qualche sprazzo di cielo coperto o velato. Temperature comprese tra 8 e 21 gradi Ecco il tempo previsto per domenica 29 settembre e la tendenza per lunedì 30 in tutte le province del Veneto. Padova Domenica cielo poco nuvoloso o velato. Temperature 11°C la minima e 20°C la massima. Vento da E con intensità di 8 km/h. Raffiche fino a 17 km/h. Visibilità: buona. nubi sparse. Temperature comprese tra 12°C e 19°C . Vento da Sud con intensità di 4 km/h. Raffiche fino a 8 km/h. Visibilità: buona. Belluno Domenica giornata serena. Temperature 8°C la minima e 17°C la massima. . Visibilità: buona. molto nuvoloso o coperto. Temperature comprese tra 11°C e 15°C . Vento da Sud-Sud- Ovest con intensità di 8 km/h. Raffiche fino a 11 km/h. Visibilità: buona. Verona Domenica nubi di passaggio. Temperature comprese tra 13°C e 20°C . Vento da Sud-Est con intensità di 10 km/h. Raffiche fino a 19 km/h. Visibilità: buona. nubi di passaggio. Temperature minima di 13 °C e massima di 19 °C. I venti saranno prevalentemente deboli e soffieranno da ESE con intensità di 2 km/h. Possibili raffiche fino a 16 km/h. Visibilità: buona. Vicenza Domenica cielo velato o poco nuvoloso. Temperature minima di 11 °C e massima di 20 °C. I venti saranno prevalentemente deboli e soffieranno da EST con intensità di 6 km/h. Possibili raffiche fino a 15 km/h. Visibilità: buona. nuvolosità

sparsa. Temperature comprese tra 12°C e 19°C . I venti saranno prevalentemente deboli e soffieranno da SSW con intensità di 3 km/h. Possibili raffiche fino a 10 km/h km/h. Visibilità: buona. Treviso Domenica di cielo sereno. Temperature minima di 11 °C e massima di 20 °C. Vento da ENE con intensità di 7 km/h. Raffiche fino a 16 km/h. Visibilità: buona. nubi sparse. Temperature comprese tra 13°C e 19°C . Venti deboli meridionali con intensità di 5 km/h. Possibili raffiche fino a 13 km/h. Visibilità: buona. Venezia Domenica di bel tempo. Temperature 13°C la minima e 20°C la massima. Vento da Est-Nord-Est con intensità di 11 km/h. Raffiche fino a 19 km/h. Visibilità: buona. nuvolosità sparsa. Temperature 15°C la minima e 19°C la massima. Venti deboli meridionali con intensità di 8 km/h. Possibili raffiche fino a 9 km/h. Visibilità: buona. Rovigo Domenica di bel tempo. Temperature 12°C la minima e 21°C la massima. Vento da Est-Nord-Est con intensità di 12 km/h. Raffiche fino a 16 km/h. Visibilità: buona. previste nubi sparse. Temperature 12°C la minima e 20°C la massima. I venti saranno prevalentemente deboli e soffieranno da Sud con intensità di 4 km/h. Possibili raffiche fino a 9 km/h. Visibilità: buona. Vai a tutte le notizie di Venezia Mestre Iscriviti al 28 settembre 2024 © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Dieta della longevità: le 5 regole che devi rispettare

In cosa consiste la dieta della longevità? Andiamo a scoprire tutti i dettagli e soprattutto quali sono le cinque regole da rispettare. Mangiare bene significa vivere meglio, in salute e a lungo, diciamo che è una regola che può valere un po' per tutti anche se poi molta differenza la fa la genetica. Ad ogni modo scegliere con cura gli alimenti da portare in tavola e fare una giusta e sana attività fisica può aiutare molto nell'allungare gli anni di vita. Se avete sentito parlare della dieta della longevità del professore **Valter Longo** e volete sapere in cosa consiste vi sveliamo tutto quello che dovete fare per allungarvi la vita e invecchiare quanto più possibile in salute. Quali sono le cinque regole da rispettare per seguire la dieta della longevità Sapete di certo che nutrire il corpo con alimenti nutrizionalmente validi permette di tenersi in forma, allontanare i vari disturbi di salute e le patologie tipiche che si manifestano con l'avanzare dell'età. Dieta della longevità di **Valter Longo**, ecco come seguirla -blitzquotidiano.it Ci sono cibi che svolgono la stessa funzione di alcuni farmaci nel consentire il buon funzionamento di tutti gli organi e degli apparati. Mangiarli significa diminuire al minimo il rischio che si possa essere colpiti da malattie croniche che interessano il sistema cardiovascolare, così come altre patologie metaboliche tipo il diabete o addirittura il cancro. Muoversi ogni giorno e fare delle lunghe camminate (qui potete scoprire il numero di passi da fare ogni giorno per dimagrire e stare in forma senza fare sforzi) aiuta a stare in salute. Ma è soprattutto il tipo di cibo che si porta a tavola che può fare la differenza. Le cinque regole della dieta della longevità del professor **Valter Longo** inventore della dieta mima digiuno sono chiare. Per ridurre la possibilità di malattie e disturbi vari bisogna apportare qualche modifica alla dieta di tutti i giorni. Infatti sono tanti alimenti che fanno vivere più a lungo che sono da preferire e da portare a tavola quotidianamente. Proteine vegetali, carboidrati complessi e 12 ore di digiuno Ad esempio è bene consumare proteine di origine vegetale e preferire quelle provenienti dai pesci piuttosto che quelle provenienti dalla carne, sia rossa che bianca. Fate largo uso di legumi, quindi, di cereali integrali e di frutta secca. Tutta la carne e i suoi derivati (insaccati, conserve, ecc.) fanno invecchiare prima, secondo studi che hanno dimostrato che le popolazioni che vivono di più ne mangiano pochissima. I dolci, la pasta e il pane raffinati sono pieni di zuccheri semplici. La loro assunzione andrebbe limitata al minimo perché sono responsabili dell'innalzamento della glicemia e favoriscono i processi degenerativi. Usate sempre farine integrali per i dolci fatti in casa riducendo al massimo o sostituendo lo zucchero semolato. Per quanto riguarda la frutta non deve mai mancare sulla tavola ogni giorno ma dato che contiene zuccheri è bene abbinare la frutta fresca con la frutta secca, che contendendo grassi buoni va a ridurre l'assorbimento. Le verdure si devono portare in tavola alternandole cotte e crude per poter fare il pieno di vitamine. Evitate di bollire le verdure perché si disperdono troppi nutrienti. Meglio cuocere a vapore, con un filo di olio in padella o sulla griglia, ma stando attenti a non bruciarle. Infine è indicata la pratica del digiuno di 12 ore, vi basta fare colazione al mattino dodici ore dopo la cena.

## Dal 4 al 6 ottobre a Milano 'COOK Fest' celebra il pranzo all'italiana. Tre giorni di corsi, degustazioni ed eventi

Dal 4 al 6 ottobre a Milano 'COOK Fest' celebra il pranzo all'italiana. Tre giorni di corsi, degustazioni ed eventi 27 Settembre 2024 E' dedicata al Pranzo all'italiana l'edizione 2024 di COOK Fest che si terrà dal 4 al 6 ottobre a Milano, Palazzo della Permanente, via Turati 34. Con la direzione artistica di Angela Frenda, responsabile editoriale di COOK, in occasione della sua 15<sup>a</sup> edizione dell'evento food organizzato da Corriere della Sera evolve e da Cibo a Regola d'Arte diventa COOK Fest, una festa del cibo, ancora più esperienziale e coinvolgente. Nelle tre giornate numerosi gli appuntamenti, tutti su iscrizione da effettuare su [cookfest.it](http://cookfest.it), per vivere esperienze insieme a chef, panificatori, maestri pizzaioli, pasticceri ed esperti e protagonisti del food o, tra le novità 2024, scoprire e acquistare le eccellenze gastronomiche di 22 produttori di nicchia provenienti da tutta Italia ospitati nel Cook Market di Cook Fest. In ognuna delle tre giornate COOK Fest propone ogni mattina le Cook Breakfast, rispettivamente con Iginio Massari, Ernst Knam e Frau Knam; Marco Pinna; Matteo Baronetto, Giorgia Mazzuferi; il 4 e 5 ottobre, le Cook Night, venerdì con Luciano Monosilio, Massimo Montanari, Davide Oldani, Ciccio Sultano; sabato con Luigi Biasetto, Sal De Riso e gli scrittori Maurizio De Giovanni e Gabriella Genisi; domenica 6 ottobre, invece le Cook Lunch, per gustare i piatti delle grandi famiglie della ristorazione italiana: Alajmo, Cerea, Iaccarino, Romito. 18 i corsi di cucina, vere e proprie masterclass per imparare i segreti per una ricetta perfetta d'autore con: Enrico Bartolini, chef tre stelle Michelin, Andrea Berton, Eugenio Boer, Riccardo Canella con Ciccio Sultano, Davide Civitiello, Giuseppe Cristofaro, Fabrizio Fiorani, Giorgia Fuda con Niko Romito, Anthony Genovese, Ernst e Frau Knam, Antonia Klugmann, Davide Longoni, Fulvio Marino, lo chef bistellato Davide Oldani, Franco Pepe, Marco Pinna, Angelo Maria Tramontano, Viviana Varese. E da questa edizione le Wine School: due degustazioni guidate alla scoperta di altrettanti territori italiani, la Valpolicella con Allegrini e la Franciacorta con Berlucchi. Non mancano i tradizionali Assaggi guidati con gli esperti, quest'anno di: prosciutto San Daniele, pasta Garofalo, pollo Amadori, mozzarella di bufala campana Dop, pastiera e pizza Mulino Caputo. Completano il palinsesto, a ingresso libero con prenotazioni su [cookfest.it](http://cookfest.it), i Food Talk, da vedere anche online su [corriere.it](http://corriere.it), momenti di confronto e approfondimento sulle tematiche del settore con chef e protagonisti del food, e Pane, Pizza & Parole, le interviste con chef, scrittori e opinionisti accompagnati da deliziose sfornate di un panificatore che farà degustare una sua ricetta. Il primo appuntamento è venerdì 4 ottobre alle ore 11 con un dibattito sulla longevità insieme agli studiosi **Valter Longo**, Franco Berrino e Annamaria Colao, seguito dall'assaggio del pane integrale di Davide Longoni. Tra gli altri appuntamenti speciali, Massimo Bottura sul palco con la conduttrice TV Antonella Clerici e una intervista a tu per tu con Antonino Cannavacciuolo.

## Daphne Selfe, top model a 96 anni: «Mi mantengo in forma con broccoli e champagne»

Daphne Selfe, top model a 96 anni: «Mi mantengo in forma con broccoli e champagne» di Simona Marchetti In un'intervista al Telegraph la modella inglese, tornata sulle passerelle nel 1998, a 70 anni, e diventata subito un'icona fashion, ha raccontato come vivere bene e a lungo, infischiosene delle rughe e dell'età che avanza Con quei suoi lunghi capelli bianchi e il sorriso dolce, quando Daphne Selfe è tornata a sfilare in passerella nel 1998, all'età di 70 anni, è diventata un'icona fashion, con ingaggi per Vogue e Dolce & Gabbana. E anche oggi che questa donna, originaria di Londra, di anni ne ha 96 e vive in una casa di riposo, resta sinonimo di fascino, eleganza e, ovviamente, longevità. Normale quindi rivolgersi a lei per qualche dritta su come vivere bene e a lungo, infischiosene delle rughe e continuando ad affrontare il mondo con la stessa allegria e positività che aveva a 21 anni, quando sbarcò nella moda. In questo mondo rimase fino a quando non sposò Jim Smith, produttore teatrale e televisivo. Allora si ritirò per dedicarsi a figlia e famiglia. È diventata celebre poi nella sua seconda vita, che prosegue dispensando consigli su come gestire al meglio la vecchiaia. Oltre a mangiare sano e fare attività fisica - meglio se all'aria aperta per fare il pieno di vitamina D -, da sempre due ottimi consigli di lunga vita, in una recente intervista al Telegraph l'arzilla Daphne ha però rivelato anche un paio di segreti insospettabili per riuscire ad arrivare come lei a un secolo o quasi in perfetta forma. E il primo suggerimento che non ti aspetti è lo champagne. «Mi piace bere un calice di champagne - ha raccontato infatti la Selfe -. Ma solo durante le occasioni speciali, se è il compleanno di qualcuno o il mio». Non meno sorprendente è anche la seconda regola. Se è vero che le verdure fanno bene a prescindere, non sempre i broccoli (che, con cavolfiore e cavolini di Bruxelles, appartengono alla categoria delle crucifere e hanno una forte azione antinfiammatoria) rientrano fra le prime scelte. Eppure per la longeva modella è proprio così. «Bisogna sempre mangiare molte verdure come i broccoli. A casa li coltivavamo sempre nel nostro orto», ha detto non a caso la signora Daphne, aggiungendo inoltre di aver sempre cercato di alimentarsi in modo corretto, ma di non aver mai seguito diete restrittive, perché essendo cresciuta durante la guerra, ha imparato da sola a razionare il cibo. Quanto agli altri consigli di benessere, la Selfe ha rivelato di usare solo creme per viso e corpo a formulazione semplice e dalle proprietà idratanti e nutritive e di avere un'intensa vita sociale. «Sono bravissima a socializzare e a riunire gli amici, anche solo per un caffè. E amo dare delle feste a casa», ha concluso infatti la modella inglese. Leggi anche: **Valter Longo**: «Più pesce, legumi, cereali integrali e digiuno 12:12. Così ho guadagnato 10 anni di vita» Lo scienziato di Harvard: «Le 5 regole alimentari che mi hanno ringiovanito di 30 anni» Mariuccia Rivano: «A 98 anni faccio windsurf, gioco a golf e ho un marito 'giovane'. Il segreto? La dieta-non-dieta» 28 settembre 2024 (modifica il 28 settembre 2024 | 08:32) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA



## SOMMARIO

CRONACA Il santo "predatore" Storia di una bugia DI STEFANO MONTEFIORI Abbé Pierre 36  
L'Abbé Pierre fotografato nel 1985 all'Abbazia benedettina di Saint-Wandrille de Fontenelle, in  
Normandia COVERSTORY Ore di coda per un biglietto: è Oasis Social Mania DI MATTEO  
PERSIVALE COVERSTORY Né padri, né eredi: ecco perché non avremo un'altra Oasi DI  
ANDREA LAFFRANCHI COVERSTORY Pamela Des Barres: parla la groupie più famosa della  
storia DI JENNIFER GUERRA ESTERI L'Occidente non ha perso DI FEDERICO RAMPINI ESTERI  
L'attacco alle torri, poi i coltelli: il terrorismo è "fluido" DI GUIDO OLIMPIO ESTERI La  
cantante israeliana: serve più coraggio DI NOA ESTERI La cantante araba: ai palestinesi gli  
stessi diritti DI MIRA AWAD POLITICA Salvini è «stanco»: corsa a 3 per le redini del Carroccio  
DI CESARE ZAPPERI SOCIETÀ/NOI E GLI ANIMALI Perché ora studiamo più i cani e meno le  
scimmie? DI ENRICO ALLEVA SOCIETÀ/NOI E GLI ANIMALI Italia 2050: più pet che bimbi.  
«Sono come figli» DI VIRGINIA NESI ECONOMIA Gaia Vince: «L'immigrazione è naturale,  
troppe parole tossiche» DI EDOARDO VIGNA PORTFOLIO La natura americana DI MITCH  
EPSTEIN VITE PRIVATE Chi siederà sul Trono di spade? DI CHIARA BURATTI VITA E LIBRI /1  
Chiara Gamberale: «Questo libro mi ha cambiata» Dialogo con Matteo Lancini DI MICHELA  
PROIETTI VITA E LIBRI /2 Letteratura "feel good" per una «generazione di disillusi» DI  
JESSICA CHIA VITA E CINEMA Il caso Montessori Lea Todorov: «Così Maria convinse il  
mondo» DI CRISTIANA ALLIEVI VITE LIBERE In scena le tre anime di Manon DI GIAN LUCA  
BAUZANO TELE&SCHERMI In viaggio nella tv insieme a Mia Celan DI MARIA VOLPE CINEMA  
Casa Comencini, fra contestazioni e Moro VITA E TV Il caso turco Amore, Islam, eroismo: le  
serie cambiano la società (e muovono l'economia) DI MONICA RICCI SARGENTINI ARTE  
Illusioni ottiche e un filo rosso verso Oriente DI FRANCESCA PINI LIBRI Filastrocche per  
crescere DI GIULIA ZIINO MUSICA Premiate le donne più influenti: qualcosa cambierà? DI  
ANDREA LAFFRANCHI GUIDA TEATRO Gli spettacoli da vedere questo autunno DI L.  
ZANGARINI E G. L. BAUZANO DIVINI E RACCONTI DI CUCINA Nel castello del Chianti  
classico. Il frullato energizzante DI L. FERRARO E A. FREUDA L'attrice Ozge Torer, che  
interpreta il ruolo di Bala Hatun nella serie turca Kurulus: Osman RUBRICHE 7 DI CUORI DI  
MASSIMO GRAMELLINI 7 E MEZZO DI LILLI GRUBER LONGEVITÀ DI **VALTER LONGO**  
MAPPAMONDO DI FRANCESCO GIAMBERTONE LEADERSHIP DI EDOARDO VIGNA CORRIERE  
HIT DI LEONARD BERBERI NEL MIRINO DI FABRIZIO RONCONE LA STRISCIA DI STEFANO  
DISEGNI LEZIONI DI FILOSOFIA DI MAURO BONAZZI LIVINGROOM DI ANTONIO POLITO 4  
PER 7 DI ROSELLA POSTORINO OBITUARY DI MARIA LUISA AGNESE UFFICIO POESIE  
SMARRITE DI LUCA MASTRANTONIO L'ULTIMA PAROLA DI GIUSEPPE ANTONELLI ©  
RIPRODUZIONE RISERVATA

VITA E SCIENZA LONGEVITÀ

## LA RESTRIZIONE DELLE PROTEINE CHE HA CONVINTO (ANCHE) SCHWARZENEGGER

UN APPORTO BASSO, MA SUFFICIENTE, PUÒ PREVENIRE ALCUNE MALATTIE L'IDEALE È ALTERNARE LEGUMI, PESCE, SEMI E FRUTTA SECCA A GUSCIO  
VALTER LONGO

Nel documentario americano *The Game Changers* focalizzato sui benefici che una dieta vegana può avere grazie, in parte, all'assenza di proteine di origine animale, l'ultima persona che il pubblico si aspettava di vedere tra i protagonisti era Arnold Schwarzenegger. L'ex body builder e governatore della California, spiegava di aver sempre pensato che la carne e le sue proteine, fossero essenziali per i muscoli, la forza e la salute. Ne mangiava 250 grammi al giorno (quello che si otterrebbe da circa 1 Kg di carne o 40 uova). Da molti anni c'è un dibattito tra la maggioranza convinta che le proteine siano protettive e una minoranza che sospetta che siano dannose. Infatti, il costante bombardamento mediatico a favore dei cibi ricchi di proteine ha spinto una grande porzione degli adulti ma anche dei più giovani di molti Paesi a scegliere una dieta iperproteica. A conferma di questo trend, insieme ai nutrizionisti della mia Fondazione abbiamo capito che i bambini piccoli italiani mangiavano da 2 a 3 volte più proteine di quelle raccomandate dai pediatri (vedi il libro *La Longevità inizia da bambini*). Anche negli USA, alla domanda di un sondaggio - "qual è il nutriente che sceglieresti per migliorare la tua salute?" - le persone hanno selezionato le proteine più che qualsiasi altro nutriente, incluse le verdure. Ma cosa dicono i dati scientifici su proteine, malattie e longevità? Se pensiamo ai centenari di Okinawa e a quelli del sud Italia, è chiaro che per la maggior parte della loro vita la loro dieta era povera di carne e di proteine e che molte di quelle che consumavano provenivano da legumi e frutta secca. Anche la maggior parte degli studi epidemiologici, cioè gli studi su grandi popolazioni, indica che un apporto basso ma sufficiente di proteine è associato ad una vita lunga e ad una riduzione delle malattie. Nel nostro studio del 2014, il Gruppo di americani che dichiarava di consumare poche proteine presentava un rischio di morte per tutte le cause, ma soprattutto per il cancro, molto inferiore di chi ne mangiava molte. Questo effetto però si notava solo nelle persone di età inferiore a 65 anni mentre negli anziani un consumo moderato di proteine sembrava essere importante per longevità e prevenzione delle malattie. Una conclusione simile è emersa in uno studio di Harvard pubblicato in collaborazione col mio gruppo, nel quale un alto consumo di proteine di origine animale, ma non quelle di origine vegetale, era associato ad un aumento di malattie cardiovascolari. Anche nei topi, è la restrizione delle proteine ad allungare la vita e a ridurre le malattie. Probabilmente questi e molti altri dati hanno eventualmente convinto anche Schwarzenegger a diminuire il consumo di proteine e soprattutto quelle di origine animale. Per quanto riguarda il limite minimo, almeno fino ai 70 anni, la comunità medica è d'accordo che 0.8 grammi di proteine per Kg di peso corporeo siano sufficienti a prevenire la malnutrizione anche se sono di origine vegetale. Quindi, una persona di 60 chili dovrebbe consumare circa 50 grammi di proteine o circa 250 grammi di pesce o 500 grammi di ceci o fagioli al giorno. Ma va tenuto presente che i legumi sono una fonte povera di alcuni aminoacidi essenziali e quindi vanno alternati con pesce, semi e frutta secca a guscio in modo da fornire un adeguato livello di questa categoria di nutrienti essenziali. © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Digiuno per accelerare il dimagrimento: molti lo fanno, ignari di quello che succede al nostro intestino

Digiuno per accelerare il dimagrimento: molti lo fanno, ignari di quello che succede al nostro intestino 26 Settembre 2024 - 13:23 di Ilaria Macchi Tanti tendono a pensare che il digiuno serva a dimagrire più velocemente, ma è un'idea sbagliata, oltre a essere dannosa per l'intestino. Le vacanze, salvo eccezioni, sono ormai concluse un po' per tutti, per questo c'è chi potrebbe avere fatto ritorno a casa ed essersi reso conto di avere accumulato qualche chilo in più (in realtà può succedere durante tutto l'anno). Del resto, può bastare anche solo avere accettato qualche invito al ristorante in più o essersi concesso qualche stuzzichino per generare questo effetto. Cosa fare in questi casi? Tanti potrebbero pensare che mettersi a digiuno (non totale ovviamente) possa consentire di ottenere un risultato nel minor tempo possibile, ma si tratta di una scelta che alla conta dei fatti si rivelerà totalmente sbagliata. Digiunare fa davvero dimagrire? -Abruzzo.cityrumors.it Spesso, infatti, si tende ad associare la dieta a un periodo di grosse rinunce e sacrifici, in cui si è costretti a dover mettere da parte i cibi che si amano di più, in modo particolare quelli più appetitosi. Fortunatamente questo non è necessario, si dovrebbe infatti cercare di affidarsi a un nutrizionista, che potrà stilare un piano ad hoc, tenendo in considerazione anche i gusti del paziente, così da evitare che si possa poi interrompere questo regime perché difficile da sopportare. Il digiuno non fa bene e non fa dimagrire: ecco perché "Smetto di mangiare o mangio un po' meno, così dimagrisco", questa frase con ogni probabilità potrebbero averla pronunciata un po' tutti almeno una volta quando si sono resi conto di avere qualche chilo di troppo. Pensare di essere ingrassati perché si è mangiato più del dovuto è normale, a volte questo accade perché si è mangiato male e con poco equilibrio. È anche per questo che è sbagliato associare la dieta a un periodo esclusivamente di rinunce. Si devono evitare improvvisazioni per dimagrire - Abruzzo.cityrumors.it Mettere in atto un digiuno forzato gestito in maniera autonoma pensando di riuscire a dimagrire più velocemente è una scelta però deleteria, è bene saperlo per chi ora ha questa idea nella mente. Non solo non si riuscirà a perdere peso come si vorrebbe, ma soprattutto questo influirà in maniera negativa anche sulla salute, in modo particolare dell'intestino, uno degli organi più importanti. Impossibile poi non tenere presenti anche le implicazioni negative che questo modo di agire può avere a livello psicologico, vedere gli altri consumare i nostri piatti più amati getterebbe nello sconforto chiunque, anche i più forti. Cosa sarebbe meglio fare quindi se si vuole davvero ottenere un risultato? Innanzitutto è fondamentale evitare improvvisazioni di ogni tipo, come ha sottolineato a "Zona Bianca" il medico e nutrizionista Riccardo Ferrero Leone, il digiuno può non essere del tutto sbagliato, ma se eseguito con cognizione di causa, altrimenti c'è il rischio concreto di andare incontro a gravi problemi. Tantissimi hanno trovato benefici seguendo un metodo che è stato stilato da **Valter Longo**, una sorta di "guru" del settore: "Più pesce, legumi, cereali integrali e digiuno 12:12 - ha detto -. Questa è una dieta della longevità, si riescono a guadagnare addirittura dieci anni di vita. Il digiuno è importantissimo, permette un riposo del gastro-intestino, sfiamma, abitua a mangiare meno, è qualcosa di estremamente prezioso per la salute. Tutti i parametri metabolici dell'organismo migliorano, ma deve essere un digiuno controllato". Provare a seguire questo sistema potrebbe rivelarsi davvero efficace, sarà più facile notarne gli effetti anche in chi solitamente si arrende quasi subito dopo avere seguito regimi nutrizionali ultra restrittivi.

## Weekend 4 - 5 ottobre a Milano evento COOK FEST da non perdere

Weekend 4 - 5 ottobre a Milano evento COOK FEST da non perdere DAL 4 AL 6 OTTOBRE A MILANO 'COOK FEST' CELEBRA IL 'PRANZO ALL'ITALIANA' Palazzo della Permanente, via Turati 34, Milano Nella tre giorni della 15ª edizione dell'evento food di Corriere della Sera, la prima con la nuova formula 'COOK Fest': 18 corsi di cucina, Cook Breakfast, Cook Night, Cook Lunch, Wine School, Assaggi guidati con gli esperti, gli incontri Food Talk e Pane, pizza e parole e l'esclusivo Cook Market con rare eccellenze gastronomiche tutte italiane da scoprire e acquistare cliccare sulle immagini per ingrandirle Iscrizione agli appuntamenti e informazioni su [cookfest.it](http://cookfest.it) Martedì 24 settembre in edicola e in digital edition con Corriere della Sera lo speciale dedicato di COOK con il programma completo di Cook Fest #cookfest #cookfest2024 E' dedicata al Pranzo all'italiana l'edizione 2024 di COOK Fest che si terrà dal 4 al 6 ottobre a Milano, Palazzo della Permanente, via Turati 34. Con la direzione artistica di Angela Frenda, responsabile editoriale di COOK, in occasione della sua 15ª edizione dell'evento food organizzato da Corriere della Sera evolve e da Cibo a Regola d'Arte diventa COOK Fest, una grande festa del cibo, ancora più esperienziale e coinvolgente. Nelle tre giornate di COOK Fest, numerosi gli appuntamenti, tutti su iscrizione da effettuare su [cookfest.it](http://cookfest.it), per immergersi in esperienze uniche insieme e lezioni d'autore sorprendenti insieme a chef, panificatori, maestri pizzaioli, pasticceri ed esperti e protagonisti del food o, tra le novità 2024, scoprire e acquistare le eccellenze gastronomiche di 22 produttori di nicchia provenienti da tutta Italia ospitati nel Cook Market di Cook Fest. In ognuna delle tre giornate COOK Fest propone assaggi insieme a chef, pasticceri e panificatori: ogni mattina le Cook Breakfast, rispettivamente con Iginio Massari, Ernst Knam e Frau Knam; Marco Pinna; Matteo Baronetto, Giorgia Mazzuferi; il 4 e 5 ottobre, le Cook Night, venerdì con Luciano Monosilio, Massimo Montanari, Davide Oldani, Ciccio Sultano; sabato con Luigi Biasetto, Sal De Riso e gli scrittori Maurizio De Giovanni e Gabriella Genisi; domenica 6 ottobre, invece le Cook Lunch, per gustare i piatti iconici delle grandi famiglie della ristorazione italiana: Alajmo, Cerea, Iaccarino, Romito. 18 i corsi di cucina, vere e proprie masterclass insieme ai grandi della cucina per imparare i segreti per una ricetta perfetta d'autore con: Enrico Bartolini, chef tre stelle Michelin, Andrea Berton, Eugenio Boer, Riccardo Canella con Ciccio Sultano, Davide Civitiello, Giuseppe Cristofaro, Fabrizio Fiorani, Giorgia Fuda con Niko Romito, Anthony Genovese, Ernst e Frau Knam, Antonia Klugmann, Davide Longoni, Fulvio Marino, lo chef bistellato Davide Oldani, Franco Pepe, Marco Pinna, Angelo Maria Tramontano, Viviana Varese. E da questa edizione le Wine School: due degustazioni guidate alla scoperta di altrettanti territori italiani, la Valpolicella con Allegrini e la Franciacorta con Berlucchi. Non mancano i tradizionali Assaggi guidati con gli esperti, quest'anno di: prosciutto San Daniele, pasta Garofalo, pollo Amadori, mozzarella di bufala campana Dop, pastiera e pizza Mulino Caputo. Completano il palinsesto, a ingresso libero con prenotazioni su [cookfest.it](http://cookfest.it), i Food Talk, da vedere anche online su [corriere.it](http://corriere.it), momenti di confronto e approfondimento sulle tematiche del settore con chef e protagonisti del food, e Pane, Pizza & Parole, le interviste con chef, scrittori e opinionisti accompagnati da deliziose sfornate di un panificatore che farà degustare una sua ricetta. Il primo appuntamento è venerdì 4 ottobre alle ore 11 con un dibattito sulla longevità insieme agli studiosi **Valter Longo**, Franco Berrino e Annamaria Colao, seguito dall'assaggio del pane integrale di Davide Longoni. Tra gli altri appuntamenti speciali, Massimo Bottura sul palco con la conduttrice TV Antonella Clerici e una intervista a tu per tu

con Antonino Cannavacciuolo. Martedì 24 settembre in edicola e in digital edition lo speciale dedicato di COOK, con il palinsesto completo di COOK Fest. Iscrizione obbligatoria agli appuntamenti (e pagamento laddove previsto) su [cookfest.it](http://cookfest.it). Per rimanere aggiornati su palinsesto e ospiti: [cookfest.it](http://cookfest.it), [cook.corriere.it](http://cook.corriere.it), le pagine social della testata. COOK Fest 2024 vede al suo fianco istituzioni, aziende e consorzi che contribuiscono attivamente alla realizzazione del festival: Direzione Generale Politiche Agricole della Regione Basilicata (Partner Istituzionale); Pastificio Garofalo (Main Partner); Mulino Caputo (Premium Partner); Allegrini, Amadori, Berlucchi Franciacorta, Consorzio del Prosciutto di San Daniele, Consorzio di Tutela della Mozzarella di Bufala Campana DOP, Consorzio Parmigiano Reggiano (Partner); Frigo2000 con V-ZUG, Kaelo (Kitchen Partner). Alens (Sustainability Partner). La rivista Gardenia, Cairo Editore, con i vivai Fratelli Gramaglia e Lombarda Flor è Green Partner. Weekend 4 - 5 ottobre a Milano evento COOK FEST Navigazione articoli Previous Post: Weekend 28 e 29 settembre - Venezia Gallerie dell'Accademia visite guidate e attività varie incluse ingresso un euro Next Post: Weekend per golosi e gourmet in Val d'Aosta al Forte di Bard da 35 euro - 180 euro con tartufo d'Alba

## "Riposo del gastro-intestino", come vivere 10 anni in più: a Zona Bianca la ricetta dei miracoli

a a Alzi la mano chi almeno una volta nella vita, al ritorno dalle vacanze (o prima, nell'ansia della prova bikini) non ha promesso: «Da domani, dieta». Si fa presto a dirlo, ma è decisamente più complicato farlo perché la ricetta ?pane e acqua? dopo gli stravizi estivi, tra grigliate di carne e qualche bicchiere di vino, birra o spritz di troppo, è una tentazione tanto forte quanto sbagliata. Per accelerare i tempi, qualche furbone parla anche a vanvera di ?digiuno forzato?, una scorciatoia non solo controproducente (perché quando si ritorna a mangiare, quasi sempre ci si abboffa) ma addirittura pericolosa dal punto di vista fisico e psicologico. In realtà, spiega il medico e nutrizionista Riccardo Ferrero Leone ospite di Giuseppe Brindisi a Zona Bianca su Rete 4, il digiuno se eseguito a regola d'arte e sotto stretto e rigoroso controllo medico è un toccasana. In puntata si discute della ?dieta della longevità? che ha reso un guru **Valter Longo**: «Più pesce, legumi, cereali integrali e digiuno 12:12» sono alcuni dei capisaldi di un regime che promette di regalare addirittura 10 anni di vita in più a chi lo segue.

## COOK FEST: PRANZO ALL'ITALIANA

Gusto Set 24 COOK FEST: PRANZO ALL'ITALIANA E' dedicata al Pranzo all'italiana l'edizione 2024 di COOK Fest che si terrà dal 4 al 6 ottobre a Milano, Palazzo della Permanente, via Turati 34. Con la direzione artistica di Angela Frenda, responsabile editoriale di COOK, in occasione della sua 15ª edizione dell'evento food organizzato da Corriere della Sera evolve e da Cibo a Regola d'Arte diventa COOK Fest, una grande festa del cibo, ancora più esperienziale e coinvolgente. Nelle tre giornate di COOK Fest, numerosi gli appuntamenti, tutti su iscrizione da effettuare su [cookfest.it](http://cookfest.it), per immergersi in esperienze uniche insieme e lezioni d'autore sorprendenti insieme a chef, panificatori, maestri pizzaioli, pasticceri ed esperti e protagonisti del food o, tra le novità 2024, scoprire e acquistare le eccellenze gastronomiche di 22 produttori di nicchia provenienti da tutta Italia ospitati nel Cook Market di Cook Fest. In ognuna delle tre giornate COOK Fest propone assaggi insieme a chef, pasticceri e panificatori: ogni mattina le Cook Breakfast, rispettivamente con Iginio Massari, Ernst Knam e Frau Knam; Marco Pinna; Matteo Baronetto, Giorgia Mazzuferi; il 4 e 5 ottobre, le Cook Night, venerdì con Luciano Monosilio, Massimo Montanari, Davide Oldani, Ciccio Sultano; sabato con Luigi Biasetto, Sal De Riso e gli scrittori Maurizio De Giovanni e Gabriella Genisi; domenica 6 ottobre, invece le Cook Lunch, per gustare i piatti iconici delle grandi famiglie della ristorazione italiana: Alajmo, Cerea, Iaccarino, Romito. 18 i corsi di cucina, vere e proprie masterclass insieme ai grandi della cucina per imparare i segreti per una ricetta perfetta d'autore con: Enrico Bartolini, chef tre stelle Michelin, Andrea Berton, Eugenio Boer, Riccardo Canella con Ciccio Sultano, Davide Civitiello, Giuseppe Cristofaro, Fabrizio Fiorani, Giorgia Fuda con Niko Romito, Anthony Genovese, Ernst e Frau Knam, Antonia Klugmann, Davide Longoni, Fulvio Marino, lo chef bistellato Davide Oldani, Franco Pepe, Marco Pinna, Angelo Maria Tramontano, Viviana Varese. E da questa edizione le Wine School: due degustazioni guidate alla scoperta di altrettanti territori italiani, la Valpolicella con Allegrini e la Franciacorta con Berlucchi. Non mancano i tradizionali Assaggi guidati con gli esperti, quest'anno di: prosciutto San Daniele, pasta Garofalo, pollo Amadori, mozzarella di bufala campana Dop, pastiera e pizza Mulino Caputo. Completano il palinsesto, a ingresso libero con prenotazioni su [cookfest.it](http://cookfest.it), i Food Talk, da vedere anche online su [corriere.it](http://corriere.it), momenti di confronto e approfondimento sulle tematiche del settore con chef e protagonisti del food, e Pane, Pizza & Parole, le interviste con chef, scrittori e opinionisti accompagnati da deliziose sfornate di un panificatore che farà degustare una sua ricetta. Il primo appuntamento è venerdì 4 ottobre alle ore 11 con un dibattito sulla longevità insieme agli studiosi **Valter Longo**, Franco Berrino e Annamaria Colao, seguito dall'assaggio del pane integrale di Davide Longoni. Tra gli altri appuntamenti speciali, Massimo Bottura sul palco con la conduttrice TV Antonella Clerici e una intervista a tu per tu con Antonino Cannavacciuolo. Martedì 24 settembre in edicola e in digital edition lo speciale dedicato di COOK, con il palinsesto completo di COOK Fest. Iscrizione obbligatoria agli appuntamenti (e pagamento laddove previsto) su [cookfest.it](http://cookfest.it). Per rimanere aggiornati su palinsesto e ospiti: [cookfest.it](http://cookfest.it), [cook.corriere.it](http://cook.corriere.it), le pagine social della testata. COOK Fest 2024 vede al suo fianco istituzioni, aziende e consorzi che contribuiscono attivamente alla realizzazione del festival: Direzione Generale Politiche Agricole della Regione Basilicata (Partner Istituzionale); Pastificio Garofalo (Main Partner); Mulino Caputo (Premium Partner); Allegrini, Amadori, Berlucchi Franciacorta, Consorzio del Prosciutto di San Daniele,

Consorzio di Tutela della Mozzarella di Bufala Campana DOP, Consorzio Parmigiano Reggiano (Partner); Frigo2000 con V-ZUG, Kaelo (Kitchen Partner). Alens (Sustainability Partner). La rivista Gardenia, Cairo Editore, con i vivai Fratelli Gramaglia e Lombarda Flor è Green Partner.



## COOK Fest, dedicata al Pranzo all'italiana l'edizione 2024

COOK Fest, dedicata al Pranzo all'italiana l'edizione 2024 By Alice Gipponi 24 Settembre 2024

0 COOK\_fest E' dedicata al Pranzo all'italiana l'edizione 2024 di COOK Fest che si terrà dal 4 al 6 ottobre a Milano, Palazzo della Permanente, via Turati 34. Con la direzione artistica di Angela Frenda, responsabile editoriale di COOK, in occasione della sua 15ª edizione dell'evento food organizzato da Corriere della Sera evolve e da Cibo a Regola d'Arte diventa COOK Fest, una grande festa del cibo, ancora più esperienziale e coinvolgente. Nelle tre giornate di COOK Fest, numerosi gli appuntamenti, tutti su iscrizione da effettuare su [cookfest.it](http://cookfest.it), per immergersi in esperienze uniche insieme e lezioni d'autore sorprendenti insieme a chef, panificatori, maestri pizzaioli, pasticceri ed esperti e protagonisti del food o, tra le novità 2024, scoprire e acquistare le eccellenze gastronomiche di 22 produttori di nicchia provenienti da tutta Italia ospitati nel Cook Market di Cook Fest. In ognuna delle tre giornate COOK Fest propone assaggi insieme a chef, pasticceri e panificatori: ogni mattina le Cook Breakfast, rispettivamente con Iginio Massari, Ernst Knam e Frau Knam; Marco Pinna; Matteo Baronetto, Giorgia Mazzuferi; il 4 e 5 ottobre, le Cook Night, venerdì con Luciano Monosilio, Massimo Montanari, Davide Oldani, Ciccio Sultano; sabato con Luigi Biasetto, Sal De Riso e gli scrittori Maurizio De Giovanni e Gabriella Genisi; domenica 6 ottobre, invece le Cook Lunch, per gustare i piatti iconici delle grandi famiglie della ristorazione italiana: Alajmo, Cerea, Iaccarino, Romito. 18 i corsi di cucina, vere e proprie masterclass insieme ai grandi della cucina per imparare i segreti per una ricetta perfetta d'autore con: Enrico Bartolini, chef tre stelle Michelin, Andrea Berton, Eugenio Boer, Riccardo Canella con Ciccio Sultano, Davide Civitiello, Giuseppe Cristofaro, Fabrizio Fiorani, Giorgia Fuda con Niko Romito, Anthony Genovese, Ernst e Frau Knam, Antonia Klugmann, Davide Longoni, Fulvio Marino, lo chef bistellato Davide Oldani, Franco Pepe, Marco Pinna, Angelo Maria Tramontano, Viviana Varese. E da questa edizione le Wine School: due degustazioni guidate alla scoperta di altrettanti territori italiani, la Valpolicella con Allegrini e la Franciacorta con Berlucchi. Non mancano i tradizionali Assaggi guidati con gli esperti, quest'anno di: prosciutto San Daniele, pasta Garofalo, pollo Amadori, mozzarella di bufala campana Dop, pastiera e pizza Mulino Caputo. Completano il palinsesto, a ingresso libero con prenotazioni su [cookfest.it](http://cookfest.it), i Food Talk, da vedere anche online su [corriere.it](http://corriere.it), momenti di confronto e approfondimento sulle tematiche del settore con chef e protagonisti del food, e Pane, Pizza & Parole, le interviste con chef, scrittori e opinionisti accompagnati da deliziose sfornate di un panificatore che farà degustare una sua ricetta. Il primo appuntamento è venerdì 4 ottobre alle ore 11 con un dibattito sulla longevità insieme agli studiosi **Valter Longo**, Franco Berrino e Annamaria Colao, seguito dall'assaggio del pane integrale di Davide Longoni. Tra gli altri appuntamenti speciali, Massimo Bottura sul palco con la conduttrice TV Antonella Clerici e una intervista a tu per tu con Antonino Cannavacciuolo. Martedì 24 settembre in edicola e in digital edition lo speciale dedicato di COOK, con il palinsesto completo di COOK Fest. Iscrizione obbligatoria agli appuntamenti (e pagamento laddove previsto) su [cookfest.it](http://cookfest.it). Per rimanere aggiornati su palinsesto e ospiti: [cookfest.it](http://cookfest.it), [cook.corriere.it](http://cook.corriere.it), le pagine social della testata. COOK Fest 2024 vede al suo fianco istituzioni, aziende e consorzi che contribuiscono attivamente alla realizzazione del festival: Direzione Generale Politiche Agricole della Regione Basilicata (Partner Istituzionale); Pastificio Garofalo (Main Partner); Mulino Caputo (Premium Partner); Allegrini, Amadori, Berlucchi Franciacorta, Consorzio del Prosciutto di San Daniele, Consorzio

di Tutela della Mozzarella di Bufala Campana DOP, Consorzio Parmigiano Reggiano (Partner); Frigo2000 con V-ZUG, Kaelo (Kitchen Partner). Alens (Sustainability Partner). La rivista Gardenia, Cairo Editore, con i vivai Fratelli Gramaglia e Lombarda Flor è Green Partner. COOK\_fest Altri articoli di Eventi su Dietro la Notizia Alice Gipponi

L'antennista

## Mangiamo domani

Claudio Briigliadori

Alzi la mano chi almeno una volta nella vita, al ritorno dalle vacanze (o prima, nell'ansia della prova bikini) non ha promesso: «Da domani, dieta». Si fa presto a dirlo, ma è decisamente più complicato farlo perché la ricetta "pane e acqua" dopo gli stravizi estivi, tra grigliate di carne e qualche bicchiere di vino, birra o spritz di troppo, è una tentazione tanto forte quanto sbagliata. Per accelerare i tempi, qualche furbone parla anche a vanvera di "digiuno forzato", una scorciatoia non solo controproducente (perché quando si ritorna a mangiare, quasi sempre ci si abboffa) ma addirittura pericolosa dal punto di vista fisico e psicologico. In realtà, spiega il medico e nutrizionista Riccardo Ferrero Leone ospite di Giuseppe Brindisi a Zona Bianca su Rete 4, il digiuno se eseguito a regola d'arte e sotto stretto e rigoroso controllo medico è un toccasana. In puntata si discute della "dieta della longevità" che ha reso un guru **Valter Longo**: «Più pesce, legumi, cereali integrali e digiuno 12:12» sono alcuni dei capisaldi di un regime che promette di regalare addirittura 10 anni di vita in più a chi lo segue. «Il digiuno si ritrova in tutte le tradizioni - conferma il dottor Ferrero Leone -, è importantissimo, perché permette un riposo del gastro- intestino - sottolinea Ferrero Leone -. Sfiama, abitua a mangiare meno, è qualcosa di estremamente prezioso per la salute. Si è visto che in realtà migliorano tutti i parametri metabolici e dell'organismo, con un digiuno controllato». Come quello di Longo, appunto: «La sua intelligenza e competenza hanno fatto sì di trasformare un digiuno molto difficile, perché se io le chiedo di bere solo acqua per tre giorni andiamo in crisi tutti quanti, invece Longo è riuscito a inserire degli alimenti per coprire comunque tutta la giornata». Allora buon appetito (domani).

## scienziati, scrittori e panettieri: le novità in libreria (con sfornata)

Giuseppe Scuotri

Tre giorni di confronto, in cui ritrovarsi per discutere insieme del presente e del futuro della gastronomia. Il format Pane, Pizza & Parole nasce dalle necessità di creare, all'interno del Cook Fest, uno spazio culturale che sappia fotografare con efficacia l'attualità e immaginare quello che ci attende domani. Per farlo, abbiamo chiesto a chef, pizzaioli, panificatori, scrittori, scienziati e professori universitari di portare il loro contributo. Un mosaico di competenze ed esperienze anche molto diverse, che intrecciandosi potranno regalare spunti importanti. Si parlerà delle più recenti tendenze alimentari, di come imparare a mettere da parte quei falsi miti che influenzano le nostre scelte al supermercato e al ristorante, di quanto e in che modo le più recenti scoperte della ricerca nel campo della nutrizione cambieranno il nostro carrello della spesa. Si ripercorrerà l'evoluzione di piatti storici che sono stati in grado di plasmare la nostra società. Si analizzeranno gli ultimi trend del mondo della ristorazione, attraverso le voci di chi guida quei cambiamenti e sta ridefinendo le frontiere del proprio settore. E, soprattutto, ci saranno i libri: una selezione delle migliori uscite editoriali del momento, presentate dagli autori con ospiti d'eccezione. Non solo ricettari e manuali di cucina, ma anche saggi e romanzi, opere in cui il cibo è al centro o parte integrante della narrazione. E, infine, ci sarà il pane. O meglio, le tante forme che un panetto può assumere in un forno. A ogni incontro prenderà infatti parte anche un panificatore, un pizzaiolo o un pastry chef, che al termine del talk preparerà, per tutti i presenti, un piccolo assaggio di un suo prodotto di punta. Ognuno con una storia alle spalle. Un modo originale e goloso per ricordarsi che, al termine di ogni dialogo o racconto, occorre tornare all'essenziale, ovvero a ciò che finisce nel nostro piatto. E che le idee possono nascere e circolare anche a tavola, boccone dopo boccone. Gli eventi sono gratuiti: basta prenotarsi su [cookfest.it](http://cookfest.it). © RIPRODUZIONE RISERVATA

3

ottobre

Cook fest off

opera (Milano)

la cena di cuochi ma buoni

Il Cook Fest parte nel segno della solidarietà. Cuochi Ma Buoni, gruppo, fondato da Sara Porro e Myriam Sabolla ( qui in foto ), che raccoglie fondi a favore di enti benefici, cucinerà una cena per cento persone all'Abbazia di Mirasole. L'evento, in partnership con Cook , inizierà alle 19.30 e finanzierà Progetto Arca, che fornisce pasti a persone senza tetto. Il dolce sarà del pastry chef Fabrizio Fiorani. © RIPRODUZIONE RISERVATA

4

ottobre

dalle 11.00 alle 12.15

longevità: possiamo davvero Allungarci la vita mangiando?

Il contrasto all'invecchiamento è una delle sfide su cui la scienza si sta soffermando negli ultimi anni. A discuterne saranno tre voci autorevoli nel campo della salute e della nutrizione: **Valter Longo**, docente di biogerontologia e direttore dell'Istituto sulla Longevità all'University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, Franco Berrino, epidemiologo già direttore del dipartimento di Medicina preventiva e predittiva dell'Istituto

Nazionale dei Tumori di Milano, e Annamaria Colao, ordinaria di endocrinologia e direttrice dell'Unità operativa complessa di endocrinologia presso l'azienda universitaria Policlinico Federico II di Napoli. Insieme esploreranno il legame tra alimentazione e longevità condividendo ricerche, evidenze scientifiche e consigli pratici su come una dieta mirata possa influenzare durata e qualità della vita. Al termine del talk il panificatore Davide Longoni preparerà il suo filone integrale e racconterà i suoi progetti, dalla rete di imprese Breaders alle nuove aperture.

Dalle 13.30

alle 14.15

non beviamocela

Quante volte, a tavola, ci siamo fatti influenzare da mode e credenze popolari? A fare chiarezza ci saranno Michele Fino, docente di diritto all'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo, che nel suo libro *Non me la bevo* (Mondadori, 2024) smaschera falsi miti e leggende legate al vino, e Alberto Grandi, professore di Storia del cibo presso l'Università di Parma e autore de *La cucina italiana non esiste* (Mondadori, 2024). I due passeranno in rassegna le più diffuse convinzioni errate sull'alimentazione ed enologia, smontando distorsioni storiche e operazioni di marketing poco convincenti. Seguirà l'assaggio del pane di Solina del forno abruzzese «Il Mercato del pane» a cura di uno dei soci fondatori e responsabile, Luigi Morsella.

Dalle 17.30 alle 18.15

sappiamo raccontare l'eccellenza italiana?

Spesso all'estero l'Italia viene raccontata attraverso la lente di stereotipi sedimentati nel tempo. Punti di vista che è necessario superare. Nel farlo, occorre chiedersi se noi italiani abbiamo delle colpe. Se non siamo in grado di raccontarci efficacemente, perché ci aspettiamo che gli altri lo facciano? Ne parleranno Laura Lazzaroni, food writer, home baker e consulente per progetti sul pane, Emanuela Rosa-Clot, direttrice di *Gardenia* magazine (green partner del Cook Fest) e Pasquale Polito, panificatore di «Forno Brisa» e fondatore di «Breaders» che, alla fine del talk, sfornerà un assaggio.

Dalle 18.30 alle 19

sicilia, acqua e farina: viaggio tra grandi lievitati

Una delle tradizioni gastronomiche più affascinanti della Sicilia è proprio quella legata ai grandi lievitati, dolci e salati. Ne è testimone Giusi Battaglia, ambasciatrice culinaria della sua terra d'origine che torna in libreria con *Sicilia, acqua e farina* (Cairo, dall'8 ottobre). Sul palco, un viaggio per raccontare i sapori siciliani più autentici.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Foto:

Alberto Grandi

Foto:

*La cucina italiana non esiste* (Mondadori)

Foto:

**Valter Longo**

Foto:

Franco Berrino

Foto:

Luigi Morsella

Foto:

Annamaria Colao

Foto:

Davide Longoni

Foto:

Emanuela Rosa-Clot

Foto:

Laura Lazzaroni

Foto:

Pasquale Polito

Foto:

Michele Fino

Foto:

Non me la bevo (Mondadori)

Foto:

Giusi Battaglia

Foto:

Sicilia, acqua e farina  
(Cairo)

## scienziati, scrittori e panettieri: le novità in libreria (con sfornata) \*

Giuseppe Scuotri

Tre giorni di confronto, in cui ritrovarsi per discutere insieme del presente e del futuro della gastronomia. Il format Pane, Pizza & Parole nasce dalle necessità di creare, all'interno del Cook Fest, uno spazio culturale che sappia fotografare con efficacia l'attualità e immaginare quello che ci attende domani. Per farlo, abbiamo chiesto a chef, pizzaioli, panificatori, scrittori, scienziati e professori universitari di portare il loro contributo. Un mosaico di competenze ed esperienze anche molto diverse, che intrecciandosi potranno regalare spunti importanti. Si parlerà delle più recenti tendenze alimentari, di come imparare a mettere da parte quei falsi miti che influenzano le nostre scelte al supermercato e al ristorante, di quanto e in che modo le più recenti scoperte della ricerca nel campo della nutrizione cambieranno il nostro carrello della spesa. Si ripercorrerà l'evoluzione di piatti storici che sono stati in grado di plasmare la nostra società. Si analizzeranno gli ultimi trend del mondo della ristorazione, attraverso le voci di chi guida quei cambiamenti e sta ridefinendo le frontiere del proprio settore. E, soprattutto, ci saranno i libri: una selezione delle migliori uscite editoriali del momento, presentate dagli autori con ospiti d'eccezione. Non solo ricettari e manuali di cucina, ma anche saggi e romanzi, opere in cui il cibo è al centro o parte integrante della narrazione. E, infine, ci sarà il pane. O meglio, le tante forme che un panetto può assumere in un forno. A ogni incontro prenderà infatti parte anche un panificatore, un pizzaiolo o un pastry chef, che al termine del talk preparerà, per tutti i presenti, un piccolo assaggio di un suo prodotto di punta. Ognuno con una storia alle spalle. Un modo originale e goloso per ricordarsi che, al termine di ogni dialogo o racconto, occorre tornare all'essenziale, ovvero a ciò che finisce nel nostro piatto. E che le idee possono nascere e circolare anche a tavola, boccone dopo boccone. Gli eventi sono gratuiti: basta prenotarsi su [cookfest.it](http://cookfest.it). © RIPRODUZIONE RISERVATA

3

ottobre

Cook fest off

opera (Milano)

la cena di cuochi ma buoni

Il Cook Fest parte nel segno della solidarietà. Cuochi Ma Buoni, gruppo, fondato da Sara Porro e Myriam Sabolla ( qui in foto ), che raccoglie fondi a favore di enti benefici, cucinerà una cena per cento persone all'Abbazia di Mirasole. L'evento, in partnership con Cook , inizierà alle 19.30 e finanzierà Progetto Arca, che fornisce pasti a persone senza tetto. Il dolce sarà del pastry chef Fabrizio Fiorani. © RIPRODUZIONE RISERVATA

4

ottobre

dalle 11.00 alle 12.15

longevità: possiamo davvero Allungarci la vita mangiando?

Il contrasto all'invecchiamento è una delle sfide su cui la scienza si sta soffermando negli ultimi anni. A discuterne saranno tre voci autorevoli nel campo della salute e della nutrizione: **Valter Longo**, docente di biogerontologia e direttore dell'Istituto sulla Longevità all'University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, Franco Berrino, epidemiologo già direttore del dipartimento di Medicina preventiva e predittiva dell'Istituto

Nazionale dei Tumori di Milano, e Annamaria Colao, ordinaria di endocrinologia e direttrice dell'Unità operativa complessa di endocrinologia presso l'azienda universitaria Policlinico Federico II di Napoli. Insieme esploreranno il legame tra alimentazione e longevità condividendo ricerche, evidenze scientifiche e consigli pratici su come una dieta mirata possa influenzare durata e qualità della vita. Al termine del talk il panificatore Davide Longoni preparerà il suo filone integrale e racconterà i suoi progetti, dalla rete di imprese Breaders alle nuove aperture.

Dalle 13.30

alle 14.15

non beviamocela

Quante volte, a tavola, ci siamo fatti influenzare da mode e credenze popolari? A fare chiarezza ci saranno Michele Fino, docente di diritto all'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo, che nel suo libro *Non me la bevo* (Mondadori, 2024) smaschera falsi miti e leggende legate al vino, e Alberto Grandi, professore di Storia del cibo presso l'Università di Parma e autore de *La cucina italiana non esiste* (Mondadori, 2024). I due passeranno in rassegna le più diffuse convinzioni errate sull'alimentazione ed enologia, smontando distorsioni storiche e operazioni di marketing poco convincenti. Seguirà l'assaggio del pane di Solina del forno abruzzese «Il Mercato del pane» a cura di uno dei soci fondatori e responsabile, Luigi Morsella.

Dalle 17.30 alle 18.15

sappiamo raccontare l'eccellenza italiana?

Spesso all'estero l'Italia viene raccontata attraverso la lente di stereotipi sedimentati nel tempo. Punti di vista che è necessario superare. Nel farlo, occorre chiedersi se noi italiani abbiamo delle colpe. Se non siamo in grado di raccontarci efficacemente, perché ci aspettiamo che gli altri lo facciano? Ne parleranno Laura Lazzaroni, food writer, home baker e consulente per progetti sul pane, Emanuela Rosa-Clot, direttrice di *Gardenia* magazine (green partner del Cook Fest) e Pasquale Polito, panificatore di «Forno Brisa» e fondatore di «Breaders» che, alla fine del talk, sfornerà un assaggio.

Dalle 18.30 alle 19

sicilia, acqua e farina: viaggio tra grandi lievitati

Una delle tradizioni gastronomiche più affascinanti della Sicilia è proprio quella legata ai grandi lievitati, dolci e salati. Ne è testimone Giusi Battaglia, ambasciatrice culinaria della sua terra d'origine che torna in libreria con *Sicilia, acqua e farina* (Cairo, dall'8 ottobre). Sul palco, un viaggio per raccontare i sapori siciliani più autentici.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Foto:

Alberto Grandi

Foto:

*La cucina italiana non esiste* (Mondadori)

Foto:

**Valter Longo**

Foto:

Franco Berrino

Foto:

Luigi Morsella



Foto:

Annamaria Colao

Foto:

Davide Longoni

Foto:

Emanuela Rosa-Clot

Foto:

Laura Lazzaroni

Foto:

Pasquale Polito

Foto:

Michele Fino

Foto:

Non me la bevo (Mondadori)

Foto:

Giusi Battaglia

Foto:

Sicilia, acqua e farina

(Cairo) 4

ottobre

dalle 16.30

alle 17.15

Dalle pacche alle stelle

La televisione, le pacche, la famiglia, la moglie e socia Cinzia Primatesta, le tre stelle a «Villa Crespi», sudate e attese per oltre 20 anni. Come ogni vita intensa, la carriera di Antonino Cannavacciuolo è un percorso costellato di scelte coraggiose e decisioni dolorose, aneddoti divertenti e tanta passione. Lo chef campano si racconterà, come in un bildungsroman dal vivo, al pubblico del Cook Fest il 4 ottobre alle 16.30.

5

ottobre

Dalle 11.00 alle 12.00

Le origini della pizza

I maestri pizzaioli Franco Pepe di «Pepe in grani» (Caiazzo), Enzo Coccia di «La Notizia» (Napoli) e Ciro Oliva di «Concettina ai Tre Santi» (Napoli) racconteranno radici ed evoluzione della pizza napoletana. Seguirà l'assaggio di pizza fritta di Oliva e Coccia.

ore 15.30 alle 16.15

viaggio sensoriale

dalla sicilia a parigi

La scrittrice siciliana Catena Fiorello presenta il suo nuovo romanzo Granita e baguette (Giunti, 2024, segue firmacopie nell'area libreria). Con lei ci sarà Carlo Zerbi, di «Égalité», boulangerie milanese, che porterà in assaggio la sua baguette.

Antonino Cannavacciuolo

Franco Pepe

Enzo Coccia

Ciro Oliva

Catena Fiorello

Granita e baguette (Giunti)

Carlo Zerbi

dalle 16.30 alle 17.15

cosa intendiamo quando parliamo di «ristorante»? Format a confronto,  
dal bistrot al fine dining

Chef stellati che decidono di diversificare la propria attività lavorando sulle consulenze e inaugurando dei bistrot. Chef che la stella della Guida Michelin non la inseguono per nulla. Ristoranti di fine dining che hanno fatto registrare dei cali nelle presenze. Format più accessibili che non stanno dietro alle prenotazioni. Il panorama della cucina italiana è sempre più variegato e fluido. Ma dove sta andando la ristorazione tricolore? Ne parleranno cuochi e imprenditori che hanno sperimentato format anche molto diversi tra loro: Matias Perdomo, chef e proprietario di «Contraste», una stella Michelin a Milano; Enrico Buonocore, a capo di «Langosteria», vero e proprio impero della ristorazione; Elio Sironi, chef del ristorante «Ceresio 7» di Milano; Andrea Berton, una stella Michelin nell'omonimo ristorante milanese.

dalle 18.30 alle 19.15

Storia del panino

(e del toast)

Alberto Capatti, professore universitario, primo rettore dell'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo e storico dell'alimentazione e della gastronomia, parlerà al pubblico del Cook Fest dei temi che ha affrontato nel suo libro più recente, *La storia del panino (Slow Food, 2024)*. Il volume racconta la storia e l'evoluzione di questo iconico prodotto, esplorandone le origini e analizzando il ruolo che ha avuto nel corso dei decenni. Un percorso che lo ha reso un vero e proprio simbolo di creatività e identità culinaria. A questo viaggio ricco di aneddoti, curiosità e riflessioni prenderà parte anche Davide Longoni, panificatore milanese che ha recentemente lanciato il progetto «Totoast», un pop up store che punta sulla qualità dei prodotti e delle materie prime. Una novità che i presenti avranno l'occasione di provare in forma di assaggio al termine del talk. Alla fine dell'evento ci sarà anche un momento firmacopie con l'autore nell'area libreria.

Matias Perdomo

Elio Sironi

Enrico Buonocore

Andrea Berton

Alberto Capatti

Storia del panino italiano (Slow Food ed.)

6

ottobre

Dalle 14.00 alle 14.45

Cucina d'albergo,

molto più di una tendenza

Quello dell'alta cucina d'albergo è un fenomeno in crescita: sono sempre di più i ristoranti di fine dining che sono nati o si sono trasferiti all'interno di un hotel di lusso. A parlarne al pubblico del Cook Fest saranno tre protagonisti assoluti di questo trend. Sul palco salirà Antonio Guida, due stelle Michelin al «Seta», situato all'interno del Mandarin Oriental di Milano. Pugliese d'origine, arriva nel capoluogo lombardo nel 2015 dopo aver lavorato in alcune delle più importanti cucine in Italia, Asia ed Europa, tra cui è impossibile non citare

quella di «Enoteca Pinchiorri», a Firenze, o quelle di Pierre Gagnaire, a Parigi. Impegnato anche nel sociale, ospita nella propria abitazione l'iniziativa A casa di Antonio, pranzi o cene organizzati insieme alla moglie per sostenere l'associazione L'abilità, che si occupa di bambini con disabilità e delle loro famiglie. Ci sarà poi Guido Paternollo: milanese, classe '91, dopo una laurea in ingegneria al Politecnico entra nel mondo della cucina con «passione e curiosità». Arrivano preso delle esperienze nel fine dining: prima uno stage nella cucina del «Mudec» di Enrico Bartolini, poi i passaggi all'estero alle corti di mostri sacri come Yannick Alléno e Alain Ducasse. Nel 2022 arriva una svolta: diventa chef di «Pellico 3», ristorante situato negli spazi del cinque stelle lusso meneghino «Park Hyatt», a pochi passi dalla Galleria Vittorio Emanuele II. A portare il proprio punto di vista sarà anche Emanuele Scarello, chef del bistellato «Agli Amici» di Udine, che negli ultimi anni ha aperto due ristoranti anche in Istria e nel Veneto, entrambi in collaborazione con strutture alberghiere. Sono nati così «Agli amici Rovinj», insegna che è recentemente diventata l'unica in Croazia a ricevere due stelle dalla Guida Michelin, situata nel Grand Park Hotel Maistra di Rovigno, in Istria, e il ristorante «Agli amici dopolavoro» all'interno del JW Marriott Venice Resort & Spa sull'Isola delle Rose, a Venezia. Sarà un momento per condividere esperienze e prospettive su questa trasformazione del panorama gastronomico, che valorizza sinergie tra alta cucina e ospitalità d'eccellenza. Al termine del talk è previsto l'assaggio di un dolce ispirato alla tradizione lombarda, il riso al latte preparato da Alessio Gallelli, pastry chef del Park Hyatt di Milano.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Antonio Guida

Emanuele Scarello

Guido Paternollo

Alessio Gallelli

dalle 19.00 alle 19.45

cucinare in luoghi d'arte, una nuova frontiera

Alta cucina e spazi ricchi di bellezze artistiche sono due realtà che si incontrano e dialogano sempre più spesso. Sul palco del Cook fest saliranno quattro chef che lavorano ogni giorno per valorizzare questo binomio. Tra questi ci sarà Andrea Aprea, due stelle Michelin presso l'omonima insegna situata all'ultimo piano della Fondazione Luigi Rovati, museo sito in corso Venezia, a Milano. Napoletano, classe 1977, dopo anni spesi in alcune delle più importanti cucine italiane ed estere si concentra nella creazione di un proprio percorso personale. Dal 2011 al 2021 è executive chef dell'insegna «Vun Andrea Aprea», che nel 2012 diventa il primo ristorante d'hotel di Milano a ricevere una stella dalla guida Michelin, Traguado seguito. cinque anni dopo, nel 2017, da una seconda stella. Nel 2022 inaugura il ristorante «Andrea Aprea», dove in meno di due anni ottiene di nuovo le due stelle Michelin. Con Aprea dialogheranno Fabio Negrini e Alessandro Pisani, chef dello storico ristorante stellato milanese «Il luogo di Aimo e Nadia». Nel capoluogo meneghino i due hanno aperto anche «Voce», bistrot situato nella sede delle Gallerie d'Italia in piazza della Scala. Qui, attraverso il resident chef Lorenzo Pesci, l'intento è quello di creare «uno spazio-soglia, un luogo fluido dove arte, cultura e cibo si incontrano per fondersi, dando vita ad esperienze diverse all'interno di quello che si può definire il salotto d'eccellenza di Milano e dei milanesi». Al talk parteciperà anche Alessandro Borghese. Volto noto della televisione, ha iniziato la sua carriera in cucina lavorando sulle navi da crociera e poi Londra, San Francisco e Parigi. È stato tra i primi chef a partecipare a delle trasmissioni sul piccolo schermo, con l'obiettivo di promuovere la cucina del territorio. I suoi programmi, di cui è anche uno degli autori, sono trasmessi in Italia e

all'estero. Tra i più famosi ci sono «Alessandro Borghese - 4 Ristoranti» e, dal 2022, «Alessandro Borghese - Celebrity Chef», format in onda dal 2022 sull'emittente Tv8. È alla guida del ristorante «Alessandro Borghese - Il lusso della semplicità», che ha sede Milano e a Venezia. L'insegna veneta, in particolare, si trova all'interno dello storico Casinò di Venezia. I quattro discuteranno insieme di come luoghi deputati a diffondere e conservare la bellezza come musei, gallerie e siti storici stiano diventando anche formidabili palcoscenici di esperienze gastronomiche esclusive. Il talk approfondirà, in particolare, come questa sinergia sia capace di valicare i confini di un'esperienza culinaria di alto livello, arricchendola di una dimensione culturale più elevata che sta ridefinendo il concetto di ristorazione contemporanea.

G. S.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Fabio Pisani

Alessandro Negrini

Alessandro Borghese

Andrea Aprea

Eventi

## Dal 4 al 6 ottobre al Palazzo della Permanente di Milano COOK Fest celebra il Pranzo all'italiana

Nella tre giorni del Corriere della Sera: 18 corsi di cucina, Cook Breakfast, Cook Night, Cook Lunch, Wine School, Assaggi guidati con gli esperti, gli incontri Food Talk e Pane, pizza e parole e l'esclusivo Cook Market

È dedicata al Pranzo all'italiana l'edizione 2024 di COOK Fest che si terrà dal 4 al 6 ottobre a Milano, Palazzo della Permanente, via Turati 34. Con la direzione artistica di Angela Frenda, responsabile editoriale di COOK, in occasione della sua 15esima edizione dell'evento food organizzato da Corriere della Sera evolve e da Cibo a Regola d'Arte diventa COOK Fest, una grande festa del cibo, ancora più esperienziale e coinvolgente. Nelle tre giornate di COOK Fest, numerosi gli appuntamenti, tutti su iscrizione da effettuare su [cookfest.it](http://cookfest.it), per immergersi in esperienze uniche insieme e lezioni d'autore sorprendenti insieme a chef, panificatori, maestri pizzaioli, pasticceri ed esperti e protagonisti del food o, tra le novità 2024, scoprire e acquistare le eccellenze gastronomiche di 22 produttori di nicchia provenienti da tutta Italia ospitati nel Cook Market di Cook Fest. In ognuna delle tre giornate COOK Fest propone assaggi insieme a chef, pasticceri e panificatori: ogni mattina le Cook Breakfast, rispettivamente con Iginio Massari, Ernst Knam e Frau Knam; Marco Pinna; Matteo Baronetto, Giorgia Mazzuferi; il 4 e 5 ottobre, le Cook Night, venerdì con Luciano Monosilio, Massimo Montanari, Davide Oldani, Ciccio Sultano; sabato con Luigi Biasetto, Sal De Riso e gli scrittori Maurizio De Giovanni e Gabriella Genisi; domenica 6 ottobre, invece le Cook Lunch, per gustare i piatti iconici delle grandi famiglie della ristorazione italiana: Alajmo, Cerea, Iaccarino, Romito. 18 i corsi di cucina, vere e proprie masterclass insieme ai grandi della cucina per imparare i segreti per una ricetta perfetta d'autore con: Enrico Bartolini, chef tre stelle Michelin, Andrea Berton, Eugenio Boer, Riccardo Canella con Ciccio Sultano, Davide Civitiello, Giuseppe Cristofaro, Fabrizio Fiorani, Giorgia Fuda con Niko Romito, Anthony Genovese, Ernst e Frau Knam, Antonia Klugmann, Davide Longoni, Fulvio Marino, lo chef bistellato Davide Oldani, Franco Pepe, Marco Pinna, Angelo Maria Tramontano, Viviana Varese. E da questa edizione le Wine School: due degustazioni guidate alla scoperta di altrettanti territori italiani, la Valpolicella con Allegrini e la Franciacorta con Berlucchi. Non mancano i tradizionali Assaggi guidati con gli esperti, quest'anno di: prosciutto San Daniele, pasta Garofalo, pollo Amadori, mozzarella di bufala campana Dop, pastiera e pizza Mulino Caputo. Completano il palinsesto, a ingresso libero con prenotazioni su [cookfest.it](http://cookfest.it), i Food Talk, da vedere anche online su [corriere.it](http://corriere.it), momenti di confronto e approfondimento sulle tematiche del settore con chef e protagonisti del food, e Pane, Pizza & Parole, le interviste con chef, scrittori e opinionisti accompagnati da deliziose sfornate di un panificatore che farà degustare una sua ricetta. Il primo appuntamento è venerdì 4 ottobre alle ore 11 con un dibattito sulla longevità insieme agli studiosi **Valter Longo**, Franco Berrino e Annamaria Colao, seguito dall'assaggio del pane integrale di Davide Longoni. Tra gli altri appuntamenti speciali, Massimo Bottura sul palco con la conduttrice Antonella Clerici e una intervista a tu per tu con Antonino Cannavacciuolo. Oggi, martedì 24 settembre, in edicola e in digital edition lo speciale dedicato di COOK, con il palinsesto completo di COOK Fest. I partner COOK Fest 2024 vede al suo fianco istituzioni, aziende e consorzi che contribuiscono attivamente alla realizzazione del festival: Direzione Generale Politiche Agricole della Regione Basilicata (Partner Istituzionale); Pastificio Garofalo (Main Partner); Mulino Caputo (Premium Partner);

Allegrini, Amadori, Berlucci Franciacorta, Consorzio del Prosciutto di San Daniele, Consorzio di Tutela della Mozzarella di Bufala Campana DOP, Consorzio Parmigiano Reggiano (Partner); Frigo2000 con V-ZUG, Kaelo (Kitchen Partner). Alens (Sustainability Partner). La rivista Gardenia, Cairo Editore, con i vivai Fratelli Gramaglia e Lombarda Flor è Green Partner.

## COOK Fest - Il pranzo all'italiana

23 Settembre 2024 COOK Fest - Il pranzo all'italiana Massimiliano Ferrara 0 Nella tre giorni della 15ª edizione dell'evento food di Corriere della Sera, la prima con la nuova formula 'COOK Fest': 18 corsi di cucina, Cook Breakfast, Cook Night, Cook Lunch, Wine School, Assaggi guidati con gli esperti, gli incontri Food Talk e Pane, pizza e parole e l'esclusivo Cook Market con rare eccellenze gastronomiche tutte italiane da scoprire e acquistare Iscrizione agli appuntamenti e informazioni su [cookfest.it](http://cookfest.it) Martedì 24 settembre in edicola e in digital edition con Corriere della Sera lo speciale dedicato di COOK con il programma completo di Cook Fest. E' dedicata al Pranzo all'italiana l'edizione 2024 di COOK Fest che si terrà dal 4 al 6 ottobre a Milano, Palazzo della Permanente, via Turati 34. Con la direzione artistica di Angela Frenda, responsabile editoriale di COOK, in occasione della sua 15ª edizione dell'evento food organizzato da Corriere della Sera evolve e da Cibo a Regola d'Arte diventa COOK Fest, una grande festa del cibo, ancora più esperienziale e coinvolgente. Nelle tre giornate di COOK Fest, numerosi gli appuntamenti, tutti su iscrizione da effettuare su [cookfest.it](http://cookfest.it), per immergersi in esperienze uniche insieme e lezioni d'autore sorprendenti insieme a chef, panificatori, maestri pizzaioli, pasticceri ed esperti e protagonisti del food o, tra le novità 2024, scoprire e acquistare le eccellenze gastronomiche di 22 produttori di nicchia provenienti da tutta Italia ospitati nel Cook Market di Cook Fest. In ognuna delle tre giornate COOK Fest propone assaggi insieme a chef, pasticceri e panificatori: ogni mattina le Cook Breakfast, rispettivamente con Iginio Massari, Ernst Knam e Frau Knam; Marco Pinna; Matteo Baronetto, Giorgia Mazzuferi; il 4 e 5 ottobre, le Cook Night, venerdì con Luciano Monosilio, Massimo Montanari, Davide Oldani, Ciccio Sultano; sabato con Luigi Biasetto, Sal De Riso e gli scrittori Maurizio De Giovanni e Gabriella Genisi; domenica 6 ottobre, invece le Cook Lunch, per gustare i piatti iconici delle grandi famiglie della ristorazione italiana: Alajmo, Cerea, Iaccarino, Romito. 18 i corsi di cucina, vere e proprie masterclass insieme ai grandi della cucina per imparare i segreti per una ricetta perfetta d'autore con: Enrico Bartolini, chef tre stelle Michelin, Andrea Berton, Eugenio Boer, Riccardo Canella con Ciccio Sultano, Davide Civitiello, Giuseppe Cristofaro, Fabrizio Fiorani, Giorgia Fuda con Niko Romito, Anthony Genovese, Ernst e Frau Knam, Antonia Klugmann, Davide Longoni, Fulvio Marino, lo chef bistellato Davide Oldani, Franco Pepe, Marco Pinna, Angelo Maria Tramontano, Viviana Varese. E da questa edizione le Wine School: due degustazioni guidate alla scoperta di altrettanti territori italiani, la Valpolicella con Allegrini e la Franciacorta con Berlucchi. Non mancano i tradizionali Assaggi guidati con gli esperti, quest'anno di: prosciutto San Daniele, pasta Garofalo, pollo Amadori, mozzarella di bufala campana Dop, pastiera e pizza Mulino Caputo. Completano il palinsesto, a ingresso libero con prenotazioni su [cookfest.it](http://cookfest.it), i Food Talk, da vedere anche online su [corriere.it](http://corriere.it), momenti di confronto e approfondimento sulle tematiche del settore con chef e protagonisti del food, e Pane, Pizza & Parole, le interviste con chef, scrittori e opinionisti accompagnati da deliziose sfornate di un panificatore che farà degustare una sua ricetta. Il primo appuntamento è venerdì 4 ottobre alle ore 11 con un dibattito sulla longevità insieme agli studiosi **Valter Longo**, Franco Berrino e Annamaria Colao, seguito dall'assaggio del pane integrale di Davide Longoni. Tra gli altri appuntamenti speciali, Massimo Bottura sul palco con la conduttrice TV Antonella Clerici e una intervista a tu per tu con Antonino Cannavacciuolo. Martedì 24 settembre in edicola e in digital edition lo speciale dedicato di COOK, con il palinsesto completo di COOK Fest. Iscrizione obbligatoria agli

appuntamenti (e pagamento laddove previsto) su [cookfest.it](https://cookfest.it). Per rimanere aggiornati su palinsesto e ospiti: [cookfest.it](https://cookfest.it), [cook.corriere.it](https://cook.corriere.it), le pagine social della testata. COOK Fest 2024 vede al suo fianco istituzioni, aziende e consorzi che contribuiscono attivamente alla realizzazione del festival: Direzione Generale Politiche Agricole della Regione Basilicata (Partner Istituzionale); Pastificio Garofalo (Main Partner); Mulino Caputo (Premium Partner); Allegrini, Amadori, Berlucchi Franciacorta, Consorzio del Prosciutto di San Daniele, Consorzio di Tutela della Mozzarella di Bufala Campana DOP, Consorzio Parmigiano Reggiano (Partner); Frigo2000 con V-ZUG, Kaelo (Kitchen Partner). Alens (Sustainability Partner). La rivista Gardenia, Cairo Editore, con i vivai Fratelli Gramaglia e Lombarda Flor è Green Partner.



## "Digiuno forzato, ecco le conseguenze per l'intestino": l'esperto ribalta il quadro | Video

Zona Bianca, l'esperto sul digiuno forzato: "Ecco le conseguenze per l'intestino" 23 settembre 2024 Dopo le vacanze, dieta! Milioni di italiani continuano a promettersi un regime alimentare "pane a acqua" dopo gli stravizi estivi, tra grigliate di carne e qualche bicchiere di vino, birra o superalcolici di troppo. Il ritorno alla vita quotidiana e allo stress degli impegni lavorativi e familiari, però, rende quasi sempre i buoni propositi assolutamente impossibili da portare a termine. Soprattutto se la dieta si trasforma in "digiuno forzato", convinti di accelerare così i tempi del dimagrimento. Una scorciatoia che non solo è controproducente dal punto di vista psicologico, ma che può risultare addirittura pericolosa da quello fisico. Ospite di Giuseppe Brindisi a Zona Bianca domenica sera su Rete 4, però, il medico e nutrizionista Riccardo Ferrero Leone, conferma come il digiuno eseguito a regola d'arte, secondo un ferreo controllo medico, possa risultare altamente consigliabile e soprattutto possa essere un regime tutt'altro che punitivo. "Il digiuno si ritrova in tutte le tradizioni, è importantissimo, perché permette un riposo del gastro-intestino - sottolinea Ferrero Leone -. Sfiama, abitua a mangiare meno, è qualcosa di estremamente prezioso per la salute. Si è visto che in realtà migliorano tutti i parametri metabolici e dell'organismo, con un digiuno controllato". Il modello perfetto è quello messo a punto dal "guru" **Valter Longo**: "Più pesce, legumi, cereali integrali e digiuno 12:12". Così il biologo giura di aver guadagnato addirittura 10 anni di vita: è la cosiddetta "dieta della longevità". "L'intelligenza e la competenza di Longo hanno fatto sì di trasformare un digiuno molto difficile - spiega ancora Ferrero Leone -, perché se io le chiedo di bere solo acqua per tre giorni andiamo in crisi tutti quanti, invece Longo è riuscito a inserire degli alimenti per coprire comunque tutta la giornata". "Il digiuno è importantissimo, permette il riposo dell'intestino ed è estremamente prezioso per la salute" Così a #zonabianca il medico e nutrizionista Riccardo Ferrero Leone. [pic.twitter.com/piqTPCTQSV](https://pic.twitter.com/piqTPCTQSV) - Zona Bianca (@zona\_bianca) September 22, 2024

## Mariuccia Rivano: «A 98 anni faccio windsurf, gioco a golf e ho un marito 'giovane'. Il segreto? La dieta-non-dieta»

Mariuccia Rivano: «A 98 anni faccio windsurf, gioco a golf e ho un marito 'giovane'. Il segreto? La dieta-non-dieta» di Chiara Amati D'estate vola in Sardegna per praticare windsurf. L'inverno lo passa a Roma dove gioca a golf in un circolo della Capitale. Poi, quando torna nella sua Liguria, Mariuccia Rivano, 98 anni il prossimo novembre, cammina a lungo. E mangia di tutto, «ma saggiamente. Così mi mantengo tonica nel corpo e nell'anima» «Un'altra giornalista. Proprio adesso sto leggendo un articolo che ha scritto una sua collega: me lo ha stampato mio marito. Sono diventata popolare». Ride Maria Carla Rivano, per tutti Mariuccia, 98 anni il prossimo 20 novembre, ligure di Riva Trigoso, in provincia di Genova, ma di stanza a Roma e con la Sardegna nel cuore. Ride senza sapere che, in realtà, la sua fama la precede da tempo. E quando chiamiamo il MB Pro Center di Porto Pollo, centro sportivo acquatico professionale in Gallura, Sardegna, dove lei ogni estate pratica abitualmente windsurf, l'entusiasmo è alle stelle: «Mariuccia è una donna pazzesca, la conosciamo tutti per la sua vitalità: ci mantiene giovani. Vederla sulla tavola a vela è incredibile». Lei ne è felice, anche se non si spiega tutta questa attenzione: «Pratico sport da sempre: mi ha accompagnato in ogni giorno della mia vita. Pensi che ho cominciato a nuotare ai tempi di Mussolini - ci racconta con una loquacità e una lucidità sorprendenti -. Non mi sono mai fermata, anche quando sono diventata mamma dei miei tre figli. Mica volevo fare la casalinga, io! Al contrario, ho sempre cercato di ritagliarmi del tempo: pallacanestro, tennis, passeggiate e corsette. Un modo per stare bene con me stessa e, di conseguenza, con gli altri. È la potenza dell'attività fisica». Mariuccia al golf Mariuccia Rivano: «Da vedova le giornate erano interminabili» A 80 anni Mariuccia comincia a giocare persino a golf, a 90 prende lezioni di pianoforte. «Sa, quando si rimane vedova, le giornate diventano interminabili. Le primavere a Sestri Levante sembrava non finissero mai, così mi sono cercata dei diversivi. Ho comprato un pianoforte di seconda mano per i miei nipoti - ne ho sei - e mi ci sono messa anche io. La lezione numero uno l'ho presa l'8 di aprile, il compleanno di uno dei miei figli. La prima ode suonata? L'inno alla gioia di Schiller, omaggio alla vita che è strabiliante. Ora, però, ho un po' rallentato». Si sente stanca?, le chiedo. «Oh, no. Ho conosciuto Mauro, il mio attuale marito. Quando c'è una persona in casa con la quale parlare il resto passa in secondo piano». Selfie di coppia per Mauro e Mariuccia (foto da Mariuccia Rivano) Le giornate con Mauro, il marito di trent'anni più giovane Trent'anni più giovane, ingegnere elettronico, Mauro è un uomo pacato e molto preciso. Verrebbe da dire l'opposto della moglie, che adora. «Le nostre giornate - continua lei divertita - sono tutte un casino. Abbiamo il fuso orario casalingo. Lui ama alzarsi presto e fare subito colazione, io ho bisogno dei miei tempi. E no, di mangiare appena sveglia non ne ho voglia. Posso tirare anche le 10,30 o le 11 senza mettere alcunché sotto i denti, il che fa impazzire Mauro», ride ancora. «Per carburare alla fine mi basta mezzo litro di acqua a temperatura ambiente che bevo adagio. Non tutta: un po' la lascio nella bottiglia. Quindi ci metto un integratore con potassio e magnesio, per le ossa e la pressione si capisce. Il resto lo prepara Mauro: ci tiene. Un kiwi o una spremuta d'arancia tutte le mattine e una tisana al finocchio così pancia e digestione vanno benissimo». La dieta-non-dieta di Mariuccia: «Mangio tutto saggiamente» Mariuccia non ama stare a tavola a lungo: «Ho troppe cose da fare e poi oggi la cucina è cambiata. Quand'ero più giovane, gestivo una attività di ristorazione interaziendale. Alle persone che venivano a mangiare da me preparavo cibi vivi come la carne

fresca. Oggi fatico a trovare i sapori di una volta. Persino le patatine fritte non sanno di patatine fritte. E sa perché? Perché sono surgelate». E allora che cosa mangia? «Di tutt'un po', ma saggiamente. So, ad esempio, che devo preferire i vegetali. Mauro me li prepara in insalata. La sua specialità: carote grattugiate - i miei denti sono quelli che sono - pomodori e sedano crudo tagliato a rondelle. Poi del pane abbrustolito tagliato a tocchetti e, se mi va, delle olive taggiasche, un po' di feta o della mozzarella di bufala. La sera un mix di verdure cotte: carote, patate e zucchine». Oggi cosa prevede il menu? «Una partita a golf: ci aspettano 9 buche assieme, ci divertiamo pazzescamente. Poi andremo di pizza e, se ci va, del gelato, come due ragazzini. In fondo è così ci sentiamo». Leggi anche: **Valter Longo**: «Più pesce, legumi, cereali integrali e digiuno 12:12. Così ho guadagnato 10 anni di vita» **Valter Longo** e i 20 piatti per vivere a lungo Le regole della longevità sana: 10 cose da fare a tavola per invecchiare bene 21 settembre 2024 (modifica il 21 settembre 2024 | 07:37) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Il piatto di Davide Oldani per Sinner e il furto di 5 kg di cioccolata: ecco le notizie che forse vi siete persi questa settimana pag. 2

Il piatto di Davide Oldani per Sinner e il furto di 5 kg di cioccolata: ecco le notizie che forse vi siete persi questa settimana di Valentina Romagnoli La vita di Iginio Massari potrebbe arrivare presto sul grande schermo, Niko Romito è il primo chef trisstellato italiano a collaborare con Glovo e un microcaseificio 2 / 9 Il piatto di chef Oldani per festeggiare Jannik Sinner Lo chef due stelle Michelin Davide Oldani (ristorante d'O di Cornaredo, Milano) ha deciso di festeggiare a modo suo la vittoria del tennista Jannik Sinner agli ultimi Us Open. Come? Dedicandogli un piatto. Come ci si poteva aspettare, non mancano le carote. Sinner è infatti noto anche come "carrot boy", un soprannome scherzoso attribuitogli da un gruppo di fan (che non a caso si definiscono "carota boys") dopo essere stato visto mangiare una carota durante una pausa agli Atp di Vienna 2019. "Caffè chiaro, aneto, miso, zafferano e CAROTE migranti", questi gli ingredienti del piatto stellato e la didascalia del post di Oldani su Instagram. Leggi anche: - **Valter Longo**: «Più pesce, legumi, cereali integrali e digiuno 12:12. Così ho guadagnato 10 anni di vita» - Sardegna, la turista milanese 86enne: «Ho pagato 4kg di salumi e formaggi 1155 euro, sono stata raggirata (in casa mia)» - Paga il pranzo (per sbaglio) 400 euro in più. Il ristoratore: «Voglio restituirgli i soldi, aiutatemi a trovarlo» 2 / 9 20 settembre 2024 | 16:25(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Il piatto di Davide Oldani per Sinner e il furto di 5 kg di cioccolata: ecco le notizie che forse vi siete persi questa settimana pag. 4

Il piatto di Davide Oldani per Sinner e il furto di 5 kg di cioccolata: ecco le notizie che forse vi siete persi questa settimana di Valentina Romagnoli La vita di Iginio Massari potrebbe arrivare presto sul grande schermo, Niko Romito è il primo chef trisstellato italiano a collaborare con Glovo e un microcaseificio 4 / 9 Il sacchetto di Cheetos che potrebbe rovinare una caverna Galeotto fu il pacchetto di patatine. Il parco nazionale delle Carlsbad Caverns nel New Mexico ha denunciato l'impatto ambientale che un pacchetto di Cheetos disperso da un turista ha avuto sull'ecosistema della riserva. Nel parco è infatti vietato portare cibo e bevande. Sulla pagina Facebook delle Carlsbad Caverns si legge: «Grande o piccolo che sia, lasciamo tutti un impatto ovunque andiamo. Il modo in cui scegliamo di interagire con gli altri e il mondo che condividiamo ha i suoi effetti in ogni momento. Il mais (ingrediente principale della patatine Cheetos, ndr) lavorato, ammorbidito dall'umidità della grotta, ha formato l'ambiente perfetto per ospitare vita microbica e funghi». Leggi anche: - **Valter Longo**: «Più pesce, legumi, cereali integrali e digiuno 12:12. Così ho guadagnato 10 anni di vita» - Sardegna, la turista milanese 86enne: «Ho pagato 4kg di salumi e formaggi 1155 euro, sono stata raggirata (in casa mia)» - Paga il pranzo (per sbaglio) 400 euro in più. Il ristoratore: «Voglio restituirgli i soldi, aiutatemi a trovarlo» Fonte: wikipedia.it 4 / 9 20 settembre 2024 | 16:25(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Il piatto di Davide Oldani per Sinner e il furto di 5 kg di cioccolata: ecco le notizie che forse vi siete persi questa settimana pag. 1

Il piatto di Davide Oldani per Sinner e il furto di 5 kg di cioccolata: ecco le notizie che forse vi siete persi questa settimana di Valentina Romagnoli La vita di Iginio Massari potrebbe arrivare presto sul grande schermo, Niko Romito è il primo chef trisstellato italiano a collaborare con Glovo e un microcaseificio 1 / 9 Le novità Cronaca, cultura, sostenibilità. Il mondo del food tocca tutte le sfere della quotidianità e in un universo così complesso, non è sempre facile restare informati. Ecco dunque sette notizie di questa settimana che potreste esservi persi. Leggi anche: - **Valter Longo**: «Più pesce, legumi, cereali integrali e digiuno 12:12. Così ho guadagnato 10 anni di vita» - Sardegna, la turista milanese 86enne: «Ho pagato 4kg di salumi e formaggi 1155 euro, sono stata raggirata (in casa mia)» - Paga il pranzo (per sbaglio) 400 euro in più. Il ristoratore: «Voglio restituirgli i soldi, aiutatemi a trovarlo» 1 / 9 20 settembre 2024 | 16:25(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Il piatto di Davide Oldani per Sinner e il furto di 5 kg di cioccolata: ecco le notizie che forse vi siete persi questa settimana pag. 3

Il piatto di Davide Oldani per Sinner e il furto di 5 kg di cioccolata: ecco le notizie che forse vi siete persi questa settimana di Valentina Romagnoli La vita di Iginio Massari potrebbe arrivare presto sul grande schermo, Niko Romito è il primo chef trisestellato italiano a collaborare con Glovo e un microcaseificio 3 / 9 Un film sulla vita di Iginio Massari La storia di uno dei più importanti pasticceri italiani potrebbe approdare sul grande schermo. Lo ha annunciato lo stesso Pâtissier bresciano in occasione dell'ultimo Festival del Cinema di Venezia. Ormai veterano del piccolo schermo, su cui compare spesso come ospite o giudice dei talent di cucina più famosi (Masterchef e Bake Off), il cinema per Massari, e per la pasticceria italiana in generale, è un ambiente inesplorato. La data di uscita del film non è ancora nota, così come i nomi degli attori che comporranno il cast, ma la produzione dovrebbe essere americana. Leggi anche: - **Valter Longo**: «Più pesce, legumi, cereali integrali e digiuno 12:12. Così ho guadagnato 10 anni di vita» - Sardegna, la turista milanese 86enne: «Ho pagato 4kg di salumi e formaggi 1155 euro, sono stata raggirata (in casa mia)» - Paga il pranzo (per sbaglio) 400 euro in più. Il ristoratore: «Voglio restituirgli i soldi, aiutatemi a trovarlo» 3 / 9 20 settembre 2024 | 16:25(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Il piatto di Davide Oldani per Sinner e il furto di 5 kg di cioccolata: ecco le notizie che forse vi siete persi questa settimana pag. 8

Il piatto di Davide Oldani per Sinner e il furto di 5 kg di cioccolata: ecco le notizie che forse vi siete persi questa settimana di Valentina Romagnoli La vita di Iginio Massari potrebbe arrivare presto sul grande schermo, Niko Romito è il primo chef trisstellato italiano a collaborare con Glovo e un microcaseificio 8 / 9 Un furto da 5 chili di cioccolato Il ladro è stato trovato dalla polizia all'interno delle cantine del ristorante Samambaia, in via Montebello a Firenze. Lì tentava di nascondersi insieme ai suoi due zaini. Nel primo, un coltellino e uno spray al peperoncino, ma quando gli agenti hanno perquisito il secondo sono rimasti sorpresi: nella sacca c'erano 5 chili di cioccolato suddiviso in tre confezioni. Il proprietario del locale ha poi riconosciuto il prodotto come quello che usava nel ristorante. Leggi anche: - **Valter Longo**: «Più pesce, legumi, cereali integrali e digiuno 12:12. Così ho guadagnato 10 anni di vita» - Sardegna, la turista milanese 86enne: «Ho pagato 4kg di salumi e formaggi 1155 euro, sono stata raggirata (in casa mia)» - Paga il pranzo (per sbaglio) 400 euro in più. Il ristoratore: «Voglio restituirgli i soldi, aiutatemi a trovarlo» Foto da Instagram @samambaia\_cafe 8 / 9 20 settembre 2024 | 16:25(©) RIPRODUZIONE RISERVATA



## Il piatto di Davide Oldani per Sinner e il furto di 5 kg di cioccolata: ecco le notizie che forse vi siete persi questa settimana pag. 5

Il piatto di Davide Oldani per Sinner e il furto di 5 kg di cioccolata: ecco le notizie che forse vi siete persi questa settimana di Valentina Romagnoli La vita di Iginio Massari potrebbe arrivare presto sul grande schermo, Niko Romito è il primo chef tristellato italiano a collaborare con Glovo e un microcaseificio 5 / 9 Niko Romito e la sua collaborazione con Glovo Lo chef abruzzese tre stelle Michelin è il primo cuoco tristellato italiano ad avviare una collaborazione con la piattaforma di delivery. Il suo locale Bar e Cucina - Spazio Niko Romito, in piazza Giuseppe Verdi a Roma ha apposto virtualmente il proprio menu su Glovo. Panini, focacce, paste, zuppe e secondi piatti. Su alcuni c'è persino il due per uno. Una partnership insolita, che potrebbe rendere i piatti dello chef protagonisti delle pause pranzo negli uffici romani. Leggi anche: - **Valter Longo**: «Più pesce, legumi, cereali integrali e digiuno 12:12. Così ho guadagnato 10 anni di vita» - Sardegna, la turista milanese 86enne: «Ho pagato 4kg di salumi e formaggi 1155 euro, sono stata raggirata (in casa mia)» - Paga il pranzo (per sbaglio) 400 euro in più. Il ristorante: «Voglio restituirgli i soldi, aiutatemi a trovarlo» Foto da Instagram @spazio\_nikoromito\_barecucina 5 / 9 20 settembre 2024 | 16:25(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Il piatto di Davide Oldani per Sinner e il furto di 5 kg di cioccolata: ecco le notizie che forse vi siete persi questa settimana pag. 7

Il piatto di Davide Oldani per Sinner e il furto di 5 kg di cioccolata: ecco le notizie che forse vi siete persi questa settimana di Valentina Romagnoli La vita di Iginio Massari potrebbe arrivare presto sul grande schermo, Niko Romito è il primo chef trisstellato italiano a collaborare con Glovo e un microcaseificio 7 / 9 A cena con chef Ramsey, arriva il pop-up a Las Vegas 32mila euro per mangiare con Gordon Ramsey in occasione del prossimo Gran Premio di Formula 1 a Las Vegas. Dal 21 al 23 novembre, infatti, lo chef darà vita ad un pop-up del suo ristorante Lucky Cat proprio a bordo pista. L'esperienza extralusso sarà acquistabile con un "pacchetto all inclusive" al costo di 35.000 dollari (poco meno di 32mila euro). Nell'annunciare la nuova trovata, Ramsey ha promesso che gli ospiti del ristorante temporaneo avranno la possibilità di relazionarsi direttamente con lui, che sarà presente per tutta la durata dell'evento. Leggi anche: - **Valter Longo**: «Più pesce, legumi, cereali integrali e digiuno 12:12. Così ho guadagnato 10 anni di vita» - Sardegna, la turista milanese 86enne: «Ho pagato 4kg di salumi e formaggi 1155 euro, sono stata raggirata (in casa mia)» - Paga il pranzo (per sbaglio) 400 euro in più. Il ristoratore: «Voglio restituirgli i soldi, aiutatemi a trovarlo» Foto dal sito: f1experience.com 7 / 9 20 settembre 2024 | 16:25(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Il piatto di Davide Oldani per Sinner e il furto di 5 kg di cioccolata: ecco le notizie che forse vi siete persi questa settimana pag. 6

Il piatto di Davide Oldani per Sinner e il furto di 5 kg di cioccolata: ecco le notizie che forse vi siete persi questa settimana di Valentina Romagnoli La vita di Iginio Massari potrebbe arrivare presto sul grande schermo, Niko Romito è il primo chef trisstellato italiano a collaborare con Glovo e un microcaseificio 6 / 9 Un microcaseificio sardo sul New York Times «Siamo felici di aver raggiunto un traguardo così importante, tanto da essere stati menzionati dal New York Times». Sono queste le parole con cui il caseificio rurale Sinnos ha festeggiato su Instagram l'inatteso traguardo. Questa piccola perla gastronomica si trova a Gergei, un comune di circa 1000 abitanti nell'entroterra del Sud Sardegna. L'articolo della testata statunitense non è soltanto un elogio ai prodotti firmati Sinnos, ma anche e soprattutto alla capacità del proprietario Samuel Lai di attirare turisti in un luogo remoto come Gergei, attraverso la passione e l'ingegno che l'hanno portato ad avviare un'attività nel suo piccolo paese d'origine. Leggi anche: - **Valter Longo**: «Più pesce, legumi, cereali integrali e digiuno 12:12. Così ho guadagnato 10 anni di vita» - Sardegna, la turista milanese 86enne: «Ho pagato 4kg di salumi e formaggi 1155 euro, sono stata raggirata (in casa mia)» - Paga il pranzo (per sbaglio) 400 euro in più. Il ristorante: «Voglio restituirgli i soldi, aiutatemi a trovarlo» Foto da Instagram @sinnosformaggi 6 / 9 20 settembre 2024 | 16:25(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Niko Romito e la sfida dei grandi numeri

20-09-2024 Niko Romito e la sfida dei grandi numeri La ricerca a Casadonna, 100 Alt in tutta Europa, il Campus che nascerà nel 2026: le ambizioni del cuoco abruzzese tra alta cucina e consumo quotidiano Niko e Cristiana Romito, fratello e sorella, insieme al lavoro da un quarto di secolo (2000-2011 col ristorante Reale a Rivisondoli, 2011-2024 con Reale Casadonna a Castel di Sangro, L'Aquila). foto Andrea Staccini Le esplorazioni profonde su mono-ingrediente, temperature e profumi di servizio; la progressiva penetrazione di cocktail e mocktail tra i calici del territorio; la colazione per antonomasia dell'alta cucina italiana, l'attenzione «alle opere immortali dei predecessori» (le parole dello chef nella prefazione alla nuova edizione di "Guida alla Cucina" di Auguste Escoffier), l'ammirevole retention delle ragazze e dei ragazzi di sala e accoglienza Reale Casadonna è un'enorme fonte di spunti. Tuttavia occorre stare attenti a non perdere di vista la missione di fondo di Niko Romito: stabilire fitte connessioni tra alta cucina e consumo quotidiano e definire standard che liberino il "fine dining" dalla sua prigione dorata. Tutto questo per avvicinare un sogno che ricorda l'utilitarismo di Jeremy Bentham: produrre il più alto grado di felicità per il maggior numero di persone possibile. A questo servono i dialoghi crescenti che il cuoco abruzzese stabilisce di continuo con medici e scienziati (ultima, una masterclass pubblica a Cervia con il nutrizionista **Valter Longo**), il lavoro incessante sul perfezionamento delle ricette della tradizione italiana, i manuali di tecnica di là da venire. E a questo servono i progetti ambiziosi Alt-Stazione del Gusto, i punti di sosta che intendono ridefinire il rapporto tra cucina e autostrade o aeroporti. O quello del Campus universitario di ricerca e alta formazione gastronomica, concertato con l'Università Sapienza di Roma. Due sfide importanti che conoscono nuovi sviluppi. Ne abbiamo parlato con Romito. La partnership con Enilive sta accelerando la capillarità di Alt nelle autostrade. Quali piani avete? Dopo gli Alt pionieri a Castel di Sangro e Montesilvano in Abruzzo, ne abbiamo aperti 3 a Roma: in viale America, a Ostia e, prima dell'estate, in corso Francia. Ma è ancora la fase iniziale di un progetto che prevede 100 aperture nei prossimi 10 anni, in Italia e in Europa. Nei primi mesi del 2025 dovremmo riuscire a inaugurarne due a Berlino, poi a Vienna, in Svizzera e in Francia. In Italia, nel centro del Paese e a salire. Un piano industriale complesso. Sì, come in ogni cosa cerchiamo sempre di perfezionarlo, di capire le difficoltà e risolverle. Occorre molta capacità di ascolto perché, quando hai che fare con un pubblico eterogeneo devi imparare a leggerne i desideri, evitare di dare per scontate le cose. Il pubblico che viene da Reale in genere cerca l'innovazione, ordina qualcosa che non ha mai mangiato. I clienti di Alt, invece, difficilmente scelgono piatti nuovi. Quali sono le specialità più ordinate? La bomba hamburger e la bomba con maiale e senape. Ma è un risultato che dobbiamo a radici profonde: abbiamo impiegato 10 anni per affermare il genere "bomba salata". Ricordiamo, agli inizi, anche un pollo fritto fuori categoria. Secondo me oggi il pollo di Alt è ancora migliore perché lo abbiamo reso più sodo sulla masticazione, più profumato e goloso. Ma il servizio di Alt ha inizio al mattino, con le nuvole, le brioches e le torte da credenza, al limone o al cioccolato. Poi le bombe, il pollo, le insalate e le zuppe, con scadenza a un anno ed etichetta pulita [il tema della sua ultima lezione a Identità Milano, ndr]. La zuppa dev'essere la stessa a Casteldisangro, Roma o Vienna. Uno standard che è la somma di materia prima di qualità, cui applichiamo tecniche di cottura e assemblaggio ben determinate. Nel 2025 avremo ancora novità importanti. Il bancone di Alt-Stazione del Gusto inaugurato nel maggio scorso in corso Francia 238, terza

apertura romana dopo viale America e Ostia Bombe e pollo, parte centrale nella proposta di ALT Quali? Da ottobre entreranno nel menu di Alt i primi italiani: lasagne, cannelloni, paste ripiene Tenevo molto a che gli automobilisti potessero mangiare, fuori e dentro i confini, la portata classica italiana. Dopo aver incrociato tante opinioni, a Roma serviremo lasagne con un solo standard preciso, che poi replicheremo in grandissimi numeri per l'Europa. Questa per me è una sfida molto stimolante. E il protocollo non riguarda solo le specialità. Cosa ancora? L'intero modello di ristorazione è dotato di standard precisi, perché dobbiamo raccontare la medesima identità in posti distanti. Alt è un modello di franchising, che viene consegnato chiavi in mano con istruzioni stabilite anche su come si accoglie il cliente o come si pulisce il bagno. Nello staff abbiamo due persone dedicate che si occupano solo di questo. A proposito di formazione, come procedono i lavori del futuro Campus di Castel di Sangro? Dopo un post-pandemia col freno a mano tirato abbiamo cominciato a ripensare a fondo tutto il progetto. Abbiamo deciso di dedicare molto più spazio alla ricerca e al progetto interno dei laboratori. La parte didattica sarà sviluppata in due aule con altrettante cucine: una dedicata ai nostri progetti - come Alt - mentre nella seconda condurremo un lavoro profondo sui piatti classici italiani, con l'idea di aggiornare sempre più il modello delle trattorie, partendo dalla tradizione e cercandone di spogliarne i difetti da consuetudine. Ci sarà una parte importante dedicata alla ristorazione collettiva, con preparazioni a larga base vegetale, rivolte ai grandi numeri. Al piano terra ci sarà invece tutto il laboratorio di produzione. Quando vedremo l'inizio di tutto questo? Se tutto va bene, tra febbraio e marzo del 2026. In tutto questo, il menu estivo di Reale Casadonna è andato in archivio con l'ennesima serie mirabile di piatti. Di seguito, alcuni highlights del menu degustazione. Che, curiosità, con 210 euro è tra i più economici che si possono trovare tra tutti i 145 ristoranti con 3 stelle Michelin nel mondo (in questo momento lo batte solo il degustazione del JL Studio di Taiwan, che costa l'equivalente di 160 euro). REALE CASADONNA, Menu estate 2024 Pesche, basilico e olive La pesca è marinata nel suo succo. Alla base c'è una cagliata di nocciola, mentre la salsa è di pomodoro e pesca. Sopra, foglia di basilico, foglia di capperi e olive. Il menu estivo aveva inizio con un delizioso piatto fresco, di frutta Carota L'ultima evoluzione di un piatto mono-ingrediente tra i più riusciti del menu. La carota è in forma di succo, purea, cubetti, fettine e caramello. Dolcezza e acidità in equilibrio forte e stabile Seppia arrosto e pepe rosa Un altro mono-ingrediente (quasi, a esser precisi perché alla fine si uniscono delle gocce di estratto di peperone e del pepe rosa). Scordatevi la classica seppia callosa; qui è fin croccante perché, dopo essere sbollentata è messa subito in acqua e ghiaccio per arrestarne la metamorfosi testurale, e poi arrostita per qualche secondo. La salsa sotto è molto intensa perché ottenuta dalla seppia "sporca". Un piatto molto intenso, che esplora il gusto amaro Trota, mandorla e alloro La trota è eviscerata, asciugata nella cella, avvolta nella rete, cotta in forno, porzionata e servita con una salsa di dragoncello e mandorla e un'emulsione di alloro accanto Spaghetto freddo, agnello e friggiretti Il nuovo capitolo di una saga già corposa, il servizio di primi piatti freddi o tiepidi, un taboo della tavola italiana ormai datato. L'agnello è in brodo, salsa e interiora e il peperone in salamoia è utilizzato per mantecare. Un piatto buonissimo, dal gusto deciso ma intaccato freschezza del friggiretto Riso freddo, peperone e mela Un'altra favolosa sperimentazione sulla temperatura di servizio: sembra il classico risotto caldo all'onda ma invece è servito freddo (non tiepido, proprio freddo). E' mantecato senza burro, con una purea di purea di mela golden e succo di peperone verde. Vinto il corto circuito attesa/assaggio, capisci come anche le vie del "risotto" freddo hanno interessanti potenzialità Pollo glassato e patè di fegatini Un altro felice lavoro mono-ingrediente sul

volatile, amato da sempre da Niko Romito: il pollo è grigliato ma non è per nulla asciutto o stopposo perché servito con una glassa dello stesso animale e dei suoi fegatini. Morso goloso  
Insalata tiepida di bieta Ancora, un ingrediente solo, presentato in tante strutture diverse: la bieta è cotta alla brace, i suoi gambi sono marinati ed è anche in crema e ossidata. Complicatissima semplicità, da sempre il tratto di Romito Frutta, parrozzo e gelato al pistacchio e salvia Grande personalità, come sempre, anche negli ultimi assaggi dolci, piuttosto stereotipati nell'alta ristorazione. Il gelato è servito in porzione abbondante e il match con la salvia ci spinge a riprodurre l'abbinamento anche tra le pareti di casa Molto interessante il pairing in accompagnamento al menu degustazione del sommelier pugliese Gianni Sinesi - altra figura al lavoro da Reale dalle origini: cocktail, mocktail, infusi, vini del territorio e non solo, studiati per amplificare la complessità dei gusti dei piatti (e non contrastarli o soverchiarli, come spesso accade)

COOK

## Torna il festival food del «Corriere»

Tre giorni per riflettere e celebrare la cucina italiana, degustando i piatti dei grandi maestri e imparando a riprodurli con lezioni esclusive

Barbara Gerosa

Ieri un'escursionista di 30 anni è morta dopo una caduta di decine di metri sul monte Forno, in Valmalenco, tra l'Italia e la Svizzera.

a pagina 11

Iginio Massari ed Ernst Knam a confronto sui fondamentali della pasticceria, «interrogati» senza sconti da Frau Knam. Massimo Bottura, chef tre stelle Michelin, che insegna alla regina della cucina in tv Antonella Clerici come si prepara una pasta al pesto perfetta. Quattro grandi famiglie della ristorazione italiana - gli Alajmo, i Cerea, gli Iaccarino e i Romito - sullo stesso palco, per raccontare la propria storia e far assaggiare al pubblico alcuni dei propri piatti iconici, incluso il celebre pacchero al pomodoro di Vittorio. Il Cook Fest, festival food del Corriere della Sera, sarà tutto questo e molto altro: dal 4 al 6 ottobre torna l'appuntamento con una manifestazione storica - prima si chiamava Cibo a Regola d'Arte - che quest'anno ha cambiato nome e pelle. Tre giorni al Palazzo della Permanente di Milano (via Turati 34) in cui si tornerà a mettere al centro le esperienze: degustazioni, assaggi, lezioni d'autore per celebrare insieme la cucina italiana in tutte le sue molteplici sfaccettature. Da mercoledì 18 settembre si potrà trovare tutto il programma online sul sito [cookfest.it](http://cookfest.it), con le istruzioni per iscriversi: alcuni appuntamenti saranno a pagamento, altri a ingresso libero su prenotazione. Tra le novità di questa edizione, le Cook Breakfast, le Cook Night e il Cook Lunch: appuntamenti con i big della ristorazione e della pasticceria che faranno assaggiare al pubblico i propri piatti, dal riso e zafferano di Davide Oldani alla pasta alla Norma di Ciccio Sultano, dalla delizia al limone di Sal De Riso ai croissant cubici e sferici (e virali) di Matteo Baronetto. Nuovo è anche il Cook Market, l'area in cui si potranno assaggiare e acquistare le specialità di 22 piccoli produttori, dal miele al cioccolato.

Resta invece la linea Pane, pizza&parole, ormai collaudata: qui scrittori, esperti, scienziati, foodwriter, storici della gastronomia e chef affronteranno i temi d'attualità del mondo enogastronomico accompagnati dai più grandi panificatori italiani (da Davide Longoni a Pasquale Polito) che sforneranno, alla fine del talk, un lievitato speciale.

Immane i corsi di cucina, quest'anno ancora più ricchi: 18 appuntamenti, sei al giorno, in cui imparare dai maestri i segreti per un piatto o una tecnica di alta cucina. Dal risotto alla barbabietola di Enrico Bartolini, chef tre stelle Michelin, alla cipolla e pomodoro di Antonia Klugmann, dalla pasta e patate di Viviana Varese all'impasto perfetto per la pizza di Franco Pepe. A proposito di pizza, non mancherà un affondo con Pepe, Enzo Coccia e Ciro Oliva, che faranno assaggiare al pubblico la loro versione frita.

Infine, tornano gli assaggi guidati alla scoperta delle eccellenze italiane insieme agli esperti: dal prosciutto crudo alla pasta, saranno delle vere e proprie esperienze sensoriali. Altra novità di quest'anno è la Wine school: degustazioni guidate con i produttori, per comprendere non solo il vino ma anche il territorio da cui proviene. Il Cook Fest è sostenuto da Pastificio Garofalo, Frigo2000, Mulino Caputo, Consorzio del prosciutto di San Daniele, Consorzio di tutela della mozzarella di bufala campana Dop, Allegrni, Amadori, Berlucchi e Gardenia per l'allestimento green. Noi siamo pronti, vi aspettiamo!

Alessandra Dal Monte

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Le esperienze

A colazione, pranzo e cena  
con gli chef

Cook Breakfast, Cook Night e Cook Lunch: sono i nuovi format del festival, gli incontri a tu per tu con i grandi della cucina che si concludono con l'assaggio (iscrizioni su [cookfest.it](http://cookfest.it) da dopodomani

) . Breakfast (15 euro): venerdì 4 Iginio Massari, Ernst Knam e Frau Knam (torta al cioccolato), sabato 5 Marco Pinna (bombolone), domenica 6 Matteo Baronetto (croissant cubici e sferici). Night (39 euro): venerdì 4 Massimo Montanari, Davide Oldani, Ciccio Sultano e Luciano Monosilio (assaggio di Riso e zafferano, pasta alla Norma e cacio e pepe), sabato 5 Luigi Biasetto, Sal De Riso e Tommaso Foglia (assaggio di dolci e non solo). Domenica 6 il pranzo con le famiglie della ristorazione: Alajmo, Cerea, Iaccarino e Romito (si assaggia un intero menu, 59 euro).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I panel

Pane, pizza & libri Novità editoriali (con sfornata)

Tornano (a ingresso libero, prenotazioni da mercoledì su [cookfest.it](http://cookfest.it) ) gli appuntamenti di Pane, pizza&parole: talk seguiti da deliziose sfornate. Si comincia venerdì 4 ottobre alle 11 con un dibattito sulla longevità insieme agli studiosi **Valter Longo**, Franco Berrino e Annamaria Colao. Poi, l'assaggio del pane integrale di Davide Longoni. Ben quattro le novità editoriali che verranno presentate in anteprima nella tre giorni: Zuccherò (Giunti) del pasticciere Fabrizio Fiorani, Tutta l'Italia del pane (Slow Food) del panificatore Fulvio Marino, Una torta per dirti addio: vita e ricette di Nora Ephron (Guido Tommasi) di Angela Frenda, responsabile editoriale di Cook e Gohan, la mia cucina giapponese di casa (Slow Food) della foodwriter Emiko Davies.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I workshop

Dalla sacher

al riso e zafferano:

i 18 corsi d'autore

Immane i corsi di cucina: 18 occasioni, divise su tre giorni, di imparare dai grandi i segreti per una ricetta perfetta. Strutturati per un gruppo ristretto di 16 persone, questi corsi saranno delle vere e proprie masterclass d'autore, in cui il pubblico potrà ascoltare, mettere le mani in pasta e fare domande. Dal risotto alla barbabietola di Enrico Bartolini, chef tre stelle Michelin, al riso e zafferano di Davide Oldani, bistellato; dalla sacher di Ernst Knam alla pasta e patate di Viviana Varese, dall'impasto della pizza di Franco Pepe al cheesecake basco di Fabrizio Fiorani, passando per la pastiera e la pizza di Mulino Caputo, cipolla e pomodoro di Antonia Klugmann, i tortelli di ricotta e spinaci di Niko Romito. Prenotazioni su [cookfest.it](http://cookfest.it) da mercoledì, 59 euro.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Su prenotazione

Wine school

e assaggi guidati con gli esperti



Novità del 2024 la scuola di vino: due degustazioni guidate alla scoperta di altrettanti terroir italiani, la Valpolicella e la Franciacorta. Allegrini farà luce sui trend legati ai rossi proponendo, insieme alla wine educator Cristina Mercuri e al coordinatore export dell'azienda Matteo Allegrini, cinque vini che rappresentano la ricchezza del territorio. Berlucchi, con la owner Cristina Ziliani e Ferdinando Dell'Aquila, winemaker, ripercorrerà la storia delle bollicine metodo classico con tre bottiglie, tra cui una Riserva (su prenotazione, 19 euro). Da non perdere anche gli assaggi guidati da esperti di prosciutto San Daniele, pasta Garofalo, pollo Amadori, mozzarella di bufala campana Dop, pastiera e pizza Mulino Caputo (su prenotazione, 5 euro).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### Shopping

Il nuovo mercato  
per acquistare  
piccole eccellenze

Con questa edizione il Cook Fest introduce un'altra novità, il Cook Market, un'area dedicata a piccoli produttori di eccellenze gastronomiche che si troverà all'ingresso della Permanente. Qui il pubblico potrà fare un giro tra i banchi, assaggiare, interagire con i venditori e, se lo desidera, acquistare. Che cosa si troverà? Tante piccole chicche: si va dal peperone crusco alla melanzana bianca, dal cioccolato al Parpaccio, l'aceto solido da grattugiare, dalle confetture di miele alla ventresca di tonno, passando per la colatura di alici. Le produzioni di nicchia in esposizione saranno 22, da tutta Italia, ognuna con una storia di radicamento sul territorio, di filiera corta e di estrema passione. Un'occasione di approfondimento per tutti gli appassionati gourmet.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Foto:

Da sinistra, lo chef Davide Oldani, il pasticciere Iginio Massari, lo chef Massimo Bottura, lo chef Niko Romito e, qui a destra, il pasticciere e maestro cioccolatiere Ernst Knam

A sinistra la chef Viviana Varese. A destra lo chef Enrico Bartolini,  
il pasticciere Sal De Riso

e la chef Antonia Klugmann Nella foto grande la conduttrice Antonella Clerici

Il Tempo delle Donne

## Dal lavoro all'amore: la lotta per la parità

La27ora alle pagine 22 e 23

Il cardinale Matteo Maria Zuppi evoca un'immagine dirompente: la contentezza di un bambino palestinese con le sue nuove protesi. Le gambe glielie hanno portate via i bombardamenti della guerra. «Ecco, il suo sorriso sul viso è il bene che trionfa sul male. La fiducia è vedere una luce in tempi non luminosi come i nostri», dice. Nel Salone d'Onore della Triennale Milano parte un lungo applauso per il presidente della Cei. Grandi nomi per il secondo giorno del Tempo delle Donne. Nella serata, si alternano sul palco le atlete olimpiche della ginnastica artistica, la nuotatrice paralimpica Carlotta Gilli, la produttrice discografica Caterina Caselli, la compagnia Descendants, il sindaco Beppe Sala. Il primo cittadino risponde alle domande delle lettrici e dei lettori del Corriere della Sera in una lunga intervista con Barbara Stefanelli, vicedirettrice vicaria del Corriere, in cui discutono di sicurezza, futuro e lavoro in città. Il messaggio di apertura di Stefanelli riassume i desideri di questa edizione dedicata proprio al Lavoro: «Vogliamo lavorare alla pari, vogliamo mettere su famiglie alla pari, alla pari vogliamo amarci».

In tanti sono venuti ad ascoltare il giornalista Vincenzo Mollica che nel Teatro dell'Arte ripercorre gli incontri chiave nella sua carriera. La parola Lavoro rimbalza da una stanza all'altra. Ne parlano le operaie ucraine che hanno sogni d'acciaio, Lea Melandri nel Garage, la prima ricercatrice Inapp Valentina Cardinali e il professore di demografia e statistica sociale alla Cattolica di Milano Alessandro Rosina quando devono elencare gli ostacoli da rimuovere per rendere il lavoro una scelta. Ne ragionano anche Antonella Questa e Azzurra Rinaldi durante lo spettacolo *Piacere, denaro*. In Giardino la folla accoglie il biochimico **Valter Longo** che spiega una nuova longevità. Dopo, la lectio magistralis di Ilaria Capua sulla Salute circolare. A pochi passi, nel teatrino c'è l'intervista alla scrittrice Chiara Valerio: «La battaglia civile da combattere? Parità salariale e potenziamento delle infrastrutture». Molte donne vanno a recuperare delle sedie dai tavoli del bar per ascoltarla in fondo alla platea. Prima di lei, salgono sullo stesso palco l'avvocata e attivista Giulia Crivellini, che ricorda le lotte delle donne che vogliono abortire, Alessia Lanza, che rivendica le professioni sul web, e Sara Lazzaro, che racconta i suoi ruoli femminili sul piccolo e grande schermo. Nel Salone tutti i posti a sedere sono esauriti per l'incontro sulle carceri «Fine pena ora». Dice Daria Bignardi: «Il carcere è la sintesi di tutto quello che c'è fuori: ingiustizie, disuguaglianze. Se lo raccontiamo nel modo giusto, capiamo che è un tema che ci riguarda». Nei corridoi c'è chi chiede autografi e foto a Gianluigi Buffon poco prima di salire sul palco insieme a Ilaria D'Amico per parlare di genitorialità allargata. Emoziona poi lo spettacolo *Le mie tre sorelle* del regista iraniano Ashkan Khatibi.

Oggi parte la terza maratona di incontri. Alle 11 arrivano Monica Guerritore e Carlo Verdone, poi Luca Trapanese e Jennifer Guerra. Ci sono Rose Villain, Mr.Rain, Ambra Angiolini con la figlia Jolanda Renga, Gianluca Gotto e Pietrangelo Buttafuoco. Prosegue l'inchiesta sul lavoro: quali ostacoli bisogna rimuovere per garantire pari carriere tra uomini e donne?. E ancora tantissimi temi: la Resistenza raccontata dalle partigiane, la sindrome dell'impostore, l'imprenditoria femminile, i segnali per riconoscere la violenza, il Medio Oriente con il sociologo Gilles Kepel. Senza dimenticare la Gen Z attraverso i corti vincitori del concorso in ricordo di Francesco Valdiserri. Poi, la nostra festa di chiusura con *Coma Cose*, *Negrita*, *Piero Pelù* e *Dardust*.

La27ora

© RIPRODUZIONE RISERVATA

OGGI

IN

TRIENNALE

Oggi, al Teatro dell'Arte della Triennale  
di Milano,  
dalle 12,30,

le staffette partigiane

Monti, Romoli

e Vergalli ricordano la loro Resistenza nell'incontro Lavoro come liberazione. Con loro anche  
Debora Villa.

Alle 19 l'economista Francesca Coin e i cantanti Colapesce Dimartino dialogano con Matteo  
Cruccu su Storie

(e canzoni)

di chi fugge

dal posto fisso. Infine,

dalle 19,30,

in Ciak, si vive

Valerio Mastandrea parlerà della Generazione Z con i registi dei corti vincitori del concorso  
in ricordo

di Francesco Valdiserri

Foto:

Attrice Monica Guerritore, 66 anni

Regista Carlo Verdone, 73 anni

Scrittrice Jennifer Guerra, 29 anni

Filosofa Annarosa Buttarelli, 68 anni

Insieme Jolanda Renga e Ambra Angiolini

A sinistra

il professor **Valter Longo** partecipa al talk «Vivere tanto, vivere meglio» .

Sotto la campionessa paralimpica Carlotta Gilli, vincitrice

di 5 medaglie a Parigi (credits

@Monk Media)

## **Valter Longo : «La verità sui digiuni intermittenti, ecco quali sono e quali fanno bene (e influiscono su salute e longevità)»**

**Valter Longo:** «La verità sui digiuni intermittenti, ecco quali sono e quali fanno bene (e influiscono su salute e longevità)» di Valter Longo Il digiuno a giorni alterni, quello 5:2, la dieta mima digiuno, il 16:8 e altri: che cosa sappiamo dei diversi tipi di digiuno «intermittente», e quali fanno bene? Recentemente, un famoso comico della TV americana che era stato invitato per i commenti di chiusura di un'evento internazionale, ha detto riferendosi alla mia presentazione sul digiuno: «Ma cosa significa digiuno intermittente? Non ha senso! Una volta lo chiamavamo mangiare normalmente». Hanno riso tutti, da un lato mi sono sentito un po' offeso, ma dall'altro ho pensato che per certi aspetti ero d'accordo con lui. Infatti, alcuni metodi di digiuno erano in passato parte di una abituale alimentazione. Però sapevo anche che specifici tipi di digiuno studiati recentemente possono avere effetti potentissimi contro l'invecchiamento e le malattie, ma quali? Chiariamo prima cosa si intende per «digiuno intermittente» o «intermittent fasting»? Uno dei metodi più difficili e poco praticati di digiuno intermittente è quello a giorni alterni, che come dice il nome, permette di mangiare solo un giorno sì e uno no. Altrettanto difficile è il digiuno 5:2 che detta di non mangiare per 2 giorni a settimana. Anche se questi 2 tipi di digiuno possono avere degli effetti benefici su metabolismo e obesità, penso che debbano essere praticati solo sotto controllo medico e per brevi periodi per poi passare ad una alimentazione a lungo termine più sostenibile e meno pericolosa. Non si conoscono infatti gli effetti a lungo termine di 2-3 giorni di digiuno a settimana su longevità e salute. Questi potrebbero includere non solo malnutrizione e perdita di massa muscolare ma anche altri problemi difficili da predire come lo sono gli effetti collaterali dei farmaci che vengono scoperti soltanto dopo anni di somministrazione. Mentre la dieta mima digiuno di cinque giorni rientra meglio nella categoria del digiuno periodico qui non trattato, il metodo di intermittent fasting che ha il più alto potenziale di migliorare la salute è quello di 12 ore giornaliero. Questo potrebbe sembrare ovvio, dando così ragione al comico americano, se non fosse che negli USA e probabilmente in Italia e in molti altri Paesi, la durata media del consumo di cibo giornaliero è di quasi 15 ore, con un periodo di digiuno di sole 9 ore a notte. Infatti, in diversi studi clinici recenti, è bastato diminuire l'intervallo entro cui si consumava il cibo passando da oltre 14 ore (es. dalle 7 alle 21-22) a circa 11 ore al giorno (es. dalle 9 alle 20) senza limitare le calorie o alterare il tipo di dieta per diminuire il peso corporeo, migliorare la qualità del sonno e ridurre i fattori di rischio per malattie cardiovascolari nei partecipanti. Cosa sappiamo invece del famoso 16:8 e cioè del digiuno per 16 ore al giorno? Sono molti gli studi che indicano che digiunare per 16 ore saltando la colazione aumenta il rischio di malattie cardiovascolari e di mortalità. Infatti, recenti studi hanno dimostrato che chi consuma la stessa quantità e tipologia di cibo, ma inizia a mangiare alle 12 invece che alle 8 del mattino, ha più fame e brucia meno calorie. Questo potrebbe in parte spiegare perché i digiunatori di 16 ore che saltano la colazione muoiono prima con più malattie. Quindi, che lo si chiami «digiuno intermittente» o «normale alimentazione», fare colazione e mangiare per sole 11-12 ore al giorno, potrebbe avere effetti importanti su salute e longevità anche in assenza di ulteriori modifiche dello stile di vita. 14 settembre 2024 ( modifica il 14 settembre 2024 | 10:22) © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Digiuno intermittente, benefici, pericoli e orari secondo Valter Longo : «Attenzione, va bene solo per brevi periodi»

Digiuno intermittente, benefici, pericoli e orari secondo il dottor **Valter Longo**: «Attenzione, va bene solo per brevi periodi» In Italia assumiamo cibo per 15 ore al dì in media, impedendo al nostro organismo di perdere peso, consumare le calorie prima che arrivi la notte e digerire correttamente: ecco, invece, cosa bisogna fare di Cecilia Legardi **Valter Longo**, genovese di nascita e oggi professore di scienze biologiche e biogerontologia in California, ha spiegato quali sono i benefici del digiuno intermittente e perché, in realtà, non è un metodo così difficile da mettere in pratica. Vediamo ciò che c'è da sapere per seguire questa dieta. Che cosa significa intermittent fasting Per digiuno intermittente si intende la limitazione dei pasti entro un certo orario dopo il quale non si assumerà alcun nutrimento. Si può decidere di digiunare a giorni alterni, di mangiare normalmente per 5 giorni a settimana e non toccare cibo per 2, oppure di scegliere una finestra di 8 ore in cui concentrare tutti i pasti e non mangiare per le successive 16 ore. Le prime due soluzioni sono sicuramente le meno praticate e più complesse, come spiega **Valter Longo** al Corriere della Sera, mentre l'ultima viene scelta con più frequenza da chi intende perdere peso e aumentare la propria concentrazione nelle attività quotidiane. Attenzione, però, a non saltare la colazione: consumare il primo pasto a mezzogiorno anziché alle 8 del mattino per restringere la finestra e, dunque, non fare colazione, porta a un maggior rischio di sviluppare malattie cardiovascolari. La decisione di seguire una dieta a digiuno intermittente andrebbe presa in accordo col proprio medico e portata avanti soltanto per brevi periodi: «Non si conoscono infatti gli effetti a lungo termine di 2-3 giorni di digiuno a settimana su longevità e salute - spiega il dottor Longo -. Questi potrebbero includere non solo malnutrizione e perdita di massa muscolare ma anche altri problemi difficili da predire come lo sono gli effetti collaterali dei farmaci che vengono scoperti soltanto dopo anni di somministrazione». La verità sul digiuno intermittente Il metodo di intermittent fasting che ha più benefici sul corpo umano è quello delle 12 ore: ci sono 12 ore della giornata in cui si mangia e 12 ore fatte per il riposo e altre attività che non comprendano l'assunzione di cibo. Sembra semplice e naturale, ma la realtà è che in Italia, in USA e in molti altri Paesi la finestra che si apre quando consumiamo il primo pasto e che si chiude con l'ultimo è lunga ben 15 ore, contro le sole 9 di digiuno che coincidono con la notte. «In diversi studi clinici recenti - dichiara lo specialista sul Corriere della Sera -, è bastato diminuire l'intervallo entro cui si consumava il cibo passando da oltre 14 ore (es. dalle 7 alle 21-22) a circa 11 ore al giorno (es. dalle 9 alle 20) senza limitare le calorie o alterare il tipo di dieta per diminuire il peso corporeo, migliorare la qualità del sonno e ridurre i fattori di rischio per malattie cardiovascolari nei partecipanti». In conclusione, per avere effetti positivi sulla salute e sulla longevità senza dover aumentare l'attività fisica o stravolgere il proprio stile di vita, basta attenersi a quelle 11 ore giornaliere per quanto riguarda il consumo dei pasti. Ultimo aggiornamento: Sabato 14 Settembre 2024, 15:54 © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Jannik Sinner a tavola, dai piatti dell'infanzia agli snack. «Dolce preferito? Il gelato»

Sulla tavola di Jannik Sinner, dai piatti dell'infanzia agli snack. «Dolce preferito? Gelato alla vaniglia» di Maraiana Peluso Il sapore della vittoria ha diversi ingredienti segreti. Dagli Schlutzkräpfen ai Tirtlen, dalle carote fino al gelato: la ricetta del campione È cresciuto a pane e Schlutzkräpfen il numero 1 del tennis mondiale Jannik Sinner. Come ha festeggiato la vittoria che lo ha portato a essere il primo italiano nella storia del tennis maschile a vincere gli US Open? «Quando vinco tornei importanti mi ritrovo con le persone che mi stanno vicino, con il mio team, per dare vita al nostro rito che prevede hamburger, patatine fritte e una Coca. Ci godiamo il momento, poi facciamo anche altre cose, ma quello è il mio preferito perché mi fa capire che adesso ho un po' di relax». Il campione altoatesino, come molti di noi, è solito trasformare un pasto semplice in una celebrazione da condividere con le persone importanti, un'occasione di convivialità e spensieratezza. Jannik Sinner e il cibo Perché il cibo è molto più che semplice nutrimento: è emozione, ricordo, rito. Soprattutto per Jannik, cresciuto tra i tavoli del Rifugio Fondovalle in Valle Frisicalina, accanto al padre, il cuoco Hanspeter Sinner, e alla madre Siglinde che si occupava della sala. Anche se sono passati due anni da quando Sinner senior ha deciso di dedicarsi totalmente alla carriera del figlio, nel menù del rifugio (e inevitabilmente sulla tavola della sua famiglia) è rimasto il risotto al pino mugo con porcini freschi, la rosticciata di canederli e i maccheroni dello chef, conditi con speck, zucchine, melanzane, funghi e panna fresca. Ma questo non è che un piccolo assaggio della ricchezza di sapori della provincia di Bolzano. Tra i piatti tipici di matrice gastro-germanica ci sono anche gli spätzle di spinaci e i schlutzkräpfen (mezzelune ripiene con gli spinaci e la ricotta) conditi con burro fuso e erba cipollina. Chissà quante volte Jannik si sarà ritrovato tra le mani il pusterer breatl, il pane nero tipico della Val Pusteria, aromatizzato con semi di finocchio, coriandolo, cumino e trigonella che accompagna il brettljause, il classico tagliere di legno con speck Alto Adige Igp, kaminwurz e ländjager, salamini di manzo e suino, formaggi tipici e gli immancabili cetrioli. I piatti dell'infanzia Un piatto irresistibile del Tirolo è anche il grostl, preparato con patate, cipolle soffritte e carne, che può presentarsi con tantissime varianti, e lo stesso dicasi per la zuppa d'orzo, il gulsch e i rostkartoffeln, a base di patate ripassate in padella con cipolle, maggiorana, cumino, erba cipollina ecc. Fin da piccolo, il campione 23enne avrà festeggiato mangiando tirtlen, ovvero la classica frittella da feste di paese: una sfoglia di segale che può presentarsi sia in chiave salata che dolce. Eppure tra i suoi snack preferiti ci sono anche delle semplicissime carote, scelte da sgranocchiare tra un match e l'altro al posto di banane o barrette proteiche: proprio questa scelta salutare, già da qualche anno ha ispirato un gruppo di tifosi a vestirsi da carota-boys mentre fanno il tifo per lui. E lo stesso dicasi per lo chef del D'O (due stelle Michelin a Cornaredo, in provincia di Milano) Davide Oldani che, da grande appassionato di tennis qual è, ha usato l'ortaggio come ingrediente principale del piatto dedicato a lui e ribattezzato «carote migranti». I dolci Sulla tavola del grande tennista si mischiano sapori e porzioni e non manca nemmeno lo spazio per il dessert. Il suo dolce preferito? Gelato alla vaniglia con frutti di bosco. Niente di più semplice, del resto Jannik Sinner eccelle anche perché rimane un ragazzo umile, profondamente legato alla sua famiglia, che non ha mai dimenticato le sue origini. Leggi anche: - Marvin Vettori sfida Adesanya per il mondiale Mma: ecco la dieta del campione - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - I 7 cibi che è

meglio evitare secondo Franco Berrino - Fate attività fisica? I 15 cibi da evitare assolutamente prima del workout - Zaytsev e compagni, la dieta sobria della nazionale maschile di volley: «Ma sogno il guazzetto di pesce» - Franco Berrino e **Valter Longo**: le 16 regole definitive per perdere peso e vivere a lungo - Una giornata da 1.422 calorie - Dieta e triathlon: ecco come Gordon Ramsay ha perso 22 chili - Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane 13 settembre 2024 (modifica il 13 settembre 2024 | 07:31) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## La dieta mima digiuno

data: 15/09/2024 La dieta mima digiuno nicolella carbone A tavola non si invecchia e anzi si allunga la vita. La nostra salute è fortemente condizionata dalle nostre scelte alimentari che hanno un ruolo determinante nell'insorgenza di gran parte delle malattie croniche. Per stare bene e a lungo come fare? Ne parliamo con il professore **Valter Longo**, docente di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto sulla Longevità alla University of Southern California Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno degli istituti più importanti per quanto riguarda la ricerca in materia di invecchiamento. Con l'esperto parliamo della dieta mima digiuno.



## Dal 13 al 15 settembre alla Triennale di Milano si terrà l'undicesima edizione de 'Il Tempo delle Donne'

Dal 13 al 15 settembre alla Triennale di Milano si terrà l'undicesima edizione de 'Il Tempo delle Donne' 13 Settembre 2024 francy279 Cultura e libri Lascia un commento Dal 13 al 15 settembre alla Triennale di Milano si terrà l'undicesima edizione de 'Il Tempo delle Donne', organizzata da 'Corriere della Sera' e 'La27esimaOra', in collaborazione con Triennale Milano e Valore D. La parola chiave di quest'anno è lavoro, con la sua declinazione in pari carriera, pari salario e pari libertà. Non può esserci libertà senza lavoro. Tra storie, idee e azioni per partecipare al cambiamento, un viaggio tra equilibri e squilibri, paradigmi da scardinare e proposte per costruire mondi futuri migliori. Il lavoro come diritto sancito dalla Costituzione e come occasione di crescita individuale e collettiva, prerogativa di indipendenza e dignità, premessa a ogni riflessione che riguardi l'equità e la giustizia. E tanta musica, tanto teatro, tanta libertà. Questo il programma: 13 SETTEMBRE DIALOGHI venerdì 13 settembre - ORE 10:00 - Impluvium - Triennale Milano Letterafutura Concorso letterario dedicato alle scrittrici esordienti promosso da Solferino | Quarta edizione Con le finaliste del premio E con Lorenza Gentile, scrittrice, autrice di Tutto il bello che ci aspetta (Feltrinelli) Partecipano Luisa Sacchi, direttrice area libri RCS, e Barbara Piccolo, inQuiete Festival Esibizione musicale di Clara Ciliberti, chitarrista classica A cura di Roberta Scorrane EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI WORKSHOP venerdì 13 settembre - ORE 10:00 - Agorà - Triennale Milano Se non ti senti al sicuro L'impatto della sicurezza psicologica per il benessere collettivo dalle ore 10:00 alle ore 12:30 Docenti Sarah Noemi Bonomi, psicologa e consulente Eu-tròpia Società Benefit, e Rosanna Gallo, amministratrice delegata Eu-tròpia Società Benefit A cura di Valore D Ingresso libero fino a esaurimento posti PER SAPERNE DI PIÙ » venerdì 13 settembre - ORE 10:00 - Corridoio Salone D'Onore - Triennale Milano ci RI\_GUARDIAMO Aperta tutti i giorni dalle 10:00 Gli occhi, un abisso dal fondo del quale ci guarda qualcosa d'infinito, di distante, di familiare. Un attimo di divenire dato dall'infinita materia da cui veniamo, a cui andiamo, tutti, tutto. Ci riguardiamo, tutti, tutto. EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI venerdì 13 settembre - ORE 10:00 - Triennale Lab - Triennale Milano Beauty Lounge Tutti i giorni dalle 10.00 alle 19.00 Powered by Lancaster INTERVISTE venerdì 13 settembre - ORE 10:30 - Salone d'Onore - Triennale Milano Lavoro, diritti e dignità della persona Gian Antonio Stella intervista Matteo Maria Zuppi, presidente Conferenza Episcopale Italiana A seguire Barbara Stefanelli intervista Carlotta Ventura, presidente Amsa EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI LIVE INCHIESTE venerdì 13 settembre - ORE 11:00 - Teatro dell'Arte - Triennale Milano Figli & genitori: qualcosa è cambiato Come si sono trasformate le relazioni tra generazioni di adolescenti e di adulti Con Matteo Lancini, psicologo e psicoterapeuta, Aurora Ramazzotti, entertainer e content creator, e Rosy Russo, ideatrice di Parole O\_Stili e Founder MiAssumo A cura di Chiara Bidoli A seguire Greta Sclaunich intervista Niccolò Agliardi, cantautore EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI LIVE INCHIESTE venerdì 13 settembre - ORE 11:00 - Impluvium - Triennale Milano Arte e (dis)parità Un mondo per secoli precluso alle donne: diamo due borse di studio per ragazze di talento Con Fulvia Aurino, General Manager Puig Italia, Maria Vittoria Baravelli, curatrice d'arte, Eleonora Manto, NABA External Relations and Customer engagement Senior Manager, e Cinzia Zenocchini, illustratrice A cura di Danda Santini Powered by CAROLINA HERRERA EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI INTERVISTE venerdì 13 settembre

- ORE 11:00 - Giardino - Triennale Milano Vivere tanto, vivere meglio Una nuova longevità è possibile tra nutrizione, scienza e movimento **Valter Longo**, biochimico e professore di Biogerontologia e direttore Istituto sulla Longevità University of Southern California A cura di Micol Sarfatti EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI LIVE INCHIESTE venerdì 13 settembre - ORE 12:00 - Salone d'Onore - Triennale Milano Libertà di lavorare, per tutte Pari occupazione: gli ostacoli da rimuovere perché (finalmente) il lavoro diventi una scelta Giampiero Rossi presenta la storia di Daniela Pincioli, ragioniera contabile Il punto di Rita Querzè Con Valentina Cardinali, responsabile struttura mercato del lavoro Inapp, Alessandro Rosina, professore ordinario di Demografia e Statistica sociale Università Cattolica Milano, e Roberto Speziotto, responsabile Risorse umane Banco BPM A cura di Nicola Saldutti Powered by BANCO BPM EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI INTERVISTE venerdì 13 settembre - ORE 12:00 - Giardino - Triennale Milano Salute circolare: perché essere più eco e meno ego ci conviene Lectio magistralis Ilaria Capua, Senior Fellow Global Health Johns Hopkins University EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI LIVE INCHIESTE venerdì 13 settembre - ORE 12:30 - Impluvium - Triennale Milano Cosa chiedono i giovani alle aziende Inclusività, diversità, flessibilità: le richieste delle ultime generazioni Con Barbara Falcomer, direttrice generale Valore D, Cathy La Torre, avvocatessa e attivista esperta in diritti civili, e Ezio Peroni, responsabile Distribution Alleanza Assicurazioni A cura di Irene Soave Powered by ALLEANZA ASSICURAZIONI EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI INTERVISTE venerdì 13 settembre - ORE 13:00 - Teatro dell'Arte - Triennale Milano Incontri che diventano amicizia Dal Dalai Lama a Banksy (che gli manca): storia dei grandi che si sono fatti piccoli per parlare di sé Elvira Serra conversa con Vincenzo Mollica EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI WORKSHOP venerdì 13 settembre - ORE 13:30 - Agorà - Triennale Milano La finanza è donna! Strategie pratiche per donne che hanno a cuore il proprio futuro Docente Francesca Torre, Financial Educator & Founder of Centsational Women Introduzione di Giulia Taviani Powered by ALLEANZA ASSICURAZIONI EVENTO AD INGRESSO LIBERO CON PRENOTAZIONE INTERVISTE venerdì 13 settembre - ORE 13:30 - Giardino, Teatro dei Burattini - Triennale Milano Corpi, siamo liberi di scegliere? Così l'attivista - avvocatessa difende i diritti fuori e dentro la Rete Con Giulia Crivellini, avvocatessa A cura di Jessica Chia EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI INTERVISTE venerdì 13 settembre - ORE 14:00 - Giardino, Teatro dei Burattini - Triennale Milano Professione tiktok La fatica di produrre contenuti Con Alessia Lanza, content creator A cura di Chiara Barison EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI LIVE INCHIESTE venerdì 13 settembre - ORE 14:00 - Salone d'Onore - Triennale Milano Il dolore è una questione di genere Quel gender gap nella medicina che non riusciamo a superare Con Antonella Viola, professoressa di Patologia generale Università di Padova A seguire Il dolore cronico delle donne Con Maria Di Biase, attrice, Lucrezia Ercoli, filosofa e docente Accademia di Belle Arti di Bologna, Paolo Fedeli, Head of Corporate Affairs Sandoz, Silvia Natoli, professoressa associata di Anestesiologia, Rianimazione, Terapia intensiva e del Dolore Università di Pavia, e Nicoletta Orthmann, direttrice medico-scientifica Fondazione Onda Ets A cura di Francesca Angeleri Con il contributo non condizionante di SANDOZ EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI DIALOGHI venerdì 13 settembre - ORE 14:30 - Impluvium - Triennale Milano Sogni d'acciaio Le donne ucraine e il lavoro in fabbrica quando c'è la guerra Con Dario Fabbri, analista geopolitico e direttore Rivista Domino, Mauro Longobardo, amministratore delegato ArcelorMittal Kryvyi Rih, e le operaie di ArcelorMittal Kryvyi Rih Olha Vakulenko, e Irina Vodopianova A cura di Marta Serafini EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI

INTERVISTE venerdì 13 settembre - ORE 14:30 - Giardino, Teatro dei Burattini - Triennale Milano Dietro e oltre Doc Quando i ruoli di potere disorientano lo sguardo maschile Con Sara Lazzaro, attrice A cura di Virginia Nesi EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI DIALOGHI venerdì 13 settembre - ORE 15:00 - Giardino, Teatro dei Burattini - Triennale Milano Figli & genitori: adolescenze, plurale Storie straordinarie di conquista della felicità Con le influencer Ambra Garavaglia, Valeria Vedovatti e Sara Verde A cura di Chiara Bidoli EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI SPETTACOLI venerdì 13 settembre - ORE 15:00 - Teatro dell'Arte - Triennale Milano Piacere, denaro Conferenza spettacolo con Antonella Questa, attrice, autrice e regista, e Azzurra Rinaldi, docente di Economia politica presso Università Unitelma Sapienza di Roma Produzione LaQ-Prod Distribuzione Produzioni Timide Educazione finanziaria: un progetto per le donne Maria Luisa Agnese intervista Francesca Scaglia, direttrice Rischi di CDP, e Giovanna Boggio Robutti, direttrice generale Feduf Powered by CDP EVENTO AD INGRESSO LIBERO CON PRENOTAZIONE prenota WORKSHOP venerdì 13 settembre - ORE 15:00 - Agorà - Triennale Milano Ma me lo merito? Dal tranello alla costruzione di ambienti di lavoro meritocratici Docente Maria Cristina Origlia, giornalista socioeconomica e presidente Forum della Meritocrazia Giulia Taviani intervista Eriona Gjinukaj, Chief Operating Officer Dompé Powered by DOMPÉ FARMACEUTICI EVENTO AD INGRESSO LIBERO CON PRENOTAZIONE prenota DIALOGHI venerdì 13 settembre - ORE 16:00 - Salone d'Onore - Triennale Milano Fine pena ora Sovraffollamento e suicidio, lavoro e reinserimento: perché sul carcere dobbiamo muoverci insieme Con Edoardo Albinati, scrittore, autore di Uscire dal mondo (Rizzoli), Daria Bignardi, giornalista e scrittrice, autrice di Ogni prigionia è un'isola (Mondadori), Roberta Cossia, giudice di sorveglianza, Giovanni Mercurio, vicepresidente Associazione Ics Ets, e Luigi Pagano, provveditore amministrazione penitenziaria Regione Lombardia A cura di Alessandro Trocino EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI DIALOGHI venerdì 13 settembre - ORE 16:00 - Impluvium - Triennale Milano La donna stem non è un robot Come stanno cambiando le nuove generazioni Con Greta Galli, esperta di robotica, e Vincenzo Schettini, docente di fisica e influencer A cura di Valentina Santarpia EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI DIALOGHI venerdì 13 settembre - ORE 16:00 - Giardino - Triennale Milano Essere genitori Vite complesse e felici in una famiglia allargata Con Gianluigi Buffon, campione del mondo di calcio 2006, e Ilaria D'Amico, giornalista sportiva A cura di Manuela Croci EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI WORKSHOP venerdì 13 settembre - ORE 16:15 - Triennale Lab - Triennale Milano Masterclass. Fotoinvecchiamento, come prevenirlo e curarlo La capacità della pelle di auto-ripararsi e l'importanza della protezione continua Insieme agli esperti Lancaster, una masterclass per capire come proteggere e ringiovanire la tua pelle e imparare i tips per arricchire la tua skincare routine, combinando fotoprotezione avanzata e tecnologie innovative per prevenire e riparare i segni dell'invecchiamento cutaneo. A cura di Giancarla Ghisi Powered by LANCASTER PER SAPERNE DI PIÙ » EVENTO AD INGRESSO LIBERO CON PRENOTAZIONE SOLD OUT DIALOGHI venerdì 13 settembre - ORE 17:00 - Impluvium - Triennale Milano Occupiamo la città Dal sogno di una società femminista su Marte alle basi lunari, così le donne reinventano gli spazi Letture di Cinzia Spanò, attrice, autrice, regista e presidente di Amleta Con Tiziana Ferrario, giornalista e scrittrice, Carmen Pellegrino, scrittrice, autrice di Dove la luce (La nave di Teseo), e Valentina Sumini, Space Architect, Research Affiliate a MIT Space Exploration Initiative e Visiting Professor Politecnico di Milano A cura di Valeria Palumbo EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI GARAGE DELLE IDEE venerdì 13 settembre - ORE 17:00 - Agorà - Triennale Milano In\_tel\_li\_gen\_ze Quante sono e

come ci salveranno Con Enrico Alleva, etologo, socio Accademia Nazionale dei Lincei Franco Arminio, poeta e paesologo Camilla Baresani, scrittrice Elisa Donzelli, poetessa, editrice, docente alla Scuola Normale Superiore di Pisa Ernesto Belisario, avvocato e docente universitario Matteo Flora, docente Corporate Reputation, imprenditore e divulgatore, fondatore The Fool - Società di Reputazione Online Giovanna Frene, poetessa, finalista al Premio Strega Poesia 2024 Barbara Nappini, presidente Nazionale Slow Food Niccolò Nisivoccia, avvocato e scrittore Gaia Manzini, scrittrice Lea Melandri, scrittrice e giornalista Paola Pisano, professoressa di Economia e Gestione dell'innovazione Università di Torino Gloria Riggio, poetessa, redattrice e campionessa italiana di poetry slam 2023 Guido Scorza, componente del Garante per la protezione dei dati personali Antonella Viola, biologa e divulgatrice scientifica Studentesse e studenti della Statale di Milano presentano gli ospiti A cura di Daniela Monti, Luca Mastrantonio e Martina Pennisi **EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI INTERVISTE** venerdì 13 settembre - ORE 17:00 - Giardino. Teatro dei Burattini - Triennale Milano Vivere per scrivere/scrivere per vivere Quando il lavoro ti seduce Con Chiara Valerio, scrittrice e autrice di Chi dice e chi tace (Sellerio) A cura di Alessandra Arachi **EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI INTERVISTE** venerdì 13 settembre - ORE 17:30 - Salone d'Onore - Triennale Milano Abbattiamo le barriere invisibili L'importanza di un'istruzione libera da stereotipi (non solo) per le ragazze Con Daniela Lucangeli, esperta di psicologia dell'apprendimento, docente di Psicologia dello sviluppo Università di Padova e autrice di Se sbagli non fa niente (De Agostini) A cura di Valentina Santarpia **EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI SPETTACOLI** venerdì 13 settembre - ORE 17:30 - Teatro dell'Arte - Triennale Milano Le mie tre sorelle Racconti da Teheran Spettacolo teatrale con Sadaf Baghbani, Parnia Hezareh, Taher Nikkhah, e Saba Poori Sahba Khalili Amiri, cantante, e Saeed Mirzazadeh, suonatore di tar Costumi Delshad Marsous Scenografia Taher Nikkhah Assistente alla regia Ghazal Shamlou Regia e sceneggiatura di Ashkan Khatibi A seguire Artisti per la Libertà Con Sadaf Baghbani, Ashkan Khatibi, Eugenio in Via Di Gioia e Willie Peyote A cura di Greta Privitera e Barbara Stefanelli **EVENTO AD INGRESSO LIBERO CON PRENOTAZIONE LIVE INCHIESTE** venerdì 13 settembre - ORE 18:00 - Impluvium - Triennale Milano Dietro le quinte, ma in prima linea I lavori e gli affetti che possono cambiare la società Con Ilaria Bertè, servizio di accoglienza Opera S. Francesco, e Daniela Cavallaro, responsabile progetti pazienti e caregiver Amaf Chiusura di Camilla Baresani A cura di Alessandro Cannavò **Powered by IPSEN EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI LIVE INCHIESTE** venerdì 13 settembre - ORE 19:00 - Salone d'Onore - Triennale Milano She's next Il futuro è delle donne che fanno imprese Con Anna Lapini, presidente Terziario Donna Confcommercio, Marco Leonardi, professore di Economia politica Università degli Studi di Milano, Valentina Picca Bianchi, presidente Comitato Impresa Donna MIMIT, Stefano Stoppani, Country Manager Visa Italia Con la partecipazione di Giorgia Fumo, comica A cura di Nicola Saldutti **Powered by VISA EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI DIALOGHI** venerdì 13 settembre - ORE 19:30 - Impluvium - Triennale Milano Unboxing: sesso, amore e anche no Mezz'ora di domande anonime e di risposte condivise, divulgazione e intrattenimento, approfondimento e poesia Con Psicologa Cruda, psicologa e sessuologa, e Lorenzo Maragoni, campione del mondo di Poetry Slam **EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI LIVE INCHIESTE** venerdì 13 settembre - ORE 21:00 - Teatro dell'Arte - Triennale Milano Pari pari pari Milano e le donne Conversazione con Giuseppe Sala, sindaco di Milano Sognare il futuro La squadra olimpica di ginnastica artistica: Angela Andreoli, Alice D'Amato, Manila Esposito, Elisa Iorio e Giorgia Villa Intervista di Arianna Ravelli

A seguire Carlotta Gilli, nuotatrice paralimpica Intervista di Alessandro Cannavò Ci salverà la musica Conversazione con Caterina Caselli, cantante e produttrice discografica Performance della compagnia Descendants di Carlos Kamizele A cura di Maria Luisa Agnese e Barbara Stefanelli 14 SETTEMBRE LIVE INCHIESTE sabato 14 settembre - ORE 10:00 - Salone d'Onore - Triennale Milano Donne e lavoro: i mestieri sostenibili Prospettive e ruoli al femminile nei mondi della sostenibilità Con Ilaria Borletti Buitoni, presidente Società del Quartetto di Milano e vicepresidente Fai, Simona Fontana, direttrice generale Conai, e Cristina Scocchia, amministratrice delegata IllyCaffè A cura di Francesca Gambarini Powered by CONAI EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI WORKSHOP sabato 14 settembre - ORE 10:00 - Agorà - Triennale Milano Il potere del dono Cooperazione, fiducia e reciprocità nei contesti lavorativi dalle ore 10:00 alle ore 12:30 Docente Paolo Gomarasca, professore ordinario di Filosofia morale Università Cattolica Milano A cura di Valore D Ingresso libero fino a esaurimento posti DIALOGHI sabato 14 settembre - ORE 11:00 - Teatro dell'Arte - Triennale Milano Troppo Carlo Essere Carlo Verdone Con Monica Guerritore, Ema Stockholma e Carlo Verdone A cura di Chiara Maffioletti EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI sabato 14 settembre - ORE 11:00 - Quadreria - Triennale Milano UNICA! Frammenti di una nuova bellezza Sabato e domenica dalle 11.00 alle 18.00 Instant photo di Maurizio Galimberti per Luchi Collection Milano LIVE INCHIESTE sabato 14 settembre - ORE 11:00 - Impluvium - Triennale Milano Dietro le quinte, ma in prima linea I lavori e gli affetti che possono cambiare la società Con Daniela Porto, scrittrice e regista, e Luca Trapanese, fondatore dell'associazione A ruota libera Chiusura di Jennifer Guerra A cura di Alessandro Cannavò EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI LIVE INCHIESTE sabato 14 settembre - ORE 12:00 - Salone d'Onore - Triennale Milano Da grande voglio fare la capa Pari carriera: gli ostacoli da rimuovere perché il potere sia finalmente 50-50 Giampiero Rossi presenta la storia di Aram Chantal Mbow, Founder Innovamey, Business Innovator, Presidente Janghi ODV Il punto di Diana Cavalcoli Con Silvia Cassano, direttrice Risorse umane e Organizzazione Vodafone Italia, Maurizio Del Conte, professore associato Diritto del lavoro Università Bocconi, e Franca Maino, professoressa associata Dip. Scienze sociali e politiche Università degli Studi Milano A cura di Rita Querzè Powered by VODAFONE EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI INTERVISTE sabato 14 settembre - ORE 12:00 - Giardino - Triennale Milano Milano New York Milano Un viaggio con la musica Andrea Laffranchi intervista la cantautrice urban Rose Villain EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI DIALOGHI sabato 14 settembre - ORE 12:30 - Impluvium - Triennale Milano Lavoro come liberazione. Le partigiane raccontano la loro resistenza La testimonianza delle staffette che hanno combattuto per un ideale Con le partigiane Flora Monti, Luciana Romoli, Teresa Vergalli E con Debora Villa A cura di Jessica Chia EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI INTERVISTE sabato 14 settembre - ORE 13:00 - Giardino, Teatro dei Burattini - Triennale Milano La strada, la nostra Seguire la propria vocazione, senza paura di rompere gli schemi Con Camihawke, content creator A cura di Alice Scaglioni EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI DIALOGHI sabato 14 settembre - ORE 13:30 - Agorà - Triennale Milano Donne e narcisi (no, non sono fiori ) La violenza domestica che sfocia nel femminicidio, il dramma di chi resta dopo Con Valentina Belvisi, orfana di femminicidio, e Luana Sciamanna, avvocatessa A cura di Valentina Baldisserri EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI INTERVISTE sabato 14 settembre - ORE 14:00 - Giardino, Teatro dei Burattini - Triennale Milano Ti sei fatta un film?! Gli attori non sono solo al cinema Con Matto Varini, attore, storyteller e creator A cura di Chiara Barison EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI LIVE INCHIESTE sabato 14

settembre - ORE 14:00 - Salone d'Onore - Triennale Milano La sindrome dell'impostore Perché le ragazze della generazione Alpha sono immuni dal complesso ammazza talento Con Federica Ambrogi, direttrice Sud Europa Taboola, Camihawke, content creator, Federico Cesari, attore, Mario Fillioley, insegnante di Lettere alle scuole medie, e Lara Pelagotti, psicologa e psicoterapeuta A cura di Virginia Nesi Powered by TABOOLA EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI LIVE INCHIESTE sabato 14 settembre - ORE 14:00 - Impluvium - Triennale Milano Impresa donna Talento, cuore, vita. E business Con Giorgia Favaro, amministratrice delegata McDonald's Italia, Cristina Marino, attrice e founder Befancyfit, Cristina Parodi e Daniela Palazzi, co-founders Crida, e Cristina Pozzi, co-founder e Ceo Edulia dal Sapere Treccani A cura di Francesca Angeleri Powered by MCDONALD'S ITALIA EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI DIALOGHI sabato 14 settembre - ORE 14:30 - Giardino, Teatro dei Burattini - Triennale Milano Successo a prima vista Come un programma tv ha trasformato degli agenti immobiliari in divi del piccolo schermo Con Mariana D'Amico, Gianluca Torre e Ida Di Filippo A cura di Chiara Maffioletti EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI WORKSHOP sabato 14 settembre - ORE 15:00 - Triennale Lab - Triennale Milano Masterclass. Fotoinvecchiamento, come prevenirlo e curarlo La capacità della pelle di auto-ripararsi e l'importanza della protezione continua Insieme agli esperti Lancaster, una masterclass per capire come proteggere e ringiovanire la tua pelle e imparare i tips per arricchire la tua skincare routine, combinando fotoprotezione avanzata e tecnologie innovative per prevenire e riparare i segni dell'invecchiamento cutaneo. A cura di Giancarla Ghisi Powered by LANCASTER PER SAPERNE DI PIÙ » EVENTO AD INGRESSO LIBERO CON PRENOTAZIONE SOLD OUT SPETTACOLI sabato 14 settembre - ORE 15:00 - Teatro dell'Arte - Triennale Milano La denuncia Spettacolo teatrale con Marta Pizzigallo e Elisabetta Mirra Scene di Monica Sironi Costumi di Alberto Moretti Disegno Luci di Gianfilippo Corticelli Musiche originali di Gabriele Roberto Scritto e diretto da Ivan Cotroneo EVENTO AD INGRESSO LIBERO CON PRENOTAZIONE prenota WORKSHOP sabato 14 settembre - ORE 15:00 - Agorà - Triennale Milano La postura di una donna al lavoro Le soluzioni incredibili per ricordarci che l'unità di misura del mondo non è solo il maschile Con Gianna Mazzini e Giovanna Galletti, fondatrici labodif, e Marilù Chiofalo, docente e ricercatrice in Fisica teorica della materia condensata Università di Pisa E con la partecipazione di Lia Belli, avvocatessa, Silvia Jop, antropologa, e Enza Pellecchia, professoressa ordinaria di Diritto privato e prorettrice per la coesione della comunità universitaria e per il diritto allo studio Università di Pisa A cura di Valentina Santarpia EVENTO AD INGRESSO LIBERO CON PRENOTAZIONE SOLD OUT DIALOGHI sabato 14 settembre - ORE 15:00 - Impluvium - Triennale Milano Il senso del lavoro Perché a volte ci fa male (e come può farci bene). Oltre le grandi dimissioni Con Virginia Cafaro, autrice e Digital strategist, Laura Curino, attrice, e Clara Mattei, economista, autrice di L'economia è politica (Solferino) A cura di Irene Soave EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI INTERVISTE sabato 14 settembre - ORE 15:30 - Giardino - Triennale Milano Il lungo viaggio del supereroe Conversazione in musica Andrea Laffranchi intervista Mr. Rain EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI LIVE INCHIESTE sabato 14 settembre - ORE 16:00 - Salone d'Onore - Triennale Milano Ci tieni alla pelle? Pensaci prima La salute dentro si vede fuori Con Sara Farnetti, specialista in Medicina interna e fisiopatologia, Florence Nadal, Director of Scientific Communication Lancaster, Cristina Parodi, giornalista e conduttrice televisiva, e Barbara Stefanelli, vicedirettrice vicaria Corriere della Sera A cura di Michela Proietti Powered by LANCASTER EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI INTERVISTE sabato 14 settembre - ORE

16:30 - Impluvium - Triennale Milano La cultura si mangia? L'intelligenza del/nel lavoro Antonio Polito intervista Pietrangelo Buttafuoco, presidente Biennale di Venezia EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI GARAGE DELLE IDEE sabato 14 settembre - ORE 16:30 - Agorà - Triennale Milano In\_tel\_li\_gen\_ze Quante sono e come ci salveranno Con Silvia Atzori, poetessa Davide Avolio, poeta e artista Mauro Bonazzi, professore di storia della filosofia antica Università di Bologna Alma Mater Annarosa Buttarelli, filosofa, docente e saggista Delia Casadei, studiosa e scrittrice Pietro Dunn, dottore di ricerca in Law, Science and Technology presso l'Università di Bologna e del Lussemburgo Rebecca Garbin, poetessa Jennifer Guerra, giornalista e scrittrice Mariapia Lampis, Principal della Practice di Data Science in Prometeia Roberto Mordacci, filosofo e prorettore per le Scienze umane e sociali, Università Vita-Salute San Raffaele, Milano Cristina Pozzi, co - founder e Ceo Edulia dal Sapere Treccani Rokia, scrittrice Alberto Rollo, scrittore e saggista Marco Rossari, poeta Gabriella Taddeo, professoressa associata in Sociologia dei Processi culturali e comunicativi, Università di Torino Arianna Traviglia, direttrice del CCHT dell'Istituto Italiano di Tecnologia Studentesse e studenti della Statale di Milano presenteranno gli ospiti A cura di Daniela Monti, Luca Mastrantonio, e Martina Pennisi EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI LIVE INCHIESTE sabato 14 settembre - ORE 17:00 - Teatro dell'Arte - Triennale Milano Segnali di non amore Nove campanelli d'allarme: ognuno un punto per disegnare la mappa della violenza di genere Con Elena Biaggioni, avvocatessa, vicepresidente D.i.Re, Lea Gavino, attrice, Eugenia Sepe, vicequestore della polizia di Stato, Antonella Veltri, presidente D.i.Re A cura di Giusi Fasano Powered by YVES SAINT LAURENT BEAUTY ITALIA EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI SCRITTRICI & SCRITTORI sabato 14 settembre - ORE 17:00 - Giardino - Triennale Milano Un altro Medio Oriente è possibile? Uno scrittore e politologo francese indaga i nodi contemporanei Con Gilles Kepel, sociologo, autore di Olocausti (Feltrinelli) Interviene Marilisa Palumbo A cura di Roberta Scorrane EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI INTERVISTE sabato 14 settembre - ORE 18:00 - Giardino, Teatro dei Burattini - Triennale Milano Figli & genitori: iperconnessioni pericolose Strategie per ricollegarsi emotivamente Con Francesca Valla alias Tata Francesca, insegnante di scuola primaria, counselor e scrittrice A cura di Chiara Bidoli EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI LIVE INCHIESTE sabato 14 settembre - ORE 18:00 - Impluvium - Triennale Milano Donne in cortocircuito L'impresa impossibile di tenere tutto insieme quando a 50 anni l'adolescenza dei figli si incrocia con i genitori anziani. Intanto la menopausa... Con Barbara Alberti, scrittrice e sceneggiatrice, Anna Paola Cavalieri, ginecologa, autrice di Senza paura di cambiare (Mondadori), Chiara Corazza, G7 Gender Equality Advisory Council (G7 GEAC), Laura Turuani, psicologa e psicoterapeuta, autrice di Le schiacciate (Solferino) A cura di Monica Sargentini EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI LIVE INCHIESTE sabato 14 settembre - ORE 18:00 - Salone d'Onore - Triennale Milano Lo specchio e la fame I Disturbi del Comportamento Alimentare: strategie per affrontare un'epidemia sociale Con Ambra Angiolini, attrice, e sua figlia Jolanda Renga, Matteo Bussola, scrittore, Aurora Caporossi, Founder e presidente Animenta, Laura Dalla Ragione, psichiatra e psicoterapeuta, e Stefano Tavilla, vicepresidente Fondazione Focchetto Lilla A cura di Elisa Messina e Fiorenza Sarzanini EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI DIALOGHI sabato 14 settembre - ORE 19:00 - Giardino - Triennale Milano Il breve addio Storie (e canzoni) di chi fugge dal posto fisso Con Francesca Coin, economista, sociologa e autrice di Le grandi dimissioni (Einaudi), e Colapesce Dimartino, gruppo musicale A cura di Matteo Cruccu EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI DIALOGHI sabato 14 settembre - ORE 19:30

- Impluvium - Triennale Milano Ciak, si vive La Generazione Z attraverso i corti vincitori del concorso in ricordo di Francesco Valdiserri Proiezione e dialoghi con Valerio Mastandrea Con i registi vincitori Margherita Agostini, Cristian Cagnin, Jacopo Conte, Francesco Falleni e Branimir Liguori Per Controchiave Marcello Ribustini A cura di Stefania Ulivi e Luca Valdiserri EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI INTERVISTE sabato 14 settembre - ORE 19:30 - Salone d'Onore - Triennale Milano Quando inizia la felicità? Calma e saggezza contro le sofferenze passate: tecniche di ripartenza Con Gianluca Gotto, scrittore appassionato di Oriente, creatore di Mangia Vivi Viaggia A cura di Manuela Porta EVENTO AD INGRESSO LIBERO CON PRENOTAZIONE SOLD OUT SPETTACOLI sabato 14 settembre - ORE 21:00 - Teatro dell'Arte - Triennale Milano Il nostro canto libero Il concerto del Tempo delle Donne Con i Coma Cose, Negrita, Piero Pelù e Dardust EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI 15 SETTEMBRE DIALOGHI domenica 15 settembre - ORE 10:00 - Giardino, Teatro dei burattini - Triennale Milano Il calcio è una questione (anche) da donne Tra gol e maternità, ne parliamo con le giocatrici di ieri e di oggi Con Erin Cesarini, (AC Milan), Alia Guagni, (Como), Daniela Sogliani, portiera Nazionale italiana Copa 71, insieme a Giorgia Rossi, giornalista e conduttrice televisiva Dazn A cura di Manuela Croci EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI WORKSHOP domenica 15 settembre - ORE 10:00 - Agorà - Triennale Milano Ricaricati! Coltivare emozioni positive e recuperare energia per supportare il lavoro dalle ore 10:00 alle ore 12:30 Docente Laura De Chiara, esperta in Sviluppo della leadership e Benessere lavorativo A cura di Valore D Ingresso libero fino ad esaurimento posti PER SAPERNE DI PIÙ » domenica 15 settembre - ORE 10:00 - Giardino - Triennale Milano Net - Working Installazione di arte partecipata Di Marica Moro EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI DIALOGHI domenica 15 settembre - ORE 10:00 - Salone d'Onore - Triennale Milano Se avete fame di emozioni: scomodatevi! Contro l'indifferenza che ci travolge Conversazione tra Paolo Crepet, psichiatra e psicologo, e Michel Martone, professore ordinario Diritto del lavoro e relazioni industriali, Facoltà di Economia, Sapienza Università di Roma A cura di Maria Luisa Agnese EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI DIALOGHI domenica 15 settembre - ORE 11:00 - Teatro dell'Arte - Triennale Milano Disorientati Come trovare la linea più breve tra la scuola e un impiego (da amare) Con Barbara Falcomer, direttrice generale Valore D, Corrado Passera, fondatore e amministratore delegato illimity, Ludovico Tersigni, artista A cura di Antonella Baccaro EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI INTERVISTE domenica 15 settembre - ORE 11:00 - Giardino - Triennale Milano Come dimostrare dieci anni di meno (almeno) Molecole, geroprotettori e stile di vita: la nuova medicina che studia i centenari Con Ascanio Polimeni, neuroendocrinologo, codirettore del progetto Venerepersempre A cura di Paola Pollo EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI LIVE INCHIESTE domenica 15 settembre - ORE 11:00 - Impluvium - Triennale Milano Dietro le quinte, ma in prima linea I lavori e gli affetti che possono cambiare la società Con Stefania Cimbanassi, direttrice del Trauma Center Opedale Niguarda Milano, e Cristina Prasso, direttrice editoriale Astoria Edizioni Chiusura di Antonella Lattanzi A cura di Alessandro Cannavò EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI SPETTACOLI domenica 15 settembre - ORE 12:00 - Teatro dell'Arte - Triennale Milano Felicità Proiezione del film e conversazione Regia Micaela Ramazzotti Cast Max Tortora, Anna Galiena, Matteo Olivetti, Micaela Ramazzotti Produzione Lotus Production, Rai Cinema Distribuzione 01 Distribution Sceneggiatura Micaela Ramazzotti, Isabella Cecchi, Alessandra Guidi Musiche Carlo Virzì Montaggio Jacopo Quadri Fotografia Luca Bigazzi Scenografia Paolo Sansoni Costumi Catia Dottori A seguire Conversazione con Cristiana Mainardi, sceneggiatrice,



produttrice, ideatrice del festival Fuoricinema, e Micaela Ramazzotti, attrice e regista A cura di Barbara Stefanelli PER SAPERNE DI PIÙ » EVENTO AD INGRESSO LIBERO CON PRENOTAZIONE prenota INTERVISTE domenica 15 settembre - ORE 12:00 - Giardino, Teatro dei Burattini - Triennale Milano Siamo figli delle stelle L'astrologo racconta come ha raggiunto 1,2 milioni di follower Con Simone Carponi, content creator A cura di Giulia Taviani EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI LIVE INCHIESTE domenica 15 settembre - ORE 12:00 - Salone d'Onore - Triennale Milano Guadagnare come un uomo Pari retribuzioni: gli ostacoli da rimuovere per avere la parità in busta paga Giampiero Rossi racconta la storia di Milena D'Imperio Il punto di Diana Cavalcoli Con Tatiana Biagioni, presidente Associazione dei Giuslavoristi Italiani, Marcella Caradonna, dottore commercialista e revisore legale esperta in consulenza strategica d'impresa, negoziazione e contrattualistica, e Elena Mocchio, responsabile Unità organizzativa Innovazione e Sviluppo di UNI - Ente Italiano di Normazione A cura di Rita Querzè Powered by UNI - ENTE ITALIANO DI NORMAZIONE EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI DIALOGHI domenica 15 settembre - ORE 12:30 - Impluvium - Triennale Milano La cucina chiama, lo stadio risponde Un amore lungo 25 anni e tre figli Con Fabio Caressa, giornalista e telecronista sportivo, e Benedetta Parodi, autrice e conduttrice televisiva A cura di Manuela Croci EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI INTERVISTE domenica 15 settembre - ORE 12:30 - Giardino, Teatro dei Burattini - Triennale Milano Il mio corpo in musica Come la cantante ha rivoltato il revenge porn Con Misstake, content creator A cura di Giulia Taviani EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI INTERVISTE domenica 15 settembre - ORE 13:00 - Giardino, Teatro dei Burattini - Triennale Milano La mia vita monocoloro Dagli ospedali di Torino ai villaggi dell'Africa, la musica accende i sogni dei bimbi Con Pietro Morello, musicista e creator A cura di Irene Inzaghi EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI INTERVISTE domenica 15 settembre - ORE 13:30 - Impluvium - Triennale Milano Scelte e libertà Formazione, lavoro, pensione. La via per l'indipendenza Con Elsa Fornero, economista, professoressa onoraria Università degli Studi Torino, già ministra del Lavoro con delega alle Pari opportunità A cura di Paola Pica EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI WORKSHOP domenica 15 settembre - ORE 13:30 - Agorà - Triennale Milano Per essere una donna, sei brava Luoghi comuni, il percorso a ostacoli delle donne al lavoro Con Vera Gheno, sociolinguista e divulgatrice EVENTO AD INGRESSO LIBERO CON PRENOTAZIONE SOLD OUT INTERVISTE domenica 15 settembre - ORE 13:30 - Giardino - Triennale Milano Benji & Fede: dove eravamo rimasti? Il duo che dopo i successi degli anni Dieci aveva deciso di percorrere strade separate. Ora la reunion Andrea Laffranchi intervista Benji e Fede EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI LIVE INCHIESTE domenica 15 settembre - ORE 14:00 - Salone d'Onore - Triennale Milano Ci vuole rispetto, sempre Le aziende danno il via: più attenzione per tutte e tutti Con Carlo Amleto, attore comico, Jonathan Bazzi, scrittore, Marilisa D'Amico, prorettrice delegata alla Legalità, trasparenza e parità di diritti, Università degli Studi di Milano, Amalia Ercoli Finzi, professoressa emerita Politecnico di Milano, e la figlia Elvina Finzi, Senior Director Essilor Luxottica, Lorenza Pigozzi, direttore Comunicazione strategica di Gruppo - Fincantieri A cura di Michel Martone Powered by FINCANTIERI EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI LIVE INCHIESTE domenica 15 settembre - ORE 14:30 - Impluvium - Triennale Milano Il tempo di fare figli Diventare genitori tra lavoro e crisi della fertilità Con Laura Comolli, influencer, Antonella Lattanzi, scrittrice e autrice di Cose che non si raccontano (Einaudi), Marina Mengarelli, sociologa, e Edgardo Somigliana, direttore della Struttura complessa di Pronto Soccorso Ostetrico-Ginecologico e PMA della Mangiagalli A cura

di Mariagrazia Ligato **EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI INTERVISTE** domenica 15 settembre - ORE 14:30 - Giardino, Teatro dei Burattini - Triennale Milano Come ho costruito il mio lavoro Cosa significa fare il content creator: incontro con una tra le più seguite d'Italia Chiara Maffioletti intervista Giulia De Lellis, influencer e imprenditrice digitale **EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI WORKSHOP** domenica 15 settembre - ORE 14:30 - Atrio, 1 piano - Triennale Milano Coach&Go Imparare a gestire lo stress e le emozioni attraverso il coaching dalle ore 14:30 alle ore 18:30 Coach Emanuela Bontempelli, Learning & Development Advisor Valore D and Business Coach, Laura De Chiara, esperta in Sviluppo della Leadership e Benessere lavorativo, e Maria Teresa Oresoli, HR Consultant, Executive Coach and Learning & Development Advisor Valore D A cura di Valore D Ingresso libero fino ad esaurimento posti **PER SAPERNE DI PIÙ » EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI WORKSHOP** domenica 15 settembre - ORE 15:00 - Agorà - Triennale Milano **Carriera/cura/colpa: prove di liberazione** Come alleggerire il peso (sbilanciato) della conciliazione fra lavoro e famiglia Con Daniele Novara, pedagogista, direttore CPP A cura di Orsola Riva **PER SAPERNE DI PIÙ » EVENTO AD INGRESSO LIBERO CON PRENOTAZIONE** prenota **LIVE INCHIESTE** domenica 15 settembre - ORE 15:00 - Teatro dell'Arte - Triennale Milano **L'Italia, un Paese per giovani! Tutti sanno quali sono le misure che aiutano ad aumentare la natalità. Che cosa serve per passare dalle parole ai fatti** Con Maurizio Ferrera, professore ordinario di Scienza politica Università degli Studi Milano, Francesco Giavazzi, economista, docente Università Bocconi, e Mario Nava, direttore generale Dg Occupazione, Affari sociali e Inclusione Commissione Europea A cura di Rita Querzé, Barbara Stefanelli e Daniele Manca A seguire Luciano Fontana intervista Giancarlo Giorgetti, ministro dell'Economia e delle Finanze **EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI DIALOGHI** domenica 15 settembre - ORE 15:00 - Giardino - Triennale Milano Lidia, Blanca, Viola e le altre Dalla 'ragazza con la valigia' a quelle con la 24 ore Con Maria Pia Ammirati, direttrice di Rai Fiction, e Matilde Bernabei, giornalista e produttrice televisiva A cura di Antonella Baccaro A seguire Ivan Cotroneo, scrittore e sceneggiatore, dialoga con Monica Rametta, sceneggiatrice e autrice di Roma era buia (HarperCollins) **EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI WORKSHOP** domenica 15 settembre - ORE 15:00 - Triennale Lab - Triennale Milano **Masterclass. Fotoinvecchiamento, come prevenirlo e curarlo** La capacità della pelle di auto-ripararsi e l'importanza della protezione continua Insieme agli esperti Lancaster, una masterclass per capire come proteggere e ringiovanire la tua pelle e imparare i tips per arricchire la tua skincare routine, combinando fotoprotezione avanzata e tecnologie innovative per prevenire e riparare i segni dell'invecchiamento cutaneo. A cura di Giancarla Ghisi **Powered by LANCASTER PER SAPERNE DI PIÙ » EVENTO AD INGRESSO LIBERO CON PRENOTAZIONE SOLD OUT INTERVISTE** domenica 15 settembre - ORE 16:00 - Impluvium - Triennale Milano **Lavorare stanca? Ottant'anni di progetti creativi** Antonio Polito intervista Giovanni Minoli, giornalista **EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI LIVE INCHIESTE** domenica 15 settembre - ORE 16:00 - Salone d'Onore - Triennale Milano **Intelligenza artificiale: liberi dal lavoro o liberi grazie al lavoro? Il dibattito tra gli studenti del liceo Parini e dell'Istituto Natta di Milano, tra tecno-entusiasmo e tecno-scetticismo** Con Claudia Colla, capo della Rappresentanza della Commissione europea a Milano, Matteo Paolillo, attore, Barbara Stefanelli, vicedirettrice vicaria Corriere della Sera, e Giulia Vecchio, attrice A cura di Federico Cella **EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI INTERVISTE** domenica 15 settembre - ORE 16:30 - Giardino, Teatro dei Burattini - Triennale Milano **Genitori spaventati, genitori afflitti** Una piccola guida pratica per capire come sopravvivere

Con Katia Follesa, comica e conduttrice televisiva A cura di Greta Sclaunich **EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI GARAGE DELLE IDEE** domenica 15 settembre - ORE 16:30 - Agorà - Triennale Milano In\_tel\_li\_gen\_ze Quante sono e come ci salveranno Con Jonathan Bazzi, scrittore Guidalberto Bormolini, scrittore e tanatologo Carlotta Cossutta, ricercatrice in filosofia politica, Università degli Studi Milano Statale Cristina Dell'Aqua, docente e scrittrice Laura Campanello, filosofa Ilaria Gaspari, scrittrice e filosofa Francesca Genti, poetessa Anna Meldolesi, biologa e giornalista scientifica Walter Quattrociochi, professore ordinario di Informatica Sapienza Università di Roma, direttore del Center for Data Science and Complexity for Society Francesca Rigotti, filosofa Studentesse e studenti della Statale di Milano presenteranno gli ospiti A cura di Daniela Monti, Luca Mastrantonio, Martina Pennisi **EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI SPETTACOLI** domenica 15 settembre - ORE 17:00 - Teatro dell'Arte - Triennale Milano Se dicessimo la verità Spettacolo teatrale, versione originale con Daria D'Aloia, Arianna Ilari, Anna Manella eValentina Minzoni Da un'idea di Giulia Minoli Drammaturgia Emanuela Giordano e Giulia Minoli Regia Emanuela Giordano Musiche originali Tommaso Di Giulio Si ringrazia il Piccolo Teatro di Milano - Teatro d'Europa ed il Centro Teatrale Bresciano Lo spettacolo fa parte del progetto il Palcoscenico della Legalità di CCO - Crisi come Opportunità A seguire Conversazione con Vincenzo Chindamo, fratello di Maria Chindamo vittima di 'ndrangheta, Alessandra Cuevas, figlia di Teresa Bonocore, vittima di femminicidio, e Vincenza Rando, senatrice e coordinatrice comitato cultura legalità e minori della Commissione Antimafia A cura di Giulia Minoli **EVENTO AD INGRESSO LIBERO CON PRENOTAZIONE** prenota **SCRITTRICI & SCRITTORI** domenica 15 settembre - ORE 17:30 - Giardino - Triennale Milano Futuri americani Una scrittrice analizza gli Stati Uniti tra Harris e Trump Con Nicole Krauss, scrittrice e autrice di Essere un uomo (Guanda) Interviene Andrea Marinelli A cura di Roberta Scorrane **EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI LIVE INCHIESTE** domenica 15 settembre - ORE 17:30 - Impluvium - Triennale Milano Sicurezza, sostantivo femminile Lavorare al sicuro dai rischi. Storie di donne che hanno pagato con la vita. Dal loro sacrificio un germoglio di speranza Lettura di Paola Minaccioni, attrice e conduttrice radiofonica Con Stefano Arcuri, marito di Paola Clemente, Bruno Giordano, magistrato di Cassazione, già direttore dell'Ispettorato del lavoro, e Emma Marrazzo, mamma di Luana D'Orazio A cura di Giusi Fasano **EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI LIVE INCHIESTE** domenica 15 settembre - ORE 18:00 - Salone d'Onore - Triennale Milano Conservatori vs progressiste: la genZ si spacca Anatomia di una forbice di genere che sta tagliando il mondo Con Alfa, cantautore, Samuele Cornalba, scrittore, autore di Bagai (Einaudi), Alessandra Ghisleri, politologa e direttrice Euromedia Research, Nicole Rossi, autrice e attrice, e Gaia van der Esch, Ceo, esperta di Policy, autrice di Leading Our Way (John Wiley & Sons) A cura di Maria Luisa Agnese e Virginia Nesi Energized by EDISON **EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI DIALOGHI** domenica 15 settembre - ORE 18:30 - Teatro dei Burattini - Triennale Milano Le suore abusate raccontano Il dramma delle religiose che chiedono giustizia alla Santa Sede Con Laura Sgrò, avvocatessa, Gloria Branciani, Mirjam Kovac e Suor Samuelle A cura di Fiorenza Sarzanini **EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI INTERVISTE** domenica 15 settembre - ORE 19:00 - Impluvium - Triennale Milano Il potere delle parole Un viaggio tra voci e silenzi che possono spalancare abissi oppure risanarli Con Maria Giovanna Gatti Luini, medico psicoterapeuta e scrittrice A cura di Manuela Porta **EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI DIALOGHI** domenica 15 settembre - ORE 19:30 - Salone d'Onore - Triennale Milano La verità, vi prego, sull'amore. Ancora Educare all'affettività, alla sessualità, al rispetto dell'altro da sé Con Gino Cecchettin,

papà di Giulia e autore di Cara Giulia (Rizzoli), Celeste Costantino, vicepresidente fondazione Una, nessuna, centomila, e Barbara Stefanelli, vicedirettrice vicaria Corriere della Sera A cura di Amelia Esposito EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI INTERVISTE domenica 15 settembre - ORE 20:00 - Giardino - Triennale Milano E Lundini suona il non sense Dalla satira alla musica surreale Con Valerio Lundini & i Vazzanikki EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI SPETTACOLI domenica 15 settembre - ORE 21:00 - Teatro dell'Arte - Triennale Milano Il nostro canto libero II Il concerto del Tempo delle Donne Con Vasco Brondi, La Rappresentante di Lista e Angelina Mango Andrea Laffranchi intervista Riccardo Zanotti - Pinguini Tattici Nucleari EVENTO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO POSTI

## SOMMARIO

L'erede dell'ultimo imperatore fa l'ambasciatore (per Orbán). Libri e film cult sulla famiglia Asburgo ieri e oggi 26 ESTERI DI LUIGI IPPOLITO E MATTEO PERSIVALE I figli di Zita e Carlo I, ultimi regnanti dell'impero austro-ungarico COVERSTORY Federica Pellegrini: «L'inizio della maternità è stato duro, ma nella mia vita è valsa la pena di tutto» DI MANUELA CROCI POLITICA Paolo Mieli: «La storia militare è stata rimossa, un errore» DI PAOLO RASTELLI POLITICA Padre Spadaro: «Lingua poetica e popolare, Francesco come Pasolini» DI GIAN GUIDO VECCHI ESTERI Elon Musk, l'imprenditore che parla già da politico DI MASSIMO GAGGI CRONACA Il piccolo Tommy avrebbe 20 anni: «Lo ricordo come allora, piccolo e indifeso» DI GRAZIA MARIA MOTTOLA SENZA FINE Stéphane Allix: «Si cambia mondo, non si muore. Ho incontrato mio fratello due anni dopo la sua scomparsa» DI ANTONIO POLITO SOCIETÀ Via dai luoghi comuni, la maternità surrogata spiegata bene DI MICOL SARFATTI PORTFOLIO Nei palazzi di Milano, gli spazi nascosti di una città DI MARIA TERESA VENEZIANI, FOTO DI GUIDO TARONI VITE PRIVATE F1: Kimi, 18 anni, un italiano alla Mercedes DI CHIARA BURATTI STILI DI VITA Nomadi digitali, chi sono, che fanno, come diventarlo DI CHIARA BURATTI E CECILIA MUSSI SERIE TV «Ti odio, ma ti guardo», il fenomeno Emily in Paris DI STEFANO MONTEFIORI SERIE TV Emily e i due flirt romani. Parlano Bova e Franceschini DI PAOLO BALDINI VITE LIBERE Enoesperti, tra talk e musica DI G. L. BAUZANO TELE&SCHERMI Torna il weekend con Gramellini e i suoi DI CHIARA MAFFIOLETTI DOCUFILM Marmolda, roccia che abbraccia quattro generazioni di alpinisti DI MARTA LATINI CINEMA Ladri di biciclette nell'era dei rider DI ENRICO CAIANO TEATRO Dieci spettacoli riservati a under 35. Sull'Ilva il più atteso DI LAURA ZANGARINI LIBRI Storie di amore per le opere d'arte DI GIULIA ZIINO VITA E LIBRI Realtà e percezione Una scrittrice (Giulia Caminito), uno scienziato (Anil Seth), due libri che raccontano il rapporto tra corpo e mente DI ILARIA GASPARI E MICOL SARFATTI MUSICA Nasce un nuovo genere di lusso? Il rischio post Oasis DI ANDREA LAFFRANCHI DIVINI Il poggio di Laura, una fresca sfida al clima che cambia DI LUCIANO FERRARO RACCONTI DI CUCINA Un pasto fresco anche da ufficio (e con le mandorle) DI ANGELA FRENDI VIAGGI Tra i laghi della Carinzia foliage e gastronomia DI M. CROCI E C. GATTONI TEMPO DELLE DONNE Conversazioni, concerti, teatro Gli appuntamenti in Triennale DI CHIARA BURATTI 66 La scrittrice Giulia Caminito, 36 anni, romana, e il neuroscienziato Anil Seth, 52 anni, di Oxford RUBRICHE 7 DI CUORI DI MASSIMO GRAMELLINI 7 E MEZZO DI LILLI GRUBER LONGEVITÀ DI **VALTER LONGO** MAPPAMONDO DI FRANCESCO GIAMBERTONE NEL MIRINO DI FABRIZIO RONCONE LEADERSHIP DI EDOARDO VIGNA CORRIERE HIT LEONARD BERBERI LEZIONI DI FILOSOFIA DI MAURO BONAZZI LIVINGROOM DI ANTONIO POLITO 4 PER 7 DI TERESA CIABATTI OBITUARY DI MARIA LUISA AGNESE UFFICIO POESIE SMARRITE DI LUCA MASTRANTONIO L'ULTIMA PAROLA DI GIUSEPPE ANTONELLI © RIPRODUZIONE RISERVATA

VITA E SCIENZA LONGEVITÀ

## **LA VERITÀ, VI PREGO, SUI DIGIUNI INTERMITTENTI (QUELLI CHE FANNO BENE)**

**FARE COLAZIONE E MANGIARE PER SOLE 11-12 ORE AL GIORNO POTREBBE AVERE EFFETTI IMPORTANTI SU SALUTE E LONGEVITÀ**  
VALTER LONGO

Recentemente, un famoso comico della TV americana che era stato invitato per i commenti di chiusura di un' evento internazionale, ha detto riferendosi alla mia presentazione sul digiuno: «Ma cosa significa digiuno intermittente? Non ha senso! Una volta lo chiamavamo mangiare normalmente». Hanno riso tutti, da un lato mi sono sentito un po' offeso, ma dall'altro ho pensato che per certi aspetti ero d'accordo con lui. Infatti, alcuni metodi di digiuno erano in passato parte di una abituale alimentazione. Però sapevo anche che specifici tipi di digiuno studiati recentemente possono avere effetti potentissimi contro l'invecchiamento e le malattie, ma quali? Chiariamo prima cosa si intende per «digiuno intermittente» o «intermittent fasting»? Uno dei metodi più difficili e poco praticati di digiuno intermittente è quello a giorni alterni, che come dice il nome, permette di mangiare solo un giorno sì e uno no. Altrettanto difficile è il digiuno 5:2 che detta di non mangiare per 2 giorni a settimana. Anche se questi 2 tipi di digiuno possono avere degli effetti benefici su metabolismo e obesità, penso che debbano essere praticati solo sotto controllo medico e per brevi periodi per poi passare ad una alimentazione a lungo termine più sostenibile e meno pericolosa. Non si conoscono infatti gli effetti a lungo termine di 2-3 giorni di digiuno a settimana su longevità e salute. Questi potrebbero includere non solo malnutrizione e perdita di massa muscolare ma anche altri problemi difficili da predire come lo sono gli effetti collaterali dei farmaci che vengono scoperti soltanto dopo anni di somministrazione. Mentre la dieta mima digiuno di cinque giorni rientra meglio nella categoria del digiuno periodico qui non trattato, il metodo di intermittent fasting che ha il più alto potenziale di migliorare la salute è quello di 12 ore giornaliera. Questo potrebbe sembrare ovvio, dando così ragione al comico americano, se non fosse che negli USA e probabilmente in Italia e in molti altri Paesi, la durata media del consumo di cibo giornaliero è di quasi 15 ore, con un periodo di digiuno di sole 9 ore a notte. Infatti, in diversi studi clinici recenti, è bastato diminuire l'intervallo entro cui si consumava il cibo passando da oltre 14 ore (es. dalle 7 alle 21-22) a circa 11 ore al giorno (es. dalle 9 alle 20) senza limitare le calorie o alterare il tipo di dieta per diminuire il peso corporeo, migliorare la qualità del sonno e ridurre i fattori di rischio per malattie cardiovascolari nei partecipanti. Cosa sappiamo invece del famoso 16:8 e cioè' del digiuno per 16 ore al giorno? Sono molti gli studi che indicano che digiunare per 16 ore saltando la colazione aumenta il rischio di malattie cardiovascolari e di mortalità. Infatti, recenti studi hanno dimostrato che chi consuma la stessa quantità e tipologia di cibo, ma inizia a mangiare alle 12 invece che alle 8 del mattino, ha più fame e brucia meno calorie. Questo potrebbe in parte spiegare perchè i digiunatori di 16 ore che saltano la colazione muoiono prima con più malattie. Quindi, che lo si chiami «digiuno intermittente» o «normale alimentazione», fare colazione e mangiare per sole 11-12 ore al giorno, potrebbe avere effetti importanti su salute e longevità anche in assenza di ulteriori modifiche dello stile di vita. © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Marco Bianchi: «Le diete detox? Inutili: non esistono. Ecco come rimettersi in forma dopo le vacanze» pag. 3

Marco Bianchi: «Le diete detox? Inutili: non esistono. Ecco come rimettersi in forma dopo le vacanze» di Chiara Amati Frutta e verdura di stagione, zuppe di cereali integrali, piatti unici con aggiunta di carboidrati. Ma anche dolci e pizza nel menu settimanale di Marco Bianchi, food mentor e divulgatore scientifico. Che sottolinea: «Mangiare è un piacere che dobbiamo concederci» 3 / 12 Non esistono diete universali Quali strategie dobbiamo adottare per tornare in forma senza precluderci concessioni lo spiega ancora Marco Bianchi. «Per prima cosa, in presenza di sovrappeso, è importante consultare un dietologo o un nutrizionista che, previa accurata visita medica, imposterà un percorso di dimagrimento personalizzato e bilanciato. Ricordiamoci che non esistono diete universali, né tanto meno fai-da-te. Il parere del professionista è irrinunciabile». In caso, invece, di persone normopeso, è sufficiente adottare piccoli, ma ripetuti, accorgimenti. Leggi anche: **Valter Longo**: «I bambini italiani sono i più obesi d'Europa» (insieme a greci e spagnoli) Franco Berrino, le 27 regole per perdere peso e ringiovanire 3 / 12 12 settembre 2024 | 13:28(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Marco Bianchi: «Le diete detox? Inutili: non esistono. Ecco come rimettersi in forma dopo le vacanze» pag. 2

Marco Bianchi: «Le diete detox? Inutili: non esistono. Ecco come rimettersi in forma dopo le vacanze» di Chiara Amati Frutta e verdura di stagione, zuppe di cereali integrali, piatti unici con aggiunta di carboidrati. Ma anche dolci e pizza nel menu settimanale di Marco Bianchi, food mentor e divulgatore scientifico. Che sottolinea: «Mangiare è un piacere che dobbiamo concederci» 2 / 12 Dalla meraviglia del corpo alla Dieta Mediterranea Le diete detox non hanno un fondamento scientifico anche perché se si accusa un senso di pesantezza da mangiata eccessiva, «basta evitarne altre per qualche giorno. Fino a tornare pian piano alla normalità - insiste Bianchi -. Senza considerare che il nostro corpo è una macchina perfetta. Abbiamo organi - fegato, reni, intestino e pelle - preposti alla depurazione. Anche per questo motivo è davvero difficile accumulare danni da alimentazione fino al punto da intossicarsi. Persino impossibile se si considera che viviamo di Dieta Mediterranea, uno stile che tiene conto del territorio e della stagionalità. E che prevede un consumo di alimenti integrali e freschi, poco trasformati, ma soprattutto variegati, grazie a semine diversificate per area e alla rotazione delle colture. Insomma, c'è da stare tranquilli, senza però abbassare la guardia: serve un lavoro regolare e continuo». Leggi anche: **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita Franco Berrino, le 27 regole per perdere peso e ringiovanire 2 / 12 12 settembre 2024 | 13:28(©) RIPRODUZIONE RISERVATA



## La lista della spesa della longevità: i 7 cibi immancabili

La lista della spesa della longevità: i 7 cibi immancabili La dottoressa Chiara Boscaro spiega quali sono i gruppi di alimenti che dovremmo portare in tavola ogni giorno ricordandoci i fondamentali, ma non solo quelli 12 settembre 2024 ZeynepKaya - Getty Images Cosa metterebbe un nutrizionista nel carrello? Cosa consiglierebbe se gli chiedessimo di fare la lista della spesa 'della longevità'? La storia e le (tante) storie recenti insegnano: un'alimentazione sana e bilanciata, insieme allo stile di vita, è fondamentale per realizzare il sogno di molti di arrivare (o almeno sfiorare) ai 100 anni, e soprattutto il sogno di tutti di vivere sani. Ma di preciso, su quali alimenti puntare? Ne abbiamo parlato con la dottoressa Chiara Boscaro, biologa nutrizionista presso l'Istituto Clinico San Siro di Milano e gli Istituti Clinici Zucchi di Monza del Gruppo San Donato, che ci ha ricordato i fondamentali, ma non solo quelli: i gruppi alimentari che dovrebbero far parte della nostra dieta quotidiana che insieme concorrono al nostro benessere e alla nostra felicità. La lista della spesa della longevità

1. Frutta e verdura di stagione La regola base è la stessa di sempre: un'alimentazione completa e bilanciata non può prescindere da 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. Ma bisogna saper scegliere: «È essenziale variare, scegliendo sempre prodotti di stagione: non sono solo i più sostenibili, ma anche i più ricchi di sostanze nutritive dato che passa meno tempo dal raccolto al consumo» fa notare la dottoressa Boscaro. «I frutti con il più alto potere antiaging sono quelli rossi: una miniera di antociani, ovvero antiossidanti che rallentano l'invecchiamento, ma anche di vitamine e sali minerali che favoriscono la salute di occhi, pelle, ossa. Quanto alle verdure» prosegue l'esperta, «non fatevi mancare quelle a foglia verde: cavolfiori, cavoli, broccoli, spinaci, lattuga sono tra le migliori fonti di sostanze in grado di combattere i radicali liberi che causano invecchiamento e patologie».
2. Frutta secca e semi oleosi Mandorle, noci, semi di girasole, lino o chia (per fare degli esempi) dovrebbero occupare un posto di prim'ordine anche nel nostro carrello della spesa della longevità. «Sono ricchi di grassi buoni come gli Omega 3 che favoriscono la salute del sistema cardiovascolare, ma anche di sali minerali come magnesio e zinco che servono al buon funzionamento del sistema nervoso» continua la dottoressa Boscaro. «Bastano 20/30 grammi di frutta secca al giorno, e non di più dato che è molto calorica. Per chi ha disturbi per via del colon irritabile consiglio di mangiarla a mo' di crema spalmabile. Quanto ai semi, possono essere assunti in decotti: quello di lino, per esempio, è efficace per chi soffre di stipsi.
3. Olio extravergine «In una dieta sana l'unica fonte di grassi da utilizzare per i condimenti dovrebbe essere l'extravergine: è ricchissimo di polifenoli, altre molecole con proprietà antiossidanti. È perfetto a crudo, ma usatelo anche nelle cotture brevi: ha un buon punto di fumo» dice la dottoressa Boscaro. Vi piace il burro? «Non è da demonizzare, come nessun cibo, anche perché è ricchissimo di vitamina A. Riservatelo però alle occasioni speciali».
4. Spezie e erbe aromatiche Non sono un alimento vero e proprio, non si masticano, ma anche le spezie e le erbe aromatiche sono uno di quegli ingredienti da mettere sempre nel carrello: «Hanno un alto potere antiossidante e antinfiammatorio e dovremmo imparare a usarle il più possibile anche perché danno sapore e consentono di ridurre o - ancora meglio - evitare il sale, nemico della longevità quando è in eccesso, spiega Boscaro.
5. Tè verde Cosa bere? Acqua e non solo: «Il tè verde è un concentrato di flavonoidi molto efficaci nel ridurre l'ossidazione cellulare. Lo consiglio spesso, anche a chi soffre di ipercolesterolemia, magari in versione decaffeinata per non sovraccaricarsi di caffeina» suggerisce ancora l'esperta.
6. I legumi e il pesce In una dieta antiossidante i

legumi dovrebbero essere le fonti proteiche principali, da mangiare almeno cinque volte a settimana. «Nutrono l'intestino perché ricchi di fibre, aiutano a ridurre la glicemia e danno sazietà. Inoltre basta abbinarli ai cereali per avere un piatto completo di tutte le proteine necessarie» dice la dottoressa Boscaro. I legumi sono anche le fonti proteiche più sostenibili, insieme al pesce del Mediterraneo e di stagione. «Alici, sgombri, sardine sono pesci spesso dimenticati, ma i più ricchi di acidi grassi Omega 3. Dovremmo imparare a mangiarli più spesso, anche per variare rispetto ai soliti» dice l'esperta, ricordando che le fonti proteiche vanno alternate e che quindi è bene prevedere nella dieta anche uova, carni bianche, formaggi e - occasionalmente - carne rossa.

7. Alimenti fermentati «La salute del nostro organismo, e anche il benessere mentale, dipendono dal nostro intestino, che va nutrito di batteri buoni di cui gli alimenti fermentati sono particolarmente ricchi. Ecco perché cibi come lo yogurt, i crauti, il kefir o il kimchi dovrebbero far parte della nostra alimentazione di ogni giorno: aiutano a combattere i danni dello stress e prevenire il rischio di diverse patologie». Quali sono i cibi da evitare Altrettanto lunga è la lista di cibi e bevande da evitare: «Anzitutto i cibi processati e ultraprocessati, che hanno un'influenza molto negativa sulla nostra aspettativa di vita» spiega la dottoressa Boscaro. «Sono cibi ricchi di grassi e di zuccheri, che favoriscono il processo ossidativo, ovvero l'invecchiamento cellulare che determina patologie, e secondo le ultime scoperte scientifiche agiscono negativamente anche a livello genetico. Perciò evitiamo tutto ciò che non è nel piatto come è in natura: insaccati, succhi di frutta, merendine e molti altri cibi sono nemici della longevità, così come il fumo e l'alcol» dice la dottoressa Boscaro. Ultimo consiglio? «Controllate che il peso sia stabile: la malnutrizione per difetto, oltre che per eccesso, può portare a ipertensione, malattie autoimmuni e ridurre notevolmente l'aspettativa di vita». Altri articoli di La Cucina Italiana che vi potrebbero interessare Longevità, le 5 regole da adottare ogni giorno a tavola Piatto della longevità: **Valter Longo** spiega cos'è La lista delle migliori verdure per una vita lunga e felice Articoli più letti In primo piano Come si divide il conto al ristorante? Parla l'esperta di galateo di Fabiana Salsi I consigli Come si mangia la pizza: con le mani o con le posate? di Alessandro Pirolo Salute e nutrizione Quante prugne si possono mangiare al giorno senza controindicazioni?

il diario della milanese

## Tutti dai guru delle diete... Siamo sicuri?

di Michela Proietti

Bentornati a Milano, con addosso un'estate in più e qualche chilo di troppo. Noi milanesi proprio durante le vacanze smettiamo di essere calvinisti e il regime di vita integerrimo che conduciamo tutto l'anno ce lo dimentichiamo per un paio di mesi. Rinunciare agli spaghetti alle arselle della Versilia? alla focaccia di Recco? a un bel gelato a Riccione, al «Nuovo Fiore»? (Sì, proprio quello dentro la coppa in vetro gigante con l'ombrellino di carta, che vintage delizioso!). Non se ne parla, ma ora siamo alla resa dei conti. Settembre è il mese della linea bollente dei nutrizionisti, gli specialisti più in voga a Milano in questo momento. Dopo lo psicologo degli anni Novanta, oggi nessuno a Milano può più vivere senza un nutrizionista personale, al quale confidare tutti i segreti e i peccati (di gola). Mettersi a dieta è un business e un vezzo: il passaparola, metodo molto usato dai milanesi per scegliere questo o quel servizio, adesso si concentra tutto sui guru del benessere. Io vado da Sorrentino e tu? «Ma Sacha o Paolo?» è un classico siparietto alla milanese. Ci sono quelli del partito di Ascanio Polimeni e quelli di Sara Farnetti (che è a Roma, ma visita anche «in remoto» a Milano). Chi cerca una soluzione veloce ed efficace va dal prof **Valter Longo**: la sua «Prolon», una dieta mima-digiuno, in qualche giorno fa un «restart» dell'organismo. Sembra quasi che senza un'indicazione del medico di turno non sappiamo neppure cosa ordinare al ristorante: inizia ora la stagione della pasta integrale «massimo 60 grammi, mi raccomando!», degli zuccheri vietati (addio babà estivi), dello zero alcool (dopo un agosto di Vermentino «bello fresco, eh»). Colazioni monacali, pranzi frugali, abbondanti piatti di insalata e per qualcuno il digiuno, anzi, i milanesi dicono «fasting». Fino al gruppo di quelli dell'Ozempic, un principio attivo usato per i diabetici e ora molto diffuso tra chi vuole perdere peso. La domanda è: non staremo esagerando? Stare bene non significa concedersi una sana convivialità? Provate a mettervi a tavola la sera con un amico e una barretta. Forse il giorno dopo avrete qualche caloria in meno, ma un po' di tristezza in più. Est modus in rebus, dicevano i latini (esiste una misura nelle cose), forse dovremmo trasformare anche questo vecchio adagio in un passaparola...

mproietti@corriere.it

in copertina GLI INCONTRI DA NON PERDERE

## Venerdì 13

La voci più autorevoli della cultura e della scienza spaziano a tutto campo, dalla salute personale ai problemi sociali. Con racconti preziosi e toccanti, in arrivo da Paesi dove le donne sono vittime inascoltate

ORE 10.30

Il cardinale Zuppi:  
lavoro e dignità

1.

La sicurezza sul lavoro come diritto inalienabile, le prospettive per i giovani che non siano di precarietà, la lotta alla povertà. Il lavoro è uno dei temi che stanno più a cuore al cardinale Matteo Maria Zuppi, presidente della Conferenza episcopale italiana. Lo intervista Gian Antonio Stella nell'incontro «Lavoro, diritti e dignità della persona».

x

Salone d'Onore e su Corriere.it. Ingresso libero

Ore 11

Lavoro e dignità

con il cardinale Zuppi

Sicurezza sul lavoro come diritto inalienabile, prospettive per i giovani che non siano di precarietà, lotta alla povertà. Il lavoro è uno dei temi che stanno più a cuore al cardinale Matteo Maria Zuppi, presidente della Conferenza episcopale italiana. Lo intervista Gian Antonio Stella in «Lavoro, diritti e dignità della persona».

x Salone d'Onore e su Corriere.it. Ingresso libero

Ore 11

Vivere tanto e bene,

i consigli di Longo

«Meglio aggiungere vita ai giorni che giorni alla vita», era il mantra di Rita Levi-Montalcini. Sulla longevità si interroga l'incontro «Vivere tanto, vivere meglio» con il biochimico **Valter Longo**, autore di «La dieta della longevità», professore di biogerontologia e direttore dell'Istituto sulla longevità all'University of Southern California.

x Giardino. Ingresso libero

Ore 12

Il benessere globale

secondo Ilaria Capua

«Salute circolare» è il titolo sia di un libro della virologa Ilaria Capua sia della lectio magistralis in cui la scienziata, oggi senior fellow of global health alla Johns Hopkins University, racconta come diritto alla salute per tutti vada di pari passo con un approccio meno egocentrico e più interconnesso con il benessere del pianeta.

x Giardino. Ingresso libero

Ore 13

Volti e storie:

Mollica racconta

Partendo dal Dalai Lama, vale a dire la sua prima intervista appena assunto alla Rai, il giornalista di spettacolo Vincenzo Mollica racconta i personaggi che ha incrociato durante oltre 40 anni di carriera. «Incontri che diventano amicizia» è il titolo della conversazione tra Mollica, oggi quasi cieco, ed Elvira Serra.

x

Teatro dell'Arte e su Corriere.it. Ingresso libero

Ore 14.30

Le operaie ucraine  
testimoni di guerra

Lavorare in fabbrica quando intorno c'è la guerra. L'incontro «Sogni d'acciaio» porta sul palco due operaie ucraine dell'azienda siderurgica ArcelorMittal Kryvyi Rih, Olha Vakulenko e Irina Vodopianova, e l'ad Mauro Longobardo, la scrittrice Rosella Postorino (finalista allo Strega 2023 con «Mi limitavo ad amare te») e Dario Fabbri, analista geopolitico e direttore di Rivista Domino.

x Impluvium. Ingresso libero

Ore 16

Albinati e Bignardi  
parlano di carceri

Di carcere si parla in «Fine pena ora» con Edoardo Albinati (autore di «Uscire dal mondo»), Daria Bignardi, autrice di «Ogni prigioniero è un'isola», Roberta Cossia, giudice di sorveglianza, Giovanni Mercurio, vicepresidente di Ics Ets e Luigi Pagano, provveditore amministrazione penitenziaria di Regione Lombardia.

x Salone d'Onore e su Corriere.it. Ingresso libero

Ore 16

Genitori moderni?  
Buffon & D'Amico

L'ex portiere della Nazionale di calcio Gianluigi Buffon e Ilaria D'Amico, giornalista sportiva e conduttrice, sono a modo loro «campioni di famiglia allargata»: hanno un figlio insieme e altri nati da precedenti relazioni. E raccontano cosa significa «Essere genitori oggi», in un mondo di rapporti complessi e ricchi di sfumature da cogliere.

x Giardino. Ingresso libero

Ore 17.30

Va in scena l'Iran  
di Sadaf Baghbani

Va in scena lo spettacolo «Le mie tre sorelle» sulla storia di Sadaf Baghbani, fuggita dall'Iran con 150 proiettili in corpo. Dopo, incontro con il regista Ashkan Khatibi, la stessa Baghbani e i musicisti Eugenio in Via Di Gioia e Willie Peyote, autori di «Farò più rumore del ratatata» a sostegno del rapper iraniano Toomaj Salehi.

x

Teatro dell'Arte . Ingresso libero

Ore 18

Israele e Palestina  
visti da Jelloun

Lo scrittore marocchino Tahar Ben Jelloun, autore di best seller come «Il razzismo spiegato a mia figlia» e del recente «Gli amanti di Casablanca», dopo il 7 ottobre ha scritto il pamphlet «L'urlo» su Israele e Palestina. E nell'incontro «La letteratura e la pace» esamina gli scenari internazionali con i giornalisti Simone Sabbatini e Roberta Scorrane. Con firma copie.

x Giardino. Ingresso libero

Ore 20.30

box lungo: Pari Pari Pari

x

Teatro dell'Arte e su Corriere.it. Ingresso libero

SAB. 14

Ore 10

Borletti Buitoni

e il lavoro sostenibile

Sostenibilità è la parola chiave dei nostri tempi. Durante «Donne e lavoro: i mestieri sostenibili» parlano di ruoli al femminile in questo ambito Ilaria Borletti Buitoni, presidente della Società del Quartetto di Milano e vicepresidente del Fai, Simona Fontana, direttrice generale di Conai, e Cristina Scocchia, ad di IllyCaffè.

x Salone d'Onore e su Corriere.it. Ingresso libero

Ore 11

Ritratto di Verdone

con Guerritore e...

Cosa significa essere Carlo Verdone, attore e regista di film cult come «Un sacco bello», «Compagni di scuola» e «Viaggi di nozze»? Nell'incontro «Troppo Carlo» lo racconta lo stesso Verdone insieme a Monica Guerritore ed Ema Stockholma, che lo affiancano nella serie «Vita da Carlo», di cui è attesa la terza stagione.

x

Teatro dell'Arte e su Corriere.it. Ingresso libero

Ore 13

Camihawke

dai social al romanzo

Con 1,3 milioni di follower su Instagram, fino a poco tempo fa sarebbe stata definita influencer (oggi si dice content creator). Ma Camihawke, all'anagrafe Camilla Boniardi, è andata oltre i social, scrivendo il romanzo «Per tutto il resto dei miei sbagli» e creando lo spettacolo teatrale «Avanguardia pura». Lo racconta in «La strada, la nostra».

x Giardino. Ingresso libero

Ore 14

Varini: TikTok

è un «film mentale»?

Secondo Matto Varini «TikTok è il cinema moderno». E lui, attore e content creator nato a Napoli e con grande seguito sui social, nei suoi reel crea video in cui mette in scena con ironia i classici «film mentali» sulle situazioni più surreali che capita a tutti di immaginare. Lo racconta a Chiara Barison nell'incontro «Ti sei fatta un film?!».

x Giardino. Ingresso libero

Ore 14

Un marchio di successo:

Cristina Parodi

Essere imprenditrici di successo tra talento, vita e business. Ne parlano a «Impresa donna» la giornalista Cristina Parodi, cofondatrice del marchio di abbigliamento Crida, Giorgia Favaro, ad di McDonald's Italia, Cristina Marino, attrice e creatrice dei programmi di allenamento Befancyfit, e Cristina Pozzi, ceo di Edulia (Treccani).

x Impluvium. Ingresso libero

Ore 15.30

Quel supereroe  
chiamato Mr. Rain

Al Festival di Sanremo 2023 è arrivato terzo con il brano «Supereroi» circondato sul palco da un coro di bambini, scrive brani quando piove ed è uscito dalla depressione dopo essere riuscito a chiedere aiuto. Il rapper Mr. Rain, in concerto al Forum il 30 novembre, si racconta in parole e musica nell'incontro «Il lungo viaggio di un supereroe».

x Giardino. Ingresso libero

Ore 18

Oltre la bulimia  
con Ambra Angiolini

Parlano di disturbi del comportamento alimentare l'attrice Ambra Angiolini (che ha raccontato la sua bulimia nel libro «InFame») e la figlia Jolanda Renga, lo scrittore Matteo Bussola, Aurora Caporossi dell'associazione Animenta, la psichiatra e psicoterapeuta Laura Dalla Ragione e Stefano Tavilla di Fondazione Fiocchetto Lilla.

x Salone d'Onore e su Corriere.it. Ingresso libero

Ore 18

Tata Francesca  
«star» di famiglia

Come una moderna Mary Poppins, Tata Francesca (l'insegnante e counselor familiare Francesca Valla, volto tv del reality «Sos Tata» e autrice di libri sul tema) aiuta i genitori nel rapporto con i figli. In particolare in «Figli&Genitori: iperconnessioni pericolose» spiega le strategie per mettersi in connessione emotivamente.

x Giardino. Ingresso libero

Ore 19

Colapesce Dimartino:  
ciao ciao posto fisso

La fuga dal posto fisso, il bisogno di un momento di stop dal lavoro. Nell'incontro «Il breve addio» ne parlano, tra parole e musica, il duo Colapesce Dimartino (che ha annunciato di volersi prendere una pausa al termine del tour che si chiude a ottobre) e Francesca Coin, economista, sociologa e autrice del libro «Le grandi dimissioni».

x Giardino. Ingresso libero

Ore 19.30

Mastandrea e i corti  
sulla Generazione Z

La generazione Z raccontata dai corti premiati al concorso cinematografico in ricordo di Francesco Valdiserri, investito e ucciso nel 2022. Ospiti di «Ciak, si vive» i registi vincitori Margherita Agostini, Cristian Cagnin, Jacopo Conte, Francesco Falleni e Branimir Liguori. Padrone di casa l'attore e regista Valerio Mastandrea.

x Impluvium. Ingresso libero

Ore 21

box lungo: Il nostro canto libero con i Negrita, Piero Pelù e Dardust

x

Teatro dell'Arte e su Corriere.it. Ingresso libero

DOM. 15

Ore 10

La ricetta di Crepet  
contro l'indifferenza

«Se avete fame di emozioni scomodatevi!» è l'invito a superare indifferenza e apatia che arriva da Paolo Crepet, psichiatra e psicologo (il suo ultimo libro è «Coraggio, passione, libertà»), e Michel ?????????Martone, giurista e professore ordinario di diritto del lavoro e relazioni industriali alla facoltà di Economia della Sapienza di Roma.

x Salone d'Onore. Ingresso libero

Ore 12

Micaela Ramazzotti  
presenta «Felicità»

Proiezione di «Felicità», film del 2023 scritto, diretto e interpretato da Micaela Ramazzotti, al suo esordio come regista (nel cast anche Max Tortora e Anna Galiena). Al termine, conversazione tra la stessa Ramazzotti e Cristiana Mainardi, sceneggiatrice, produttrice e ideatrice del festival «Fuoricinema» che si è appena svolto a Milano.

x

Teatro dell'Arte . Ingresso libero

Ore 12.30

Tra cucina e tv:

Parodi e Caressa

Fabio Caressa, telecronista e giornalista sportivo di Sky, e Benedetta Parodi, autrice di libri di ricette e conduttrice televisiva, raccontano il loro amore lungo venticinque anni e il rapporto con i tre figli (una di loro, Eleonora, ha partecipato con il padre a «Pechino Express») nell'appuntamento «La cucina chiama, lo stadio risponde».

x Impluvium. Ingresso libero

Ore 13.30

«Dietro» la reunion

di Benji & Fedè

Il 2024 sarà ricordato per la reunion degli Oasis, ma c'è anche un altro duo che ha annunciato il suo ritorno dopo la separazione nel 2020. In «Benji & Fedè: dove eravamo rimasti?» Benjamin Mascolo e Federico Rossi raccontano il periodo lontani e il nuovo singolo insieme («Musica animale», uscito a giugno) in vista del concerto ad Assago il 16 novembre.

Giardino. Ingresso libero

Ore 14.30

Così Draghi sostiene

le riforme di donne

Titolo da decidere con Giulia de Lellis

x Giardino. Ingresso libero

Ore 15

Il ministro Giorgetti  
parla di natalità

Come si aumenta la natalità? In «L'Italia, un Paese per giovani» ne discutono il ministro dell'economia e delle finanze Giancarlo Giorgetti, Maurizio Ferrera, ordinario di scienza politica all'Università degli Studi di Milano, l'economista Francesco Giavazzi e Mario Nava, direttore generale per l'occupazione in Commissione europea.



x

Teatro dell'Arte e e su Corriere.it. Ingresso libero

Ore 16.30

Follesa: mamma sì,  
ma con ironia

In «Genitori spaventati, genitori afflitti» spazio alla guida semiseria al lavoro del genitore secondo Katia Follesa. La comica e conduttrice è mamma della quattordicenne Agata, nata dal rapporto con il compagno (anche sul palco, il loro spettacolo «Ti posso spiegare» è in scena il 25 e 26 ottobre al Teatro Lirico Giorgio Gaber) Angelo Pisani.

x Giardino. Ingresso libero

Ore 18

Giovani e politica,  
cosa ne dice Alfa?

Nella gen Z c'è un divario politico tra ragazzi e ragazze: conservatori i primi, progressiste le seconde. Ne parlano il cantautore classe 2000 Alfa, lo scrittore Samuele Cornalba, Alessandra Ghisleri, politologa e direttrice di Euromedia Research, l'autrice e attrice Nicole Rossi e Gaia van der Esch, autrice di «Leading our way».

x Salone d'Onore e su Corriere.it. Ingresso libero

Ore 19.30

Cosa raccomanda  
Gino Cecchettin

L'educazione all'affettività, alla sessualità e al rispetto in «La verità, vi prego, sull'amore. Ancora», incontro con Gino Cecchettin, papà di Giulia (vittima di femminicidio lo scorso novembre) e autore del libro «Cara Giulia», Celeste Costantino della fondazione «Una, nessuna, centomila» e Barbara Stefanelli del Corriere.

x Salone d'Onore e su Corriere.it. Ingresso libero

Ore 20

Lundini, i VazzaNikki,  
exploit surreale

Canzoni, gag surreali, comicità: sono questi gli ingredienti di «Innamorati della vita», il secondo album di Valerio Lundini e I VazzaNikki. Lundini, che è autore, comico e conduttore («Una pezza di Lundini», «Faccende complicate»), porta infatti in musica la sua ironia stralunata con la band protagonista dell'incontro «E Lundini suona il non sense».

x Giardino. Ingresso libero

Ore 21

box lungo: Il nostro canto libero II con Coma Cose e Angelina Mango

x

Teatro dell'Arte e e su Corr  
ORE 11

Aurora Ramazzotti su figli &amp; dintorni

2. Le relazioni tra adolescenti e genitori sono al centro dell'incontro «Figli & Genitori: qualcosa è cambiato» con Aurora Ramazzotti, «content creator» figlia di Eros Ramazzotti e Michelle Hunziker e mamma di Cesare; lo psicologo e psicoterapeuta Matteo Lancini e Rosy Russo di Parole O\_Stili e MiAssumo. Poi intervista al cantautore Niccolò Agliardi.

x

Teatro dell'Arte Ingresso libero

ORE 11

I consigli di Longo per vivere meglio

3.

«Meglio aggiungere vita ai giorni che giorni alla vita», era il mantra di Rita Levi-Montalcini. Sulla longevità si interroga l'incontro «Vivere tanto, vivere meglio» con il biochimico **Valter Longo**, autore di «La dieta della longevità», professore di biogerontologia e direttore dell'Istituto sulla longevità all'University of Southern California.

x

Giardino Ingresso libero

ORE 12

Benessere globale, lectio di Ilaria Capua

4.

«Salute circolare» è il titolo sia di un libro della virologa Ilaria Capua sia della lectio magistralis in cui la scienziata, oggi «Senior fellow of global health» alla «Johns Hopkins University», racconta come il diritto alla salute per tutti vada di pari passo con un approccio meno egocentrico e più «interconnesso» con il benessere del pianeta.

x

Giardino Ingresso libero

ORE 13

Vincenzo Mollica:

personaggi e ricordi

5.

Partendo dal Dalai Lama, vale a dire la sua prima intervista, realizzata appena assunto alla Rai, il giornalista di spettacolo Vincenzo Mollica racconta ora i personaggi che ha incrociato durante oltre quarant'anni di carriera. «Incontri che diventano amicizia» è il titolo della conversazione tra Mollica, oggi quasi cieco, ed Elvira Serra.

x

Teatro dell'Arte e su Corriere.it. Ingresso libero

ORE 14

Viola e i farmaci

pensati al maschile

6.

Anche nella medicina c'è un «gender gap»: farmaci e dispositivi sono studiati principalmente per gli uomini.

Ne parla la biologa e divulgatrice scientifica Antonella Viola, professoressa di Patologia generale all'Università di Padova, nell'incontro «Il dolore è una questione di genere». A seguire, un focus sul dolore cronico nelle donne.

x

Salone d'Onore e su Corriere.it. Ingresso libero

ORE 14.30

Le operaie ucraine

testimoni di guerra

7.

Lavorare in fabbrica quando intorno c'è la guerra. L'incontro «Sogni d'acciaio» porta sul palco due operaie ucraine dell'azienda siderurgica «ArcelorMittal Kryvyi Rih», Olha Vakulenko e

Irina Vodopianova (nella foto), e l'ad Mauro Longobardo, la scrittrice Rosella Postorino (finalista allo Strega 2023 con «Mi limitavo ad amare te») e Dario Fabbri, analista geopolitico e direttore di Rivista Domino.

x

Impluvium Ingresso libero

ORE 16

Bignardi e Albinati, focus sulle carceri

8.

Di carcere si parla in «Fine pena ora» con Edoardo Albinati (autore di «Uscire dal mondo»), Daria Bignardi, autrice di «Ogni prigioniero è un'isola», Roberta Cossia, giudice di sorveglianza, Giovanni Mercurio, vicepresidente di Ics Ets e Luigi Pagano, provveditore dell'Amministrazione penitenziaria della Regione Lombardia.

x

Salone d'Onore e su Corriere.it. Ingresso libero

ORE 16

Genitori moderni?

D'Amico &amp; Buffon

9.

L'ex portiere della Nazionale di calcio Gianluigi Buffon e Ilaria D'Amico, giornalista sportiva e conduttrice, sono a modo loro dei «campioni di famiglia allargata»: hanno un figlio insieme e altri nati da precedenti relazioni. E ora raccontano cosa significa «Essere genitori oggi», in un mondo di rapporti complessi e ricchi di sfumature da cogliere.

x

Giardino Ingresso libero

ORE 17.30

Va in scena l'Iran

di Sadaf Baghbani

10.

Va in scena lo spettacolo «Le mie tre sorelle», incentrato sulla storia di Sadaf Baghbani, attrice fuggita dall'Iran con 150 proiettili in corpo. A seguire, incontro con il regista Ashkan Khatibi, con la stessa Baghbani e i musicisti Eugenio in Via Di Gioia e Willie Peyote, autori di «Farò più rumore del ratatata», a sostegno del rapper iraniano Toomaj Salehi.

x

Teatro dell'Arte Ingresso libero con prenotazione su [iltempodelledonne.it](http://iltempodelledonne.it)

## Digiuno intermittente: cosa succede quando si ricomincia a mangiare

Digiuno intermittente: cosa succede quando si ricomincia a mangiare Digiuno intermittente: cosa succede quando si ricomincia a mangiare Agnese Codignola 9 Settembre 2024 Il digiuno intermittente è una delle diete più popolari degli ultimi anni, sostenuta da libri, messaggi social e testimonial, nonostante alcuni lavori abbiano mostrato che gli effetti sul peso svaniscono appena la si abbandona e che non si tratta di un regime alimentare adatto a tutti. Uno studio pubblicato a fine agosto su Nature potrebbe raffreddare ulteriormente gli entusiasmi. In esso si ipotizza infatti che il digiuno sia associato a un aumento del rischio di sviluppare polipi intestinali o di accelerare l'evoluzione di quelli esistenti verso forme tumorali. Più in generale, ricorda quanto poco si sappia sul momento in cui si ricomincia a mangiare e come sia indispensabile saperne di più prima di consigliare quella dieta indiscriminatamente. Lo studio di Harvard sul digiuno Già nel 2018 un team di ricercatori aveva dimostrato il coinvolgimento delle cellule staminali nei meccanismi attivati dal digiuno. Sarebbero proprio queste cellule, grazie alla loro capacità di proliferare e alla loro scarsa specializzazione, a spingere l'organismo a bruciare grassi anziché zuccheri in condizioni di deprivazione, soprattutto per ricostituire le membrane intestinali danneggiate. Il digiuno, infatti, non è a costo zero per l'organismo e lascia dietro di sé lesioni intestinali che vanno riparate. Gli ultimi studi si concentrano sulla fase di rialimentazione, quando si sospende il digiuno Anche in considerazione di quei dati, i ricercatori si sono chiesti che cosa accada quando si ricomincia a mangiare dopo un digiuno prolungato. A tale scopo hanno lavorato su gruppi di topi: uno costretto a un digiuno di 24 ore e studiato immediatamente alla fine del digiuno e un altro a cui è stato somministrato il cibo dopo le 24 ore di astensione ed è stato studiato dopo essersi alimentato. Il risultato è stato che, nell'ultimo gruppo, la proliferazione delle cellule intestinali è stata più intensa e veloce rispetto a quanto accaduto negli altri (compreso quello di controllo). Questo è avvenuto grazie all'attivazione delle cellule staminali e alla secrezione di una grande quantità di poliammine, molecole note per essere al centro dei processi di divisione e moltiplicazione cellulare. Lo sviluppo di polipi e tumori alla ripresa dell'alimentazione L'intensa attività proliferativa può però essere pericolosa, se per esempio si hanno geni che predispongono al tumore del colon retto, o se vi sono polipi e lesioni pretumorali. Attivando i geni implicati nel tumore (e quindi simulando una situazione di predisposizione al tumore o di rischio), si vede che, quando riprendono a mangiare dopo il digiuno, i topi sviluppano polipi e tumori più in fretta rispetto agli altri. Ora il gruppo di Yilmaz sta lavorando su tessuti umani, per valutare se quanto osservato negli animali si verifica anche nell'uomo. Lo stesso ricercatore ha sottolineato l'importanza di comprendere ogni passaggio successivo al digiuno, e non solo quello che si determinano durante l'astensione dal cibo. Il digiuno intermittente potrebbe essere di aiuto per le malattie infiammatorie croniche dell'intestino di origine autoimmune quali il morbo di Chron e la rettocolite ulcerosa Il commento critico alla ricerca Sempre Nature, in un altro articolo, riporta il commento **Valter Longo**, il discusso biogerontologo autore di studi e best seller, che direttamente o attraverso una sua fondazione sponsorizza prodotti commerciali e regimi dietetici specifici e che per questo ha dovuto affrontare procedimenti legali e censure. In questo articolo, nonostante anche lui abbia condotto diversi studi su modelli animali, Longo sottolinea come si tratti solo di studi su animali, da verificare nell'uomo. Nello specifico, Longo critica che l'effetto pro-tumorale sia stato dimostrato in animali con i geni che predispongono al tumore attivati.

Anche in questi animali, però, il digiuno da solo non ha lo stesso effetto di quello seguito dalla ripresa dell'alimentazione: una differenza che autorizza a pensare che ci possa essere uno stimolo specifico alla proliferazione associato alla fase post digiuno. Gli effetti positivi del digiuno evidenziati da **Valter Longo** Infine, Longo ricorda che più volte è emerso un effetto anti-tumorale associato al digiuno. Lui stesso, nel 2015 ha pubblicato uno studio, sempre su topi, nel quale si vedeva una diminuzione del 45% della crescita tumorale, oltre a un'attivazione delle cellule staminali. E suggerisce che, stando ai risultati di Yilmaz, il digiuno intermittente potrebbe essere di aiuto per malattie infiammatorie croniche dell'intestino di origine autoimmune quali il morbo di Chron e la rettocolite ulcerosa. Come stiano davvero le cose si capirà andando avanti nelle ricerche. Tuttavia, lo studio di Yilmaz ha il pregio di aver acceso un faro sulla fase che segue immediatamente il digiuno, finora mai considerata come determinante. È ora cruciale andare avanti, possibilmente senza che vi siano interessi commerciali a confondere le acque. © Riproduzione riservata

il tempo delle donne

## **Parità sul lavoro, che fine ha fatto? Apre il dibattito Mario Draghi**

Chiara Buratti

Quest'anno, nell'abituale intenso ciclo di eventi del Tempo delle Donne, la fest festival del Corriere della Sera, si discuterà di lavoro. Soprattutto quello che coinvolge le donne, ancora lontane da una vera parità: pari occupazione, pari salari, pari libertà. Gli appuntamenti negli spazi della Triennale, ma anche altrove in città.

a pagina 12

Il confronto come cambiamento e l'incontro come occasione di scambio. Su queste fondamenta, undici anni fa, ha preso il via Il Tempo delle Donne, la fest festival del Corriere della Sera che in ogni edizione affronta un tema diverso con la convinzione che proprio dal dialogo nascano stimoli nuovi per cambiare, tutte e tutti. Quest'anno ragioniamo di Lavoro, soprattutto quello che coinvolge le donne, ancora lontane da una vera parità: pari occupazione, pari salari, pari libertà. Perché, come ha scritto Barbara Stefanelli, vicedirettrice vicaria del Corriere della Sera : «Senza lavoro non c'è libertà». Di questo e molto altro si riempiranno gli spazi della Triennale Milano, ma non solo, perché la festa è già arrivata in librerie, biblioteche, associazioni, luoghi pubblici della città e nell'Università Statale di Milano. A fare da apripista, l'intervista di Luciano Fontana, direttore del Corriere , a Mario Draghi, già premier e già presidente della Banca centrale europea, giovedì 12 settembre alle 18 nel teatro della Triennale.

Con oltre 130 eventi e 320 ospiti, il Tempo delle Donne è anche un'occasione per entrare in contatto con personalità del mondo delle istituzioni, del cinema, dei social, della tv, dello sport, con inchieste, spettacoli, workshop, concerti e interviste, tutto curato dalle firme del Corriere . Ingresso libero, nelle sale, in giardino, in teatro, negli spazi dell'Agorà.

Negli incontri sono coinvolte, tra gli altri, le sei rettrici dei più importanti atenei lombardi, la cantautrice Francesca Michielin, il giornalista Vincenzo Mollica, il biochimico **Valter Longo**, le atlete olimpiche della ginnastica artistica, la divulgatrice scientifica Antonella Viola, il presidente della Conferenza Episcopale Matteo Maria Zuppi, la creator Camihawke, il cantante Mr. Rain, il duo Benji e Fede, la nuotatrice paralimpica Carlotta Gilli, le scrittrici Lea Melandri e Chiara Valerio, l'attore e regista Carlo Verdone, lo scrittore Gianluca Gotto. La regista Micaela Ramazzotti incontrerà insieme a Cristiana Mainardi il pubblico dopo la proiezione del suo film Felicità , un momento che rientra nella collaborazione con il festival dell'Anteo Fuoricinema.

Il sipario del teatro dell'Arte si solleva per lasciare spazio alle live inchieste su lavoro, violenza di genere, rapporto tra figli e genitori, ma anche alle serate con i Coma Cose, Negrita, Piero Pelù e Dardust, mentre nel Garage delle Idee, si parlerà di «intelligenze» incrociando i linguaggi di filosofi e filosofe, poeti ed esperti ed esperte di tecnologia.

Fra le altre esperienze da fare in Triennale, il Coach & go con consulenti e mentori, la beauty lounge per un pit-stop bellezza, il set fotografico di Maurizio Galimberti, le installazioni di arte partecipata a cura di Patrizia Fratus e di Marica Moro.

In chiusura, a tirare le fila della nostra indagine sul lavoro, sarà il ministro dell'Economia Giancarlo Giorgetti, poi spazio ancora alla musica con Vasco Brondi e la Rappresentante di Lista e Angelina Mango che con il suo Canto libero congederà gli ospiti di questa edizione per dare appuntamento alla prossima.

Chiara Buratti

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Cinema

*Da alcuni anni, il Tempo delle Donne ha stretto un gemellaggio con il festival Fuoricinema di Anteo in una logica di interscambio e connessioni*

*Ieri sera si è svolto l'incontro Il lavoro nelle canzoni con il cantautore Francesco Bianconi allo spazio Bam di Milano. Domenica 15 sarà la volta di Fuoricinema in Triennale con la proiezione del film Felicità di Micaela Ramazzotti*

Foto:

Inquadra il QRcode o digita "Tempo delle donne 2024" per il programma

Angelina Mango fra i protagonisti del concertone con cui si chiuderà il Tempo delle donne, domenica 15 settembre

Alcuni dei protagonisti del Tempo delle Donne. Da sinistra, nella fila in alto: Alessia Lanza, Davide Avoglio, Ema Stokholma, Edoardo Albinati, Vincenzo Mollica, Carlotta Gilli. Nella fila in basso, sempre da sinistra: Giulia Crivellini, Vincenzo Schettini, Matteo Paolillo, Valerio Mastandrea, Antonella Viola, **Valter Longo**. Al centro, Angeliina Mango

## **Valter Longo : «Più pesce, legumi, cereali integrali e digiuno 12:12. Così ho guadagnato 10 anni di vita»**

di Chiara Amati Vivere più a lungo non basta più: serve mantenersi in salute, nella mente e nel corpo. **Valter Longo**, biogerontologo e direttore dell'Istituto sulla longevità alla University of Southern California, spiega in che modo il cibo e lo stile di vita possono farci guadagnare degli anni. Di questo e altro parlerà anche al Nutrition & Longevity Festival, evento internazionale in programma il 14 e 15 settembre a Cervia «L'invecchiamento? Durante il mio dottorato di ricerca all'Università della California di Los Angeles, anni Novanta, era un argomento di scarso interesse. Io stesso tendevo a rinnegarlo a tanto che, quando mi si domandava cosa studiassi, rispondevo, vago, di essere interessato ai processi ossidativi. Per intenderci quelli che rendono scura una mela dopo essere stata sbucciata». E oggi? «Oggi parlo di longevità. Di come, cioè, si può vivere più a lungo in maniera sana, nel corpo e nella mente. Perché davvero è possibile. E cerco di generare cultura in tal senso con seminari ed eventi. Il primo, Nutrition & Longevity Festival della mia Fondazione, alla seconda edizione, si terrà il prossimo 14 e 15 settembre a Cervia. Ci saranno moltissimi giovani e studenti, ne sono felice. Serve un cambio di passo perché i dati sono allarmanti: in Europa il 60 per cento della popolazione è in sovrappeso e obesa, in America il 75 per cento. Li stiamo raggiungendo. Le nuove generazioni devono capire che una corretta alimentazione preserva dalle malattie». **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto sulla Longevità a USC (University of Southern California) - Davis School of Gerontology di Los Angeles, tra i centri più importanti per la ricerca in materia d'invecchiamento e di malattie correlate all'avanzamento dell'età, non ha dubbi: «Vivere più a lungo e meglio è realtà purché si seguano alcune regole». Classe 1967, a capo di una serie di studi clinici sulla dieta mima digiuno in Italia, Longo parte dalla tavola per dimostrare che il cibo giusto, in determinate ore della giornata, arriva a controllare gran parte dei processi fisiologici. Come lo ha capito? «Attraverso anni di studi su soggetti diversi: prima i batteri, poi i lieviti, a seguire i topi e infine l'uomo. Illuminanti i lieviti. Grazie a un mix di mutazioni genetiche e digiuno, sono riuscito ad allungarne la vita di dieci volte. Ho pensato: siamo alla svolta». Sta dicendo che per stare bene a lungo bisogna digiunare? «Sto dicendo che per stare bene a lungo occorre adottare una dieta principalmente pescetariana per 12 ore al giorno e fare qualche dieta mima digiuno all'anno. Su questi concetti, relativamente semplici, si basa la mia dieta della longevità». In che cosa consiste? «Si tratta di una alimentazione che viene modificata in base alle zone del mondo in cui è praticata. In Italia potrebbe tradursi in un regime alimentare pescetariano, ma con modifiche importanti in confronto alla dieta mediterranea. In sostanza, si mangia pesce tre o quattro volte alla settimana, evitando quello di taglia più grossa: in genere contiene mercurio. Poi, i vegetali sempre, cercando di variare il più possibile e tenendo conto della stagionalità. E preferendo la verdura alla frutta: quest'ultima è, infatti, molto zuccherina. Infine legumi, cereali integrali, frutta secca e olio. È importante che l'apporto di proteine sia basso, ma sufficiente almeno fino ai 65 anni e quindi di circa 0,8 grammi per kg di peso corporeo. Dopo si può salire così da non perdere massa muscolare». Studi a supporto? «Sicuramente il nostro del 2014 e quello recente di un gruppo norvegese, entrambi a sostegno della dieta della longevità. Un altro lo ha condotto Harvard su oltre 100.000 individui e presentato di recente alla conferenza dell'American Society for Nutrition. Stando agli esiti, le persone che seguivano una dieta con verdure, cereali integrali, grassi vegetali



sani e frutta a partire da circa quarant'anni di età, avevano fino all'84 per cento in più di probabilità di arrivare a 70 anni lucidi nella mente, sani nel corpo, estendendo quindi la healthspan, cioè il periodo di vita in salute». Lei parla di alimenti che si trovano nella dieta mediterranea. «Vero, ma bilanciati in maniera differente perché la dieta mediterranea, oggi, è male interpretata. Ha subito "modifiche ed eccessi" e ora paghiamo le conseguenze di menu non equilibrati, nonostante la salubrità degli alimenti presi singolarmente. Ci si indigna tanto per il junk food, ma noi italiani, già dai bambini, mangiamo troppe "5P": pane, pasta, pizza, patate e proteine - l'equivalente, ogni giorno, di molti cucchiaini di zucchero - pensando che "tanto sono tutti alimenti della dieta mediterranea, quindi fanno bene". Le faccio un esempio: in casa o fuori tendiamo ad accompagnare i piatti con del pane, anche se in tavola viene servita della pasta. E alla fine del pasto aggiungiamo frutta e dolci, convinti che sia tutto salutare. In realtà si tratta di una combinazione deleteria laddove questi ingredienti portano a eccessi di zucchero nel sangue che poi vengono convertiti in grasso, contribuendo anche a diminuire la funzionalità dell'insulina, specie se non si pratica il time restricted eating». Cioè un ristretto arco temporale entro cui mangiare. Corretto? «Da non confondere con il digiuno intermittente, però, che, in genere, segue lo schema 8:16. Il che significa che si mangia nell'arco di 8 ore e si digiuna per le restanti 16. Studi autorevoli hanno dimostrato che questo lasso di tempo - cioè 16 ore - è eccessivo soprattutto se porta a saltare la colazione. Pertanto io suggerisco di non toccare cibo per 12 ore e di non saltare mai la colazione, così da minimizzare una serie di possibili effetti collaterali. Dovremmo adottarlo come stile di vita, alla stregua dei centenari che, in genere, mantengono cicli non più lunghi di 12 ore serali/notturne di digiuno. In concreto: cena entro le 20 e colazione alle 8». Lei promuove anche la dieta mima digiuno. «Che però non è uno stile di vita, ma una sorta di medicina testata clinicamente e fatta di ingredienti vegetali calcolati su misura. La dieta mima digiuno l'abbiamo sviluppata molti anni fa nel mio laboratorio a Los Angeles per supportare i malati oncologici che, nel primo studio clinico, rifiutavano il digiuno con sola acqua. Serviva a simulare l'effetto del digiuno senza farli, però, digiunare. Per ottenere il risultato sperato, questa dieta deve avere caratteristiche particolari». Quali? «Questa non è una dieta che va improvvisata con un fai-da-te perché, come le medicine, va fatta proprio nella versione testata clinicamente. Ha una composizione molto complessa che in generale include un apporto energetico variabile tra le 800 e le 1100 calorie al giorno, molti grassi vegetali, ma pochi zuccheri e poche proteine. Può essere osservata per 5 giorni, sempre sotto controllo medico per persone che hanno malattie. Quante volte all'anno dipende dal soggetto: un trentenne in salute può ricorrervi un paio di volte, un diabetico anche una volta al mese, fino alla regressione. Sono centinaia di migliaia le persone che l'hanno adottata con effetti collaterali minori. Questo anche grazie ai kit nutrizionali sviluppati e testati clinicamente in varie università. Dopo decine di studi clinici abbiamo visto che i cicli di dieta mima digiuno possono ridurre l'età biologica di 2,5 anni, abbassando glicemia e grasso addominale, senza però ridurre la massa muscolare. Altri quattro studi evidenziano effetti concreti nella regressione di pre-diabete e diabete dopo 3-12 cicli di dieta. Sono al vaglio test per valutare effetti su colesterolo, pressione sanguigna e su altre patologie tra cui vari tipi di cancro, Alzheimer, malattie autoimmuni e cardiovascolari». Dieta della longevità, digiuno intermittente, dieta mima digiuno: il cibo al servizio dell'organismo. In che modo agisce? «Grazie a una alimentazione adeguata, nelle modalità corrette, l'organismo può tornare alle funzionalità che con l'invecchiamento vengono compromesse. Negli ultimi tre anni i nostri studi scientifici hanno evidenziato che i pazienti fedeli a questi regimi tendevano a

ringiovanire. Dimostrato. Abbiamo misurato le loro età biologiche con BioAge, il metodo descritto dal dottor Morgan Levine a Yale che si basa su fattori di rischio e marcatori di malattie riconosciuti dai medici: tra questi la proteina c reattiva, l'albumina, il colesterolo e la misurazione della pressione sanguigna. Tutti fattori rilevabili con semplici esami del sangue». La scienza ci porterà a ringiovanire? «Se pensiamo che l'età dell'embrione proveniente da uno spermatozoo e un ovulo di 2 persone di 40 anni viene azzerata durante la formazione dello zigote, capiamo che in qualche ora il corpo umano può attivare 40 anni di ringiovanimento. Ma ringiovanire un adulto, anche solo di 20 anni, è difficile. Il modo più promettente per raggiungere e superare questo obiettivo è probabilmente la riprogrammazione cellulare. Ad esempio, si possono attivare dei fattori di trascrizione (Yamanaka factors) capaci di riprogrammare una cellula già invecchiata, facendola diventare una cellula staminale giovane. Questa scoperta ha valso il Premio Nobel a Shinya Yamanaka. Tuttavia, nei topi la riprogrammazione forzata in tutte le cellule porta sia a un parziale ringiovanimento che a problemi come, ad esempio, tumori chiamati teratomi e comunque siamo molto distanti da applicazioni sugli uomini». Alternative? «Una, elaborata inizialmente dal mio laboratorio, è proprio quella di usare cicli di digiuno: nei topi portano sia a una riprogrammazione cellulare e all'attivazione di fattori Yamanaka che a un aumento di vari tipi di cellule staminali. Così facendo si incentivano la rigenerazione e la riparazione di organi e tessuti. Se è vero, come è vero, che 3 cicli di dieta mima digiuno riducono l'età biologica delle persone in media di 2,5 anni, viene da pensare che, forse, il corpo umano ha sempre avuto in sé meccanismi per ringiovanire. Meccanismi che, però, rimangono inattivi». Professore, lei quanti anni ha? «Cinquantasei». E quanti se ne sente? Ride. «Seguo le diete, pratico sport e mi tengo controllato. Parlo con gli ultracentenari, soprattutto italiani, per capire come si possa arrivare alla loro età. Mi spiegano che cosa hanno mangiato per una vita e quanta fatica hanno fatto lavorando molto nei campi. La parola sedentarietà non rientra nel loro vocabolario. Mi ci ritrovo. Per rispondere alla sua domanda, dieci anni in meno dovrei averli, ma si può migliorare». Leggi anche: 7 settembre 2024 (modifica il 7 settembre 2024 | 07:07) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Dieta anti-invecchiamento, l'esperto: «Digiuno 12:12 e alimenti precisi: così ho guadagnato 10 anni di vita»

Dieta anti-invecchiamento, l'esperto: «Digiuno 12:12 e alimenti precisi: così ho guadagnato 10 anni di vita» **Valter Longo** spiega: "Importante non mangiare mai dopo le venti e fare colazione alle otto, così da mantenere un digiuno di 12 ore" di Redazione Web Invecchiamento e alimentazione sono collegati. Ormai non ci sono più dubbi. E per vivere più a lungo, è necessario dunque seguire alcune regole fondamentali. Lo spiega **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto sulla Longevità a USC (University of Southern California) - Davis School of Gerontology di Los Angeles. «Le nuove generazioni devono capire che una corretta alimentazione preserva dalle malattie», ha detto il medico a Il Corriere della Sera. La dieta che aiuta a invecchiare meglio «Grazie a un mix di mutazioni genetiche e digiuno, sono riuscito ad allungare la vita delle mie cavie di dieci volte». Dunque, per vivere più a lungo, si deve digiunare? «Per stare bene a lungo occorre adottare una dieta principalmente pescetariana per 12 ore al giorno e fare qualche dieta mima digiuno all'anno. Su questi concetti, relativamente semplici, si basa la mia dieta della longevità», spiega il medico. Come funziona il metodo della longevità «Si tratta di una alimentazione che viene modificata in base alle zone del mondo in cui è praticata. In Italia potrebbe tradursi in un regime alimentare pescetariano, ma con modifiche importanti in confronto alla dieta mediterranea - dice il medico **Valter Longo** -. In sostanza, si mangia pesce tre o quattro volte alla settimana, evitando quello di taglia più grossa: in genere contiene mercurio. Poi, i vegetali sempre, cercando di variare il più possibile e tenendo conto della stagionalità. E preferendo la verdura alla frutta: quest'ultima è, infatti, molto zuccherina. Infine legumi, cereali integrali, frutta secca e olio. È importante che l'apporto di proteine sia basso, ma sufficiente almeno fino ai 65 anni e quindi di circa 0,8 grammi per kg di peso corporeo. Dopo si può salire così da non perdere massa muscolare». Come fare il digiuno Sul digiuno, il medico ha un consiglio importante: «Io suggerisco di non toccare cibo per 12 ore e di non saltare mai la colazione, così da minimizzare una serie di possibili effetti collaterali. Dovremmo adottarlo come stile di vita, alla stregua dei centenari che, in genere, mantengono cicli non più lunghi di 12 ore serali/notturne di digiuno. In concreto: cena entro le 20 e colazione alle 8». Con il suo stile di vita, Longo dice di sentirsi più giovane: «Seguo le diete, pratico sport e mi tengo controllato. Parlo con gli ultracentenari, soprattutto italiani, per capire come si possa arrivare alla loro età. Mi spiegano che cosa hanno mangiato per una vita e quanta fatica hanno fatto lavorando molto nei campi. La parola sedentarietà non rientra nel loro vocabolario. Mi ci ritrovo. Per rispondere alla sua domanda, dieci anni in meno dovrei averli, ma si può migliorare». Ultimo aggiornamento: Sabato 7 Settembre 2024, 12:14 © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Dieta anti-invecchiamento, l'esperto: «Digiuno 12:12 e alimenti precisi: così ho guadagnato 10 anni di vita»

Dieta anti-invecchiamento, l'esperto: «Digiuno 12:12 e alimenti precisi: così ho guadagnato 10 anni di vita» Sabato 7 Settembre 2024, 12:40 - Ultimo aggiornamento: 21:05 1 di 4 1 Minuto di Lettura Invecchiamento e alimentazione sono collegati. Ormai non ci sono più dubbi. E per vivere più a lungo, è necessario dunque seguire alcune regole fondamentali. Lo spiega **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto sulla Longevità a USC (University of Southern California) - Davis School of Gerontology di Los Angeles. «Le nuove generazioni devono capire che una corretta alimentazione preserva dalle malattie», ha detto il medico a Il Corriere della Sera. © RIPRODUZIONE RISERVATA 1 di 4

## Alla ricerca della longevità

Alla ricerca della longevità La scienza studia tecniche all'avanguardia e programmi su misura per farci vivere a lungo e in salute. E la strada per la longevità passa anche da ristoranti, urban spa e hotel che prolungano la giovinezza di Federica Brunini Share 07.09.2024

Longevità: l'alimentazione è la prima fonte di giovinezza I ristoranti pro-aging Longevità: le Spa della giovinezza Camera con elisir Longevità: tre imperdibili in libreria L'elisir di lunga vita? Oggi non è più né un mito né un miraggio, perché se non vivremo in eterno, sicuramente la longevità è assicurata: secondo il World Social Report 2023 dell'Onu, entro il 2050 raddoppierà il numero degli individui sopra i 65 anni, superando i 2 miliardi di persone nel mondo. In Italia, l'aspettativa di vita è già aumentata di 10 anni nell'ultimo mezzo secolo e ha raggiunto gli 80 anni per gli uomini, gli 85 per le donne. Ora la sfida è trovare una giusta misura tra il prolungare l'esistenza e l'invecchiare in salute. Centenari sì, ma in forma.

Longevità: l'alimentazione è la prima fonte di giovinezza «Il concetto di longevità, che mira non solo ad allungare la vita ma anche a migliorare la qualità degli anni aggiunti, sta guadagnando sempre più importanza a livello globale. Il fenomeno è influenzato da diversi fattori, tra cui stili di vita più salutari, ricerca medica e avanzamenti tecnologici, oltre a una maggiore consapevolezza del benessere olistico» spiega David Della Morte Canosci, tra i massimi esperti internazionali nel campo della senescenza, professore di Neurologia presso la Miller School of Medicine della University of Miami e docente di Medicina interna all'Università di Roma Tor Vergata. Nel suo ruolo di direttore medico di Palazzo Fiuggi, raccomanda di monitorare l'alimentazione, prima fonte di giovinezza, e di integrarla con programmi personalizzati di allenamenti, trattamenti per il corpo ma anche tecniche di meditazione per mente e spirito. Insomma, se dovessimo prendere in prestito un termine della rivoluzione tecnologica e industriale potremmo dire che ormai ricerche, libri, summit mondiali, eventi, iniziative, esami e novità hi-tech ci avvicinano a una Longevity 5.0, d'avanguardia, e crescono le occasioni per tutti, a tavola come in spa, in hotel come in città. Ti abbiamo incuriosita? Allora puoi muovere anche tu i primi passi verso la longevità, magari semplicemente scegliendo dove andare fuori a cena stasera. Leggi anche Longevity: cosa accade a 44 e a 60 anni I ristoranti pro-aging Longevity Kitchen, a Milano ([thelongevitykitchen.com/bistrot-di-milano/](http://thelongevitykitchen.com/bistrot-di-milano/)), è il primo ristorante a Milano che mette la longevità nel piatto, portando in tavola gli ingredienti delle cinque cosiddette Blue Zone, ovvero i luoghi nel mondo che contano più centenari, a partire dalla "nostra" Sardegna fino a Okinawa (Giappone), Ikaria (Grecia), Nicoya (Costarica), Loma Linda (California). Nel menu, viene data particolare attenzione a contenere il picco glicemico e bilanciare la quantità di glucosio e insulina nel sangue. Libra Antiaging, Bologna ([ristorantelibra.it/](http://ristorantelibra.it/)): il buono che fa il bene è il motto di Chiara Manzi, nutrizionista fondatrice del metodo Cucina Evolution per un'alimentazione golosa, di lunga vita e senza glutine. Con il medico Danilo Pertosa e lo chef già stellato Paolo Cappuccio ha aperto a Bologna il ristorante che propone portate della tradizione italiana certificate sotto il profilo della sicurezza e dei valori nutrizionali, nonché dei metodi e della durata delle cotture, delle vitamine e degli antiossidanti. Il risultato? Ci si alza da tavola sazi e sani. Abba e Murta, Tortolì (SS) ([www.hotelabbaemurta.it/](http://www.hotelabbaemurta.it/)) ha un menu ispirato agli ingredienti della Blu Zone Sardegna, tutti a chilometro zero: pesce, asparagi, funghi, frutta, formaggi La cucina di questo buen retiro, in un parco di diversi ettari di macchia mediterranea lungo la costa dell'Ogliastra, con hotel rurale annesso, coniuga tecnologia contemporanea e tecniche

tradizionali isolane, sfornando piatti a base di Omega 3, antiossidanti e Vitamin sea, quella del mare. Leggi anche Longevità: perché è la nuova categoria della bellezza Longevità: le Spa della giovinezza The Longevity Suites ([thelongevitysuite.com/](http://thelongevitysuite.com/)) è una benefica "collezione" di spa&clinic nelle principali località italiane: protocolli integrati ad elevato contenuto tecno, per un perfetto equilibrio tra salute, estetica ed energia psico-fisica. Percorsi customizzati per rallentare l'invecchiamento. Da provare la crioterapia. Portrait by Lungarno Collection ([www.lungarnocollection.com/it/the-longevity-suite-spa/](http://www.lungarnocollection.com/it/the-longevity-suite-spa/)) ovvero la longevità formato urban a Milano, all'interno dell'hotel che ospita la spa The Longevity Suite, il brand di Biohacking & Antiage più evoluto d'Europa, per un perfetto equilibrio tra salute, bellezza e benessere mentale. Include un'area umida con piscina, bagno turco, sauna e zona relax, una palestra e sale per trattamenti. La spa si basa sui pilastri del metodo Longevity (freddo, detox e consapevolezza estetica) e sulle pratiche wellness che si ispirano alle Blue Zone nel mondo. Leggi anche La vacanza benessere si fa al lago Camera con elisir Hotel Savoy, Bibione ([www.hotelsavoybeach.eu/servizi/bibione-thermae.html](http://www.hotelsavoybeach.eu/servizi/bibione-thermae.html)): direttamente collegato allo stabilimento termale Bibione Thermae tramite una comoda galleria sensoriale, l'albergo offre ora l'innovativo programma Medical & Longevity Spa per potenziare le difese in ogni organismo, combinando gli effetti del calore a quelli della crioterapia e del galleggiamento asciutto. Dieta chetogenica a basso apporto di carboidrati. Villa Eden, Merano ([www.villa-eden.com/it/salute-wellness/edens-health/](http://www.villa-eden.com/it/salute-wellness/edens-health/)). Check-up medici, trattamenti e iniezioni intravenose personalizzate per ringiovanire dentro e fuori, in questo Leading Hotel di 25 suite per una remise en forme a cinque stelle. Il trattamento top? È CellGym, allenamento in modalità ipossia-iperossia (alternanza della respirazione di aria impoverita e arricchita di ossigeno) anticellulite per il rinnovamento mitocondriale delle cellule. Palazzo di Varignana, Bologna ([www.palazzodivarignana.com/](http://www.palazzodivarignana.com/)): rejuvenating retreats ma anche trattamenti in spa e nelle piscine che circondano il resort sulle colline bolognesi. A pranzo, il Mindful Lunch del Ginko Longevity Restaurant, per scoprire le strategie alimentari e raggiungere il massimo potenziale psicofisico a tavola. Il ristorante propone menu pro-ageing con l'obiettivo di unire gusto, qualità delle materie prime e sostenibilità. Palazzo Fiuggi, Fiuggi ([www.palazzofiuggi.com/](http://www.palazzofiuggi.com/)), maxi dimora del benessere (oltre otto ettari di parco e 6.000 mq di spa) unisce le antiche discipline olistiche a esclusive terapie medico-scientifiche per la longevità: consulti diagnostici con specialisti e guru creano percorsi personalizzati per il well-aging, grazie, anche, ai benefici delle portentose acque di Fiuggi. Food line gourmet, studiata dallo chef stellato Heinz Beck, per il ringiovanimento cellulare nel piatto, Movement Lab e programmi Hiking per riattivare corpo e mente. Longevità: tre imperdibili in libreria **Valter Longo**, La dieta della longevità (Vallardi): il biologo e direttore dell'Istituto sulla Longevità dell'Università della California riassume qui la sua dieta mima-digiuno per resettare l'organismo e vivere sani, felici e a lungo. Franco Berrino, Fermare il tempo (Solferino): non possiamo arrestare l'età anagrafica ma possiamo rallentare l'età biologica. Come fare? Le istruzioni per alimentarsi con giudizio e non ammalarsi, dalla scelta degli ingredienti che si portano in tavola ma anche piccole dosi di saggezza del medico e maestro riconosciuto della sana alimentazione. Ricette e consigli di salute per accogliere la bellezza della vita. Riccardo Chiaberge, La formula della longevità (Neri Pozza): la longevità in un romanzo. Lo scrittore ripercorre momenti e fatti drammatici che la società occidentale ha affrontato, dal colera a Londra, al latte contaminato a New York, fino alle morti nelle risaie italiane, tragiche premesse che hanno consentito di allungare la vita delle nuove generazioni. Riproduzione riservata

## **SANITÀ/ Reti e prevenzione: la sfida dell'Emilia-Romagna a invecchiamento e risorse scarse**

SANITÀ/ Reti e prevenzione: la sfida dell'Emilia-Romagna a invecchiamento e risorse scarse. L'età media più alta chiede cambiamenti strutturali. L'Emilia-Romagna punta sulla tecnologia e su un sistema fondato sulla prevenzione (1) Mattia Altini Pubblicato 8 Settembre 2024 (Ansa) La Regione Emilia-Romagna, come tutto il SSN, si trova in una fase cruciale: la situazione attuale, infatti, rivela un quadro complesso in cui il declino demografico, l'invecchiamento della popolazione e le difficoltà di finanziamento si intrecciano con grandi sforzi da parte della politica regionale e di tutta la filiera della sanità per migliorare l'assistenza e la qualità della vita dei cittadini. Maxi furto di farmaci oncologici a Napoli per 700.000 euro/ L'ipotesi: "Sono per i boss mafiosi" Il contesto Lo scenario non è roseo: nel 2020 l'Italia ha visto una riduzione dell'aspettativa di vita per la prima volta nella sua storia recente, un segnale di cambiamento significativo. La prospettiva di vita è attualmente di 83 anni, posizionando l'Italia come il secondo paese dell'OCSE dopo la Spagna. Tuttavia, la qualità della vita negli ultimi dieci anni non è buona: la popolazione italiana è in declino, con 600mila morti/anno contro 400mila nascite, e la percentuale di persone over 65 è arrivata al 29% in alcune Regioni, con una media nazionale del 24,5%. David Quammen: "La prossima pandemia forse sarà l'aviazione"/ "Anche i tumori stanno diventando contagiosi" Questa situazione ha un impatto diretto sulla salute pubblica: in Emilia-Romagna circa il 74% dei decessi è causato da malattie croniche e nel 2022, il 40,3% della popolazione conviveva con almeno una patologia cronica. Tra gli over 75, il 49% soffre di tre o più patologie croniche, con gravi limitazioni nelle attività quotidiane. Questi dati sottolineano l'urgenza di affrontare il problema, garantendo un'assistenza adeguata. La tendenza che si può rinvenire negli ultimi vent'anni da un lato ha visto aumentare quasi sempre la spesa sanitaria in termini assoluti rispetto all'anno precedente, mentre il rapporto spesa sanitaria in rapporto al Pil documenta al contrario un lento e inesorabile declino, collocando l'Italia in una posizione sempre più lontana dalla media dei Paesi dell'Ue. Infatti, la spesa sanitaria pubblica italiana è nettamente inferiore a quella dei principali Paesi europei, sia in valore pro capite che in percentuale del Pil. Tra il 2016-2022, la crescita della spesa sanitaria è stata inferiore di un punto percentuale rispetto al Pil (6,6% a fronte di 7,7%). Questa disparità rappresenta una sfida cruciale per la sostenibilità del sistema pubblico e universalistico e la capacità di rispondere ai bisogni crescenti della popolazione. La dieta del dottor **Valter Longo**/ 'Regime pescetariano con tanti vegetali e un po' di digiuno' Innovazioni e riforme Per far fronte a questi dati scoraggianti, la Regione Emilia-Romagna ha adottato un approccio innovativo attuando il concetto di 'universalismo proporzionale', con lo scopo di avere servizi equi e mirati ai bisogni specifici della popolazione. Questo modello si basa non solo sul garantire le cure, ma anche sul migliorare le condizioni generali di vita, investendo sui corretti stili di vita, l'educazione, l'ambiente e le condizioni socioeconomiche, puntando ad un approccio di comunità. Attraverso queste politiche rivolte al cittadino prima che al paziente, la Regione sta cercando di rispondere con riforme significative e innovazioni strutturali: le Case della salute e i Centri di assistenza-urgenza (CAU), parte integrante delle cure primarie, esito della riorganizzazione della continuità assistenziale (ex guardie mediche), luoghi dove rispondere ai bisogni di bassa complessità, sono esempi concreti di questa strategia: queste strutture fungono da punto di riferimento per i cittadini e promuovono la collaborazione tra medici di medicina generale e

specialisti attraverso micro-reti e una gestione multidisciplinare delle problematiche dei pazienti. Questo approccio vuole migliorare l'accesso alle cure e collocare il livello di bisogno nel luogo e nell'asset assistenziale giusto, oltre che ridurre la richiesta di servizi specialistici ambulatoriali impropri. Altro aspetto fondamentale della riforma riguarda l'aggiornamento del modello organizzativo di lavoro del capitale professionale, con focus sulla medicina generale, continuità assistenziale ed infermieristica: la Regione punta a incentivare il trattenimento dei pazienti all'interno del sistema di cure primarie, migliorare la capacità di risposta alle richieste di assistenza e creare un sistema più integrato e meno dipendente dal pronto soccorso, evitando di utilizzare risorse costose e limitate per ambiti di bassa complessità. Le tecnologie moderne, come il teleconsulto, offrono nuove opportunità per migliorare la qualità dell'assistenza, così come le piattaforme digitali consentono ai medici di medicina generale di consultare specialisti a distanza, facilitando la gestione di casi complessi e promuovendo la formazione reciproca tra professionisti. Il tutto è possibile farlo appoggiandosi alle Case di comunità, che offrono supporto tecnologico e professionale infermieristico ai medici e che rappresentano una risorsa preziosa per garantire assistenza efficace e continua. Sfide e opportunità future Nonostante i tanti sforzi e gli obiettivi soddisfacenti raggiunti, l'Emilia-Romagna affronta ancora sfide significative, come il bisogno di bilanciare la crescente domanda di assistenza con risorse sempre più limitate. Le riforme strutturali e le innovazioni tecnologiche sono essenziali per garantire un sistema sanitario sostenibile e di alta qualità e proprio per questo la Regione è impegnata a mantenere elevati standard di qualità e efficienza. Ciò viene evidenziato dai Report nazionali che collocano l'Emilia-Romagna tra le 'best practices', come il Nuovo sistema di garanzia (NSG) nazionale, che suddivide i risultati per assistenza ospedaliera, territoriale e prevenzione, rappresentando un indicatore chiave della capacità della Regione di affrontare i bisogni sanitari. Dai dati forniti dal ministero della Salute per il 2022 - come ha rilevato la Corte - si osservano notevoli differenze regionali. Ad esempio, nell'area della prevenzione, l'Emilia-Romagna ha ottenuto il punteggio più alto con il 96,13%, mentre la Calabria ha registrato il punteggio più basso con il 36,59%. Questo approccio integrato e orientato al paziente è fondamentale per rispondere alle sfide demografiche e garantire un'assistenza sanitaria equa e di alta qualità, come ha correttamente richiamato G. Mulazzani su queste pagine. In sintesi, l'Emilia-Romagna sta affrontando una complessa serie di sfide demografiche e sanitarie con un approccio innovativo e mirato. La Regione si impegna a garantire una salute migliore ai propri cittadini attraverso riforme strutturali, investimenti in tecnologie moderne e focus sull'integrazione delle cure. Con uno sguardo attento alle esigenze future e un impegno continuo per l'eccellenza, l'Emilia-Romagna si prepara a affrontare le sfide e a cogliere le opportunità che il futuro offre lavorando a tutto tondo, considerando la salute un vero investimento per il Paese. È ormai improcrastinabile di fronte alla vera e propria emergenza del sistema sanitario nazionale addivenire ad una organica riforma che non può prescindere dall'attuazione compiuta entro il 2026, senza ritardi dovuti a carenze amministrative o a rinegoziazioni degli obiettivi al ribasso, della Missione 6 (Salute) del Piano nazionale di Ripresa e Resilienza (PNRR) con investimenti quantificati in 15,63 miliardi di euro, pari all'8,16% dell'importo totale. Prima della malattia Per questo motivo in primis è necessario promuovere la salute prima di curare la malattia, nella prosecuzione della 'manutenzione evolutiva' delle regole di sistema regionale (DGR) riformando la rete ospedaliera in continuità con un nuovo approccio patient journey come delineato dal DM 77 in un processo riformatore. In questo i professionisti della sanità hanno un ruolo fondamentale, sono la vera ricchezza del sistema, il capitale umano. In questo



percorso riformatore e di trasformazione nessun ambito è escluso: partner privati, università, ricerca clinica, senza che nessuno però possa pensare di difendere piccoli privilegi o approcci oramai vetusti, perché la posta in palio non è solamente il futuro del SSN universalistico ma anche il bene delle nostre comunità. -- -- -- -- Abbiamo bisogno del tuo contributo per continuare a fornirti una informazione di qualità e indipendente. **SOSTIENICI. DONA ORA CLICCANDO QUI**

## Vendite al dettaglio, alimentari in calo dello 0,7%/ Gli italiani spendono per il cibo 40 euro in meno

Vendite al dettaglio, alimentari in calo dello 0,7%/ Gli italiani spendono per il cibo 40 euro in meno. Il food ha ceduto lo 0,7 per cento stando a quanto comunicato dall'Istat, che nelle scorse ore ha reso pubblici i dati riguardanti le vendite al dettaglio: Davide Giancristofaro Alberti Pubblicato 8 Settembre 2024 Supermercati, immagine di repertorio (Pixabay, 2020) Le vendite al dettaglio degli italiani hanno registrato un calo durante lo scorso mese di luglio 2024, così come segnalato dai dati dell'Istat, precisamente dello 0,7 per cento per il food. La fotografia preoccupa visto che, nonostante l'inflazione stia continuando a scendere, le vendite al dettaglio dei nostri connazionali non esplodono, con Assoutenti che parla di un popolo 'a dieta forzata' con il cibo e le bevande che continuano a comparire sempre meno sulle tavole. Anche il Codacons si è detto preoccupato, sottolineando come la spesa degli italiani continua a risentire del caro prezzi, mentre per l'UNC, l'unione nazionale dei consumatori, ci sono anche delle 'ombre' sulle vendite al dettaglio nel nostro Paese. Intelligenza artificiale applicata all'agroindustria/ Così può migliorare produttività e qualità Se si prende in considerazione il dato del 2023, emerge come le famiglie abbiano ridotto la spesa alimentare dello 0,7%, precisa ancora Assoutenti, tramite le parole del suo presidente Gabriele Melluso, con gli italiani che stanno quindi lentamente modificando le proprie abitudini e soprattutto, fatto ancora più preoccupante, stanno comprando prodotti di minore qualità, in favore quindi di cibo più scadente, con tutto ciò che significa anche a livello salutare. La dieta del dottor **Valter Longo**/ 'Regime pescetariano con tanti vegetali e un po' di digiuno' VENDITE AL DETTAGLIO, DA INIZIO ANNO -1,4% Il dato delle vendite al dettaglio è ancora peggiore se si prende in considerazione solo il 2024, con un calo dell'1,4 per cento da luglio a gennaio, con le famiglie, sottolinea Carlo Rienzi del Codacons, che stanno frequentando sempre di più i discount, che rispetto alla tendenza generale stanno segnando fino ad ora un più tre per cento. Rispetto al 2023 una famiglia italiana spende in media per gli alimentari 40 euro in meno, mentre sono salite le spese non alimentari di ben 106 euro. In media, come precisa l'Unc, una famiglia composta da due genitori e due figli, spende 56 euro in meno di cibo e 147 euro in più per i beni alimentari. Per quanto riguarda i 'luoghi' dell'acquisto, come detto sopra crescono i discount, mentre i grandi centri commerciali, gli iper e la grande distribuzione reggono, con un valore praticamente identico rispetto alla precedenza rilevazione. IL RISTONAUTA/ Al Ponte del Calvario, l'universo a parte della Gorizia "levantina" VENDITE AL DETTAGLIO, IL COMMERCIO ONLINE CRESCE, MALE I PICCOLI ESERCENTI Sale invece il commercio elettronico, segnando un +4,1 per cento, ma anche questa non è una buonissima notizia soprattutto per i piccoli esercizi commerciali. Ci sono molti italiani che acquistano beni alimentari online sfruttando le varie catene di distribuzione dei negozi, ma ve ne sono molti che comprano anche sui siti online più diffusi che ovviamente sottraggono clienti ai canali tradizionali. Per Confcommercio la situazione delle vendite al dettaglio resta molto 'fragile', con volumi che sono fermi al 2023 e con i piccoli negozi che hanno registrato un crollo, come accennato sopra, di ben il 16 per cento rispetto al 2018, quindi negli ultimi sei anni, mentre i volumi di vendita online sono più che raddoppiati nello stesso periodo. I prodotti più penalizzati da questa situazione restano abbigliamento, ma anche mobili e calzature, oltre ovviamente agli alimentari.

## Maxi furto di farmaci oncologici a Napoli per 700.000 euro/ L'ipotesi: "Sono per i boss mafiosi"

Maxi furto di farmaci oncologici a Napoli per 700.000 euro/ L'ipotesi: "Sono per i boss mafiosi" Maxi furto di farmaci oncologici a Napoli, al Policlinico, per un valore di 700.000 euro: sarebbero stati sottratti per curare i boss mafiosi Josephine Carinci Pubblicato 7 Settembre 2024 farmaci scaduti Le malattie non risparmiano neppure latitanti e boss, che di fronte alle patologie non possono di certo utilizzare i canali canonici per curarsi. C'è allora chi come Matteo Messina Denaro sceglie una falsa identità per sottoporsi alle terapie, come fece il boss mafioso per curarsi il cancro al quarto stadio al colon assumendo l'identità di Andrea Bonafede, e chi invece è costretto a ricorrere ad altri metodi. Proprio a questo sarebbe dovuto il maxi furto di medicinali oncologici avvenuto al Policlinico della Federico II di Napoli, per un valore totale di 700.000 euro: tali farmaci sarebbero destinati ai boss mafiosi malati. David Quammen: "La prossima pandemia forse sarà l'aviaria"/ "Anche i tumori stanno diventando contagiosi" Come riporta Libero, martedì mattina i dipendenti che hanno aperto il magazzino si sono resi conto che mancava un gran numero di farmaci. C'erano inoltre armadietti rovesciati, materiale sul pavimento e cassette aperte: qualcuno, dunque, era entrato nella stanza per rubare. Il tutto, per un valore complessivo di 680mila euro: già a giugno, nella stessa struttura, erano stati rubati farmaci per un milione e 400mila euro. Dunque, questo lascia pensare che vi sia dietro a quanto accaduto, un sistema ben radicato. La dieta del dottor **Valter Longo**/ 'Regime pescetariano con tanti vegetali e un po' di digiuno' Farmaci oncologici rubati a Napoli Giuseppe Longo, il direttore generale del Policlinico, dopo il furto dei farmaci oncologici rubati a Napoli ha spiegato: "Abbiamo naturalmente sporto denuncia ai carabinieri, indicando nell'esposto tutti i farmaci presi, coi codici e i numeri identificativi". Immediatamente sono stati consegnati ai militari anche i filmati delle telecamere di sicurezza: dalle immagini si vedrebbe qualcuno muoversi in scioltezza tra le corsie, come se fosse una persona abituata a percorrere quei corridoi, qualcuno che conosce bene l'ospedale. Tanti pazienti si sono visti annullare la propria seduta di terapia e hanno recuperato il giorno seguente "perché abbiamo rimpiazzato le scorte chiedendo forniture in urgenza alle aziende produttrici". Bonus psicologo 2025/ Le risorse non sono sufficienti: rischi della proroga I farmaci sottratti al Policlinico hanno creato un grave danno economico ma non sarebbe l'unico problema. I medicinali molto probabilmente saranno stati destinati alla criminalità organizzata, per curare i boss malati, ma c'è anche un'altra ipotesi in piedi. Secondo qualcun altro, infatti, i farmaci sarebbero stati venduti sul mercato nero, all'estero, in Cina oppure in Africa, ad un prezzo più basso del suo valore. Tags: NapoliNews Locali

## David Quammen: "La prossima pandemia forse sarà l'aviaria"/ "Anche i tumori stanno diventando contagiosi"

David Quammen: "La prossima pandemia forse sarà l'aviaria"/ "Anche i tumori stanno diventando contagiosi" David Quammen riflette sull'importanza di preservare il pianeta, mentre ritiene che i tumori e l'aviaria ci daranno non pochi problemi in futuro Lorenzo Drigo Pubblicato 7 Settembre 2024 David Quammen a Che Tempo Che Fa È una lunga riflessione che parte dai suoi (altrettanto lunghi) viaggi in giro per il mondo per assaporarlo in ogni suo angolo per arrivare fino a quello che attende l'intera umanità in un futuro neppure tanto lontano, quella offerta dal saggista - ma anche giornalista e divulgatore - David Quammen nel suo ultimissimo lavoro 'Il cuore selvaggio della natura', anticipato in un'intervista rilasciata in questi giorni alla redazione del Messaggero che parte dallo spiegare che il titolo della sua ultima fatica rimanda a quel "respiro intrinseco di questo mondo" del quale si può godere solamente nei "grandi paesaggi inesplorati". Maxi furto di farmaci oncologici a Napoli per 700.000 euro/ L'ipotesi: "Sono per i boss mafiosi" Soffermandosi proprio sulle bellezze del nostro pianeta David Quammen ci tiene a lanciare un appello a tutti affinché si faccia il possibile per "preservarlo" senza "voltarci dall'altra parte o aspettare che se ne occupi la generazione che verrà": per farlo - spiega - è importante "riflettere sulle scelte che compiamo, sui vestiti che indossiamo, i cibi che mangiamo [e] il modo in cui viaggiamo" perché seppur siano necessari leader forti e determinati per guidarci in una nuova era, è altrettanto vero che nulla ci "dà il diritto di consumare e sprecare così tanto"; mentre una buona rotta da seguire è quella di "diventare tutti vegetariani e convertirci alle auto elettriche". La dieta del dottor **Valter Longo**/ 'Regime pescetariano con tanti vegetali e un po' di digiuno' David Quammen: "In futuro potrebbero preoccuparci i tumori contagiosi e l'influenza aviaria" Riflettendo - poi - sul futuro dell'umanità e del pianeta, David Quammen - che non nega che ci sarà una nuova pandemia visto che "è la natura" - tende a scongiurare l'idea che la prossima emergenza sanitaria mondiale possa essere "il vaiolo delle scimmie" perché - seppur di fatto sia "un problema molto serio" per alcune parti del globo - secondo lui si tratta di "uno spillover" che non ha nessuna delle caratteristiche che hanno reso il Covid pandemico; a partire dal fatto che "non è un virus respiratorio". Bonus psicologo 2025/ Le risorse non sono sufficienti: rischi della proroga Mentre un ottimo candidato potrebbe essere - spiega ancora David Quammen - "l'influenza aviaria H5N1 che si diffonde dagli uccelli ai mammiferi" e raggiunge anche sempre di più "le persone" con effetti (per ora) non letali, ma comunque decisamente seri; così come attualmente le sue ricerche si stanno concentrando tutte attorno "al cancro" - partendo dal fatto che oggi sia indubbiamente "più aggressivo" e talvolta resistente "alla chemio" - che in alcune parti del mondo mostra le basi per diventare "contagioso" passando facilmente "dal Diavolo della Tasmania ai cani".

## La dieta del dottor Valter Longo / 'Regime pescetariano con tanti vegetali e un po' di digiuno'

La dieta del dottor **Valter Longo**/ 'Regime pescetariano con tanti vegetali e un po' di digiuno' La dieta pescetariana è la migliore per vivere una vecchiaia in salute. Ne è convinto il dottore **Valter Longo**: ecco che cosa ha raccontato ai microfoni del Davide Giancristofaro Alberti Pubblicato 7 Settembre 2024 Dieta **Valter Longo**, stimato biogerontologo nonché direttore dell'istituto dell'università americano dell'università della Southern California, afferma di aver guadagnato 10 anni di vita con la sua dieta salutare, basata su un preciso piano alimentare. Proprio ieri abbiamo affrontato la questione della vita eterna, precisando che sono sempre di più, soprattutto le persone facoltose, coloro che stanno cercando di vivere una eterna giovinezza senza invecchiare come i comuni mortali. IL RISTONAUTA/ Al Ponte del Calvario, l'universo a parte della Gorizia "levantina" Ovviamente nessuno ha fino ad oggi trovato la ricetta magica ma la dieta e il cibo sano, come dimostrato appunto dalle parole di **Valter Longo**, possono aiutare in tal senso. Parlando con i microfoni del Corriere della sera il medico ha precisato che una trentina di anni fa quasi nessuno era interessato alla questione dell'invecchiamento e della vita eterna, mentre oggi la situazione è cambiata e realmente si può invecchiare in maniera più sana, conducendo una vita senza problemi anche dai 70 anni in su. Nutella Vegana, tutti pazzi per la crema vegetale/ Il web l'approva, ma occhio alle calorie... DIETA DI **VALTER LONGO**: 'IN EUROPA IL 60% E' OBESO' **Valter Longo** si dice preoccupato dai numeri riguardanti le persone obese o sovrappeso, ben il 60 per cento della popolazione in Europa, che sale al 75 in America, continente dove da anni si sta cercando di combattere le malattie legate ai disturbi alimentari, senza troppo successo. Attraverso gli studi e la dieta **Valter Longo** afferma di essere riuscito ad allungare la sua vita di dieci anni, e il segreto sta nel regime alimentare principalmente pescetariano, per 12 ore al giorno. Inoltre, bisogna aggiungere qualche digiuno durante l'anno: questa è la sua ricetta. Ma cosa bisogna mangiare in sostanza? Per il dottore **Valter Longo** la dieta perfetta è costituita da pesce tre o quattro volte alla settimana, ma evitando quelli più grossi, come ad esempio tonni, merluzzi e salmoni, in quanto contengono mercurio. Dieta a base di grassi saturi/ Lo studio: in sole 3 settimane aumenta il rischio di infarti e ictus DIETA DI **VALTER LONGO**: OCCHIO ALLE PROTEINE Sempre presenti i vegetali, soprattutto quelli di stagione, e con una preferenza alla verdura rispetto alla frutta, essendo quest'ultima molto zuccherata. Altro must, come ripetono spesso nutrizionisti e dietologi, sono i legumi, così come cereali, frutta secca e infine l'olio. **Valter Longo** precisa anche il numero di proteine che bisognerebbe introdurre nel proprio organismo, leggasi 0,8 grammi per ogni chilo del proprio peso fino ai 65 anni, dopo di che si può aumentare. Secondo un recente studio realizzato dalla prestigiosa università di Harvard, condotto su 100mila persone, coloro che hanno seguito una dieta a base di verdure, cereali e quindi i vari prodotti indicati dal medico, dai 40 anni fino agli 84, hanno registrato una maggiore possibilità di vivere meglio la propria vecchiaia, sia dal punto di vista fisico che mentale. Ultimo appunto sulla dieta mediterranea, che secondo **Valter Longo** è 'male interpretata' e che nel corso degli anni ha subito delle modifiche e degli eccessi, di conseguenza oggi lo stesso la ritiene meno indicata nonostante gli alimenti che contengano siano ovviamente super salutari.

## Facile essere saggi a pancia piena

Facile essere saggi a pancia piena Ambiente & Salute Di Umberto Palazzo Del 7 Settembre 2024 alle ore 17:49 Ma una sana longevità richiede almeno 12 ore al giorno di pancia vuota

L'umanità pratica il digiuno da millenni, per motivi religiosi, terapeutici o per mancanza di cibo e il corpo umano si è adattato, sviluppando reazioni specifiche finalizzate a resistere come il passaggio dall'utilizzo dei carboidrati a quello dei grassi. Tuttavia, il digiuno induce anche profondi cambiamenti nel corpo umano, non sempre positivi, e può quindi essere dannoso. Chi afferma che il digiuno intermittente e regimi simili hanno effetti sulla longevità o sull'età biologia dell'organismo o su altri parametri di questo tipo probabilmente sbaglia. Inoltre, chi decidesse di seguire un digiuno prolungato, dovrebbe sempre interpellare il proprio medico, proprio perché per alcuni, esso potrebbe avere effetti negativi sulla salute. In uno studio molto rigoroso, pubblicato su Nature Metabolism, i ricercatori hanno misurato le proteine plasmatiche prima, durante e dopo il digiuno, circa mille proteine (cioè una su tre) sono cambiate nel tempo in relazione alla mancanza di cibo. Molte di esse appartenevano alla matrice extracellulare, altre invece erano fondamentali per la struttura del cervello. Inoltre il digiuno intermittente, un regime alimentare molto popolare che è stato legato a una maggiore longevità, potrebbe aumentare il rischio di sviluppare il tumore al colon. In uno studio condotto sui topi, i ricercatori del Massachusetts Institute of Technology (MIT) hanno scoperto che i roditori che digiunavano per 24 ore prima di mangiare presentavano un rischio «elevato» di formazione di tumori precancerosi nell'intestino. Questo, secondo quanto riportato sulla rivista Nature, potrebbe essere dovuto al fatto che la fase di «rialimentazione» ha reso le cellule intestinali iperattive, aumentando così il rischio di mutazioni cancerogene in caso di esposizione a determinati alimenti. **Valter Longo** professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto sulla Longevità a USC (University of Southern California) sottolinea che noi italiani, già dai bambini, mangiamo troppo le 5P: pane, pasta, pizza, patate e proteine, l'equivalente di molti cucchiaini di zucchero che poi vengono convertiti in grasso, contribuendo anche a diminuire la funzionalità dell'insulina, specie se non si pratica un cosiddetto 'time restricted eating', cioè non toccare cibo per 12 ore. Dovremmo adottarlo come stile di vita, alla stregua dei centenari che, in genere, mantengono cicli non più lunghi di 12 ore serali/notturne di digiuno. In concreto: cena entro le 20 e colazione alle 8. Grazie a una alimentazione adeguata, nelle modalità corrette, l'organismo può tornare alle funzionalità che con l'invecchiamento vengono compromesse. Negli ultimi tre anni studi scientifici hanno evidenziato che pazienti fedeli a questi regimi tendono a ringiovanire. 60 SHARES Facebook Twitter RSS Feed

## Valter Longo : «Più pesce, legumi, cereali integrali e digiuno 12:12. Così ho guadagnato 10 anni di vita»

**Valter Longo**: «Più pesce, legumi, cereali integrali e digiuno 12:12. Così ho guadagnato 10 anni di vita» di Chiara Amati Vivere più a lungo non basta più: serve mantenersi in salute, nella mente e nel corpo. **Valter Longo**, biogerontologo e direttore dell'Istituto sulla longevità alla University of Southern California, spiega in che modo il cibo e lo stile di vita possono farci guadagnare degli anni. Di questo e altro parlerà anche al Nutrition & Longevity Festival, evento internazionale in programma il 14 e 15 settembre a Cervia «L'invecchiamento? Durante il mio dottorato di ricerca all'Università della California di Los Angeles, anni Novanta, era un argomento di scarso interesse. Io stesso tendevo a rinnegarlo a tanto che, quando mi si domandava cosa studiassi, rispondevo, vago, di essere interessato ai processi ossidativi. Per intenderci quelli che rendono scura una mela dopo essere stata sbucciata». E oggi? «Oggi parlo di longevità. Di come, cioè, si può vivere più a lungo in maniera sana, nel corpo e nella mente. Perché davvero è possibile. E cerco di generare cultura in tal senso con seminari ed eventi. Il primo, Nutrition & Longevity Festival della mia Fondazione, alla seconda edizione, si terrà il prossimo 14 e 15 settembre a Cervia. Ci saranno moltissimi giovani e studenti, ne sono felice. Serve un cambio di passo perché i dati sono allarmanti: in Europa il 60 per cento della popolazione è in sovrappeso e obesa, in America il 75 per cento. Li stiamo raggiungendo. Le nuove generazioni devono capire che una corretta alimentazione preserva dalle malattie». **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto sulla Longevità a USC (University of Southern California) - Davis School of Gerontology di Los Angeles, tra i centri più importanti per la ricerca in materia d'invecchiamento e di malattie correlate all'avanzamento dell'età, non ha dubbi: «Vivere più a lungo e meglio è realtà purché si seguano alcune regole». Classe 1967, a capo di una serie di studi clinici sulla dieta mima digiuno in Italia, Longo parte dalla tavola per dimostrare che il cibo giusto, in determinate ore della giornata, arriva a controllare gran parte dei processi fisiologici. Come lo ha capito? «Attraverso anni di studi su soggetti diversi: prima i batteri, poi i lieviti, a seguire i topi e infine l'uomo. Illuminanti i lieviti. Grazie a un mix di mutazioni genetiche e digiuno, sono riuscito ad allungarne la vita di dieci volte. Ho pensato: siamo alla svolta». Sta dicendo che per stare bene a lungo bisogna digiunare? «Sto dicendo che per stare bene a lungo occorre adottare una dieta principalmente pescetariana per 12 ore al giorno e fare qualche dieta mima digiuno all'anno. Su questi concetti, relativamente semplici, si basa la mia dieta della longevità». In che cosa consiste? «Si tratta di una alimentazione che viene modificata in base alle zone del mondo in cui è praticata. In Italia potrebbe tradursi in un regime alimentare pescetariano, ma con modifiche importanti in confronto alla dieta mediterranea. In sostanza, si mangia pesce tre o quattro volte alla settimana, evitando quello di taglia più grossa: in genere contiene mercurio. Poi, i vegetali sempre, cercando di variare il più possibile e tenendo conto della stagionalità. E preferendo la verdura alla frutta: quest'ultima è, infatti, molto zuccherina. Infine legumi, cereali integrali, frutta secca e olio. È importante che l'apporto di proteine sia basso, ma sufficiente almeno fino ai 65 anni e quindi di circa 0,8 grammi per kg di peso corporeo. Dopo si può salire così da non perdere massa muscolare». Studi a supporto? «Sicuramente il nostro del 2014 e quello recente di un gruppo norvegese, entrambi a sostegno della dieta della longevità. Un altro lo ha condotto Harvard su oltre 100.000 individui e presentato di recente alla conferenza dell'American Society for Nutrition. Stando

agli esiti, le persone che seguivano una dieta con verdure, cereali integrali, grassi vegetali sani e frutta a partire da circa quarant'anni di età, avevano fino all'84 per cento in più di probabilità di arrivare a 70 anni lucidi nella mente, sani nel corpo, estendendo quindi la healthspan, cioè il periodo di vita in salute». Lei parla di alimenti che si trovano nella dieta mediterranea. «Vero, ma bilanciati in maniera differente perché la dieta mediterranea, oggi, è male interpretata. Ha subito "modifiche ed eccessi" e ora paghiamo le conseguenze di menu non equilibrati, nonostante la salubrità degli alimenti presi singolarmente. Ci si indigna tanto per il junk food, ma noi italiani, già dai bambini, mangiamo troppe "5P": pane, pasta, pizza, patate e proteine - l'equivalente, ogni giorno, di molti cucchiaini di zucchero - pensando che "tanto sono tutti alimenti della dieta mediterranea, quindi fanno bene". Le faccio un esempio: in casa o fuori tendiamo ad accompagnare i piatti con del pane, anche se in tavola viene servita della pasta. E alla fine del pasto aggiungiamo frutta e dolci, convinti che sia tutto salutare. In realtà si tratta di una combinazione deleteria laddove questi ingredienti portano a eccessi di zucchero nel sangue che poi vengono convertiti in grasso, contribuendo anche a diminuire la funzionalità dell'insulina, specie se non si pratica il time restricted eating». Cioè un ristretto arco temporale entro cui mangiare. Corretto? «Da non confondere con il digiuno intermittente, però, che, in genere, segue lo schema 8:16. Il che significa che si mangia nell'arco di 8 ore e si digiuna per le restanti 16. Studi autorevoli hanno dimostrato che questo lasso di tempo - cioè 16 ore - è eccessivo soprattutto se porta a saltare la colazione. Pertanto io suggerisco di non toccare cibo per 12 ore e di non saltare mai la colazione, così da minimizzare una serie di possibili effetti collaterali. Dovremmo adottarlo come stile di vita, alla stregua dei centenari che, in genere, mantengono cicli non più lunghi di 12 ore serali/notturne di digiuno. In concreto: cena entro le 20 e colazione alle 8». Lei promuove anche la dieta mima digiuno. «Che però non è uno stile di vita, ma una sorta di medicina testata clinicamente e fatta di ingredienti vegetali calcolati su misura. La dieta mima digiuno l'abbiamo sviluppata molti anni fa nel mio laboratorio a Los Angeles per supportare i malati oncologici che, nel primo studio clinico, rifiutavano il digiuno con sola acqua. Serviva a simulare l'effetto del digiuno senza farli, però, digiunare. Per ottenere il risultato sperato, questa dieta deve avere caratteristiche particolari». Quali? «Questa non è una dieta che va improvvisata con un fai-da-te perché, come le medicine, va fatta proprio nella versione testata clinicamente. Ha una composizione molto complessa che in generale include un apporto energetico variabile tra le 800 e le 1100 calorie al giorno, molti grassi vegetali, ma pochi zuccheri e poche proteine. Può essere osservata per 5 giorni, sempre sotto controllo medico per persone che hanno malattie. Quante volte all'anno dipende dal soggetto: un trentenne in salute può ricorrervi un paio di volte, un diabetico anche una volta al mese, fino alla regressione. Sono centinaia di migliaia le persone che l'hanno adottata con effetti collaterali minori. Questo anche grazie ai kit nutrizionali sviluppati e testati clinicamente in varie università. Dopo decine di studi clinici abbiamo visto che i cicli di dieta mima digiuno possono ridurre l'età biologica di 2,5 anni, abbassando glicemia e grasso addominale, senza però ridurre la massa muscolare. Altri quattro studi evidenziano effetti concreti nella regressione di pre-diabete e diabete dopo 3-12 cicli di dieta. Sono al vaglio test per valutare effetti su colesterolo, pressione sanguigna e su altre patologie tra cui vari tipi di cancro, Alzheimer, malattie autoimmuni e cardiovascolari». Dieta della longevità, digiuno intermittente, dieta mima digiuno: il cibo al servizio dell'organismo. In che modo agisce? «Grazie a una alimentazione adeguata, nelle modalità corrette, l'organismo può tornare alle funzionalità che con l'invecchiamento vengono compromesse. Negli ultimi tre anni i nostri



studi scientifici hanno evidenziato che i pazienti fedeli a questi regimi tendevano a ringiovanire. Dimostrato. Abbiamo misurato le loro età biologiche con BioAge, il metodo descritto dal dottor Morgan Levine a Yale che si basa su fattori di rischio e marcatori di malattie riconosciuti dai medici: tra questi la proteina c reattiva, l'albumina, il colesterolo e la misurazione della pressione sanguigna. Tutti fattori rilevabili con semplici esami del sangue». La scienza ci porterà a ringiovanire? «Se pensiamo che l'età dell'embrione proveniente da uno spermatozoo e un ovulo di 2 persone di 40 anni viene azzerata durante la formazione dello zigote, capiamo che in qualche ora il corpo umano può attivare 40 anni di ringiovanimento. Ma ringiovanire un adulto, anche solo di 20 anni, è difficile. Il modo più promettente per raggiungere e superare questo obiettivo è probabilmente la riprogrammazione cellulare. Ad esempio, si possono attivare dei fattori di trascrizione (Yamanaka factors) capaci di riprogrammare una cellula già invecchiata, facendola diventare una cellula staminale giovane. Questa scoperta ha valso il Premio Nobel a Shinya Yamanaka. Tuttavia, nei topi la riprogrammazione forzata in tutte le cellule porta sia a un parziale ringiovanimento che a problemi come, ad esempio, tumori chiamati teratomi e comunque siamo molto distanti da applicazioni sugli uomini». Alternative? «Una, elaborata inizialmente dal mio laboratorio, è proprio quella di usare cicli di digiuno: nei topi portano sia a una riprogrammazione cellulare e all'attivazione di fattori Yamanaka che a un aumento di vari tipi di cellule staminali. Così facendo si incentivano la rigenerazione e la riparazione di organi e tessuti. Se è vero, come è vero, che 3 cicli di dieta mima digiuno riducono l'età biologica delle persone in media di 2,5 anni, viene da pensare che, forse, il corpo umano ha sempre avuto in sé meccanismi per ringiovanire. Meccanismi che, però, rimangono inattivi». Professore, lei quanti anni ha? «Cinquantasei». E quanti se ne sente? Ride. «Seguo le diete, pratico sport e mi tengo controllato. Parlo con gli ultracentenari, soprattutto italiani, per capire come si possa arrivare alla loro età. Mi spiegano che cosa hanno mangiato per una vita e quanta fatica hanno fatto lavorando molto nei campi. La parola sedentarietà non rientra nel loro vocabolario. Mi ci ritrovo. Per rispondere alla sua domanda, dieci anni in meno dovrei averli, ma si può migliorare». Leggi anche: **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa 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 **Valter Longo**: «La dieta della longevità? Ecco due digiuni da provare: sì alla restrizione calorica, senza troppo stress» Longevi e anche sani: il segreto dei superhumans di bassa statura Il mio zucchero nel caffè e le 4P, pane, pasta, pizza, patate: ecco da dove viene (davvero) il sovrappeso 7 settembre 2024 (modifica il 7 settembre 2024 | 07:07) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA

IL DOSSIER/2 ECONOMIA

## LA RICERCA DI "VALORE D" IL LAVORO E LE GENERAZIONI: IL TEMPO FLESSIBILE BATTE SOLDI & CARRIERA

DIANA CAVALCOLI

C'è Elisa che racconta su TikTok del peggior colloquio della sua vita, le hanno chiesto se vuole avere figli. C'è Michela che si chiede perché in Italia un neolaureato non possa parlare di stipendio o Ral (Retribuzione annua lorda, ndr). C'è Chiara che su Instagram ripete «vorrei essere indipendente» ma nonostante laurea e master vive ancora con i genitori: trova solo lavori sottopagati o in partita Iva. E c'è Federico che fa l'operaio metalmeccanico ma vorrebbe fare il pittore e si accontenta, chiedendosi in una live che vita sia svegliarsi alle 7, lavorare 9 ore al giorno (quando va bene) e arrivare a casa «troppo stanchi per sognare». Basta scorrere uno dopo l'altro i profili dei creator e degli utenti under30 che trattano questioni legate al lavoro sui social, da Instagram a TikTok, per capire che c'è un universo di sofferenza inascoltata dietro a quei post o reel. Una generazione ripiegata su sé stessa, persa, che cerca un equilibrio tra quello che la società chiede e quello che si è disposti a dare come individui. Ascoltando le loro voci, il mondo del lavoro in Italia appare a tinte fosche, un ambiente inospitale e tossico. Una gigantesca delusione collettiva. E lo schiaffo in faccia arriva magari dopo anni passati a studiare e a puntare in alto (anche grazie ai sacrifici dei genitori). Non sorprende quindi sentire sociologi e psicologi parlare di una generazione piena di crepe e disillusa. Che i giovani si sentano incompresi e inascoltati non lo dicono solo le scienze umane, lo raccontano molto bene anche le statistiche. Secondo l'ultima indagine di Valore D, realizzata insieme all'istituto di ricerche SWG su un campione di 800 giovani tra i 18 e i 35 anni, solo il 35% degli intervistati si dice pienamente soddisfatto del proprio lavoro con uno su quattro che si sente escluso dalla società. Spiega Cristiana Scelza, presidente di Valore D, associazione che ha da poco lanciato un patto in nove punti per l'inclusione nel mondo del lavoro: «Teniamo presente che parliamo di GenZ (i nati dalla seconda metà degli anni Novanta, ndr). Oggi sono circa 10 milioni di persone, ma nel 2030 rappresenteranno un terzo della forza lavoro. Se vogliono guardare al futuro, le aziende devono imparare ad ascoltarli partendo dai loro bisogni e valori». Tra questi spiccano la libertà, l'uguaglianza e il merito mentre la retorica del successo, inteso in termini puramente economici, ha in parte perso attrattiva. Al punto che la realizzazione personale fuori dall'ufficio o dalla fabbrica, dato uno stipendio che consenta di arrivare a fine mese, batte la carriera e i titoli in azienda. I giovani sembrano dire: meglio un lavoro stimolante ma non totalizzante, che lasci spazio alla vita privata e alla famiglia. Il lavoro ha quindi completamente perso la sua dimensione identitaria? Non esattamente. Di certo c'è che è visto da chi ha tra i 16 e 21 anni come un mezzo per guadagnare (60%) e, soprattutto, come una modalità per esprimere sé stessi (66%). Con alcune differenze di genere. Le giovani donne, in particolare, idealizzano in misura maggiore il loro futuro lavorativo vedendolo come strumento per essere indipendenti e autonome. «Nel lavoro ragazzi e ragazze» dice Scelza «cercano ancora una purpose, un significato, ed è quando questo manca che vanno in crisi. In più affrontano un ambiente di lavoro complesso. Oggi per la prima volta nelle aziende convivono quattro generazioni e può accadere che un giovane si scontri con la cultura di un middle management composto in prevalenza da Boomer». Ovvero i figli di una cultura del lavoro in cui gli elementi cardine erano (e sono) la gerarchia e la concezione del lavoro come eterno sacrificio. Certo, ci sono anche dei punti di convergenza tra le generazioni. Se si guarda ai valori, lo studio evidenzia alcuni tratti comuni:

tutti i gruppi concordano nell'identificare la famiglia e la salute/benessere come valori cardine. Le differenze si fanno nette nella scelta del terzo gradino del podio. Per Baby Boomer, Generazione X e Millennial si tratta del lavoro, per la Generazione Z la dimensione professionale arriva dopo amicizie, hobby e tempo libero. Non a caso sui social, di post in post, rimbalza la frase: «Io non sono solo il mio lavoro». Lavoro che resta comunque un percorso in salita nell'immaginario di molti under21. Circa il 60% prevede difficoltà nel trovare il mestiere dei propri sogni, con un'incertezza più marcata al Sud e nelle isole. Anche per questo i più giovani guardano oltre confine: con le esperienze all'estero considerate un trampolino di lancio per la crescita personale dal 40% del campione. Un desiderio di mobilità che riflette una ricerca di arricchimento culturale e professionale, di crescita e realizzazione, in primo luogo, come persone. «Siamo di fronte a una generazione che non conosce il mondo prima di internet. Una generazione iperconnessa, tra le più istruite della storia e quindi dalla mentalità aperta, attenta alla multiculturalità. Anche per questo, se analizziamo le aspettative dei giovani rispetto al posto di lavoro ideale, emerge una ricerca di meritocrazia, diversità e inclusività marcata», aggiunge Scelza. Ed è qui che avviene un primo strappo. Quasi un giovane su due considera il mondo del lavoro in ritardo nell'attuazione di questi principi, a partire da apertura al dialogo (45%), rispetto delle identità (44%), accoglienza (43%) e sviluppo del benessere individuale e collettivo (42%). Ben il 36% rivela di aver subito o assistito in prima persona a pratiche di scarsa inclusione sul lavoro al punto da decidere di lasciare quell'azienda. Il mancato allineamento tra i valori dell'impresa e i propri è uno dei fattori che porta più facilmente al job hopping ovvero quella tendenza, più marcata nella GenZ, al cambiare datore di lavoro rispetto ai propri colleghi senior. «L'inclusione per le giovani generazioni» sottolinea Scelza «è un argomento di grande rilevanza e la sensazione condivisa è che ci sia ancora molto da fare, in particolare in ambito lavorativo considerato come un terreno accidentato, in cui l'inclusione è messa a repentaglio da ostacoli latenti e culturalmente radicati nel sistema, come il paternalismo, la mancanza di equità e meritocrazia, il conflitto tra generazioni». Proprio per questo Valore D ha lanciato "Diamo forma al lavoro del futuro", un patto per le aziende pensato per condividere i principi dell'inclusività nella consapevolezza «che parlare alle nuove generazioni significa, prima di tutto, pensare alla crescita del Paese». © RIPRODUZIONE RISERVATA

Foto: QR CODE PROGRAMMA Inquadrando il QR code è possibile consultare il programma del Tempo delle donne a Milano e in streaming su Corriere. it: la parte diffusa in città, all'Università Statale e alla Triennale, fino al 15 settembre

Foto: 1

Foto: GIOVANE SU 4 SI SENTE AI MARGINI DELLA SOCIETÀ. SOLO IL 35% SI SENTE PIENAMENTE SODDISFATTO DELLA PROPRIA OCCUPAZIONE

Foto: 36 IL PROGRAMMA PER CENTO DEI GIOVANI PRENDE IN CONSIDERAZIONE LA POSSIBILITÀ DI CAMBIARE LAVORO A CAUSA DELL'AMBIENTE NON INCLUSIVO I NOMI Si comincia con Mario Draghi e si continua con il cardinale Matteo Zuppi. Ma sono tanti e diversi i nomi che si alternano sul palco. Ci sono Vincenzo Mollica, Gianluigi Buffon e Ilaria D'Amico, Giovanni Minoli, Carlo Verdone, Monica Guerritore, Mr. Rain, Valerio Mastandrea, Pietrangelo Buttafuoco, Giancarlo Giorgetti, Alfa, Giorgia Fumo, Carlo Amleto, Elsa Fornero e molti altri. I TEMI Oltre che di lavoro, equità, e violenza - tema che affrontiamo anche con Gino Cecchetti - ci concentriamo sulle domande dei giovani. Ragioniamo con **Valter Longo**, Ilaria Capua e Ascanio Polimeni di longevità, di carceri con Daria Bignardi ed Edoardo Albinati. Parliamo di intelligenze al plurale anche con Antonella Viola e Jennifer Guerra. LE SERATE Quest'anno

spazio al teatro con 4 spettacoli. E, come sempre, grande intrattenimento serale con artisti/e e sportivi/e come Massimiliano Caiazza, Caterina Caselli, Alice D'Amato e le "fate" della ginnastica, Piero Pelù, Angelina Mango, Coma\_Cose, Negrita, Dardust. 45 PER CENTO PENSA CHE IN AZIENDA, DOVE CONVIVONO QUATTRO GENERAZIONI, NON CI SIA APERTURA AL DIALOGO

salute

## 5.0 LONGEVITY

La scienza studia tecniche all'avanguardia e programmi su misura per farci vivere a lungo e in salute. E la strada per riuscirci passa anche da ristoranti, urban spa e hotel che prolungano la giovinezza

Federica Brunini

L'ELISIR DI LUNGA VITA? Oggi non è più né un mito né un miraggio, perché se non vivremo in eterno, sicuramente lo faremo più a lungo: secondo il World Social Report 2023 dell'Onu, entro il 2050 raddoppierà il numero degli individui sopra i 65 anni, superando i 2 miliardi di persone nel mondo. In Italia, l'aspettativa di vita è già aumentata di 10 anni nell'ultimo mezzo secolo e ha raggiunto gli 80 anni per gli uomini, gli 85 per le donne. Ora la sfida è trovare una giusta misura tra il prolungare l'esistenza e l'invecchiare in salute. Centenari sì, ma in forma. «Il concetto di longevità, che mira non solo ad allungare la vita ma anche a migliorare la qualità degli anni aggiunti, sta guadagnando sempre più importanza a livello globale. Il fenomeno è influenzato da diversi fattori, tra cui stili di vita più salutari, ricerca medica e avanzamenti tecnologici, oltre a una maggiore consapevolezza del benessere olistico» spiega David Della Morte Canosci, tra i massimi esperti internazionali nel campo della senescenza, professore di Neurologia presso la Miller School of Medicine della University of Miami e docente di Medicina interna all'Università di Roma Tor Vergata. Nel suo ruolo di direttore medico di Palazzo Fiuggi, raccomanda di monitorare l'alimentazione, prima fonte di giovinezza, e di integrarla con programmi personalizzati di allenamenti, trattamenti per il corpo ma anche tecniche di meditazione per mente e spirito. Insomma, se dovessimo prendere in prestito un termine della rivoluzione tecnologica e industriale potremmo dire che ormai ricerche, libri, summit mondiali, eventi, iniziative, esami e novità hi-tech ci avvicinano a una Longevity 5.0, d'avanguardia, e crescono le occasioni per tutti, a tavola come in spa, in hotel come in città. Ti abbiamo incuriosita? Allora puoi muovere anche tu i primi passi verso la longevità, magari semplicemente scegliendo dove andare fuori a cena stasera. I RISTORANTI PRO-AGING Longevity Kitchen, Milano [thelongevitykitchen.com/bistrot-di-milano/](https://thelongevitykitchen.com/bistrot-di-milano/) Il primo ristorante a Milano che mette la longevità nel piatto, portando in tavola gli ingredienti delle cinque cosiddette Blue Zone, ovvero i luoghi nel mondo che contano più centenari, a partire dalla "nostra" Sardegna fino a Okinawa (Giappone), Ikaria (Grecia), Nicoya (Costarica), Loma Linda (California). Nel menu, viene data particolare attenzione a contenere il picco glicemico e bilanciare la quantità di glucosio e insulina nel sangue. Libra Antiaging, Bologna [ristorantelibra.it/](https://ristorantelibra.it/) Il buono che fa il bene è il motto di Chiara Manzi, nutrizionista fondatrice del metodo Cucina Evolution per un'alimentazione golosa, di lunga vita e senza glutine. Con il medico Danilo Pertosa e lo chef già stellato Paolo Cappuccio ha aperto a Bologna il ristorante che propone portate della tradizione italiana certificate sotto il profilo della sicurezza e dei valori nutrizionali, nonché dei metodi e della durata delle cotture, delle vitamine e degli antiossidanti. Il risultato? Ci si alza da tavola sazi e sani. Abba e Murta, Tortoli (SS) [www.hotelabbaemurta.it/](https://www.hotelabbaemurta.it/) Menu ispirato agli ingredienti della Blu Zone Sardegna, tutti a chilometro zero: pesce, asparagi, funghi, frutta, formaggi... La cucina di questo buen retiro, in un parco di diversi ettari di macchia mediterranea lungo la costa dell'Ogliastra, con hotel rurale annesso, coniuga tecnologia contemporanea e tecniche tradizionali isolate, sfornando piatti a base di Omega 3, antiossidanti e... Vitamin sea, quella del mare. LE SPA DELLA GIOVINEZZA The Longevity Suites, Roma, Firenze, Milano, Bergamo e un'altra quindicina di città italiane [thelongevitysuite.com/](https://thelongevitysuite.com/) Una benefica "collezione" di spa&clinic nelle principali

località: protocolli integrati ad elevato contenuto tecno, per un perfetto equilibrio tra salute, estetica ed energia psico-fisica. Percorsi customizzati per rallentare l'invecchiamento. Da provare la crioterapia. Portrait by Lungarno Collection, Milano [www.lungarnocollection.com/it/the-longevity-suite-spa/](http://www.lungarnocollection.com/it/the-longevity-suite-spa/) Longevità formato urban a Milano, all'interno dell'hotel che ospita la spa The Longevity Suite, il brand di Biohacking & Antiage più evoluto d'Europa, per un perfetto equilibrio tra salute, bellezza e benessere mentale. Include un'area umida con piscina, bagno turco, sauna e zona relax, una palestra e sale per trattamenti. La spa si basa sui pilastri del metodo Longevity (freddo, detox e consapevolezza estetica) e sulle pratiche wellness che si ispirano alle Blue Zone nel mondo. CAMERA CON ELISIR Hotel Savoy, Bibione [www.hotelsavoybeach.eu/servizi/bibione-thermae.html](http://www.hotelsavoybeach.eu/servizi/bibione-thermae.html) Direttamente collegato allo stabilimento termale Bibione Thermae tramite una comoda galleria sensoriale, l'albergo offre ora l'innovativo programma Medical & Longevity Spa per potenziare le difese in ogni organismo, combinando gli effetti del calore a quelli della crioterapia e del galleggiamento asciutto. Dieta chetogenica a basso apporto di carboidrati. Villa Eden, Merano [www.villa-eden.com/it/salute-wellness/edens-health/](http://www.villa-eden.com/it/salute-wellness/edens-health/) Check-up medici, trattamenti e iniezioni intravenose personalizzate per ringiovanire dentro e fuori, in questo Leading Hotel di 25 suite per una remise en forme a cinque stelle. Il trattamento top? È CellGym, allenamento in modalità ipossia-iperossia (alternanza della respirazione di aria impoverita e arricchita di ossigeno) anticellulite per il rinnovamento mitocondriale delle cellule. Palazzo di Varignana, Bologna [www.palazzodivarignana.com/](http://www.palazzodivarignana.com/) Rejuvenating retreats ma anche trattamenti in spa e nelle piscine che circondano il resort sulle colline bolognesi. A pranzo, il Mindful Lunch del Ginko Longevity Restaurant, per scoprire le strategie alimentari e raggiungere il massimo potenziale psicofisico a tavola. Il ristorante propone menu pro-ageing con l'obiettivo di unire gusto, qualità delle materie prime e sostenibilità. Palazzo Fiuggi, Fiuggi [www.palazzofiuggi.com/](http://www.palazzofiuggi.com/) Questa maxi dimora del benessere (oltre otto ettari di parco e 6.000 mq di spa) unisce le antiche discipline olistiche a esclusive terapie medico-scientifiche per la longevità: consulti diagnostici con specialisti e guru creano percorsi personalizzati per il well-aging, grazie, anche, ai benefici delle portentose acque di Fiuggi. Food line gourmet, studiata dallo chef stellato Heinz Beck, per il ringiovanimento cellulare nel piatto, Movement Lab e programmi Hiking per riattivare corpo e mente. RIPRODUZIONE RISERVATA STOCKSY , PH.DANIELE PATERNOSTER (2) / PH.TYSON SADLO (2),

**3 imperdibili in libreria** **VALTER LONGO** , La dieta della longevità (Vallardi): il biologo e direttore dell'Istituto sulla Longevità dell'Università della California riassume qui la sua dieta mimadigiuno per resettare l'organismo e vivere sani, felici e a lungo. FRANCO BERRINO , Fermare il tempo (Solferino): non possiamo arrestare l'età anagrafica ma possiamo rallentare l'età biologica. Come fare? Le istruzioni per alimentarsi con giudizio e non ammalarsi, dalla scelta degli ingredienti che si portano in tavola ma anche piccole dosi di saggezza del medico e maestro riconosciuto della sana alimentazione. Ricette e consigli di salute per accogliere la bellezza della vita. RICCARDO CHIABERGE , La formula della longevità (Neri Pozza): la longevità in un romanzo. Lo scrittore ripercorre momenti e fatti drammatici che la società occidentale ha affrontato, dal colera a Londra, al latte contaminato a New York, fino alle morti nelle risaie italiane, tragiche premesse che hanno consentito di allungare la vita delle nuove generazioni.

Foto: In alto a sinistra, la vellutata gialla di cavolfiore, uno dei piatti con gli ingredienti dei centenari del Longevity Kitchen di Milano.

Foto: A sinistra drenaggio linfatico a Villa Eden. Sopra uno dei piatti del Mindful Lunch del Ginko Longevity Restaurant di Palazzo Varignana. Nella pagina a sinistra, yoga antiage a Villa Eden. Qui a destra, il biolifting e, sotto, la Roman spa di Palazzo Fiuggi.

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

## Cos'è il Calpis, la bevanda preferita da Tomiko Itooka,

Tomiko Itooka, la «nuova» donna più longeva al mondo beve il Calpis, cos'è? di Benedetta Moro Dopo la morte, lo scorso 19 agosto, della spagnola Maria Branyas a 117 anni, la più anziana del mondo è diventata Tomiko Itooka, giapponese di 116 anni. Tra le sue abitudini alimentari, le banane e una bevanda a base di latte prodotta con doppia fermentazione a Tokyo Tomiko Itooka, una donna giapponese, è diventata la persona vivente più anziana del mondo all'età di 116 anni, in seguito alla morte della 117enne Maria Branyas, secondo il Guinness World Records. La sua età e data di nascita - 23 maggio 1908 - sono state confermate dal Gerontology Research Group, che convalida i dettagli di persone che si ritiene abbiano 110 anni o più, e la colloca in cima alla classifica mondiale dei supercentenari. Itooka, riporta Italtpress, vive in una casa di cura nella città di Ashiya, nella prefettura di Hyogo. Ha assunto il titolo di persona più anziana del mondo dopo che la famiglia di Branyas ha annunciato lo scorso 19 agosto la morte della 117enne. Quando le è stato detto che sarebbe diventata la persona più anziana, ha risposto: «Grazie». La donna ha vissuto da sola a Nara dopo la morte del marito nel 1979, prima di entrare nella casa di cura. Ha scalato due volte il Monte Ontake, alto 3.067 metri, e si è goduta lunghe escursioni anche dopo aver compiuto 100 anni. Itooka ha festeggiato il suo compleanno tre mesi fa, ricevendo fiori, una torta e un biglietto dal sindaco. Le sue passioni alimentari Cosa dire della sua alimentazione, molto a cara ormai a chi vuole sapere i segreti per invecchiare bene? Questa ultracentenaria apprezza molto le banane. Curiosa, poi, tra le sue abitudini alimentari, la passione quotidiana per una bevanda tipicagiapponese, prodotta da oltre un secolo, chiamata Calpis (o Calpico). Molto popolare in Giappone, nella sua versione classica ha gusto dolce e acido, simile allo yogurt bianco o quello alla vaniglia. Leggi anche Le regole della longevità sana: 10 cose da fare a tavola per invecchiare bene **Valter Longo** e i 20 piatti per vivere a lungo Franco Berrino: «La dieta dei centenari, per vivere in salute e invecchiare bene» Che cos'è la bevanda giapponese simile a uno yogurt Gli ingredienti? Pare la ricetta sia segreta. Negli store online che vendono il prodotto si legge comunque che è a base prevalentemente di latte scremato, acqua e zucchero. Viene realizzato attraverso una doppia fermentazione con l'aggiunta di un lievito brevettato e dei lattobacilli. Venduto come concentrato, viene diluito con acqua o mischiato con del latte prima della consumazione. Di recente sono nate anche altre versioni alla frutta, gassosa e con un quantitativo di zuccheri inferiore alla confezione tradizionale. 5 settembre 2024 (modifica il 5 settembre 2024 | 06:44) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA



Dal 4 al 15 settembre

## **Musica, sport, idee e festa È il «Tempo delle donne»**

Chiara Buratti

Torna dal 4 al 15 settembre l'XI edizione del Tempo delle Donne, il festival del Corriere. Il tema di quest'anno è il lavoro: oggi solo il 52% delle italiane è regolarmente retribuita. a pagina 7

Lavoro. Che cambia forma ma non sostanza, almeno non al femminile: dal 2014, quando abbiamo cominciato a indagare su questo tema al Tempo delle Donne, la situazione è migliorata pochissimo. Una manciata di punti percentuali. Oggi poco oltre il 52% delle italiane svolge un lavoro regolarmente retribuito, siamo in coda in Europa, sempre a 18 punti di distanza dall'occupazione maschile. Di questo e di moltissimo altro (di longevità e bellezza, di figli&genitori, di tecnologie e filosofia) parleremo nei giorni dell'XI edizione del TdD, la festa-festival del Corriere. Perché l'equità attraversa tutti i campi della vita e tutte le generazioni. La formula è la stessa: inchieste dal vivo su e giù dai palchi (non è un convegno!), spettacoli, concerti in giardino, laboratori, interviste. L'obiettivo è scattare una foto del presente e soprattutto capire (per provare a orientarci insieme) che cosa porterà il futuro. Gli eventi in città partono il 4 settembre, mercoledì, in una mappa diffusa di luoghi che indosseranno il nostro fiore-simbolo. Giovedì mattina, il 12, l'appuntamento è invece all'Università Statale: riflettiamo su come si possano aiutare studentesse e studenti ad attraversare con fiducia il mondo del lavoro. Con noi tutte le rettrici che - record italiano e non solo - animano Milano. Ci sarà anche Francesca Michielin, che ha costruito la sua carriera di musicista con forza e creatività. Noi le siamo particolarmente affezionati perché nel 2016 è stata una delle prime artiste a lasciar risuonare, con un minimo cambio del testo, La libertà di Giorgio Gaber, nostra colonna sonora: «Voglio essere libera, libera come una donna...». Poi, alle 18.00, tutti e tutte in Triennale dove il direttore Luciano Fontana intervisterà Mario Draghi, ex premier ed ex presidente della Banca centrale europea. Come ogni anno, gli ospiti e le ospiti del Tempo delle Donne sono moltissimi e imprevedibili negli incroci. Il desiderio è proprio questo: attivare un circuito di contaminazioni positive, anche nel pubblico.

Ogni serata sarà speciale, con quattro spettacoli a teatro e tantissima musica, sempre in Triennale che diventa spazio di esplorazione senza confini. Dopo Olimpiade e Paralimpiade, abbiamo voluto tra noi alcune protagoniste. Come la ginnasta Alice D'Amato. Navigate il programma su Corriere.it : incontri tutti aperti e gratuiti. E ricordate: libertà è partecipazione.

Chiara Buratti

© RIPRODUZIONE RISERVATA

In Università

L'appuntamento

con le rettrici

(e Francesca Michielin)

g

iovani, maschi e femmine, sulla soglia dei tanti mondi del lavoro. L'università è fondamentale per aprire, formare, spingere le ragazze. Ma, a proposito, quante sono in Italia le rettrici? Soltanto il 16%, una minoranza - netta - che Milano in particolare e la Lombardia stanno ribaltando. Quali divari siano ancora da colmare, e come, sarà il tema della giornata, giovedì 12 settembre, aperta dal rettore Elio Franzini nell'aula magna dell'Università Statale. Protagoniste le sei accademiche alla direzione di alcuni tra i più importanti atenei lombardi

che intervengono nel panel «Università e lavoro: emergono i talenti delle donne», curato da Gianna Fregonara e Orsola Riva del Corriere della Sera . A prendere la parola saranno, quindi, le rettrici Marina Brambilla, dell'Università degli Studi di Milano, Giovanna Iannantuoni, dell'ateneo Milano-Bicocca, Elena Beccalli, dell'Università Cattolica del Sacro Cuore, Valentina Garavaglia, dell'ateneo IULM, Maria Pierro, dell'Università degli Studi dell'Insubria, e Anna Gervasoni, della LIUC Università Cattaneo. Intervengono la vicesindaca Anna Scavuzzo e l'assessora Elena Lucchini. Per tutta la mattinata in regia ci saranno Marilisa D'Amico, prorettrice in Statale, con Barbara Stefanelli, vicedirettrice vicaria del Corriere . Lo scambio si sposterà sul piano musicale, con Andrea Laffranchi a tu per tu con la cantautrice Francesca Michielin. Chiuderà la prima parte dei lavori, con la sua lectio magistralis, l'inviato speciale ed editorialista del Corriere, Aldo Cazzullo, autore, tra le sue pubblicazioni, di *Le donne ereditano la terra* e *Le italiane*.

Il Paese salvato dalle donne . A questo punto, il momento per noi più emozionante: l'assegnazione del Premio di studio intitolato a Luisa Pronzato, motore storico de @La27ora e del TdD.

In giro

Ecco la rete nei quartieri milanesi:  
scrittori&aperitivo in via Solferino

Apriamo la città per riempirla con le domande di tutte. Tentando qualche risposta. Che tempo è per le madri imprenditrici? Per le ragazze della GenZ? E che cosa significa lavorare di più ma guadagnare meno rispetto ai colleghi? Il Tempo delle Donne allarga lo sguardo in un crocevia dove educazione, formazione e indipendenza economica si incontrano. Dal 4 al 12 settembre, in biblioteche, librerie, gallerie, associazioni e luoghi pubblici di Milano cercheremo di capire quali strade prendere (divertendoci e ridendoci anche un po' su). Moltissimi gli incontri: li trovate facilmente digitando «Il Tempo delle Donne 2024» in qualunque motore di ricerca e cliccando poi sull'indicazione «in città». Oppure usando il QRcode. A dare il via agli appuntamenti del TdD, XI edizione, sarà lo scrittore Paolo Giordano a confronto con Rosella Postorino in occasione dell'uscita dell'ultimo libro dell'autrice *Nei nervi e nel cuore* (Solferino editore). Ci vediamo - ingresso sempre libero ma qui su prenotazione - in via Eugenio Balzan, mercoledì 4 settembre alle 18.30, con Barbara Stefanelli e Tommaso Sacchi, assessore alla Cultura del Comune di Milano. Tra le priorità degli incontri torna spesso quella economica. Secondo i dati diffusi dalla Global Thinking Foundation, le donne che possiedono un conto corrente a loro intestato in Italia sono il 58%, mentre il 12,9% ne ha uno condiviso con i familiari e il 4,8% non ne ha. Di donne, denaro, potere, dipendenza economica e libertà possibile si parlerà grazie all'associazione Liberamente con le project manager Silvia Puelli e Jessica Sinigaglia e con l'economista Azzurra Rinaldi. Leadership al femminile e intelligenza artificiale è un altro dei temi critici. Per quanto le donne impiegate nel settore IT siano in crescita, il gender gap si fa sentire e anzi cresce. Secondo l'European Institute for Gender Equality, in Unione Europea e Uk solo il 16% delle persone con competenze nel settore dell'AI è costituito da donne. Che fare per rompere questo soffitto di cristallo rinforzato? Una domanda a cui risponderanno Chiara Benedetta Cormanni, Veronica Contini e Cristina Coppellotti giovedì 12 alle 18 alla Camera di Commercio di Milano con la presentazione del progetto Data Interpreter, un percorso formativo per donne tra i 34 e i 50 anni che vogliono costruirsi un futuro professionale con competenze legate all'uso dei dati. Benessere psicofisico e meditazione sono il cuore degli appuntamenti a studiati dall'Associazione Francesco Padrini , in collaborazione con

The Prism. Ci saranno occasioni di formazione con consulenti del lavoro ma anche con esperte di postura, nutrizione, agopuntura. Perché il benessere parte dal corpo. Bellissima la mappa costruita con sapienza dalle librerie milanesi. Si può danzare tra i libri. E la sera? Proiezioni cinematografiche all'aperto, spettacoli teatrali e cabaret.

In Triennale

Le nostre 4 giornate  
per cantare «La libertà»:

ospiti su e giù dai palchi

donne e uomini per spingere insieme i cambiamenti. La nostra inchiesta diventa festa-festival alla Triennale. La partenza, il 12 alle 18, è affidata al direttore del Corriere della Sera, Luciano Fontana, che intervisterà Mario Draghi. Subito dopo il brindisi in giardino all'XI edizione. Venerdì 13 di lavoro e dignità parlerà l'editorialista Gian Antonio Stella con Matteo Maria Zuppi, presidente della Conferenza Episcopale Italiana. Gigi Buffon, Iaria D'Amico, Aurora Ramazzotti e altri ospiti discuteranno invece di come cambia il rapporto genitori-figli. Fino a domenica musica & teatro occupano uno spazio centrale: con Caterina Caselli e i Negrita, Piero Pelù, Dardust, Alfa, Mr. Rain, Colapesce Dimartino, ComaCose, Benji & Fede, e con gli spettacoli Piacere, denaro di Antonella Questa e Azzurra Rinaldi, Le mie tre sorelle di Ashkan Khatibi, La denuncia di Ivan Cotroneo, Se dicessimo la verità di Giulia Minoli e il film Felicità, a cui seguirà incontro con Micaela Ramazzotti e Cristiana Mainardi. Di salute parleranno **Valter Longo**, direttore dell'Istituto sulla Longevità alla University of Southern California, Iaria Capua, ricercatrice senior alla Johns Hopkins University e il neuroendocrinologo Ascanio Polimeni. Le carceri al centro dell'incontro tra gli scrittori Edoardo Albinati e Daria Bignardi, il giudice Roberta Cossia, Giovanni Mercurio dell'associazione Ics Ets e il provveditore all'amministrazione penitenziaria in Lombardia Luigi Pagano. Sono attesi, tra gli altri: Gino Cecchetti, Paolo Crepet, Elsa Fornero, Vincenzo Mollica, Giovanni Minoli, Carlo Verdone, Ambra Angiolini e Jolanda Renga, Monica Guerritore, Valerio Mastandrea, Ema Stockholma, Pietrangelo Buttafuoco, Giorgia Fumo, Katia Follesa, Carlo Amleto. In chiusura affideremo la sintesi della nostra indagine al ministro dell'Economia Giancarlo Giorgetti.

Paolo Giordano

e Rosella Postorino:

si confronteranno sull'ultimo libro  
della scrittrice

Nei nervi e nel cuore

Foto:

Inquadra il QRcode o digita "Tempo delle donne 2024" per il programma

Da sinistra Mario Draghi, ex presidente del Consiglio ed ex presidente della Banca centrale europea; la cantante, produttrice discografica, attrice e conduttrice Caterina Caselli; i Coma\_Cose, coppia di cantautori (Francesca Mesiano e Fausto Zanardelli, uniti anche nella vita); la ginnasta Alice D'Amato, oro all'Olimpiade di Parigi, e il duo musicale Benji e Fede, composto dai modenesi Federico Rossi e Benjamin Mascolo

Lo studioso Walter Longo ospite del Rotary "Par allelo 38"

## La dieta... elisir di lunga vita Tutto sulla giusta alimentazione

Come la Calabria può tornare ai record di longevità

Cristina Cortese Metti una bella serata con il prof. **Valter Longo**, docente di Biogerontologia e direttore del Longevity Institute della University of Southern California (USC) di Los Angeles, uno dei centri più importanti al mondo per la ricerca sull'invecchiamento e le malattie correlate all'avanzare dell'età. Ed ecco il Rotary Sud "Parallelo 38" aprire, al circolo del tennis "Rosso Polimeni", questa pagina di valore scientifico e sociale richiamando il rapporto tra alimentazione, salute e longevità. "La nutrizione può riportare la Calabria ai record di longevità": questa la relazione dell'illustre ospite che è anche direttore del programma di ricerca su longevità e cancro all'Istituto di Oncologia molecolare Ifom di Milano, nominato, nel 2018, da "Time Magazine" una delle 50 persone più influenti al mondo nell'ambito della salute, grazie alle sue ricerche sulla longevità e sulla prevenzione delle malattie più gravi. Ad aprire l'iniziativa, in collaborazione con il "Polimeni", la Fidapa Bpw Italy sezione di Reggio Calabria e l'Ordine dei Biologi della Calabria, è stato Iginio Postorino, presidente onorario del circolo del tennis, lasciando il microfono all'avv. Monica Falcomatà, presidente del Rotary Club Reggio Calabria Sud "Parallelo 38", che ha moderato un interessante dibattito che ha coinvolto figure di spicco, tra cui Teresa Foti Alfieri, presidente della Fidapa Bpw sezione di Reggio Calabria, Pasquale Veneziano, presidente dell'Ordine dei medici chirurghi degli odontoiatri Domenico Laurendi, presidente dell'Ordine dei biologi della Calabria. Ed ecco il prof. **Valter Longo**, originario di Molochio, illustrare i benefici della dieta "mima digiuno" e di uno stile di vita basato sulla dieta della longevità, ispirata alle tradizioni alimentari dei centenari calabresi. Da qui, anche la condivisione dei risultati preliminari di uno studio clinico in corso su 500 partecipanti in Calabria, finalizzato a valutare l'efficacia della dieta "mima digiuno" combinata con la consegna della targa **Valter Longo** con la presidente Monica Falcomatà con una dieta quotidiana salutare. I dati finora raccolti sono incoraggianti: questi regimi alimentari sembrano ridurre significativamente i fattori di rischio per malattie croniche e rallentare il processo di invecchiamento, con una riduzione media dell'età biologica di 2,5 anni. Altro passaggio: l'importanza dell'educazione e della prevenzione. L'evento ha costituito un'importante piattaforma di confronto tra esperti del settore sanitario e nutrizionale, oltre che un'occasione per sensibilizzare il pubblico sull'importanza di adottare uno stile di vita sano fin dalla giovane età. Il prof. Longo e il suo team della **Fondazione Valter Longo Onlus** hanno ribadito il loro impegno nella promozione di una longevità sana, attraverso l'educazione alimentare e la partecipazione a studi clinici che potrebbero offrire nuove prospettive per il miglioramento della salute pubblica. A conclusione dell'incontro, è stato rivolto un invito alla comunità a partecipare attivamente agli studi clinici promossi dalla Fondazione e a considerare l'adozione di regimi alimentari che possano contribuire a riportare la Calabria ai suoi storici livelli di longevità, riscoprendo e valorizzando le tradizioni alimentari del passato. © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Non solo acqua e proteine, i cicli di digiuno ringiovaniscono le cellule

Non solo acqua e proteine, i cicli di digiuno ringiovaniscono le cellule di Valter Longo. Le nutritecnologie, studiate a livello cellulare e molecolare, non hanno effetti collaterali rispetto alle pratiche antiche. Negli anni 90, durante il mio dottorato di ricerca all'Università della California di Los Angeles, l'invecchiamento non solo non interessava a quasi nessuno, ma era una disciplina presa poco sul serio. Quando mi chiedevano cosa studiassi, evitavo di menzionare l'invecchiamento e rispondevo che ero interessato ai processi ossidativi (quelli che rendono scura una mela sbucciata). Oggi, invece, la situazione è cambiata e alcuni tra i personaggi più ricchi al mondo stanno investendo miliardi di dollari in compagnie come Altos Labs e Calico, in California, dedicate alla longevità. C'è chi come noi è interessato ad avvalersi di questa conoscenza per raggiungere una vita un po' più lunga ma molto più sana e chi è solo interessato a vivere molto più a lungo. Adesso siamo in grado di estendere di 10 volte la vita sia di organismi unicellulari che dei vermi, grazie ad una combinazione di digiuno e/o modifiche genetiche, ma sarà possibile anche per gli umani, un giorno, vivere come Matusalemme per 969 anni? Se pensiamo che l'età dell'embrione proveniente da uno spermatozoo e un ovulo di 2 persone di 40 anni viene azzerata durante la formazione dello zigote, ci rendiamo conto che in qualche ora il corpo umano è in grado di implementare 40 anni di ringiovanimento. Ma ringiovanire un adulto, anche solo di 20 anni, è un'impresa estremamente difficile, e il metodo più promettente per raggiungere e superare questo obiettivo è probabilmente la riprogrammazione cellulare. Per esempio, si possono attivare dei fattori di trascrizione (Yamanaka factors) che riescono a riprogrammare una cellula già invecchiata facendola diventare una cellula staminale giovane; una scoperta che ha valso il premio Nobel a Shinya Yamanaka. Tuttavia, nei topi, questa riprogrammazione forzata in tutte le cellule porta sia a un parziale ringiovanimento che a problemi come, ad esempio, tumori chiamati teratomi. Un'alternativa a questo metodo, elaborata inizialmente dal mio laboratorio, è quella di usare cicli di digiuno, i quali portano sia ad una riprogrammazione cellulare e l'attivazione di fattori Yamanaka che a un aumento di vari tipi di cellule staminali, accelerando così la rigenerazione e la riparazione di organi e tessuti. Infatti, 3 cicli di dieta mima digiuno riducono l'età biologica delle persone di 2.5 anni in media, indicando che forse il corpo umano ha sempre avuto in sé meccanismi per ringiovanire che, però, rimangono inattivi. In uno studio appena pubblicato sulla rivista scientifica Nature, un gruppo del MIT a Boston descrive come il digiuno aumenti anche le cellule staminali dell'intestino e la loro abilità di riparare il danno intestinale nei topi. Tuttavia, il digiuno con sola acqua, testato in questo studio e alternato ad una dieta con alti livelli di proteine, ha portato anche a effetti collaterali, sottolineando come sia importante non pensare più al digiuno come una pratica antica da improvvisare, ma come una tecnologia da studiare a livello cellulare e molecolare che va implementata da medici e nutrizionisti. Infatti, gli effetti negativi osservati a nello studio di MIT potrebbero essere stati potenzialmente evitati sostituendo il digiuno con solo acqua con una dieta mima digiuno alternata ad una dieta con bassi livelli di proteine di origine vegetale. Quindi, siamo solo all'inizio di una rivoluzione scientifica e medica, in cui le nutritecnologie potranno avere un ruolo importante attivando processi rigenerativi innati ma minimizzandone però gli effetti collaterali. 31 agosto 2024 ( modifica il 31 agosto 2024 | 20:24) © RIPRODUZIONE RISERVATA

## SOMMARIO

30.08.2024 Puntando il QRcode potete iscrivervi gratuitamente alla nostra Newsletter 7+. Arriva ogni giovedì alle 12 , ci sono anticipazioni sul numero in edicola, consigli per il tempo libero e contenuti extra #35 14 20 26 28 DI CRISTIANA ALLIEVI ESTERI Bangladesh, il Nobel ottantenne & gli studenti: salveranno il Paese? DI DANILO TAINO SOCIETÀ Sei storie dall'Appennino Scelte di vita che confermano il valore dei piccoli paesi, se non vengono lasciati soli DI S. RODI, FOTO DI S. UNTERTHINER COVERSTORY Kristen Stewart: «Una sirena dentro urla: lasciamoci guidare dal nostro desiderio. Sì, anche noi donne» ESTERI Olocausti, pogrom... Gilles Kepel: «Proviamo a usare le parole giuste e a soppiantare gli estremisti» DI LORENZO CREMONESI POLITICA Dal menu a Vannacci, a Pontida è cambiato (quasi) tutto DI CESARE ZAPPERI 32 35 46 54 38 CRONACA I cellulari usati come squilli di rivolta nel carcere di Torino DI MASSIMILIANO NEROZZI Benedetta Morucci, 34 anni, si è trasferita a vivere ad Anversa degli Abruzzi ARCHIVIO Sguardi fissi dietro le grate, come tigri allo zoo. Tra i 1.500 ammucchiati di San Vittore DI MARIO PERAZZI PORTFOLIO Marc Hom, 30 anni di ritratti delle celebrity più amate VITE PRIVATE Quando Moss inventò «I NY» e trasformò Gotham City DI CHIARA BURATTI 64 68 70 74 77 80 82 82 84 84 VITA E SERIE TV/1 Milano "retrofuturista" con Matilda eroina DI STEFANIA ULIVI VITA E SERIE TV/2 Morfydd Clark: «Nella mia testa mi sento un hobbit» DI VIRGINIA NESI VITA E SPORT Bimbi in piazza con Panatta, Graziani, Luchetta e Castrogiovanni DI MANUELA CROCI VITA E LIBRI/1 Lo scienziato-scrittore: «Tanti errori sull'Alzheimer» DI MICHELE FARINA VITA E LIBRI/2 Il mistico e il poeta: «Torniamo a guardare in alto» DI DANIELA MONTI VITE LIBERE Milano e Torino in musica DI M. CROCI E G. L. BAUZANO TELE&SCHERMI De Martino, i pacchi (e Sanremo in premio?) DI RENATO FRANCO PODCAST Sant'Anna di Stazzema DI CHIARA BURATTI CINEMA Tre sorelle in paradiso? DI ENRICO CAIANO TEATRO Branciaroli- Todero, Goldoni in veneziano targato Friuli DI LAURA ZANGARINI 85 85 86 87 88 VITA E PSICOLOGIA Procrastinare, ora si può Nuovi studi rivalutano «la produttività lenta» contro l'efficientismo furioso DI MARIA TERESA VENEZIANI LIBRI Otto ragazze a boxare sul ring, un esordio crudo DI GIULIA ZIINO MUSICA Video coi telefonini, artisti in rivolta. Giusto? Parliamone DI ANDREA LAFFRANCHI DIVINI Barolo e Barbaresco: Chiarlo riparte dalle riserve DI LUCIANO FERRARO RACCONTI DI CUCINA È l'ora del barbecue, ma per grigliare la frutta tropicale DI ANGELA FRENDI BENESSERE Una mammografia in spiaggia allontana i tumori DI CRISTINA GATTONI 60 6 10 11 12 25 25 31 31 56 57 59 88 89 90 RUBRICHE 7 DI CUORI DI MASSIMO GRAMELLINI 7 E MEZZO DI LILLI GRUBER SALUTE CIRCOLARE DI ILARIA CAPUA LONGEVITÀ DI **VALTER LONGO** MAPPAMONDO DI FRANCESCO GIAMBERTONE LEADERSHIP DI EDOARDO VIGNA CORRIERE HIT LEONARD BERBERI NEL MIRINO DI FABRIZIO RONCONE LA STRISCIA DI STEFANO DISEGNI LEZIONI DI FILOSOFIA DI MAURO BONAZZI LIVINGROOM DI ANTONIO POLITO 4 PER 7 DI CHIARA GAMBERALE OBITUARY DI MARIA LUISA AGNESE UFFICIO POESIE SMARRITE DI LUCA MASTRANTONIO L'ULTIMA PAROLA DI GIUSEPPE ANTONELLI © RIPRODUZIONE RISERVATA

VITA E SCIENZA LONGEVITÀ

## UNA DIETA MIMA DIGIUNO PER RINGIOVANIRE LE CELLULE NON SOLO ACQUA E PROTEINE

LE NUTRI-TECNOLOGIE, STUDIATE A LIVELLO CELLULARE E MOLECOLARE, NON HANNO EFFETTI COLLATERALI RISPETTO ALLE PRATICHE ANTICHE  
VALTER LONGO

Negli anni 90, durante il mio dottorato di ricerca all'Università della California di Los Angeles, l'invecchiamento non solo non interessava a quasi nessuno, ma era una disciplina presa poco sul serio. Quando mi chiedevano cosa studiassi, evitavo di menzionare l'invecchiamento e rispondevo che ero interessato ai processi ossidativi (quelli che rendono scura una mela sbucciata). Oggi, invece, la situazione è cambiata e alcuni tra i personaggi più ricchi al mondo stanno investendo miliardi di dollari in compagnie come Altos Labs e Calico, in California, dedicate alla longevità. C'è chi come noi è interessato ad avvalersi di questa conoscenza per raggiungere una vita un po' più lunga ma molto più sana e chi è solo interessato a vivere molto più a lungo. Adesso siamo in grado di estendere di 10 volte la vita sia di organismi unicellulari che dei vermi, grazie ad una combinazione di digiuno e/o modifiche genetiche, ma sarà possibile anche per gli umani, un giorno, vivere come Matusalemme per 969 anni? Se pensiamo che l'età dell'embrione proveniente da uno spermatozoo e un ovulo di 2 persone di 40 anni viene azzerata durante la formazione dello zigote, ci rendiamo conto che in qualche ora il corpo umano è in grado di implementare 40 anni di ringiovanimento. Ma ringiovanire un adulto, anche solo di 20 anni, è un'impresa estremamente difficile, e il metodo più promettente per raggiungere e superare questo obiettivo è probabilmente la riprogrammazione cellulare. Per esempio, si possono attivare dei fattori di trascrizione ( Yamanaka factors ) che riescono a riprogrammare una cellula già invecchiata facendola diventare una cellula staminale giovane; una scoperta che ha valso il premio Nobel a Shinya Yamanaka. Tuttavia, nei topi, questa riprogrammazione forzata in tutte le cellule porta sia a un parziale ringiovanimento che a problemi come, ad esempio, tumori chiamati teratomi. Un'alternativa a questo metodo, elaborata inizialmente dal mio laboratorio, è quella di usare cicli di digiuno, i quali portano sia ad una riprogrammazione cellulare e l'attivazione di fattori Yamanaka che a un aumento di vari tipi di cellule staminali, accelerando così la rigenerazione e la riparazione di organi e tessuti. Infatti, 3 cicli di dieta mima digiuno riducono l'età biologica delle persone di 2.5 anni in media, indicando che forse il corpo umano ha sempre avuto in sé meccanismi per ringiovanire che, però, rimangono inattivi. In uno studio appena pubblicato sulla rivista scientifica Nature , un gruppo del MIT a Boston descrive come il digiuno aumenti anche le cellule staminali dell'intestino e la loro abilità di riparare il danno intestinale nei topi. Tuttavia, il digiuno con sola acqua, testato in questo studio e alternato ad una dieta con alti livelli di proteine, ha portato anche a effetti collaterali, sottolineando come sia importante non pensare più al digiuno come una pratica antica da improvvisare, ma come una tecnologia da studiare a livello cellulare e molecolare che va implementata da medici e nutrizionisti. Infatti, gli effetti negativi osservati a nello studio di MIT potrebbero essere stati potenzialmente evitati sostituendo il digiuno con solo acqua con una dieta mima digiuno alternata ad una dieta con bassi livelli di proteine di origine vegetale. Quindi, siamo solo all'inizio di una rivoluzione scientifica e medica, in cui le nutri-tecnologie potranno avere un ruolo importante attivando processi rigenerativi innati ma minimizzandone però gli effetti collaterali. © RIPRODUZIONE RISERVATA

Foto: Instagram: @prof\_longo

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



## What are the drawbacks of fasting?

What are the drawbacks of fasting? By Augustus Bambridge-Sutton Fasting has many health benefits, but it's not all good news. Image Source: Getty Images/Tara Moore Fasting has many health benefits. However, it's not all good news. Two studies look at some of its potential drawbacks. For centuries, voluntary fasting has been practiced by the devout from many religions to get closer to enlightenment. Now, it's a dieting trend. Some studies have linked intermittent fasting to weight loss, while another links it to living longer. Fasting can indeed be beneficial, in some cases decreasing blood pressure and insulin resistance and even boosting heart and brain health. However, the effects of fasting aren't always positive. Two studies suggest that fasting does have downsides. While the studies are not on humans and more research needs to be done, they nevertheless suggest that for fasting, not everything is clear cut. Increase in cancer risk? A recent study on mice shows that during the post-fast feast, rather than the fast itself, stem cells would surge to repair the intestines of the participating mice. However, this came with a catch. The surge in stem cells meant that the mice were more likely to develop precancerous polyps (abnormal growth that forms on the inner lining of an organ) on their intestines if a cancer-causing gene was activated than if they'd abstained from fasting. In the study, intestinal stem cells multiplied the fastest in mice given food after a fast. During fasting, stem cells start burning fat instead of carbohydrates. This leads to their heightened ability to perform tasks like repairing mouse intestinal damage. But because intestinal stem cells divide constantly, they can also be a source of precancerous cells. According to biogerontologist **Valter Longo**, increased cancer risk in mice with altered genes does not extend to other animals. Does this also mean it won't hold true for humans? The researchers plan to find out. What stops fasters from losing weight? Sometimes, weight loss while fasting doesn't happen as quickly as one might expect. This, a new study suggests, may be down to a molecule that signals the brain to slow fat loss when no food is available. The study looked at a roundworm called *Caenorhabditis elegans* (*C. elegans*), which loses fat more slowly the more it eats. The study found that fasting communicates more information than just caloric withdrawal to the brain of this roundworm. The brain controls the breakdown of fats, which in the instance of the roundworm the breakdown is triggered by a brain hormone named FLP-7. However, in order for this production to begin the gut must signal the brain, and the roundworm in question does not have sensory nerves in its intestines. Thus, the researchers wanted to know how the gut signals the brain when metabolic changes in the gut take place. They removed more than 100 signalling molecules from the worm and measured the effect each one had on the brain's production of FLP-7, finding that INS-7, a form of insulin, had a significant effect. INS-7 is made by gut cells, and has an impact on fat metabolism via the brain. Unlike most insulins, this molecule was not activating but blocking the brain's insulin receptors, leading it to stop producing FLP-7. The same molecule has not yet been studied in humans, so conclusions are tentative. However, the researchers suggest that this could be the answer to the question of why the benefits from fasting are independent from the number of calories consumed. Sourced From: Nature 'The surprising cause of fasting's regenerative powers' Published on: 21 August 2024 Doi: <https://doi.org/10.1038/d41586-024-02700-2> Authors: M. Kozlov Sourced From: Nature Communications 'A homeostatic gut-to-brain insulin antagonist restrains neuronally stimulated fat loss' Published on: 11 August 2024 Doi: [La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato](https://doi.org/10.1038/s41467-024-</a></p></div><div data-bbox=)

51077-3 Authors: C. Liu, A. Khan, N. Seban, N. Littlejohn, A. Shah & S. Srinivasan

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

## MEETING 2024/ Il valore della scienza oltre le ideologie: quanto conta la persona?

MEETING 2024/ Il valore della scienza oltre le ideologie: quanto conta la persona? Distrutta la coltivazione sperimentale Ris8imo avviata dall'Università di Milano: nel campo stava crescendo un riso resistente a funghi e batteri Lorenzo Drigo Pubblicato 24 Agosto 2024 La coltivazione sperimentale Ris8imo avviata dall'Università degli Studi di Milano lo scorso maggio - ve ne avevamo parlato in quest'altro articolo - è andata distrutta a causa dell'azione di alcuni vandali che di notte hanno raggiunto la coltivazione strappando e falciando gli arbusti di riso che stavano crescendo: un gesto che non trova alcun tipo di spiegazione e che ha causato non poco sconforto nei ricercatori e nei coltivatori, che avevano riposto in quel piccolo campo grosso appena 28 metri quadri numerose speranze sul futuro dell'agricoltura, perchè possa diventare più produttiva e sostenibile. UE & AGRICOLTURA/ Giansanti: modificare la Pac non basta, serve una riforma profonda Facendo un passo indietro - infatti - il progetto Ris8imo era (ed è) unico nel suo genere nel nostro bel paese, tanto che si tratta del primo ad aver ottenuto il via libera ufficiale da parte del Ministero dell'ambiente e della sicurezza energetica per la messa a dimora in campo aperto di una coltivazione modificata con le tecniche chiamate TEA tecniche di evoluzione assistita che sfrutta la tecnologia CRISPR/Cas9, scoperta che è valsa il premio Nobel per la chimica nel 2020. AGROALIMENTARE/ Lollobrigida: il Green Deal può danneggiarlo, lo cambieremo come la Pac Questa tecnologia ha permesso, grazie a questa tecnica di correzione genetica senza inserimento di materiale esterno, (differenza sostanziale con gli OGM) ha permesso - partendo da una comunissima pianta di riso Telemaco, molto simile al più diffuso Arborio - di ottenere una nuova varietà (che è stata chiamata, appunto, Ris8imo) in grado di resistere alle infezioni del fungo brusone: un progetto nato nell'ormai lontano 2017 grazie alle ricerche e agli studi di Fabio Fornara e Vittoria Brambilla e che era riuscito a diventare una vera e propria cultura solamente lo scorso maggio. "Dieta può aumentare la vita di 2,5 anni"/ **Valter Longo**: "Segreto è digiuno e restrizione calorica" Vittoria Brambilla: "Doloroso vedere il campo di Ris8imo distrutto senza spiegazioni" L'obiettivo ultimo del progetto Ris8imo (insomma) era quello di "creare una pianta di riso sana e abbattere l'impiego di fungicidi - ha spiegato in questi giorni la stessa professoressa Brambilla -, nell'ottica di un'agricoltura sostenibile e di qualità" e dopo sette anni vedere i primi germogli crescere in qual campo milanese era stata una soddisfazione e il coronamento di "un lungo percorso di lavoro [durato] sette anni". Ma poi - ad appena un mese di distanza dal primo seme piantato - ad inizio giugno la bruttissima sorpresa quando "l'agricoltore mi ha chiamato per dirmi che di notte avevano distrutto il campo" in un vero e proprio gesto insensato e dannoso - oltre che per la ricerca - anche per la casse pubbliche visto che "è fatto con soldi delle università". Per ora non ci sarebbero ancora dettagli sui responsabili e sulle loro motivazioni e questo (per certi versi) un altro punto doloroso per i ricercatori con Brambilla come ricorda come "abbiamo cercato di spiegare ai cittadini quello che facevamo [ed] eravamo disposti al dialogo". Un atto di vandalismo che non trova spiegazioni e che ha spinto gli organizzatori del Meeting di Rimini a promuovere un dibattito all'interno della manifestazione dal titolo: "Medicina sì, agricoltura no: perchè la scienza non è sempre scienza" a cui intervengono Roberto Giacobbo, giornalista e conduttore televisivo, divulgatore scientifico; Stefano Piccolo, docente di biologia molecolare Università degli Studi di Padova e membro della Pontificia Accademia delle Scienze; Giorgio Vittadini,

presidente Fondazione per la Sussidiarietà e Sara Zenoni, professore di genetica agraria - Università di Verona, moderati dal giornalista Enrico Castelli. Lo spirito dell'iniziativa è quello di cercare di capire come mai alcune scoperte, come quella della tecnica CRISPR - di gene editing, che come dicevamo ha ricevuto il Nobel nel 2020, non vengano comunemente accettate in agricoltura, dove vengono guardate con sospetto, nonostante permettano di ottenere piante che garantiscono una maggior produttività con un minor uso di fitofarmaci, mentre vengono applauditi tutti gli usi in medicina, dove sono applicate nella ricerca per la cura di malattie rare, tumori e malattie degenerative. Gli ospiti invitati chiariranno le implicazioni dell'uso di questo strumento di gene editing in ambito medico, il prof. Piccolo, tra i pochi italiani ad essere membro della Pontificia Accademia delle Scienze, mentre Sara Zenoni ci racconterà del progetto che sta portando avanti presso l'Università di Verona, che dovrebbe ottenere presto il consenso dal Ministero per la messa a dimora della prima vite, uva chardonnay, modificata per resistere alla peronospora. Sarà possibile seguire l'evento anche in diretta streaming sui canali del Meeting di Rimini e su questa pagina. Medicina sì, agricoltura no: perché la scienza non è sempre scienza Organizzato da ilsussidiario.net Roberto Giacobbo, giornalista e conduttore televisivo, divulgatore scientifico; Stefano Piccolo, docente di biologia molecolare Università degli Studi di Padova e membro della Pontificia Accademia delle Scienze; Giorgio Vittadini, presidente Fondazione per la Sussidiarietà; Sara Zenoni, professore di genetica agraria - Università di Verona. Modera Enrico Castelli, giornalista Tags: Video

## ' Nutrizione e digiuno per tornare alla longevità dei nostri nonni' è stato il tema dell'evento, che si è svolto sabato sera a Gioia Tauro presso Largo Barone (Borgo Piano delle Fo

' Nutrizione e digiuno per tornare alla longevità dei nostri nonni' è stato il tema dell'evento, che si è svolto sabato sera a Gioia Tauro presso Largo Barone (Borgo Piano delle Fosse), con la straordinaria presenza del prof. Walter Longo, fortemente voluto e organizzato dal Gruppo di Lettura Lab Donne, in sinergia con il Rotary Club Gioia Tauro. ' Nutrizione e digiuno per tornare alla longevità dei nostri nonni' è stato il tema dell'evento, che si è svolto sabato sera a Gioia Tauro presso Largo Barone (Borgo Piano delle Fosse), con la straordinaria presenza del prof. Walter Longo, fortemente voluto e organizzato dal Gruppo di Lettura Lab Donne, in sinergia con il Rotary Club Gioia Tauro. Dopo i saluti del sindaco di Gioia Tauro, avv. Simona Scarcella, che si è soffermata sull'importanza della tematica; ha introdotto e moderato l'evento per il Lab Donne la dott.ssa Ada Alessio. Di rilevanza anche gli interventi del Presidente del Rotary Club Gioia Tauro, avv. Vincenzo Barca e del dott. Domenico Laurendi, Presidente dell'Ordine dei Biologi della Calabria. **Valter Longo** è Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto sulla Longevità a USC (University of Southern California) - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca in materia d'invecchiamento e di malattie correlate all'avanzamento dell'età. Le ricerche del Professor Longo sono focalizzate 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 laboratorio del Professor Longo è stato il primo ad aver identificato alcuni dei geni coinvolti nel processo d'invecchiamento e a dimostrare che la loro inattivazione può ridurre l'incidenza o la progressione di più malattie nei topi e nell'uomo. Il dott. Longo, attraverso un linguaggio accessibile a tutti, ha spiegato la differenza tra la dieta della longevità e la dieta mima-digiuno, sottolineando anche quale delle due è più efficace. Continuando il dott. Longo ha ricordato la dieta dei nostri anziani, composta da 30 elementi. E' importante eliminare sale, farina, zucchero e latte. Vanno eliminati: pasta, pizza, patate e riso. Tantissimi sono state le domande da parte del numeroso e attento pubblico presente. L'evento che rientra nel Festival della Lettura Tauro Book 2024, è stato intervallato dalle canzoni di Irene Morabito. Inoltre, la presenza del dott. Longo a Gioia Tauro, ha confermato che l'umiltà appartiene solo ai grandi uomini.

## Dieta della longevità e obesità: "il bambino calabrese oggi a livello di quello americano" | VIDEO

Dieta della longevità e obesità: "il bambino calabrese oggi a livello di quello americano" | VIDEOA Gioia Tauro, attraverso l'impegno del Rotary Club, una serata dedicata a dieta e obesità: ospite il Prof. **Valter Longo** di Consolato Ciccù 25 Ago 2024 | 10:11 StrettoWeb Una serata dedicata a dieta e obesità quella che si è tenuta a Gioia Tauro, mediante l'impegno del Rotary Club. Ospite il Professore **Valter Longo**, considerato tra i 50 al mondo che si occupa di longevità e nutrizione. "La dieta della longevità è un po' dappertutto, ma in questo territorio almeno una volta c'erano centenari che la facevano una versione della dieta. Ora c'è tanta scienza, un po' in tutto il mondo. La differenza è tra un 50enne con tre, quattro farmaci al giorno e tre malattie croniche e un 80enne sempre sano e che non prende quasi niente", ha detto il Professore nel servizio per StrettoWeb di Graziano Tomarchio, presente sul posto. "Il bambino calabrese oggi è a livello dell'americano, se non anche superato, a livello di obesità. Servono gli interventi dei nutrizionisti, con l'ausilio delle scuole, quindi pagati dalle scuole", ha aggiunto. Iscrivendoti dichiari di aver preso visione delle condizioni generali del servizio. Continua la lettura su StrettoWeb

## UE & AGRICOLTURA/ Giansanti: modificare la Pac non basta, serve una riforma profonda

UE & AGRICOLTURA/ Giansanti: modificare la Pac non basta, serve una riforma profonda L'agricoltura è uno dei settori più impattati dalle misure per la transizione energetica Ue. Se ne parlerà oggi al Meeting di Rimini Int. Massimiliano Giansanti Pubblicato 23 Agosto 2024 Massimiliano Giansanti (Ansa) L'agricoltura è uno dei settori più impattati dal processo di transizione energetica stabilito dall'Ue: basta pensare al regolamento sulle emissioni industriali o alla legge sul ripristino della natura, che hanno nei mesi scorsi portato molti allevatori e agricoltori a protestare in diversi Paesi membri e a Bruxelles. C'è da chiedersi se con la nuova legislatura ci potrà essere un cambiamento nelle politiche comunitarie in materia. Massimiliano Giansanti, presidente di Confagricoltura, ospite quest'oggi del Meeting di Rimini nell'ambito dell'incontro dal titolo "Transizione energetica: costi e competitività" (Sala Conai A2, ore 15:00), ricorda che «Ursula von der Leyen nel suo discorso programmatico ha illustrato le linee guida politiche per il mandato 2024-2029, intitolate "La scelta dell'Europa". Nei primi cento giorni di mandato ha annunciato la presentazione di una visione per l'agricoltura e l'alimentazione finalizzata a garantire la competitività e la sostenibilità a lungo termine del settore primario. Dopo le proteste degli agricoltori dello scorso inverno, von der Leyen ha comunque ribadito che sul Green Deal "l'Ue manterrà la rotta intrapresa". L'approvazione, qualche giorno dopo le elezioni europee, da parte del Consiglio dei ministri dell'ambiente del regolamento sul "Nature Restoration Law" non è stato un segnale incoraggiante sui futuri sviluppi. È una legge che rischia di aumentare le incombenze per gli agricoltori, compromettendo ancora una volta la produttività, quindi la sicurezza degli approvvigionamenti e prezzi equi per i consumatori». AGROALIMENTARE/ Lollobrigida: il Green Deal può danneggiarlo, lo cambieremo come la Pac Eppure la legge è stata modificata rispetto al testo iniziale... Nonostante i miglioramenti al testo rispetto alla prima stesura, il documento rimane insoddisfacente, poiché non tutela la superficie agricola e non prevede fondi adeguati a raggiungere gli obiettivi fissati. Se non si bilanciano adeguatamente i provvedimenti rivolti alla svolta green con quelli indirizzati alla competitività e al sostegno delle imprese, il rischio è di perdere per strada sempre più aziende e avere agricoltori sempre più lontani dal "sentire comune europeo". L'annunciato piano per l'agricoltura con adeguamenti necessari ai cambiamenti climatici e una strategia per gestire le risorse idriche è indispensabile per garantire un futuro al settore e all'Europa, ma necessita di essere accompagnato da misure volte a rilanciare le biotecnologie, l'innovazione tecnologica, la multifunzionalità delle imprese agricole a partire dalla produzione di energia. La crescita delle agroenergie, ad esempio, rappresenta a nostro avviso lo strumento più efficace per raggiungere gli obiettivi di decarbonizzazione nei diversi settori di produzione e un volano per la nostra economia (agricoltura, industria, servizi). Le imprese agricole che hanno investito in questi anni nella produzione di agroenergie partendo dalla valorizzazione delle risorse hanno inoltre evidenziato migliori performance. È bene, insomma, evidenziare che l'agricoltura non entra nella transizione energetica solo con investimenti diretti, ma anche supportando la creazione di specifiche filiere attraverso la disponibilità delle agroenergie. "Dieta può aumentare la vita di 2,5 anni"/ **Valter Longo**: "Segreto è digiuno e restrizione calorica" A suo avviso andrebbe rivista la Pac anche se da poco approvata? Confagricoltura ha da sempre evidenziato i limiti dell'attuale Pac, perché è stata concepita nel 2018, prima della pandemia e

dei nuovi equilibri geopolitici legati ai conflitti in atto. Si è infatti rivelata anacronistica rispetto alle esigenze emerse di sicurezza alimentare e di produttività. Un passo importante è avvenuto nel maggio scorso con l'approvazione, da parte del Consiglio Ue, della parziale revisione della Politica agricola comune. È stato un grande risultato per le imprese agricole, poiché indirizzato a una generale semplificazione. Sebbene ci sia ancora molto da fare, questo è un primo traguardo, ottenuto grazie al documento presentato dal Governo italiano alla Commissione che includeva le proposte di Confagricoltura annunciate durante l'Assemblea straordinaria a Bruxelles a febbraio. Resta comunque indispensabile una profonda riforma della Pac, più attenta alla produzione, alla competitività sostenuta dall'innovazione e alla tutela dei redditi delle aziende agricole. Pranzo di Ferragosto 2024, gli esperti: 'Sì a piatti freschi e di stagione'/ 'Evitare le grigliate' L'agricoltura può essere un settore innovativo, migliorando così la sua competitività? Che ruolo possono avere le Tecniche di evoluzione assistita (TEA)? L'agricoltura ha il dovere di essere innovativa. Abbiamo la grande responsabilità di garantire la sicurezza alimentare, ossia cibo sano, di qualità e in quantità adeguate a una popolazione mondiale in continua crescita; per giunta, in uno scenario totalmente mutato negli ultimi anni, a causa del cambiamento climatico. Inoltre, l'innovazione ci aiuta a essere più competitivi sui mercati internazionali, dove lo scenario è in costante mutamento con nuovi Paesi concorrenti. Le TEA si inseriscono perfettamente in questo contesto, rafforzando la resilienza delle coltivazioni e fornendo un importante strumento di contrasto agli effetti del cambiamento climatico e alle fitopatie. Confagricoltura ha da sempre creduto nella scienza e nella ricerca. La sperimentazione in campo in corso in Lomellina, presso una nostra associata, ne è un esempio concreto. Innovare le tecniche, le tecnologie e le competenze è anche una grande opportunità per creare lavoro di qualità e rendere il comparto sempre più attrattivo per le nuove generazioni. In estate abbiamo visto ancora i danni causati da caldo, siccità, eventi atmosferici estremi al settore agricolo. E nei prossimi mesi potrebbe essere il maltempo a causarne di nuovi. Cosa si può fare per prevenire anziché dover rincorrere l'emergenza? Le imprese agricole sono le prime a essere esposte all'intensificarsi di eventi atmosferici violenti. Ormai l'emergenza climatica è una condizione innegabile. Fin dai primi episodi, Confagricoltura ha sostenuto e attuato un approccio orientato alla prevenzione. Scienza e tecnologia sono preziose alleate, per questo riteniamo prioritario investire nella ricerca e nell'innovazione. L'agricoltura di precisione, ad esempio, consente di ottimizzare l'utilizzo dell'acqua in campo. Le TEA, poi, come già approfondito, ci consentono di avere piante più resistenti anche alla siccità. Gli strumenti ci sono. È necessario adottare una visione di lungo periodo e supportare le imprese nella modernizzazione. Cosa pensa del DL Agricoltura recentemente convertito in legge? Cosa vi piace di più e cosa vi convince di meno? È un decreto che ci soddisfa per le numerose misure a sostegno delle imprese agricole. Sono positivi gli strumenti per contrastare i danni legati al cambiamento climatico - anche quelli catastrofali come le frane in alcune Regioni - e per rafforzare le nostre filiere. Confagricoltura ha da subito espresso apprezzamento, in particolare, per le azioni a contrasto del caporalato, per la flessibilità in relazione a mutui e finanziamenti per le imprese in difficoltà e per la proroga sulle sperimentazioni in campo delle TEA. Sul fronte delle agroenergie, asset strategico per la transizione ecologica, bene le misure introdotte per garantire la continuità produttiva agli impianti di biogas e biometano alimentati con biomasse agricole, con l'estensione della portata applicativa dei prezzi minimi garantiti. Avremmo auspicato di più sul fotovoltaico: maggiori aperture sulla produzione di energia da parte delle imprese agricole e, in materia fiscale, più flessibilità sulla tassazione degli impianti a terra



oltre i limiti previsti. Anche ad agosto si è riunito il tavolo per il contrasto al caporalato. Cosa possono fare le imprese del settore che rispettano le regole e cosa le Istituzioni per evitare questo fenomeno e cosa fare per cercare di aiutare l'incontro tra domanda e offerta di lavoro nel settore? La lotta a questo deprecabile fenomeno resta un'assoluta priorità per Confagricoltura. Durante l'incontro di agosto, al tavolo presieduto dai ministri del Lavoro, Calderone, e dell'Agricoltura, Lollobrigida, abbiamo avanzato specifiche proposte per togliere linfa vitale ai caporali: rafforzare il servizio di collocamento pubblico e privato, riconoscere un bonus ai datori di lavoro che organizzano in proprio il sistema di trasporto degli addetti, e concedere appositi incentivi per il recupero del patrimonio edilizio rurale da adibire ad alloggi per lavoratori stranieri. Siamo pronti a collaborare in modo fattivo all'attuazione delle rilevanti disposizioni introdotte dal Governo già con il DL Agricoltura, che migliorano l'attività di analisi e monitoraggio per maggiori garanzie sui contratti di appalto. In questo senso, lo scambio di informazioni tra le pubbliche amministrazioni e l'istituzione dell'elenco di imprese che svolgono appalti di servizi in agricoltura sono misure fondamentali. Abbiamo anche avanzato alcune proposte correttive, chiedendo in particolare di escludere le imprese agromeccaniche dall'obbligo di iscrizione nell'elenco e di estendere agli operai stagionali la cassa integrazione per emergenze climatiche, anche in relazione alle ordinanze regionali che in molti territori vietano il lavoro all'aperto nelle ore più calde della giornata. Resta sullo sfondo la delicata questione dei flussi di ingresso, caratterizzati da processi spesso troppo lunghi e talvolta inefficaci. Da tempo Confagricoltura ha avanzato un articolato progetto di miglioramento e semplificazione della procedura che speriamo venga accolto. L'obiettivo comune, che ci guida ogni giorno, è la tutela della dignità umana e un'evoluzione qualitativa del lavoro agricolo. Parliamo di valorizzazione delle filiere italiane: come favorirla e come proteggerla dalla concorrenza di prodotti extra-Ue? Consolidare le filiere incentivando una sinergia tra agricoltura, industria di trasformazione e distribuzione organizzata è fondamentale per far crescere il settore primario nazionale, con benefici alla nostra economia. Il riconoscimento di un giusto valore al prodotto agricolo è il primo passo per la creazione di una filiera virtuosa fino al consumatore. In questa direzione, Confagricoltura ha avviato progetti di rafforzamento della catena alimentare dal campo alla tavola, insieme a Unionfood. È il caso del grano duro per la pasta e, ora, del pomodoro. Un altro punto focale è la garanzia di reciprocità nel commercio tra l'Unione europea e i Paesi terzi che dovrebbero assicurare il rispetto degli stessi standard di sicurezza ambientale e sociale. -- -- -- -- Abbiamo bisogno del tuo contributo per continuare a fornirti una informazione di qualità e indipendente. **SOSTIENICI. DONA ORA CLICCANDO QUI**

## **Sabato 24 agosto alle ore 21,00 a Gioia Tauro presso Largo Barone (Borgo Piano delle Fosse) il Gruppo di Lettura Lab Donne e il Rotary Club Gioia Tauro converseranno con il prof.**

Sabato 24 agosto alle ore 21,00 a Gioia Tauro presso Largo Barone (Borgo Piano delle Fosse) il Gruppo di Lettura Lab Donne e il Rotary Club Gioia Tauro converseranno con il prof. Walter Longo. Tema dell'incontro: 'Nutrizione e digiuno per tornare alla longevità dei nostri nonni'. Saranno presenti il sindaco di Gioia Tauro, avv. Simona Scarcella e il dott. Domenico Laurendi, Presidente dell'Ordine dei Biologi della Calabria. Introdurrà e modererà per il Lab Donne la dott.ssa Ada Alessio e interverrà il Presidente del Rotary Club Gioia Tauro avv. Vincenzo Barca. **Valter Longo** è Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto sulla Longevità a USC (University of Southern California) - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca in materia d'invecchiamento e di malattie correlate all'avanzamento dell'età. Il professor Longo si è laureato in biochimica all'università del Texas, dove ha frequentato un master in patologia. Ha conseguito il dottorato di ricerca in biochimica presso la University of California di Los Angeles, dopo aver lavorato presso il laboratorio del Professore Roy Walford, il guru della restrizione calorica. Ha completato la sua formazione con un post-dottorato in neurobiologia nel laboratorio del Professor Caleb Finch presso la University of Southern California, dove è attualmente professore di gerontologia e scienze biologiche e direttore dell'Istituto di longevità. Le ricerche del Professor Longo sono focalizzate 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 laboratorio del Professor Longo è stato il primo ad aver identificato alcuni dei geni coinvolti nel processo d'invecchiamento e a dimostrare che la loro inattivazione può ridurre l'incidenza o la progressione di più malattie nei topi e nell'uomo. L'evento rientra nel Festival della Lettura Tauro Book 2024.

## Dieta vegetariana e il pesce giusto, la longevità passa da qui (ma ciascuno trovi la sua strada)

La longevità è una questione di cibo: fino a 11 anni di vita in più con una dieta vegetariana integrata con il pesce (ma solo quello giusto) di Valter Longo \* Pasta e pane integrali sono da preferire, non bisogna mai esagerare con le quantità e occorre prestare attenzione a nichel, glutine, zuccheri nel sangue e reazioni infiammatorie. Troppe regole? Meno di quanto sembri. Il consiglio: farsi seguire, almeno all'inizio, da un nutrizionista. Tra le componenti dello stile di vita, l'alimentazione emerge come la più importante per la longevità. Contrariamente all'impressione che i consigli sull'alimentazione per vivere in salute siano poco consistenti e a volte contraddittori, la maggior parte degli esperti è d'accordo sulla necessità di consumare una dieta principalmente vegana o vegetariana, con livelli relativamente alti di cereali integrali, verdure e legumi, una quantità moderata di noci, mandorle, nocciole, frutta e olio di oliva e livelli bassi o molto bassi di carne rossa lavorata, ad esempio i salumi, e cibi ultra-processati come le bevande zuccherate e le patatine fritte. In un recente studio, questi soli cambiamenti sono associati a un aumento dell'aspettativa di vita di oltre 11 anni in chi ha iniziato a seguirli a 20 anni di età e di oltre 8 se iniziati a 60 anni, in confronto a persone che hanno adottato una dieta 'occidentale', come quella Usa. Mentre molte di queste raccomandazioni possono sembrare ovvie e importanti, sono in effetti seguite solo da una piccola percentuale della popolazione italiana. Quello che complica l'adesione a questo tipo di alimentazione è che può, però, avere anche degli effetti negativi, in base alle caratteristiche (genetiche, ecc.) di chi la segue ed in base alle caratteristiche della dieta stessa. Per esempio, mangiare pasta integrale o pane integrale è importante, ma un eccesso non solo può contribuire all'invecchiamento e al sovrappeso, rilasciando rapidamente livelli relativamente alti di zuccheri nel sangue, ma può anche attivare risposte infiammatorie nell'intestino o nel sangue in persone sensibili a particolari ingredienti. Altro esempio: i livelli di arsenico, sostanza tossica, sono quasi il doppio in alcuni tipi di riso integrale in confronto a quelli presenti nel riso bianco della stessa provenienza e il nichel, un'altra sostanza che può causare allergie e infiammazione, è spesso in concentrazioni più alte nel riso e grano integrali. Un altro ingrediente al centro della dieta della longevità che può influire negativamente sulla salute di una bassa percentuale della popolazione è il glutine, contenuto nel grano e in altri cereali. Solo negli Anni Cinquanta, ricercatori europei hanno iniziato ad avanzare l'ipotesi che nel grano vi fosse qualche componente che causasse la celiachia in una piccola porzione della popolazione geneticamente predisposta e, successivamente, hanno individuato il glutine come la proteina responsabile di questa autoimmunità. Un altro esempio che evidenzia la complessità della dieta della longevità è l'importanza di consumare dei livelli bassi, ma sufficienti, di proteine principalmente di origine vegetale o provenienti da certi tipi di pesce, con bassi livelli di mercurio e altre tossine. E qui, molti lettori penseranno: regole troppo complicate, non si può più mangiare niente! In effetti, la maggior parte delle persone può consumare cereali integrali, ma anche pane, riso e pasta non integrali e, ogni tanto, pesce che contiene mercurio. L'importante è non consumarne alte dosi e tenere presente che uno o più di questi cibi potrebbe, a lungo andare, portare ad allergie, intolleranze, o contribuire all'insorgenza di autoimmunità. Il mio consiglio è farsi seguire, anche solo inizialmente, da un/a nutrizionista esperto/a in longevità, come quelli della mia fondazione non-profit, ormai in varie città nel nord, centro e sud Italia. \* biochimico, direttore dell'Istituto sulla longevità alla

University of Southern California 21 agosto 2024 ( modifica il 21 agosto 2024 | 16:16) ©  
RIPRODUZIONE RISERVATA

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

## Dieta della longevità, Valter Longo : «Due digiuni da provare per dimagrire e stare in salute, ma senza stress»

Dieta della longevità, **Valter Longo**: «Due digiuni da provare per dimagrire e stare in salute, ma senza stress» Venerdì 16 Agosto 2024, 10:17 1 di 4 di Redazione Web 1 Minuto di Lettura **Valter Longo** è direttore dell'Istituto sulla longevità alla University of Southern California, un italo-americano noto per gli studi condotti in materia di digiuno e di risposta dei geni ai nutrienti rispetto alla protezione cellulare, all'invecchiamento e alle malattie. «Dopo decenni di studi - dichiara l'esperto -, siamo arrivati a definire due tipi di digiuno con alto potenziale di aumentare salute e longevità e con bassissimi effetti collaterali», vale a dire la dieta minima digiuno (per 2-3 volte all'anno) e il "time restricted eating" per 12 ore al giorno. © RIPRODUZIONE RISERVATA 1 di 4

## Dieta della longevità, Valter Longo : «Due digiuni da provare per dimagrire e stare in salute, ma senza stress» pag. 2

Dieta della longevità, **Valter Longo**: «Due digiuni da provare per dimagrire e stare in salute, ma senza stress» Venerdì 16 Agosto 2024, 10:17 2 di 4 Il digiuno, la salute e lo stress: lo studio nella Biosfera 2 Come riporta il Corriere della Sera, sono passati ormai 30 anni dallo studio di Roy Walford (supervisore di dottorato di **Valter Longo**) sulla restrizione calorica all'interno di Biosfera 2, ovvero un sistema ecologico artificiale nel deserto dell'Arizona. Già da tempo si sapeva che la restrizione calorica aveva effetti positivi su topi, ratti e non solo, allungandone la vita. In questo caso, però, da Biosfera 2 sono usciti, dopo due anni, otto persone. «Rimasi sorpreso nel vedere un gruppo di persone tra le più stressate e magre che avessi mai visto», dichiara **Valter Longo**, che proprio lì ha cominciato a pensare a un metodo che potesse mantenere i benefici legati alla restrizione calorica senza però avere gli effetti collaterali conseguenti allo stress. © RIPRODUZIONE RISERVATA 2 di 4

## Dieta della longevità, Valter Longo : «Due digiuni da provare per dimagrire e stare in salute, ma senza stress» pag. 3

Dieta della longevità, **Valter Longo**: «Due digiuni da provare per dimagrire e stare in salute, ma senza stress» Venerdì 16 Agosto 2024, 10:17 3 di 4 Dieta minima digiuno per 2-3 volte l'anno Gli studi clinici dimostrano che cicli di dieta minima digiuno di cinque giorni, «con una composizione vegana che simula il digiuno, possono ridurre l'età biologica di 2,5 anni, abbassando anche la glicemia e il grasso addominale, senza ridurre la massa muscolare». Inoltre, è stato dimostrato a più riprese che la dieta minima digiuno ha un effetto di regressione di pre-diabete e diabete dopo 3-12 cicli. © RIPRODUZIONE RISERVATA 3 di 4

## Dieta della longevità, Valter Longo : «Due digiuni da provare per dimagrire e stare in salute, ma senza stress»

Dieta della longevità, **Valter Longo**: «Due digiuni da provare per dimagrire e stare in salute, ma senza stress» Venerdì 16 Agosto 2024, 11:10 - Ultimo aggiornamento: 17:45 1 di 4 1 Minuto di Lettura **Valter Longo** è direttore dell'Istituto sulla longevità alla University of Southern California, un italo-americano noto per gli studi condotti in materia di digiuno e di risposta dei geni ai nutrienti rispetto alla protezione cellulare, all'invecchiamento e alle malattie. «Dopo decenni di studi - dichiara l'esperto -, siamo arrivati a definire due tipi di digiuno con alto potenziale di aumentare salute e longevità e con bassissimi effetti collaterali», vale a dire la dieta minima digiuno (per 2-3 volte all'anno) e il "time restricted eating" per 12 ore al giorno.

© RIPRODUZIONE RISERVATA 1 di 4



## Dieta della longevità, Valter Longo : «Due digiuni da provare per dimagrire e stare in salute, ma senza stress» pag. 2

Dieta della longevità, **Valter Longo**: «Due digiuni da provare per dimagrire e stare in salute, ma senza stress» Venerdì 16 Agosto 2024, 11:10 - Ultimo aggiornamento: 17:45 2 di 4 Il digiuno, la salute e lo stress: lo studio nella Biosfera 2 Come riporta il Corriere della Sera, sono passati ormai 30 anni dallo studio di Roy Walford (supervisore di dottorato di **Valter Longo**) sulla restrizione calorica all'interno di Biosfera 2, ovvero un sistema ecologico artificiale nel deserto dell'Arizona. Già da tempo si sapeva che la restrizione calorica aveva effetti positivi su topi, ratti e non solo, allungandone la vita. In questo caso, però, da Biosfera 2 sono usciti, dopo due anni, otto persone. «Rimasi sorpreso nel vedere un gruppo di persone tra le più stressate e magre che avessi mai visto», dichiara **Valter Longo**, che proprio lì ha cominciato a pensare a un metodo che potesse mantenere i benefici legati alla restrizione calorica senza però avere gli effetti collaterali conseguenti allo stress. © RIPRODUZIONE RISERVATA 2 di 4

## Valter Longo e la dieta della longevità: Dal digiuno di 5 giorni al time restricted eating, ecco 2 metodi per bruciare il grasso addominale e allontanare cancro e Alzheimer?

Trent'anni fa, **Valter Longo**, attraverso una videoconferenza con il suo supervisore di dottorato Roy Walford, intraprese un viaggio alla scoperta dei segreti della longevità. Walford, rinchiuso nella Biosfera 2, un sistema ecologico artificiale nel deserto dell'Arizona, stava conducendo il primo studio umano sulla restrizione calorica, una pratica che prolungava la vita di molti animali. Già da oltre 50 anni, si sapeva che questo tipo di restrizione calorica allungava e migliorava la vita a topi, ratti e molte altre specie, molto più di qualsiasi altro metodo o farmaco, ricorda Longo dalle pagine del Corriere della Sera. L'idea era semplice: ridurre l'apporto calorico a lungo termine di circa il 25% al di sotto del normale. Tuttavia, l'esperienza nella Biosfera 2 e successivi studi sulle scimmie rivelarono un lato oscuro della restrizione calorica. Longo ricorda: «Alla fine dei 2 anni, anche io ero in Arizona ad aspettare l'uscita degli 8 partecipanti dalla Biosfera 2, ma rimasi sorpreso nel vedere un gruppo di persone tra le più stressate e magre che avessi mai visto». Studi successivi confermarono queste osservazioni. All'University of Wisconsin, un altro ex studente di Walford ha dimostrato che le scimmie sotto restrizione calorica per tutta la vita vivevano più a lungo e con un'impressionante riduzione di insorgenza di malattie quali diabete, cancro e malattie cardiovascolari. Come per gli uomini, però, queste scimmie affamate erano magre e stressate. Sebbene i marcatori di salute migliorassero, la longevità complessiva non aumentava significativamente: «I livelli di colesterolo, glicemia, pressione sanguigna ed il tasso di mortalità dovuto alle principali malattie erano molto più bassi rispetto alle scimmie che mangiavano normalmente, ma se si consideravano tutte le cause di morte, la longevità delle scimmie sotto restrizione calorica era solo di poco superiore a quella associata alla dieta normale». Questo suggeriva che, se da un lato la restrizione calorica ci insegnava che molte malattie possono essere prevenute, dall'altro aumentava il rischio di altre cause di morte, meno ovvie, ma altrettanto impattanti, come forse quelle causate da infezioni, spiega Longo. Dopo decenni di studi, siamo arrivati a definire due tipi di digiuno con alto potenziale di aumentare salute e longevità e con bassissimi effetti collaterali, sottolinea Longo. Da qui è nata quindi la sua ricerca di un'alternativa, qualcosa che replicasse i benefici della restrizione calorica senza gli effetti collaterali: «Ed è stato lì, nel deserto dell'Arizona, che ho iniziato a pensare a qualcosa di alternativo, che avesse gli effetti potenti anti-invecchiamento e anti-malattie della restrizione calorica, senza causare le difficoltà e le conseguenze negative associate a questa dieta. Cosa fare?». Dopo decenni di studi, Longo ha identificato due approcci promettenti: La dieta mima digiuno «Dopo decine di studi clinici, sappiamo che cicli di dieta mima digiuno di 5 giorni, con una composizione vegana che simula il digiuno, possono ridurre l'età biologica di 2,5 anni, abbassando anche la glicemia e il grasso addominale, senza ridurre la massa muscolare». Questa dieta va ripetuta 2-3 volte all'anno: «Almeno quattro studi clinici evidenziano anche gli effetti della dieta mima digiuno nella regressione di pre-diabete e diabete dopo 3-12 cicli. Molti altri studi stanno valutando il suo effetto su colesterolo, pressione sanguigna e su una varietà di malattie tra cui vari tipi di cancro, Alzheimer, malattie autoimmuni e malattie cardiovascolari». Il time restricted eating «Ispirato dagli studi di Satchin Panda al Salk Institute in California sul digiuno per almeno 14 ore al giorno, ho deciso di proporre uno ridotto a 12 ore sia per renderlo più fattibile, sia per

minimizzare una serie di potenziali effetti collaterali ? spiega il prof. Longo -. Questo approccio è anche in linea con le mie osservazioni sui centenari, che in genere mantengono cicli non più lunghi di 12 ore di digiuno serali/notturne (per esempio cena entro le 20 e colazione alle 8)?.

## "Dieta può aumentare la vita di 2,5 anni"/ Valter Longo : "Segreto è digiuno e restrizione calorica"

"Dieta può aumentare la vita di 2,5 anni"/ **Valter Longo**: "Segreto è digiuno e restrizione calorica"**Valter Longo** propone due esempi di dieta che promettono di allungare la durata della vita grazie agli effetti del digiuno e della restrizione calorica Lorenzo Drigo Pubblicato 16 Agosto 2024 dieta mima-digiuno e leucemia La dieta può veramente aumentare la durata complessiva della vita ed - addirittura - ridurre il rischio di morte per vari tipi di malattie? Secondo l'esperienza di Valer Longo (attualmente direttore dell'Istituto sulla longevità alla University of Souther California) sì, ma solamente nel caso in cui si seguano le giuste regole e si faccia - soprattutto - attenzione ai livelli di stress che potrebbero rendere quasi del tutto inutili gli sforzi fatti per mantenersi in forma. Pranzo di Ferragosto 2024, gli esperti: 'Sì a piatti freschi e di stagione'/ 'Evitare le grigliate' La carriera di Valer Longo - e poi arriveremo anche ai suoi consigli per la dieta che allunga la vita, riportati in un suo articolo sul Corriere - inizia più di trent'anni fa quando entrò in contatto con Roy Walford mentre era impegnato a testare gli effetti della cosiddetta restrizione calorica: un regime alimentare che prevede di ridurre il normale consumo di calorie di circa il 25% e che - almeno su diverse specie animali - aveva dimostrato effetti a dir poco sorprendenti aumentando e migliorando la qualità della loro vita. SUPERMERCATI APERTI DOMANI FERRAGOSTO 2024/ Info orari 15 agosto dove fare spesa, negozi e centri commerciali L'esperimento di Walford - ricorda ancora **Valter Longo** - non diede gli effetti sperati e con il suo team dopo due anni concluse la dieta a restrizione calorica solamente con una notevole perdita di peso ed un livello di stress ben oltre la norma; mentre studi successivi dimostrarono effetti simili anche sulle scimmie, che seppur con una vita leggermente più lunga e con una minor incidenza delle malattie legate al cibo morivano quanto gli esemplari di controllo considerando tutte le cause di decesso. La dieta allunga vita di **Valter Longo**: il digiuno e la restrizione calorica mimata Partendo dai risultati (fallimentari, ma comunque utili) del suo ex supervisore del dottorato, dopo lunghi anni di studi **Valter Longo** è riuscito a formulare due esempi di dieta che - recuperando i principi della restrizione calorica - riescono effettivamente ad aumentare la durata della vita, ma senza implicazioni sullo stress o sulla salute generale delle persone. Ricette con il polpo per Ferragosto 2024/ Cinque spunti dalle insalata agli chef Mulargia e Cannavacciuolo Il primo esempio messo a punto dall'esperto ci parla di una dieta che preveda un digiuno mimato con composti vegani per almeno 5 giorni, due o tre volte all'anno: gli effetti principali vanno da un aumento stimato della vita di circa 2,5 anni con un abbassamento della glicemia e del grasso, ma senza intaccare la massa muscolare; così come si è osservata anche una regressione del pre-diabete e si stanno indagando si effetti su cancro, Alzheimer e malattia autoimmuni e cardiovascolari. La seconda dieta in grado di aumentare la vita di **Valter Longo** - invece - parte dal principio del cosiddetto time restricted eating che prevede (come fa intuire il nome) il digiuno per parte delle ore giornaliere: ressi vorrebbe che si possa mangiare per 10 ore e digiunare per le successive 14, ma secondo lo studioso il metodo migliore prevede di alternarle ogni 12 semplicemente cenando entro le 20 di sera e facendo colazione non prima delle 8 del mattino.

## **Valter Longo : «La dieta della longevità? Ecco due digiuni da provare: sì alla restrizione calorica, senza troppo stress»**

**Valter Longo:** «La dieta della longevità? Ecco due digiuni da provare: sì alla restrizione calorica, senza troppo stress» di Valter Longo. Il direttore dell'Istituto sulla longevità alla University of Southern California e gli alimenti che possono trasformare la durata e la qualità della vita: «Ero in Arizona quando si concluse il celebre esperimento di Walford: dopo 2 anni, vidi uomini magrissimi (e stressati)» Trent'anni fa, ho conosciuto il mio supervisore di dottorato a UCLA, Roy Walford, tramite video conferenza, perché insieme ad altre 7 persone si era rinchiuso in un sistema ecologico artificiale, chiamato Biosfera 2, nel mezzo del deserto dell'Arizona. Lì, Walford aveva iniziato il primo studio umano sulla restrizione calorica, cioè la riduzione a lungo termine del consumo di calorie di circa il 25% al di sotto del normale. Già da oltre 50 anni, si sapeva che questo tipo di restrizione calorica allungava e migliorava la vita a topi, ratti e molte altre specie, molto più di qualsiasi altro metodo o farmaco. Alla fine dei 2 anni, anche io ero in Arizona ad aspettare l'uscita degli 8 partecipanti dalla Biosfera 2, ma rimasi sorpreso nel vedere un gruppo di persone tra le più stressate e magre che avessi mai visto. Successivamente, all'University of Wisconsin, un altro ex studente di Walford ha dimostrato che le scimmie sotto restrizione calorica per tutta la vita vivevano più a lungo e con un'impressionante riduzione di insorgenza di malattie quali diabete, cancro e malattie cardiovascolari. Come per gli uomini, però, queste scimmie affamate erano magre e stressate. I livelli di colesterolo, glicemia, pressione sanguigna ed il tasso di mortalità dovuto alle principali malattie erano molto più bassi rispetto alle scimmie che mangiavano normalmente, ma se si consideravano tutte le cause di morte, la longevità delle scimmie sotto restrizione calorica era solo di poco superiore a quella associata alla dieta normale. Questo suggeriva che, se da un lato la restrizione calorica ci insegnava che molte malattie possono essere prevenute, dall'altro aumentava il rischio di altre cause di morte, meno ovvie, ma altrettanto impattanti, come forse quelle causate da infezioni. Ed è stato lì, nel deserto dell'Arizona, che ho iniziato a pensare a qualcosa di alternativo, che avesse gli effetti potenti anti-invecchiamento e anti-malattie della restrizione calorica, senza causare le difficoltà e le conseguenze negative associate a questa dieta. Cosa fare? Dopo decenni di studi, siamo arrivati a definire due tipi di digiuno con alto potenziale di aumentare salute e longevità e con bassissimi effetti collaterali. Il primo è la dieta mima digiuno per 2-3 volte all'anno. Dopo decine di studi clinici, sappiamo che cicli di dieta mima digiuno di 5 giorni, con una composizione vegana che simula il digiuno, possono ridurre l'età biologica di 2,5 anni, abbassando anche la glicemia e il grasso addominale, senza ridurre la massa muscolare. Almeno quattro studi clinici evidenziano anche gli effetti della dieta mima digiuno nella regressione di pre-diabete e diabete dopo 3-12 cicli. Molti altri studi stanno valutando il suo effetto su colesterolo, pressione sanguigna e su una varietà di malattie tra cui vari tipi di cancro, Alzheimer, malattie autoimmuni e malattie cardiovascolari. Il secondo è il time restricted eating per 12 ore al giorno. Ispirato dagli studi di Satchin Panda al Salk Institute in California sul digiuno per almeno 14 ore al giorno, ho deciso di proporlo ridotto a 12 ore sia per renderlo più fattibile, sia per minimizzare una serie di potenziali effetti collaterali. Questo approccio è anche in linea con le mie osservazioni sui centenari, che in genere mantengono cicli non più lunghi di 12 ore di digiuno serali/notturne (per esempio cena entro le 20 e colazione alle 8). \*biochimico, direttore dell'Istituto sulla longevità alla University of

Southern California 16 agosto 2024 © RIPRODUZIONE RISERVATA

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

## COPERTINA

Sophia Loren, nata a Roma nel 1934 e cresciuta a Pozzuoli, vinse l'Oscar 1962 come migliore attrice per *La ciociara* di Vittorio De Sica e nel 1991 l'Oscar alla carriera **NUMERO SPECIALE SULLA LONGEVITÀ SENZA TEMPO SOPHIA LOREN** : «QUANDO SOGNO SONO ANCORA LA QUINDICENNE CHE ARRIVA A CINECITTÀ» DI MAURIZIO PORRO CON I CONSIGLI DEGLI SPECIALISTI GIANFRANCO BELTRAMI, **VALTER LONGO** GIAN MARIO MIGLIACCIO, ASCANIO POLIMENI E CON LE INTERVISTE A NATALIA ASPESI • HERVÉ BARMASSE • GIANNI BERENGO GARDIN EDOARDO BONCINELLI • ROBERTO BOLLE • RICCARDO CHAILLY • IGOR CASSINA ANTONELLA CLERICI • MARTINA COLOMBARI • CINDY CRAWFORD ANDREA DELOGU • VINCENZO DE LUCA • GIAN ARTURO FERRARI • MASSIMO GHINI MONICA GUERRITORE • CLAUDIO MAGRIS • GIOVANNA MEZZOGIORNO MIMMO PALADINO • CAMILA RAZNOVICH • DONATELLA RETTORE • CARLO VERDONE

## NOI & IL TEMPO

Daniela Monti

Capire cos'è il tempo e saperlo gestire. La storia della filosofia è costellata da teorie sulla natura del tempo e lo stesso vale per la storia della scienza, che con l'orologio basato sulla vibrazione degli atomi è riuscita a misurarlo in modo incredibilmente preciso. La fisica quantistica e le teorie del multiverso hanno rimesso tutto in discussione, intrecciando il concetto di tempo con la struttura stessa dell'universo. Potremmo dire che più passa il tempo più l'idea che ne abbiamo si fa complessa. La nostra del resto è l'epoca della complessità, in cui l'idea lineare o circolare non può che tramontare, aprendo a nuove domande e teorie. Questo numero speciale di 7 vuole proporre una scommessa: impariamo a gestire bene il nostro tempo. Le interviste che leggerete sono viaggi dentro vite di persone, anche molto diverse fra loro, che hanno saputo farne un alleato, scenderci a patti e, in fondo, uscirne vincitrici. A loro si affiancano gli esperti - **Valter Longo**, Gianfranco Beltrami, Ascanio Polimeni, Gian Marioigliaccio - che indicano passi concreti per vivere al meglio. Perché il nostro tempo sia il più lungo, sano, sereno possibile.



## SOMMARIO

Cindy Crawford con Richard Gere negli Stati Uniti, nel 1990 SOPHIA LOREN «Quando sogno sono sempre quella ragazzina di 15 anni che attraversa Cinecittà» DI MAURIZIO PORRO CLAUDIO MAGRIS «Scrivo a penna, che stupidaggine non aver imparato a usare il pc» DI CRISTINA TAGLIETTI CINDY CRAWFORD «Faccio cure per il viso, ma non dovremmo smetterla a una certa età?» DI JESSICA IREDALE 30 32 20 IGOR CASSINA «Rinunce, non sacrifici. Ho una figlia magica e continuo a sognare di essere in finale» DI MANUELA CROCI NATALIA ASPESI «Sono fuori dal mondo... Non ho vissuto: ho lavorato ed è stato bellissimo» DI DANIELA MONTI LA FOTO DI COPERTINA È DI JULIAN BROAD/CONTOUR BY GETTY IMAGES ANDREA DELOGU «Il divorzio mi ha distrutta. Sul corpo che cambia seguo la "filosofia Bellucci"» DI IRENE INZAGHI HERVÉ BARMASSE «A 16 anni mi sono rotto tutto. Mi ha guarito il mantra dell'alpinismo» DI STEFANO RODI GIAN ARTURO FERRARI «Prima leggevo 20 pagine ora arrivo in fondo ai libri. Ho finito anche Erin Doom...» DI PAOLO DI STEFANO EDOARDO BONCINELLI «Prendo un'infinità di medicine, ma ho una forza dentro che mi spinge avanti» DI DANIELA MONTI R 62 66 CARLO VERDONE «Mia madre, un angelo. Se ne andò troppo giovane, ingiusta la sua malattia. Per un po' persi la fede» DI ENRICO CAIANO DI ANGELA FREDA 26 VINCENZO DE LUCA «Volevo cambiare il mondo e mi hanno pure arrestato. Beh, forse mi radico troppo» DI GIAN ANTONIO STELLA ANTONELLA CLERICI «Il grande amore a 50 anni mi ha salvata dall'incubo della menopausa» 69 72 76 84 MARTINA COLOMBARI «Ho fatto il test del Dna per invecchiare meglio» DI MARIA LUISA AGNESE GIANNI BERENGO GARDIN «Pensavo che il Duce fosse un Dio, poi in fabbrica divenni comunista» DI CHIARA MARIANI RICCARDO CHAILLY «Amo la velocità. Trainato dal motoscafo volavo nel silenzio assoluto» DI GIAN LUCA BAUZANO GIOVANNA MEZZOGIORNO «Con gli specchi esageravo, papà mi fermò. I miei anni? Dico già di averne 50» DI ENRICO CAIANO ROBERTO BOLLE «Passata la timidezza, portare in scena i miei anni è un punto di orgoglio» DI ALESSANDRO CANNAVÒ 40 MONICA GUERRITORE «Se sei donna e non giovane non puoi parlare di desiderio» DI STEFANIA ULIVI MASSIMO GHINI «Il mio vizio è non aver paura. L'entusiasmo del '68 ci sta tenendo vivi a lungo» DI VALERIA VIGNALE J 92 94 DONATELLA RETTORE «Attacchi di panico? Ogni tanto tornano. Ho fermato un aereo già in fase di decollo» DI TERESA CIABATTI 54 CAMILA RAZNOVICH «Sono cresciuta mangiando carote bollite, ora racconto il digiuno terapeutico» DI MICHELA PROIETTI MIMMO PALADINO «New York diventò casa. Ero lì in tre ore con il Concorde» DI FRANCESCA PINI 12 36 58 80 98 GLI ESPERTI NUTRIZIONE Dieta vegetariana e il pesce giusto Sì alla restrizione calorica (senza stress) Due digiuni da provare DI **VALTER LONGO** CUORE Peso forma e niente fumo Quei battiti in aumento sono ok? Come leggere le aritmie DI GIANFRANCO BELTRAMI GEROPROTETTORI Molecole e integratori: verso il "longevity cocktail" Età biologica, tornare indietro si può DI ASCANIO POLIMENI MOVIMENTO Da 150 a 300 minuti a settimana. Invece di un'ora in palestra, 20 secondi di corsa sul posto DI GIAN MARIO MIGLIACCIO L'ULTIMA PAROLA DI GIUSEPPE ANTONELLI © RIPRODUZIONE RISERVATA

L'ESPERTO/1  
**NUTRIZIONE**  
VALTER LONGO

Quando si pensa all'estensione della vita, si pensa a nuove tecnologie rigenerative e farmaci al centro della medicina moderna, ma in questo momento sono l'alimentazione e le altre componenti dello stile di vita che hanno la capacità più elevata di trasformare la durata e la qualità della vita. I cibi che selezioniamo ogni giorno e la loro quantità possono accelerare processi e cambiamenti come i depositi di grasso viscerale, placche aterosclerotiche o infiammazione sistemica e anche accelerare l'invecchiamento così contribuendo all'insorgere di malattie e fragilità. Regolarmente, si sentono informazioni contrastanti riguardo cosa si deve e non si deve mangiare per prevenire le malattie e vivere a lungo, confondendo i lettori e spingendoli a credere che in effetti non importa cosa si mangia. Ma non è così. Nel 2017, circa un quinto di tutte le morti nel mondo sono state attribuite a fattori di rischio alimentari, una percentuale che sale molto se pensiamo al loro effetto su obesità e malattie. Passando metà dell'anno in Italia e l'altra metà negli Usa, sento spesso gli italiani commentare come e quanto mangiano gli americani, forse senza sapere che il 43% degli adulti in Italia è in sovrappeso o soffre di obesità e che l'Italia ha una percentuale di bambini in sovrappeso simile a quella degli Usa. Quindi, il futuro del nostro record di longevità e salute è in pericolo. L'alimentazione giornaliera e alcuni tipi di digiuno possono avere un effetto sulla nostra vita e salute per ora superiore a qualsiasi farmaco. Tra le componenti dello stile di vita, l'alimentazione emerge come la più importante per la longevità. Contrariamente all'impressione che i consigli sull'alimentazione per vivere in salute siano poco consistenti e a volte contraddittori, la maggior parte degli esperti è d'accordo sulla necessità di consumare una dieta principalmente vegana o vegetariana, con livelli relativamente alti di cereali integrali, verdure e legumi, una quantità moderata di noci, mandorle, nocciole, frutta e olio di oliva e livelli bassi o molto bassi di carne rossa lavorata, ad esempio i salumi, e cibi ultra-processati come le bevande zuccherate e le patatine fritte. In un recente studio, questi soli cambiamenti sono associati a un aumento dell'aspettativa di vita di oltre 11 anni in chi ha iniziato a seguirli a 20 anni di età e di oltre 8 se iniziati a 60 anni, in confronto a persone che hanno adottato una dieta "occidentale", come quella Usa. Mentre molte di queste raccomandazioni possono sembrare ovvie e importanti, sono in effetti seguite solo da una piccola percentuale della popolazione italiana. Quello che complica l'adesione a questo tipo di alimentazione è che può, però, avere anche degli effetti negativi, in base alle caratteristiche (genetiche, ecc.) di chi la segue ed in base alle caratteristiche della dieta stessa. Per esempio, mangiare pasta integrale o pane integrale è importante, ma un eccesso non solo può contribuire all'invecchiamento e al sovrappeso, rilasciando rapidamente livelli relativamente alti di zuccheri nel sangue, ma può anche attivare risposte infiammatorie nell'intestino o nel sangue in persone sensibili a particolari ingredienti. Altro esempio: i livelli di arsenico, sostanza tossica, sono quasi il doppio in alcuni tipi di riso integrale in confronto a quelli presenti nel riso bianco della stessa provenienza e il nichel, un'altra sostanza che può causare allergie e infiammazione, è spesso in concentrazioni più alte nel riso e grano integrali. Un altro ingrediente al centro della dieta della longevità che può influire negativamente sulla salute di una bassa percentuale della popolazione è il glutine, contenuto nel grano e in altri cereali. Solo negli Anni Cinquanta, ricercatori europei hanno iniziato ad avanzare l'ipotesi che nel grano vi fosse qualche componente che causasse la celiachia in una piccola porzione della

popolazione geneticamente predisposta e, successivamente, hanno individuato il glutine come la proteina responsabile di questa autoimmunità. Un altro esempio che evidenzia la complessità della dieta della longevità è l'importanza di consumare dei livelli bassi, ma sufficienti, di proteine principalmente di origine vegetale o provenienti da certi tipi di pesce, con bassi livelli di mercurio e altre tossine. E qui, molti lettori penseranno: regole troppo complicate, non si può più mangiare niente! In effetti, la maggior parte delle persone può consumare cereali integrali, ma anche pane, riso e pasta non integrali e, ogni tanto, pesce che contiene mercurio. L'importante è non consumarne alte dosi e tenere presente che uno o più di questi cibi potrebbe, a lungo andare, portare ad allergie, intolleranze, o contribuire all'insorgenza di autoimmunità. Il mio consiglio è farsi seguire, anche solo inizialmente, da un/a nutrizionista esperto/a in longevità, come quelli della mia fondazione non-profit, ormai in varie città nel nord, centro e sud Italia. Trent'anni fa, ho conosciuto il mio supervisore di dottorato a UCLA, Roy Walford, tramite video conferenza, perché insieme ad altre 7 persone si era rinchiuso in un sistema ecologico artificiale, chiamato Biosfera 2, nel mezzo del deserto dell'Arizona. Lì, Walford aveva iniziato il primo studio umano sulla restrizione calorica, cioè la riduzione a lungo termine del consumo di calorie di circa il 25% al di sotto del normale. Già da oltre 50 anni, si sapeva che questo tipo di restrizione calorica allungava e migliorava la vita a topi, ratti e molte altre specie, molto più di qualsiasi altro metodo o farmaco. Alla fine dei 2 anni, anche io ero in Arizona ad aspettare l'uscita degli 8 partecipanti dalla Biosfera 2, ma rimasi sorpreso nel vedere un gruppo di persone tra le più stressate e magre che avessi mai visto. Successivamente, all'University of Wisconsin, un altro ex studente di Walford ha dimostrato che le scimmie sotto restrizione calorica per tutta la vita vivevano più a lungo e con un'impressionante riduzione di insorgenza di malattie quali diabete, cancro e malattie cardiovascolari. Come per gli uomini, però, queste scimmie affamate erano magre e stressate. I livelli di colesterolo, glicemia, pressione sanguigna ed il tasso di mortalità dovuto alle principali malattie erano molto più bassi rispetto alle scimmie che mangiavano normalmente, ma se si consideravano tutte le cause di morte, la longevità delle scimmie sotto restrizione calorica era solo di poco superiore a quella associata alla dieta normale. Questo suggeriva che, se da un lato la restrizione calorica ci insegnava che molte malattie possono essere prevenute, dall'altro aumentava il rischio di altre cause di morte, meno ovvie, ma altrettanto impattanti, come forse quelle causate da infezioni. Ed è stato lì, nel deserto dell'Arizona, che ho iniziato a pensare a qualcosa di alternativo, che avesse gli effetti potenti anti-invecchiamento e anti-malattie della restrizione calorica, senza causare le difficoltà e le conseguenze negative associate a questa dieta. Cosa fare? Dopo decenni di studi, siamo arrivati a definire due tipi di digiuno con alto potenziale di aumentare salute e longevità e con bassissimi effetti collaterali. Il primo è la dieta mima digiuno per 2-3 volte all'anno. Dopo decine di studi clinici, sappiamo che cicli di dieta mima digiuno di 5 giorni, con una composizione vegana che simula il digiuno, possono ridurre l'età biologica di 2,5 anni, abbassando anche la glicemia e il grasso addominale, senza ridurre la massa muscolare. Almeno quattro studi clinici evidenziano anche gli effetti della dieta mima digiuno nella regressione di pre-diabete e diabete dopo 3-12 cicli. Molti altri studi stanno valutando il suo effetto su colesterolo, pressione sanguigna e su una varietà di malattie tra cui vari tipi di cancro, Alzheimer, malattie autoimmuni e malattie cardiovascolari. Il secondo è il time restricted eating per 12 ore al giorno. Ispirato dagli studi di Satchin Panda al Salk Institute in California sul digiuno per almeno 14 ore al giorno, ho deciso di proporlo ridotto a 12 ore sia per renderlo più fattibile, sia per minimizzare una serie di potenziali effetti collaterali.

Questo approccio è anche in linea con le mie osservazioni sui centenari, che in genere mantengono cicli non più lunghi di 12 ore di digiuno serali/notturne (per esempio cena entro le 20 e colazione alle 8). Alimenti comuni, come il sale e l'olio d'oliva, insieme agli zuccheri, sono ingredienti quotidiani con potenti effetti sulla salute, ma è importante sceglierne la giusta tipologia, qualità e quantità. **SALE** Un suo consumo elevato può aumentare il rischio di ipertensione e, quindi, di malattie cardiovascolari, principale causa di morte nel mondo. Rispettarne la quantità raccomandata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) di un cucchiaino al giorno (5 g) potrebbe prevenire 2,5 milioni di morti ogni anno. Meglio preferire quello marino integrale, in quanto contiene naturalmente meno sodio (il vero responsabile dei suoi effetti negativi) e più minerali importanti per la salute come iodio, magnesio e potassio. Per evitare di eccedere con le quantità di sale, senza perdere sapore nelle pietanze, può essere utile utilizzare spezie, erbe aromatiche e condire con un olio extravergine d'oliva. **OLIO D'OLIVA** Precedentemente demonizzato per l'alto contenuto di calorie, l'olio extra vergine d'oliva è associato a salute e longevità. Diffuso tra le popolazioni più longeve, contiene sostanze che riducono lo stress ossidativo e l'infiammazione. Una dieta ricca di olio d'oliva può migliorare la funzione cerebrale e proteggere contro il declino cognitivo, migliorare la sensibilità insulinica e ridurre il colesterolo. Il consumo di circa 4 cucchiaini al giorno è associato alla riduzione di infarti e morte per malattie cardiovascolari. Inoltre, grazie all'abbondante presenza di acidi grassi monoinsaturi, facilita l'assorbimento di varie vitamine solubili nei grassi come le vitamine A, D, E e K. Condire le verdure e i piatti in generale con olio extra vergine d'oliva permette quindi di aumentare i livelli nel sangue di queste vitamine così importanti. **ZUCCHERI** I dibattutissimi zuccheri devono essere almeno al di sotto del 10% delle calorie totali, secondo l'OMS. Questo perché, se consumati in eccesso, sono associati a un alto numero di morti premature per malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, obesità, malattie neurodegenerative e autoimmuni. È noto come biscotti, torte e bibite siano ricchi di zucchero, ma è sorprendente quanto sia nascosto in cibi "salutari" e come, anche se un alimento non ha un sapore dolce, non significhi che ne sia privo. Una porzione di riso bianco, ad esempio, può rilasciarne nel sangue una quantità corrispondente a 20 zollette di zucchero, una patata 19, mentre una porzione di fragole solo 4. Inoltre, una patata e un pezzo d'anguria dello stesso peso rilasciano zucchero nel sangue altrettanto rapidamente, ma l'anguria contiene molto meno zucchero e può essere quindi una scelta più salutare. Preferibili sono anche i carboidrati provenienti da legumi e verdure, che sono digeriti più lentamente e che rilasciano pochi zuccheri per porzione. Sono il tipo migliore di carboidrati "complessi", proprio perché richiedono una digestione più prolungata e sono accompagnati anche da fibre, vitamine e minerali, perciò risultano più nutrienti.

Foto: biochimico, direttore dell'Istituto sulla longevità alla University of Southern California

Foto: (di Sara Pintuse Romina Inès Cervigni)

Foto: **LE REGOLE BASE DIETA VEGETARIANA E IL PESCE GIUSTO LA LONGEVITÀ PASSA DA QUI (MA CIASCUNO TROVI LA SUA STRADA) 1 IN BREVE DA LEGGERE** Fra i libri di **Valter Longo**, per approfondire il rapporto fra alimentazione e longevità, ci sono i tre long seller La dieta della longevità (Vallardi), Alla tavola della longevità (Tea) e La longevità inizia da bambini (Vallardi). Il 100% dei proventi dell'autore dalle vendite sono donati alle fondazioni non profit per progetti educativi gratuiti e per seguire pazienti con malattie gravi inclusi quelli in condizioni economiche svantaggiate **PASTA E PANE INTEGRALI DA PREFERIRE, MAI ESAGERARE CON LE QUANTITÀ IL CONSIGLIO: FATEVI SEGUIRE, ALMENO ALL'INIZIO, DA UNO SPECIALISTA**

Foto: QUANDO E COME SÌ ALLA RESTRIZIONE CALORICA SENZA TROPPO STRESS ECCO DUE DIGIUNI DA PROVARE 2 IN BREVE BIOSFERA 2 Costruita tra il 1987 e il 1991, Biosfera 2 è una struttura in Arizona progettata per contenere un ecosistema completo e autosufficiente LE MISSIONI La prima missione, dal 1991 al 1993, fu guidata da Roy Walford, sostenitore della restrizione calorica come chiave per la longevità. La seconda, nel 1994, ha dato un contributo non previsto alla psicologia dei conflitti: dopo solo 32 giorni i membri hanno litigato furiosamente ERO IN ARIZONA QUANDO SI CONCLUSE IL CELEBRE ESPERIMENTO DI WALFORD: DOPO 2 ANNI, VIDI UOMINI MAGRISSIMI (E STRESSATI)

Foto: GLI ALIMENTI PIÙ "POTENTI" OLIO D'OLIVA TUTTI I GIORNI USARE LE SPEZIE (NON SOLO SALE) CHE FARE CON LO ZUCCHERO 3 IN BREVE 4 REGOLE 1. Adottare una dieta vegana combinata al consumo di pesce con alto contenuto di omega 3/6 e/o vitamina B12, due-tre volte a settimana (facendo attenzione ai pesci che contengono molto mercurio) 2. Consumare fagioli, ceci, piselli e altri legumi come principale fonte di proteine 3. Ridurre al minimo il consumo di grassi e zuccheri 4. Assumere più verdura che frutta, perché quest'ultima è molto zuccherina ATTENZIONE AI CIBI "SALUTARI": UNA PORZIONE DI RISO BIANCO PUÒ RILASCIARE NEL SANGUE L'EQUIVALENTE DI VENTI ZOLLETTE

Domani con il Corriere Numero speciale di 7 Da Sophia Loren a Roberto Bolle, da Antonella Clerici a Riccardo Chailly, racconti tra passato e progetti per il futuro

## **Longevità IL FATTORE TEMPO IN VENTIDUE INTERVISTE I CONSIGLI DEGLI ESPERTI PER VIVERE BENE E SANI**

Claudio Magris: scrivo a penna, che stupidaggine non saper usare il pc Donatella Rettore: gli attacchi di panico ancora non mi lasciano in pace Carlo Verdone: non posso prendere sole, quindi ho la pelle senza rughe  
Chiara Buratti

Tic, toc. Il tempo passa per tutti, e mentre alcuni hanno paura che quel ticchettio sia scandito troppo velocemente, altri neanche ci pensano. Capire come gestire la propria routine nel migliore dei modi è un grande risultato.

Il numero speciale di 7 in edicola con il Corriere e in edizione digitale eccezionalmente domani, giovedì e giorno di Ferragosto, propone di organizzare al meglio il nostro tempo privilegiando il benessere, fisico e mentale. Lo fa con il contributo di esperti, come il biochimico e direttore dell'Istituto sulla longevità alla University of Southern California **Valter Longo**; con il docente e specialista in cardiologia e medicina dello sport Gianfranco Beltrami; con il neuroendocrinologo e direttore di LongevYa project e di Regen4Life research group Ascanio Polimeni; con il biologo e psicologo Gian Mario Migliaccio. Da tutti loro indicazioni per attività, anche facili, da mettere in pratica e che possono fare la differenza. Come gli exercise snacks, la ricerca dell'alimentazione ideale e l'auto-check cardiaco.

Sul 7 speciale ci sono poi le interviste a 22 grandi nomi tra spettacolo, giornalismo, arte, politica, cultura e scienza sul loro rapporto con tempo e benessere. «Quando sogno sono sempre quella ragazzina di 15 anni che attraversa i cancelli di Cinecittà», racconta a Maurizio Porro la diva Sophia Loren, cui è dedicata la copertina. «Scrivo a penna, le mani però non sono quelle di una volta... Che stupidaggine non avere imparato a usare il pc», rimpiange lo scrittore Claudio Magris. Quale il segreto di Cindy Crawford, la cui età biologica è di gran lunga inferiore a quella anagrafica? Rispondono al magazine anche l'ex ginnasta Igor Cassina e Roberto Bolle, primo a diventare, contemporaneamente, étoile della Scala e principal dancer all'American ballet di New York. La ricetta di Carlo Verdone? «Delle rughe non mi importa nulla e non ne ho perché non posso prendere sole». Antonella Clerici è rinata grazie all'amore incontrato a 50 anni. Sostenitrici delle buone abitudini alimentari e motorie sono Camila Raznovich, che segue un digiuno terapeutico, Martina Colombari, Andrea Delogu (dopo il divorzio si è rimessa in forma con la «filosofia Bellucci»). E Hervé Barmasse, alpinista di valore che fu giovane promessa dello sci ma costretto al ritiro da un incidente. Gian Arturo Ferrari, scrittore ed ex direttore editoriale Mondadori, si ritiene «fuori tempo», mentre il genetista Edoardo Boncinelli crede molto nel motore dell'anima che spinge anche il corpo. Donatella Rettore svela di soffrire ancora di attacchi di panico; mentre il governatore della Campania, Vincenzo De Luca, racconta di quando fu arrestato per aver svuotato in strada un'intera cisterna di latte.

Per il fotografo Gianni Berengo Gardin, l'artista Mimmo Paladino, la giornalista e scrittrice Natalia Aspesi, il direttore d'orchestra Riccardo Chailly e l'attore Massimo Ghini il segreto della longevità ruota attorno alle passioni e al lavoro. Il tempo come cura è quello di Giovanna Mezzogiorno, che perse il padre giovanissima, prima di diventare attrice. Per Monica Guerritore, infine, è giunto il momento della consapevolezza.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Le guide di quattro specialisti

Foto:

**VALTER LONGO** Punta su dieta vegetariana e pesce

Foto:

GIANFRANCO BELTRAMI Per il cuore no fumo e attenti al peso

Foto:

ASCANIO POLIMENI Aiutare le cellule a crescere e riprodursi

Foto:

GIAN MARIO MIGLIACCIO Muoversi da 150 a 300' a settimana

Foto:

1

Foto:

2

Foto:

6

Foto:

7

Foto:

1. Donatella Rettore, 69 anni, cantante ( foto Jones Juan Carlos )
- 2 . Claudio Magris , 85 anni, scrittore ( Leonardo Cendamo )
3. Camila Raznovich, 49 anni, conduttrice tv ( I n stagram )
4. Carlo Verdone, 73 anni, attore e regista ( Riccardo Ghilardi )
5. Roberto Bolle, 49 anni, ballerino ( Toni Thorimbert )
6. Gianni Berengo Gardin, 93 anni, fotografo ( Marco Craig )
7. Antonella Clerici, 60 anni, conduttrice tv ( Marco Rossi )
8. Riccardo Chailly, 71 anni, direttore d'orchestra

Foto:

8

Foto:

4

Foto:

3

Foto:

5

## Longevità, il fattore tempo in ventidue interviste. I consigli degli esperti per vivere bene e sani

Longevità, il fattore tempo in ventidue interviste. I consigli degli esperti per vivere bene e sani di Chiara Buratti. Con il Corriere il numero speciale di 7 dedicato alla longevità. Da Sofia Loren a Roberto Bolle, da Antonella Clerici a Riccardo Chailly, racconti tra passato e progetti per il futuro. Tic, toc. Il tempo passa per tutti, e mentre alcuni hanno paura che quel ticchettio sia scandito troppo velocemente, altri neanche ci pensano. Capire come gestire la propria routine nel migliore dei modi è un grande risultato. Il numero speciale di 7 in edicola con il Corriere e in edizione digitale eccezionalmente domani, giovedì e giorno di Ferragosto, propone di organizzare al meglio il nostro tempo privilegiando il benessere, fisico e mentale. Il contributo degli esperti Lo fa con il contributo di esperti, come il biochimico e direttore dell'Istituto sulla longevità alla University of Southern California **Valter Longo**; con il docente e specialista in cardiologia e medicina dello sport Gianfranco Beltrami; con il neuroendocrinologo e direttore di LongevYa project e di Regen4Life research group Ascanio Polimeni; con il biologo e psicologo Gian Mario Migliaccio. Da tutti loro indicazioni per attività, anche facili, da mettere in pratica e che possono fare la differenza. Come gli exercise snacks, la ricerca dell'alimentazione ideale e l'auto-check cardiaco. Le interviste a 22 grandi nomi dello spettacolo. Sul 7 speciale ci sono poi le interviste a 22 grandi nomi tra spettacolo, giornalismo, arte, politica, cultura e scienza sul loro rapporto con tempo e benessere. «Quando sogno sono sempre quella ragazzina di 15 anni che attraversa i cancelli di Cinecittà», racconta a Maurizio Porro la diva Sophia Loren, cui è dedicata la copertina. «Scrivo a penna, le mani però non sono quelle di una volta... Che stupidaggine non avere imparato a usare il pc», rimpiange lo scrittore Claudio Magris. Quale il segreto di Cindy Crawford, la cui età biologica è di gran lunga inferiore a quella anagrafica? Rispondono al magazine anche l'ex ginnasta Igor Cassina e Roberto Bolle, primo a diventare, contemporaneamente, étoile della Scala e principal dancer all'American ballet di New York. La ricetta di Carlo Verdone? «Delle rughe non mi importa nulla e non ne ho perché non posso prendere sole». Antonella Clerici è rinata grazie all'amore incontrato a 50 anni. Sostenitrici delle buone abitudini alimentari e motorie sono Camila Raznovich, che segue un digiuno terapeutico, Martina Colombari, Andrea Delogu (dopo il divorzio si è rimessa in forma con la «filosofia Bellucci»). E Hervé Barmasse, alpinista di valore che fu giovane promessa dello sci ma costretto al ritiro da un incidente. Gian Arturo Ferrari, scrittore ed ex direttore editoriale Mondadori, si ritiene «fuori tempo», mentre il genetista Edoardo Boncinelli crede molto nel motore dell'anima che spinge anche il corpo. Donatella Rettore svela di soffrire ancora di attacchi di panico; mentre il governatore della Campania, Vincenzo De Luca, racconta di quando fu arrestato per aver svuotato in strada un'intera cisterna di latte. Per il fotografo Gianni Berengo Gardin, l'artista Mimmo Paladino, la giornalista e scrittrice Natalia Aspesi, il direttore d'orchestra Riccardo Chailly e l'attore Massimo Ghini il segreto della longevità ruota attorno alle passioni e al lavoro. Il tempo come cura è quello di Giovanna Mezzogiorno, che perse il padre giovanissima, prima di diventare attrice. Per Monica Guerritore, infine, è giunto il momento della consapevolezza. © RIPRODUZIONE RISERVATA



## Dieta per una longevità sana e mima digiuno: benefici, cibi sì e cibi no

Vivere a lungo è il sogno di tutti. Ma il vero obiettivo è che la longevità sia in salute, libera da gravi malattie e dal decadimento cognitivo. Un miraggio? Assolutamente no. Il primo passo: curare l'alimentazione. Ne parliamo con il dottor Hsu, direttore sanitario di L-Nutra, esperto di dieta della longevità e di dieta mima digiuno «Cento di questi giorni!», è l'augurio più comune a ogni compleanno. Che sia cinabro o ambrosia, che sia elisir di lunga vita o acqua della vita eterna, sin dall'antichità si rincorre la pozione magica per l'immortalità. E anche se oggi ci accontentiamo di vivere a lungo, a poco varrebbe però se questa vita duratura fosse costretta in pessimi condizioni di salute. Il nuovo miraggio? La longevità sana. Che, attenzione!, in verità non è affatto un miraggio. Parliamo di longevità sana e dieta della longevità con il dottor William Hsu, direttore sanitario di L-Nutra, società impegnata nella nutrizione per la longevità sana. Il fondatore? Il professor **Valter Longo**, uno dei leader del campo, noto per la Dieta della Longevità e la Dieta Mima Digiuno. Il Time l'ha inserito tra i più influenti nell'ambito della salute. Il dottor Hsu ne segue le orme. Da endocrinologo che ha operato per un ventennio presso il Joslin Diabetes Center di Harvard, ne applica le teorie in seno al trattamento del diabete. Il dottor William Hsu Tutti ci auguriamo una vita longeva. Ma il vero punto è che la longevità sia anche sana. Perché durata e qualità della vita devono andare di pari passo? «Sebbene quasi tutti desiderino una lunga vita, la maggior parte delle persone teme di vivere con sofferenze fisiche e mentali. La longevità sana, invece, indica il periodo di vita in cui si è per lo più in salute e liberi da gravi malattie. Migliorare la longevità sana assicura che non si viva semplicemente più a lungo ma che si goda anche di una migliore qualità della vita. Ottenere una maggiore longevità sana dovrebbe essere un obiettivo chiave della medicina moderna e della sanità pubblica. È un intento che possiamo abbracciare tutti». Che peso ha la genetica sulla nostra aspettativa di vita? «La genetica ha un ruolo significativo nell'aspettativa di vita. Influenza la suscettibilità alle malattie, la funzione immunitaria e la salute metabolica. Ad esempio, alcuni disturbi ereditari con mutazioni genetiche, come la fibrosi cistica, possono ridurre significativamente la durata della vita. Più comunemente, una storia familiare di patologie come il diabete di tipo 2 è un forte fattore di rischio per lo sviluppo di malattie. Inoltre, alcuni geni sono associati alla longevità. Studi sui centenari hanno identificato varianti genetiche specifiche che contribuiscono a una maggiore longevità, in particolare correlate alla riparazione del Dna, ai processi metabolici e alla salute cardiovascolare». Uno studio di Harvard suggerisce che la dieta attorno ai 40 anni potrebbe influire sulla nostra salute fisica e cognitiva a 70. In senso negativo ma anche positivo. Che ruolo ha l'alimentazione nel vivere bene e a lungo? «L'adagio 'Sei ciò che mangi' contiene una verità significativa, che riflette la forte connessione tra dieta e salute. Il modello alimentare che si adotta durante la mezza età è fondamentale. Influenza il rischio di malattie croniche, supporta la salute metabolica e cognitiva, contribuisce al benessere generale e alla longevità. Sviluppare e mantenere abitudini alimentari sane in tale periodo può creare le basi per un modello comportamentale di benessere a lungo termine. Può ridurre il rischio di problemi di salute legati all'alimentazione in età avanzata». Credits: Getty Images Allenamento della forza con la kettlebell Qual è la dieta migliore per una longevità sana? «È un argomento di ricerca e dibattito in corso, ma diversi principi generali sono ampiamente riconosciuti. Secondo la maggior parte degli esperti, la dieta per una longevità sana dovrebbe puntare su

cibi ricchi di nutrienti, equilibrio tra macronutrienti e micronutrienti, moderazione e controllo delle porzioni, varietà dell'alimentazione. Si dovrebbe ridurre il consumo di carni lavorate, zucchero e sale. Recenti evidenze suggeriscono che sia benefica una dieta a base vegetale o di pesce, ricca di grassi sani e cereali integrali. I progressi nella ricerca riguardano non solo qualità e quantità del cibo, ma anche orari dei pasti e digiuno. La Dieta della Longevità, sviluppata dal professor **Valter Longo** presso il Longevity Institute dell'USC (University of Southern California), incorpora intuizioni provenienti da scienza di base, epidemiologia, studi clinici, ricerca sui centenari e biologia dei sistemi. Si concentra su alimenti di origine vegetale come verdura, frutta, cereali integrali, noci e legumi. Include grassi sani da fonti come olio d'oliva e pesce. Promuove un'assunzione moderata di proteine, che derivino soprattutto da fonti di origine vegetale. Inoltre, comprende digiuni periodici o diete mima digiuno per migliorare la riparazione cellulare e ridurre il rischio di malattie legate all'età. Prevede, infine, di limitare l'assunzione di cibi lavorati, zuccheri e proteine animali, applicando i principi del digiuno a sostegno della salute metabolica e della longevità». Il digiuno intermittente è diventato molto popolare come mezzo per perdere peso e non solo. Sono innumerevoli gli approcci al digiuno per promuovere una buona salute. Cosa ne pensa? «Il digiuno intermittente ha guadagnato popolarità per la sua semplicità e per il suo approccio intuitivo rispetto alla restrizione calorica continua. Molti studi ne sostengono i benefici per la salute metabolica. Recenti ricerche, però, tra cui uno studio sulla restrizione alimentare di 8 ore, hanno sollevato preoccupazioni sul potenziale aumento dei rischi cardiovascolari. Sono necessarie ulteriori indagini per comprendere appieno i suoi effetti a lungo termine. La Dieta della Longevità, invece, sostiene un modello di digiuno circadiano noto come 12:12, in cui mangiare e digiunare in una finestra di 12 ore. Questo approccio si allinea con l'orologio biologico naturale del corpo e può offrire un modo equilibrato per supportare la salute metabolica». Credits: Getty Images Insalata con polpette di ceci A L-Nutra avete brevettato L-Nutra Health, un metodo che ha benefici sul dimagrimento e su malattie metaboliche come il diabete: ce ne può parlare? «I principi della Dieta della Longevità includono anche la Dieta Mima Digiuno (DMD). Si tratta di un approccio nutrizionale brevettato che imita i benefici di un digiuno di 5 giorni. Fornisce all'organismo nutrienti specifici che eludono i sensori nutrizionali nelle cellule. Sviluppata nei laboratori Longo dell'USC, è stata testata clinicamente in 18 università in tutto il mondo. La DMD ha dimostrato di favorire il ringiovanimento cellulare e di ripristinare la funzione metabolica. Oltre 30 studi clinici ne hanno dimostrato i benefici. Tra questi: perdita di grasso, conservazione della massa magra durante la perdita di peso, miglioramento della resistenza all'insulina. Studi clinici hanno rivelato che sei mesi di Dieta Mima Digiuno in persone con il diabete di tipo 2 possono migliorare l'HbA1c (l'emoglobina glicata) di 1,4. Inoltre, la maggior parte dei partecipanti ai test ha ridotto il ricorso ai farmaci per il diabete. Ha avuto anche una perdita di grasso (di circa 10 kg) e ha ridotto l'insulino-resistenza del 59%. Con la DMD c'è una probabilità sette volte maggiore di ridurre l'uso di farmaci per il diabete o di abbassare l'HbA1c rispetto alle cure standard. Questi risultati suggeriscono che, se usata sotto controllo medico, la DMD può contribuire in modo significativo alla remissione del diabete di tipo 2». Ci sono dei cibi da preferire e altri da evitare per una longevità sana? «Secondo i principi della Dieta della Longevità, i cibi raccomandati sono quelli di origine vegetale. Quindi verdura, frutta e legumi (fagioli, lenticchie, ceci) e cereali integrali come riso integrale, quinoa, grano integrale e avena. È consigliata anche l'assunzione di grassi sani provenienti da fonti come noci, semi, avocado e olio d'oliva, così come acidi grassi omega-3 da pesci grassi. Per quanto riguarda le proteine, è

meglio concentrarsi su fonti vegetali come fagioli, lenticchie e tofu. È bene scegliere proteine animali magre come il pesce, con moderazione, ad esempio 2-3 volte alla settimana. I cibi da evitare o da limitare sono i prodotti molto lavorati con zuccheri aggiunti, i cosiddetti grassi "cattivi" e gli ingredienti artificiali. E anche carni rosse e lavorate e cereali raffinati». Qual è la relazione tra longevità e attività fisica? «L'attività fisica è essenziale in uno stile di vita orientato alla longevità, al pari di dieta, sonno, gestione dello stress, salute mentale e relazione sociali. Tre aspetti chiave dell'esercizio fisico - forza, resistenza e flessibilità - svolgono ciascuno un ruolo fondamentale. L'allenamento per la forza aumenta la massa muscolare e favorisce la salute metabolica e quella ossea. Le attività di resistenza migliorano la funzione cardiovascolare e accrescono la resistenza generale. Gli esercizi di flessibilità potenziano ampiezza dei movimenti, equilibrio e salute delle articolazioni. Insieme, questi elementi contribuiscono a migliorare la funzione fisica e la salute generale e a ridurre il rischio di infortuni. A migliorare quindi la qualità della vita». Credits: Getty Images Il ciclismo è una delle attività ideali per massimizzare salute e longevità Quale e quanta attività fisica è meglio praticare? «Per massimizzare la salute e la longevità, ecco le linee guida sul fronte dell'esercizio fisico: o Puntare a un'ora cumulativa di camminata veloce al giorno. o Praticare attività come ciclismo, corsa o nuoto per 30-40 minuti a giorni alterni. In più, altre due ore nel fine settimana. o Effettuare esercizi di resistenza o di allenamento della forza per costruire e mantenere la massa muscolare. Assicurarsi che l'allenamento muscolare sia equilibrato per prevenire sia lesioni acute che danni cronici. o Fare stretching prima e dopo ogni allenamento per migliorare la flessibilità e ridurre il rischio di infortuni. Queste pratiche, nel complesso, favoriscono la salute generale, migliorano la funzionalità fisica e contribuiscono al benessere a lungo termine». Sentiamo spesso parlare di stress ossidativo e di radicali liberi, quasi sempre in maniera negativa. Cosa sono e come sono legati l'uno agli altri? «I radicali liberi sono prodotti naturalmente come sottoprodotti dei normali processi metabolici. Quando i loro livelli superano la capacità del corpo di neutralizzarli, possono causare danni cellulari, portando allo stress ossidativo. Ridurre i radicali liberi e lo stress ossidativo richiede una combinazione di scelte di vita e pratiche alimentari volte a migliorare le difese naturali del corpo e a ridurre al minimo i fattori che contribuiscono al danno ossidativo. Questi cambiamenti includono l'adozione di una dieta sana, l'impegno in un'attività fisica regolare, evitare gli inquinanti ambientali, la gestione dello stress. E poi un sonno adeguato, l'idratazione, limitare il consumo di alcol e l'esposizione al sole, la scelta oculata degli integratori». A proposito di diete e di mode, cosa pensa delle diete proteiche? «La discussione sulle proteine è ricca di sfumature. Viviamo in una società ossessionata dalle proteine ma, come per molte altre cose, la moderazione è sempre fondamentale. Il consumo di proteine è correlato alla mortalità con una curva a U. Un'assunzione moderata è generalmente associata a tassi di mortalità inferiori rispetto a un'assunzione di proteine molto bassa e molto alta. Un eccesso di proteine può accelerare l'invecchiamento cellulare, mentre un'assunzione insufficiente può portare a carenze che compromettono le funzioni cellulari. Secondo la Dieta della Longevità, per un invecchiamento sano bisogna puntare a circa 0,7-0,8 grammi di proteine per chilo di peso corporeo ogni giorno. Ad esempio, se si pesa 60 chili, ciò si traduce in circa 43 grammi di proteine al giorno. Per gli over 65 che stiano vivendo una perdita di peso e di massa muscolare può essere utile un leggero aumento dell'apporto proteico. Tipo 5-10 grammi circa o il 10-20% in più al giorno. Inoltre, è molto importante la fonte delle proteine. Le proteine di origine vegetale (come legumi, noci e semi) sono generalmente associate a tassi di mortalità inferiori rispetto alle proteine di origine animale. Le diete ricche di proteine di origine vegetale

e povere di carni rosse e lavorate sono collegate a migliori risultati in termini di salute». alimentazione dieta

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

## Ce s-a întâmplat după ce un om de știință italian a început să mănânce ca un american

Ce s-a întâmplat după ce un om de știință italian a început să mănânce ca un american? 0 1 live Publicat: 08.08.2024 17:04 Un cercetător italian a dezvoltat c, în timpul facultății, a început să mănânce ca un american, iar efectele nu au fost deloc îmbucurătoare: glicemia și colesterolul acestuia au crescut. Ulterior, omul de știință a pus bazele unei diete populare. **Valter Longo** este profesor de gerontologie și biologie FOTO: Facebook Coca-Cola și hamburgerii erau unele dintre alimentele de bază ale noii sale diete din Midwestern. „Nu a putut vedea cum mai puțin fibre, mai puțin legume colorate și mai mult zahăr adăugat îi afectau sănătatea inimii și îi lărgeau talia”, scrie Business Insider. În momentul în care s-a mutat la Los Angeles pentru absolvirea facultății, după aproximativ opt ani de viață americană, vizitele la cabinetul medicului nu dădeau rezultatele la care se aștepta. A fost surprins să descopere că a dezvoltat atât colesterol ridicat, cât și hipertensiune arterială. Ulterior, Longo s-a înscris la University of California (UCLA) pentru a studia efectele postului și ale restricției calorice asupra longevității. El și-a remodelat dieta pentru a include mai multe alimente de bază pentru longevitate și mai puțin calorii. În ce constă dieta omului de știință? A început să opteze pentru mai puțin carne și lactate, dar mai multe produse. În curând, a experimentat pe propria piele efectele benefice pentru sănătatea unei alimentații vegetariene și minim procesate, despre care studii recente au arătat că poate îmbunătăți rapid colesterolul și poate chiar încetini îmbătrânirea. Potrivit sursei citate, pe lângă cercetările sale din laboratorul lui Walford, Longo studiase și modul de prelungire a duratei de viață a bacteriilor și drojdiilor prin înfometare. Se întreba cum ar putea oamenii să valorifice beneficiile postului pentru longevitate, de vreme ce ția că tipurile de restricție calorică extremă practicate de profesorul său nu vor fi niciodată foarte populare. El a lansat, de asemenea, o afacere de succes bazată pe aceeași știință. Este vorba despre o dietă de 5 zile de 200 de dolari care imită postul, care a devenit extrem de populară pentru pierderea grăsimilor. În prezent, Longo este directorul Institutului de Longevitate al Universității California de Sud, pionier în cercetarea nutrițională anti-îmbătrânire și autor al cărții „The Longevity Diet”, bestseller internațional. Longo a început să adune dovezi, inclusiv numeroase studii clinice independente efectuate la universități de top din întreaga lume, care arată că „unele perioade scurte de post - sau, cel puțin, pauza organismului și creșterea posturii - pot ajuta la încetinirea procesului de îmbătrânire”. Longo crede că postul poate favoriza, de asemenea, un proces important de curățare celulară în organism, numit autofagie. Pentru persoana obișnuită interesată de post, Longo recomandă o abordare mai echilibrată. „În loc să renunțați la alimentele solide timp de câteva zile sau să vă curățați de sucuri, limitați-vă mesele la o fereastră de 12 ore (de exemplu, de la 8 dimineața la 8 seara), sărind peste gusturile nocturne”, susține acesta. Acesta recomandă să mănânce fasole, cereale integrale, legume, semințe și nuci. De asemenea, sugerează adulților care doresc să încerce o dietă axată pe longevitate să consume cantități „generoase” de ulei de măsline.

## Longevità: elementi e strumenti per ottenerla

Longevità: elementi e strumenti per ottenerla Scienza, stili di vita e innovazione tecnologica per contrastare l'invecchiamento con effetti benefici sull'età biologica e il Brain Aging. Ne parla Francesca Morelli nell'articolo pubblicato sulla rivista Medicina Integrata Redazione 8 Agosto 2024 4 Stili di vita, scienza e conoscenza, tecnologie e Intelligenza Artificiale, da un lato. Dall'altro politiche sanitarie, sociali e ampliamento di servizi. Sono gli strumenti e le azioni che, in sinergia, possono contribuire a supportare un percorso verso la longevità in salute, la health span, necessario contrappeso alla life span, la quantità di vita, il cui divario è ancora netto. Si vive a lungo, ma in gran parte dei casi convivendo con stati di malattia, purtroppo, cronica, comorbidità, che limitano autonomie e abilità, compromettendo il benessere generale. Chiave di volta per favorire la health span, stili di vita corretti, responsabilmente adottati e condotti che associano a conferme di evidence-based medicine, ma anche opportunità diagnostico-terapeutiche di prevenzione primaria, secondaria e in ambito riabilitativo, legate all'introduzione di innovativi device (dispositivi medici) e altre tecnologie. Strumenti, questi ultimi, che sul lato di pratica clinica aiutano la persona a prendere consapevolezza delle proprie azioni e bisogni e a perseguire comportamenti 'sani e longevi', e sul lato scientifico possono supportare nella conduzione di progetti di ricerca, nell'elaborazione di importanti mole di dati, nel sostenere obiettivi di cura 'fenotipizzati' sul paziente, in un'ottica di medicina non solo di precisione e personalizzata ma predittiva e preventiva. La medicina della longevità sta muovendo importanti e ambiziosi passi avanti in conoscenza e applicazione, come è emerso dal recente Milano Longevity Summit. Il trinomio della lunga vita A basso costo, alla portata di tutti e con una importante efficacia preventiva: «Varie forme di digiuno, in particolare la dieta mima digiuno - introduce Alberto Beretta, immunologo ed esperto di medicina della longevità, Direttore scientifico di SoLongevity e membro del comitato scientifico del Milan Longevity Summit - sta dimostrando la capacità, oltre al benefico clinico sulla salute, di ridurre di qualche anno l'età biologica. In alleanza con l'attività fisica l'effetto è esponenziale: è dimostrato che il movimento, una sorta di 'pillola universale' senza effetti avversi, impatta favorevolmente sui 10 indicatori di invecchiamento, gli hallmarks, ad oggi noti, 'allenando' il sistema cardiovascolare a funzionare meglio, riducendo il rischio di mortalità oncologica, contrastando il dismetabolismo». In parallelo alla clinica, sono in via di sviluppo studi di biologia cellulare dove si impongono grandi sfide, tra queste arrivare ad attivare meccanismi di 'garbage', pulizia cellulare, tramite ad esempio molecole che stimolano la proteostasi o prodotti naturali nutrizionali, alcuni dei quali già disponibili. «Se tutte queste 'soluzioni' scientifiche, cliniche e biologiche, potranno essere tradotte in molecole o prodotti efficaci per la longevità resta una 'open question' per i prossimi 15-20 anni. L'auspicio - conclude Beretta - è che anche lo Stato comprenda l'importanza per i Sistemi Sanitari Nazionali di investire in prevenzione primaria e in nuove tecnologie pro-longevità a vantaggio di un sensibile e non scontato risparmio in costi di gestione e trattamento delle patologie, confermati da studi di farmacoeconomia e di guadagni qualità di vita per la persona centenaria». Entriamo nel dettaglio delle varie tematiche. Stili di vita Pietre miliari della longevità, dieta a basso contenuto calorico e ricca di principi nutritivi, e attività fisica, costante e regolare, di tipo prevalentemente aerobico finalizzata al potenziamento delle principali attività fisiologiche, applicati a livello individuale consapevolmente e responsabilmente, sono il primo 'passaporto' verso la centenarietà. I

benefici di una dieta ipocalorica emergono da studi di laboratorio e di real life. «Alcuni esperimenti che abbiamo condotto sui lieviti - spiega **Valter Longo**, Direttore del USC (University of Southern California) Longevity Institute (US) - mostrano che abbinando la mutazione TOR, una tra vie più importanti di segnalazione pro-invecchiamento oggi riconosciute, a una seconda mutazione riferita al RAS pathway, via di segnalazione coinvolta in molteplici processi cellulari, al digiuno è possibile estendere la vita di questi organismi semplici di circa 10 volte. Studi trentennali condotti da altri laboratori di ricerca sulle scimmie, di cui alcune alimentate con Western Diet ed altre con la stessa dieta ma con restrizione calorica del 25%, fanno osservare nel 60% di animali sottoposti a una dieta normale lo sviluppo di insulino-resistenza o di diabete a fronte di un tasso di solo il 5% in scimmie sottoposte a dieta con restrizione calorica. Inoltre, in questo secondo gruppo si è osservata anche la riduzione di tumori del 50% e di malattie cardiovascolari del 20-30%. Tuttavia, andando ad analizzare la curva di sopravvivenza e la mortalità per tutte le cause, è emerso un andamento quasi sovrapponibile fra i due gruppi di scimmie facendo presumere che sebbene la restrizione calorica induca l'abbassamento del rischio per patologia, dall'altro attiva meccanismi che controbilanciano gli effetti positivi». La dieta mima-digiuno Forti di queste evidenze e criticità, si è iniziato a studiare un modello di dieta restrittiva che ovviasse a questi effetti collaterale, mantenendo tuttavia la stessa azione benefica indotta dal digiuno, applicabile e 'tollerabile' per l'uomo; un modello che ha trovato un riscontro di efficacia nella dieta mima-digiuno, regime che alterna una dieta normale a cicli di dieta restrittiva per 5 giorni al mese: «Un recente studio che abbiamo condotto sui topi, pubblicato su Nature Communication - prosegue Longo - mostra che cicli periodici di una dieta mima-digiuno svolgono un effetto protettivo sulle cellule sane, uccidendo le cellule danneggiate, comprese quelle tumorali e autoimmuni, riducono l'infiammazione (inflammaging) alla base dello sviluppo di molteplici patologie croniche, autoimmuni, neurodegenerative, compreso i tumori, promuovono la rigenerazione multisistemica e prolungano la longevità. Evidenze che abbiamo confermato anche con un'analisi secondaria su campioni di sangue provenienti da un precedente studio clinico randomizzato, da cui si evince che 3 cicli di mima-digiuno associano, in particolare in soggetti adulti, a una ridotta resistenza all'insulina e ad altri marcatori pre-diabetici, alla diminuzione di grasso epatico misurata alla risonanza magnetica e all'aumento del rapporto linfoidi/mieloidi, quest'ultimo un indicatore interessante dell'età del sistema immunitario. Sulla base di un bioaging clock, messo a punto da Morgan Levine, che misura l'età biologica predittiva di morbilità e mortalità, in relazione ad alcuni fattori di rischio come proteina C reattiva, pressione sanguigna e sistolica, colesterolo totale, emerge che 3 cicli di dieta mima-digiuno correlano a una diminuzione di 2,5 anni dell'età biologica media, indipendente dalla perdita di peso, ma presumibilmente per una 'riprogrammazione metabolica' legata a cambiamenti indotti a insulina, IGF1 ed altri parametri che spostano il paziente da uno stato di insulino-resistenza a insulino-sensibile. In buona sostanza la dieta mima digiuno impatterebbe positivamente su molteplici fattori di rischio cardiometabolici e biomarcatori dell'età biologica». Abbonati per leggere l'articolo completo

## Europa usa la llegada de Apofis para estudiar el desvío de un asteroide capaz de aniquilar un país

Europa usa la llegada de Apofis para estudiar el desvío de un asteroide capaz de aniquilar un país. La ESA acelera una misión hacia una roca espacial del tamaño de un crucero que pasará 10 veces más cerca que la Luna en 2029 y será observable a simple vista. Representación a escala del asteroide Apofis en la isla de Manhattan, en Nueva York (Estados Unidos). Planetary Society. Nuño Domínguez 06 ago 2024 - 05:20CEST. El 13 de abril de 2029 sucederá un evento astronómico que quizás no vuelva a repetirse en los próximos 10.000 años, y que será visible en el cielo para cientos de millones de habitantes de Europa, África y parte de Asia. El asteroide Apofis, una roca de 375 metros de diámetro, realizará su máxima aproximación a la Tierra y pasará unas 10 veces más cerca que la Luna. Es una oportunidad única que las agencias espaciales aprovecharán para entrenar la estrategia mundial contra impactos que podrían borrar del mapa toda una ciudad, o incluso un país pequeño. 'La naturaleza está haciendo un experimento valiosísimo para nosotros; lo único que tenemos que hacer es estar ahí para estudiarlo', resume Paolo Martino, líder de misiones de defensa planetaria de la Agencia Espacial Europea (ESA). El paso del asteroide será espectacular. 'Con el cielo despejado, sobre las 9 de la noche [hora peninsular española] y cercano al horizonte, Apofis va a ser visible como una estrella muy, muy brillante que se mantendrá en el cielo nocturno unas cuatro horas. Para los supersticiosos, todo esto sucederá un viernes 13?, bromea el ingeniero italiano. El impacto en la Tierra de objetos del tamaño de Apofis --que toma su nombre del dios del caos de los antiguos egipcios-- sucede una vez cada siglo, aproximadamente, explica Martino. Son comparables en energía a la explosión de varias bombas atómicas. Aunque no generan radiactividad, sí producen una onda expansiva que puede ser tan destructiva como un huracán. Los cuerpos más devastadores son los que no llegan a tocar el suelo y explotan en pleno vuelo. 'Estamos acostumbrados a los escenarios tipo Hollywood en el que se descubre la amenaza con solo tres días de margen, pero lo cierto es que probablemente lo haremos con años de antelación, lo que nos daría tiempo a desarrollar una misión de desvío similar a AIDA. En el peor de los casos habría que usar un proyectil nuclear. La estrategia no sería impactar directamente, porque causaría una lluvia de material radioactivo, sino detonar la bomba cerca del objeto para desviarlo', detalla. Más información. La sonda DART consiguió desviar un asteroide por primera vez en la historia. Martino resalta la importancia mundial de estas misiones. 'Al contrario que los terremotos o las erupciones volcánicas, el impacto de meteoritos es el único desastre natural que podemos predecir y evitar. No sabemos cuándo vamos a necesitar hacerlo, pero si no tenemos un plan preparado, vamos a estar en un buen aprieto', destaca. Si todo sale bien, cuando Apofis atraviese el cielo nocturno habrá una pequeña sonda europea, Ramses, viajando junto a él. La nave robótica documentará, segundo a segundo, los alucinantes efectos que la gravedad terrestre tendrá en este cuerpo: deformaciones, cambio de velocidad y rotación, desprendimientos e incluso terremotos. La información que recoja será clave para lanzar futuras misiones de reconocimiento de asteroides que vayan a chocar con la Tierra y dibujar la mejor estrategia de desvío, que probablemente requerirá el lanzamiento de una segunda sonda de impacto. Aunque el choque de asteroides en la Tierra parece solo cosa de películas, la amenaza es cierta. Los más peligrosos no son los cuerpos más grandes que puedan causar un desastre a escala planetaria, como el de Chixculub, que hace 66 millones de años provocó



la extinción de los dinosaurios. La inmensa mayoría de estos objetos están ya descubiertos y se sabe que no impactarán con el planeta. El mayor peligro lo plantean otros más pequeños, con un diámetro de 100 a 300 metros, pues hay decenas de miles ahí fuera de los que no sabemos nada. Dos comités de Naciones Unidas especializados en este tipo de amenazas han estipulado el límite exacto en el que la humanidad debería tomar cartas en el asunto. Si tiene más de 50 metros de diámetro, habría que poner en marcha una misión para estudiarlo y desviarlo. Estos comités llevan años congregando a científicos e ingenieros de las principales agencias espaciales para discutir opciones e incluso realizar simulacros ante amenazas inminentes. Aprovechando la llegada de Apofis, la ONU quiere declarar 2029 como el año mundial de la defensa planetaria. Representación del impacto de DART en el asteroide Dimorfos.ESA El 27 de septiembre de 2022, la sonda DART de la NASA --del tamaño de una nevera y con una masa de 600 kilos-- impactó contra Dimorfo, un asteroide unos 10 millones de veces mayor. Fue el primer ensayo general con el que la Oficina de Protección Planetaria de la NASA quiso aprender a desviar futuros asteroides de más de 140 metros de diámetro, que podrían destruir una ciudad entera si llegan a impactar contra nuestro planeta. La misión tuvo un éxito rotundo, pues frenó y desvió considerablemente a Dimorfo, de 160 metros de diámetro. Este cuerpo fue elegido porque orbita como una luna en torno a Dídimo, otro asteroide de 780 metros. Tras estrellarse de frente a unos 22.000 kilómetros por hora, DART redujo en 32 minutos el periodo orbital de Dimorfo, lo que lo desvió unos 35 metros, todo un récord. 'El conocimiento conlleva responsabilidad', argumenta Juan Luis Cano, ingeniero aeronáutico de la Oficina de Defensa Planetaria de la ESA. 'Hace 30 años no habíamos descubierto la mayoría de asteroides que pueden suponer un riesgo grave, pero ahora que lo hemos hecho sería absurdo que nuestras sociedades no pongan medios para evitarlo', destaca. En octubre, los 22 países de la ESA, incluida España, planean lanzar al espacio la misión Hera, que viajará millones de kilómetros hasta llegar a ese sistema binario dentro de dos años. Se trata de una maniobra mucho más complicada y costosa que la de DART, pues 'requiere insertarse en la trayectoria y velocidad de estos dos cuerpos, lo que lleva más tiempo y combustible', señala Cano. La nave lleva a bordo varias cámaras y desplegará dos satélites pequeños para estudiar en detalle los efectos del impacto en Dimorfo, medir el cráter que dejó la nave estadounidense y analizar la composición de este cuerpo. La información será un tesoro para calcular qué hacer en caso de que un cuerpo similar amenace a la Tierra. Candidatos a astronautas de la NASA descienden hacia el cráter Barringer, en Arizona, creado por el impacto de un meteorito metálico de 50 metros hace 50.000 años, en una imagen de 2017.NASA Conocer la composición del cuerpo amenazante es crucial. Hace 50.000 años, un objeto de unos 50 metros impactó en lo que hoy es Arizona (Estados Unidos), abrió un cráter de más de un kilómetro de diámetro y aniquiló cualquier forma de vida animal a cuatro kilómetros a la redonda. En 1908, un cuerpo de unos 80 metros cayó en Tunguska, en el centro de Rusia, arrasando unos 80 millones de árboles, pero sin tocar tierra. El meteorito de Arizona era metálico y sobrevivió al paso por la atmósfera. El de Tunguska era mucho menos compacto y ardió completamente en la atmósfera sin llegar a suelo, provocando, eso sí, una infernal llamarada que arrasó la vegetación de una extensión similar a la isla de Gran Canaria. La misión Ramses hará algo muy similar a Hera con Apofis. La intención es seguir a este cuerpo antes, durante y después de su acercamiento máximo a la Tierra, lo que pone a la ESA en una carrera contrarreloj. Hay que despegar en abril de 2028 para llegar un mes y medio antes de su máximo acercamiento, a una distancia similar a la de muchos satélites geostacionarios. La gravedad terrestre ejerce una fuerza variable dependiendo de lo cerca

que se esté de su centro. Este principio básico va a obrar maravillas en Apofis. Su zona más cercana al planeta sufrirá empujes mayores que la más alejada, lo que lo comprimirá, deformará y probablemente causará desprendimientos en sus paredes de roca e incluso terremotos, que serán medidos por un pequeño satélite que antes habrá aterrizado en su superficie para recabar información clave ante una futura amenaza. If Ramses is to rendezvous with asteroid Apophis ahead of its close approach to Earth, it must launch by April 2028. We cannot wait until the next Ministerial Council to secure funding or we would lose the opportunity, thus @ESA has been approved to kick-start mission prep using... pic.twitter.com/CTC9NTBvKl - Josef Aschbacher (@AschbacherJosef) July 16, 2024 Lanzar una misión como Ramses en apenas cuatro años es un reto al que la ESA nunca se había enfrentado. De hecho, la necesidad de poner el proyecto en marcha ya ha provocado una decisión histórica de sus 22 países miembros para saltarse la burocracia y empezar a dedicar dinero y tiempo al diseño de la misión antes de su aprobación oficial, prevista para la reunión ministerial en noviembre del próximo año. 'Nos estamos labrando el camino a una nueva ESA... y a Apofis', ha celebrado Josef Aschbacher, director general de la agencia, en las redes sociales. Ahora comienzan dos tareas cruciales: el diseño de la misión y el trabajo político y diplomático para que, llegada la cumbre de noviembre de 2025, los países miembros decidan dar luz verde a Ramses. Sin haberlo planeado, la ESA está poniendo a prueba la capacidad de desarrollar una misión de reconocimiento en tiempo récord, una situación muy parecida a la que sucedería con un impacto inminente. Aunque la ESA no ha detallado cuánto dinero se va a dedicar al diseño de Ramses ni tampoco su coste total, sí se sabe que quiere que sea algo más barata que su predecesora Hera, que ha costado unos 300 millones de euros. Por ese precio, Europa puede marcarle un gol a la NASA. En abril de 2022, la agencia espacial de Estados Unidos decidió redirigir su misión Osiris-Rex, que regresaba a la Tierra tras visitar el asteroide Bennu, para que se desvíe hacia Apofis. Pero la falta de combustible solo le va a permitir llegar después del máximo acercamiento, cuando la gravedad terrestre ya habrá obrado su transformación del asteroide, que incluso cambiará de trayectoria. La información de Ramses será clave para aprender a desviar rocas espaciales, explica Cano: 'Un cuerpo del tamaño de Apofis podría destruir por completo una región del tamaño de Cataluña'. Puedes seguir a MATERIA en Facebook, X e Instagram, o apuntarte aquí para recibir nuestra newsletter semanal. Tu suscripción se está usando en otro dispositivo ¿Quieres añadir otro usuario a tu suscripción? Añadir usuarioContinuar leyendo aquí Si continúas leyendo en este dispositivo, no se podrá leer en el otro. ¿Por qué estás viendo esto? Flecha Tu suscripción se está usando en otro dispositivo y solo puedes acceder a EL PAÍS desde un dispositivo a la vez. Si quieres compartir tu cuenta, cambia tu suscripción a la modalidad Premium, así podrás añadir otro usuario. Cada uno accederá con su propia cuenta de email, lo que os permitirá personalizar vuestra experiencia en EL PAÍS. En el caso de no saber quién está usando tu cuenta, te recomendamos cambiar tu contraseña aquí. Si decides continuar compartiendo tu cuenta, este mensaje se mostrará en tu dispositivo y en el de la otra persona que está usando tu cuenta de forma indefinida, afectando a tu experiencia de lectura. Puedes consultar aquí los términos y condiciones de la suscripción digital. Sobre la firma Nuño Domínguez Ver biografía Nuño Domínguez es cofundador de Materia, la sección de Ciencia de EL PAÍS. Es licenciado en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid y Máster en Periodismo Científico por la Universidad de Boston (EE UU). Antes de EL PAÍS trabajó en medios como Público, El Mundo, La Voz de Galicia o la Agencia Efe. ComentariosNormas > Tu comentario se publicará con nombre y apellido Normas Rellena tu nombre y apellido para

comentarcompletar datos Suscríbete en El País para participarYa tengo una suscripción Please enable JavaScript to view the comments powered by Disqus. Más información El primer parastronauta de la historia está listo para viajar al espacio Nuño Domínguez Hallado un material más antiguo que la Tierra dentro de un meteorito Nuño Domínguez Archivado En ESA Ciencia NASA Asteroides Meteoritos Armageddon Astronomía Exploración espacial Espacio exterior Agencias espaciales Sistema solar Naves espaciales Sondas espaciales Satélites espaciales Se adhiere a los criterios deMás información Si está interesado en licenciar este contenido contacte con [ventacontenidos@prisamedia.com](mailto:ventacontenidos@prisamedia.com) \_ newsletter Recibe el boletín de Ciencia Apúntate Donde juega la emoción Un sueño de verano: entrenar con estrellas para convertirte en profesionalLo más visto Descubierta 'Loki', un nuevo dinosaurio con cuernos gigantes de hace 78 millones de años El creador de la cumbre fantasma en Barcelona también se inventó un centro de investigación en África Los 14 factores de riesgo a evitar que, según la ciencia, podrían esquivar casi la mitad de las demencias ¿Sufrió una muerte dolorosa la 'momia que grita'? **Valter Longo**: 'Si cambias lo que comes y le sumas el ayuno, puedes llegar a vivir 20 años más'

## Come vivere 100 anni: cibo integrale, verdure, legumi e qualche sgarro

Come vivere 100 anni: cibo integrale, verdure, legumi e qualche sgarro di Valter Longo

La pubblicità sul fumo è stata sostituita da quella sul cibo spazzatura: se vuoi essere forte, mangia quello che vuoi. Qualche anno fa, sul New York Times è apparso un articolo intitolato «Il segreto della longevità? Non chiederlo a questi ricercatori morti». L'articolo iniziava menzionando diversi esperti che, invece, erano ancora vivi e vegeti e stavano conducendo esperimenti su sé stessi. Tra questi, un geologo russo che aveva ingerito dei batteri capaci di ringiovanire i topi per capire se avrebbero avuto lo stesso effetto su sé stesso ed io. La mia "colpa" era quella di praticare il digiuno per diversi giorni. Poi, è arrivato il turno di Roy Walford, medico di UCLA, famoso per gli studi sulla restrizione calorica, lui sì purtroppo morto a 79 anni di SLA. Più recentemente, in un articolo su una delle principali riviste inglesi, è toccato alla dieta "mima digiuno", sviluppata nel mio laboratorio di Los Angeles. Il giornalista che l'ha testata ha scritto che, nonostante avesse portato vantaggi alla sua salute, sarebbe stato difficile seguirla fino a 110 anni di età, soprattutto perché sarebbe necessario mangiare, saltuariamente, alcune zuppe vegetali non di suo gradimento. Il giornalista si rifaceva, penso, alla barzelletta in cui il paziente chiede al medico come vivere eternamente e il medico gli dice di smettere di fumare, di bere e mangiare dolci. Il paziente infastidito ribatte: «Ma com'è che tutto questo mi farebbe vivere in eterno?». Il medico risponde: «Non lo farà, ma le sembrerà un'eternità!». La freddura fa ridere anche me, ma il problema è che ispira articoli sui più influenti giornali del mondo, rivolgendosi a popolazioni come quelle inglesi e statunitensi, dove oltre il 60% dei cittadini è in sovrappeso o soffre di obesità e dove a quasi una persona su due verrà diagnosticato un tumore; per non parlare di diabete, infarti, ed Alzheimer. Questo tipo di critica ricorda quella utilizzata dall'industria del tabacco per svalutare chi attaccava il fumo. Si utilizzano informazioni, sbagliate o fuorvianti, per convincere il lettore che un esperto non è credibile o l'alimentazione che raccomanda è troppo difficile da seguire. L'articolo sul New York Times mirava a screditare Walford perché non ha vissuto fino a 120 anni come sperava, ma non faceva cenno al veneziano Luigi Cornaro che 400 anni fa ha raggiunto quasi i 100 anni di età praticando la restrizione calorica, ne alle migliaia di articoli che dimostrano i potenti effetti sulla salute di diete simili a quelle promosse da Walford. Articoli come questi sono rari in un giornale come il New York Times, ma è preoccupante vedere questo tipo di giornalismo arrivare anche nelle migliori testate. Le aziende di tabacco usavano tecniche ben più potenti per convincere la popolazione a fumare, e una di queste era il "Marlboro Man", una vecchia pubblicità con cowboy che fumava e trasmetteva l'immagine di un uomo forte. Gli effetti della campagna pubblicitaria sulle vendite di sigarette sono stati straordinari, come lo sono stati, sfortunatamente, quelli sul cancro. Non sorprende quindi, che diversi tra i "Marlboro Men" apparsi in queste pubblicità siano morti di cancro e alcuni di loro siano apparsi in campagne contro il fumo. Adesso, la propaganda sulle sigarette è stata sostituita da quella sul cibo poco salutare: se vuoi essere un uomo o una donna forte, devi mangiare quello che vuoi e, se qualche esperto ti sconsiglia patatine fritte, bistecche impanate, o il piattone di pasta affiancato dal cesto di pane, non lo ascoltare, goditi la vita. La maggioranza dei centenari che ho conosciuto si è goduta una lunga vita mangiando cereali integrali, verdure e legumi, con qualche sgarro ogni tanto. Ho chiesto a una centenaria calabrese quante volte alla settimana si ricordava di aver mangiato carne quando era più

giovane, mi ha risposto: «Una volta, quando sono entrata di nascosto a un matrimonio di persone ricche». Forse quello che potrebbe sembrare un'eternità non è una vita lunga e sana con moderate restrizioni ma, invece, una vita breve, con una cattiva alimentazione, diverse malattie croniche e tanti farmaci. © RIPRODUZIONE RISERVATA

## ¿Debemos tomar vitamina D? La ciencia aclara quién necesita un refuerzo y por qué

¿Debemos tomar vitamina D? La ciencia aclara quién necesita un refuerzo y por qué. Los expertos afirman que, por lo general, los suplementos en personas con niveles adecuados de este nutriente no producen beneficios para la salud y que, salvo excepciones, solo los precisan quienes no pueden obtener la cantidad suficiente a partir de la exposición al sol o la ingesta de alimentos. Una mujer toma el sol, fuente natural de vitamina D, en la Plaza de Oriente en Madrid. Europa Press News (Europa Press via Getty Images) Katarina Zimmer Knowable en español 05 ago 2024 - 05:20CEST. Se supone que la ciencia de la nutrición debe trazar el camino hacia una vida más sana. Pero los resultados y las interpretaciones científicas contradictorias pueden enturbiar las aguas, y pocos nutrientes lo han demostrado recientemente con más claridad que la vitamina D. Hubo un tiempo en que parecía que todo el mundo debía tomar suplementos de vitamina D y que hacerlo protegería contra toda una serie de males, desde problemas óseos hasta cardiopatías y cáncer. Más recientemente, nuevos estudios parecen haber desmentido muchas de esas afirmaciones. Un examen más detenido de las investigaciones revela un mensaje más matizado en torno a los suplementos de vitamina D: pueden ser fundamentales para corregir carencias, aunque es poco probable que las personas que ya tienen suficiente vitamina D --que en países como EE UU es la mayoría de la población-- se beneficien de tomar grandes dosis. Los expertos temen que los entusiastas de los suplementos abusen de ellos creyendo que más es mejor o, en el otro extremo, que algunas personas privadas de nutrientes los eviten por completo. Más información. El misterio de la vitamina D: la mayoría de la población española vive con déficit a pesar del sol. En última instancia, dice Roger Bouillon, endocrinólogo de la Universidad Católica de Lovaina (Bélgica) 'es como para la mayoría de las cosas. Necesitas una cantidad óptima: ni muy poco ni demasiado'. Sin embargo, sigue siendo difícil determinar quién necesita suplementos de vitamina D, en qué cantidad y cuáles son sus beneficios concretos para la salud, y aún quedan preguntas por responder. 'Es como para la mayoría de las cosas. Necesitas una cantidad óptima: ni muy poco ni demasiado', afirma Bouillon. Sin embargo, sigue siendo difícil determinar quién necesita suplementos de vitamina D, en qué cantidad y cuáles son sus beneficios concretos para la salud, y aún quedan preguntas por responder. Esto es lo que sabemos. ¿Qué hace la vitamina D y de dónde procede? La importancia de la vitamina D salió a la luz al comienzo de la Revolución Industrial, a finales del siglo XVIII, cuando los habitantes de los climas nórdicos se hacían en ciudades oscuras y contaminadas y pasaban más tiempo trabajando en interiores. La mayoría de los niños de ciudades como Boston desarrollaron raquitismo, en el que los huesos se ablandan, debilitan y a menudo se deforman. Los científicos acabaron descubriendo que la exposición a la luz solar curaba y prevenía la enfermedad. Más tarde, los investigadores descubrieron que la luz ultravioleta del sol pone en marcha una reacción que genera vitamina D. La vitamina se convierte en su forma activa en los riñones y luego se transporta al intestino, donde estimula a las células a transportar calcio, un componente clave de los huesos, al torrente sanguíneo. 'Lo más importante que hace la vitamina D es la absorción intestinal del calcio', afirma Sylvia Christakos, bioquímica de la Facultad de Medicina Rutgers, en Nueva Jersey (EE UU). Aunque los efectos son más graves en los niños, las carencias de vitamina D también pueden provocar un reblandecimiento de los huesos en los adultos,

denominado osteomalacia, y aumentar el riesgo de osteoporosis, en la que los huesos se vuelven débiles, quebradizos y más propensos a las fracturas. Aunque los expertos debaten qué constituye exactamente una carencia de vitamina D --y saben que los niveles saludables pueden variar de una persona a otra--, todos coinciden en que los niveles sanguíneos no deben bajar de 12 nanogramos por mililitro para evitar una carencia grave. La deficiencia grave de vitamina D puede causar la enfermedad conocida como raquitismo, en la que la falta de calcio provoca deformidades óseas. Esta enfermedad era común entre los niños de las ciudades oscuras del norte antes del descubrimiento de la vitamina D. WELLCOME COLLECTION Estas graves deficiencias --y las dolencias óseas que provocan-- siguen proliferando en todo el mundo. Sorprendentemente, más del 30 % de los habitantes de algunos países soleados de Oriente Medio sufren carencias graves, lo que puede atribuirse en parte a la ropa tradicional que cubre la piel. En cambio, en Finlandia, un país sin sol y con inviernos oscuros, las carencias graves son relativamente escasas, gracias a las políticas gubernamentales de enriquecimiento de los productos lácteos con vitamina D adicional. En cambio, según algunas estimaciones, alrededor del 20 % de la población del Reino Unido padece deficiencias graves, debido a su clima nórdico y septentrional y a la falta de alimentos enriquecidos. Estados Unidos, donde muchos productos lácteos y algunos zumos y cereales de desayuno están enriquecidos, se sitúa en un punto intermedio: alrededor del 6% de la población padece deficiencias graves. 'En su mayor parte, en EE UU no se observan deficiencias francas de nutrientes', afirma Regan Bailey, experta en nutrición de la Universidad A&M de Texas, coautora recientemente de una revisión sobre el uso de suplementos entre el público en la revista Annual Review of Nutrition. Otros grupos de investigación han elaborado estimaciones de deficiencias mucho mayores utilizando umbrales de niveles sanguíneos que, según muchos expertos, son demasiado altos para considerarse carencias de nutrientes. Desde 2010, la Academia Nacional de Medicina de EE UU recomienda dosis diarias relativamente modestas: 400 unidades internacionales (UI) para los bebés, 600 UI para todos hasta los 70 años y 800 UI para las personas mayores. Estas dosis están diseñadas para alcanzar niveles de 20 nanogramos por mililitro --más que suficientes para evitar carencias graves-- para personas por lo demás sanas. Según John Christopher Gallagher, endocrinólogo de la Universidad Creighton de Omaha (Nebraska, EE UU) la mayoría de la gente debería poder obtener estas dosis mediante una breve exposición al sol. Medir la producción de vitamina D en la piel no es una ciencia exacta, pero una exposición diaria de cinco a diez minutos sin protector solar solo en la cara, el cuello, las manos y los brazos debería bastar en los meses más soleados, incluso en lugares templados como Boston. Aunque es totalmente posible obtener suficiente vitamina D de esta forma, la postura oficial de la Academia Americana de Dermatología es no obtener vitamina D de la exposición al sol. Los productos lácteos enriquecidos y otros alimentos también aportarán suficiente. También pueden ayudar los alimentos que contienen vitamina D de forma natural, como el pescado graso, las yemas de huevo, la carne roja, el hígado y los champiñones secados al sol, que son especialmente ricos en vitamina D debido a su mayor exposición a la luz ultravioleta. 'Si estás fuera de casa y te expones al sol durante algunos meses del año probablemente recibas mucha vitamina D', dice Gallagher. Esto es especialmente cierto si tomas suficientes lácteos en tu dieta. Algunos alimentos comunes pueden aportar una parte significativa de las necesidades diarias de vitamina D, ya sea porque son ricos en ella de forma natural o porque están enriquecidos con vitamina D. REVISTA KNOWABLE ¿Hay quienes necesitan suplementos? Los expertos en salud afirman que, por lo general, solo se necesitan suplementos cuando no

es probable obtener la cantidad suficiente a partir de fuentes naturales o alimentarias. Los grupos de población más propensos a la deficiencia son los lactantes que no reciben leche de fórmula enriquecida, las personas mayores (cuya piel produce vitamina D con menos eficacia) y las mujeres embarazadas. Las personas de piel oscura también deben procurar consumir suficiente vitamina D, ya que la pigmentación de melanina de la piel bloquea la luz ultravioleta. Los habitantes de latitudes septentrionales como Inglaterra 'deberían tomar un suplemento durante el invierno', añade la científica especializada en nutrición Susan Lanham-New, de la Universidad de Surrey (Reino Unido) aunque esto es menos importante en lugares como Estados Unidos, donde los alimentos están enriquecidos. A los expertos les preocupa que a menudo sean las personas que ya obtienen suficiente vitamina D, a través de la dieta y el estilo de vida, las más propensas a tomar suplementos, según señala Christakos. Mientras tanto, las comunidades que más necesitan suplementos de vitamina D pueden no ser conscientes de su necesidad y haber leído noticias que sugieren que los suplementos no son necesarios. Se trata de un mensaje especialmente peligroso en países donde las deficiencias son frecuentes, por ejemplo, en el Reino Unido, donde los médicos siguen atendiendo a niños con dolencias relacionadas con la deficiencia, afirma el británico Martin Hewison, endocrinólogo molecular de la Universidad de Birmingham en ese país. Uno de sus colegas británicos tiene dificultades para convencer a algunos de sus pacientes con déficit de vitamina D de que tomen suplementos porque creen que es una pérdida de tiempo. Para quien esté preocupado por no estar consumiendo suficiente vitamina D, los expertos afirman que hasta 1.000 unidades internacionales (UI) al día serían más que suficientes. Si es posible, añade Lanham-New, asegúrese de que sea vitamina D3, una versión que suele extraerse de la lana de oveja y que parece ser mejor para elevar los niveles de vitamina D en sangre que la D2, que suele ser vegana y a base de setas. Pero hay que evitar las dosis altas --de 5.000, 10.000 o 20.000 UI, o incluso superiores-- que se pueden encontrar en farmacias o por Internet, subraya JoAnn Manson, endocrinóloga y epidemióloga del Hospital Brigham and Women's y de la Facultad de Medicina de Harvard. Un exceso de vitamina D, aunque se tome ocasionalmente, puede deteriorar la salud ósea y provocar una sobredosis de calcio en la sangre y la orina, con náuseas e incluso insuficiencia renal. Hay informes de personas en el Reino Unido y EE UU que han acabado en el hospital tras tomar dosis excesivas. Ciertos grupos de personas corren un mayor riesgo de no obtener suficiente vitamina D. Estos son algunos de ellos. REVISTA KNOWABLE Algunos expertos han aconsejado que la población negra de EE UU, en particular, tome dosis más altas de suplementos --por ejemplo, 2.500 UI-- ya que son especialmente propensos a tener niveles bajos. Pero he aquí un misterio: aunque el 17,5 % de los afroamericanos tienen niveles deficientes de vitamina D, tienden a tener mejor salud ósea que los estadounidenses blancos con niveles comparativamente deficientes, señala la científica biomédica LaVerne Brown de los Institutos Nacionales de Salud. Es posible, dice, que los afroamericanos necesiten menos vitamina D que otras poblaciones, quizá porque metabolizan mejor la vitamina D en su forma activa final. Si eso es cierto, entonces las dosis altas pueden tener un mayor riesgo de causar daño en los afroamericanos. 'Simplemente, no tenemos los estudios que se centran en estas poblaciones para llegar a respuestas definitivas', dice Brown. Mientras tanto, un panel de expertos reunido en 2017 concluyó que la ingesta recomendada actual debería ser suficiente para los afroamericanos, igual que para todos los demás. No está claro de que haya una necesidad real por encima de 800 UI, dice Brown. ¿Podrían ser beneficiosas dosis más altas? Hace más de dos décadas, los científicos empezaron a hacer observaciones que sugerían que la vitamina



D en dosis más altas podría tener beneficios más allá de la salud ósea. Decenas de estudios describieron fuertes correlaciones entre los niveles de vitamina D de las personas y una serie de enfermedades como las cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Cuanto más bajos eran los niveles de vitamina D de una persona, más probable era que padeciera estas enfermedades, mientras que unos niveles más altos se asociaban a una mejor salud. Otras investigaciones demostraron que muchos tipos de células (pulmonares, cardíacas e inmunitarias) tienen receptores a los que se puede acoplar la vitamina, lo que apunta a efectos de gran alcance en todo el organismo. La administración de vitamina D a ratones de laboratorio con enfermedades similares a las humanas a menudo mejoraba sus dolencias. Al parecer, la vitamina D podría ayudar a combatir las principales enfermedades de nuestro tiempo. Desde Nueva Zelanda hasta Europa y Norteamérica, los científicos pusieron en marcha grandes ensayos clínicos, en los que participaron miles de personas a lo largo de varios años, para comprobar si los suplementos de vitamina D disminuían el riesgo de enfermedad. Cabe destacar que los estudios se centraron en el público en general, que gozaba de buena salud y tenía niveles adecuados de vitamina D. Estas personas recibieron dosis relativamente altas, de 2.000 o 4.000 UI, o incluso más. Los estudios se preguntaban si era beneficioso tomar más de la cantidad recomendada en la dieta y acabar con niveles sanguíneos incluso superiores a 20 o 30 nanogramos por mililitro, explica Manson. Para decepción de muchos científicos, la administración de estas generosas dosis a personas sanas no modificó su riesgo de desarrollar cáncer, cardiopatías o asma, ni impidió de forma significativa la progresión hacia la diabetes de tipo 2. Un aporte extra de vitamina D por encima de los niveles recomendados ni siquiera contribuyó a mejorar la salud ósea ni a reducir el riesgo de fracturas. Los expertos recomiendan dosis diarias relativamente modestas de suplementos de vitamina D. REVISTA KNOWABLE Puede haber una sencilla razón biológica por la que más vitamina D no es necesariamente mejor: la versión de la vitamina D que se encuentra en los suplementos necesita ser convertida en el hígado y los riñones para llegar a su forma final y activa, y ese proceso está probablemente muy controlado, dice Bouillon. 'El cuerpo regula eso para que tengas la cantidad exacta, y no más de lo que necesitas'. Muchos expertos coinciden en que la mayoría de las personas sanas no van a beneficiarse de dosis elevadas de vitamina D si ya tienen suficiente. Las tentadoras asociaciones que llevaron a los investigadores a sospechar poderes adicionales de la vitamina D podrían haber sido una ilusión: las personas con enfermedades pueden acabar teniendo niveles más bajos de vitamina D debido a las propias enfermedades o a los estilos de vida poco saludables que las causaron, dice Bouillon. ¿Sirven en algunos casos las dosis mayores? Según Manson, que dirigió uno de los ensayos, denominado VITAL, en el que se estudió a casi 26.000 adultos estadounidenses durante cinco años y se analizaron suplementos de 2.000 UI de vitamina D, así como ácidos grasos omega-3, algunos de los ensayos recientes insinuaban que algunos grupos de personas podrían beneficiarse de dosis más altas. En ese estudio, los participantes no tenían menos riesgo de desarrollar cáncer, pero sí un 25 % menos de probabilidades de que hiciera metástasis o resultara mortal. Quizás, dice Manson, la vitamina D hace que los tumores tengan menos probabilidades de hacer metástasis y matar. VITAL también encontró que dosis elevadas de vitamina D hacían a las personas menos propensas a desarrollar ciertas afecciones autoinmunes como la artritis reumatoide, la psoriasis y el lupus. Manson señala que estos beneficios parecían ser más visibles entre las personas con un peso saludable, en comparación con los participantes obesos o con sobrepeso. No obstante, advierte de que es necesario seguir investigando para comprender estas observaciones y confirmar los beneficios

observados con dosis mayores. En la práctica clínica, por supuesto, los médicos tienen margen para recetar dosis más altas a determinadas personas según consideren oportuno, como en el caso de pacientes con osteoporosis o con afecciones que dificultan la absorción de vitamina D a través de la dieta, como la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa. ¿Qué es lo que aún no sabemos? Mientras investigan los posibles efectos de dosis más elevadas en personas sin deficiencias, los investigadores siguen sin saber cuántas funciones podría desempeñar la vitamina D. El problema es que los ensayos recientes no nos dicen si tener suficiente vitamina D es importante para mantener una función cardiaca saludable o evitar el cáncer, por ejemplo, solo que tener más que eso no ayudará en la mayoría de los casos. Para demostrar que una cantidad adecuada de vitamina D tiene efectos beneficiosos para la salud más allá de mantener fuertes los huesos, los científicos necesitan más estudios en los que algunas personas con deficiencias reciban suplementos y el resto un placebo. Pero estos estudios son difíciles de realizar en lugares como Estados Unidos, donde las carencias graves son relativamente raras. Además, desde el punto de vista ético, no está justificado buscar a personas con deficiencias y privar a la mitad de ellas de los suplementos que tanto necesitan, debido al riesgo de mala salud ósea que corren las personas con deficiencias de vitamina D. Algunos científicos creen que tener suficiente vitamina D podría ser clave para mantener la salud del corazón y el sistema inmunitario y prevenir la diabetes y el cáncer, y quizá incluso ser importante para la función cerebral, el rendimiento atlético y otros reclamos. Las pruebas son especialmente sólidas en el sistema inmunitario, afirma Hewison, cuyas investigaciones apuntan a funciones clave de la vitamina D en las células inmunitarias; y, de hecho, los ensayos en humanos que incluyeron por casualidad a algunas personas deficientes muestran los beneficios de la suplementación para alejar las infecciones. Pero aún no hay datos suficientes, afirma Hewison. 'Creo que este es el problema al que se enfrenta el campo en su conjunto'. Artículo traducido por Debbie Ponchner. Este artículo apareció originalmente en Knowable en español, una publicación sin ánimo de lucro dedicada a poner el conocimiento científico al alcance de todos. Puedes seguir a EL PAÍS Salud y Bienestar en Facebook, X e Instagram. Tu suscripción se está usando en otro dispositivo ¿Quieres añadir otro usuario a tu suscripción? Añadir usuarioContinuar leyendo aquí Si continúas leyendo en este dispositivo, no se podrá leer en el otro. ¿Por qué estás viendo esto? Flecha Tu suscripción se está usando en otro dispositivo y solo puedes acceder a EL PAÍS desde un dispositivo a la vez. Si quieres compartir tu cuenta, cambia tu suscripción a la modalidad Premium, así podrás añadir otro usuario. Cada uno accederá con su propia cuenta de email, lo que os permitirá personalizar vuestra experiencia en EL PAÍS. En el caso de no saber quién está usando tu cuenta, te recomendamos cambiar tu contraseña aquí. Si decides continuar compartiendo tu cuenta, este mensaje se mostrará en tu dispositivo y en el de la otra persona que está usando tu cuenta de forma indefinida, afectando a tu experiencia de lectura. Puedes consultar aquí los términos y condiciones de la suscripción digital. ComentariosNormas > Tu comentario se publicará con nombre y apellido Normas Rellena tu nombre y apellido para comentarcompletar datos Suscríbete en El País para participarYa tengo una suscripción Please enable JavaScript to view the comments powered by Disqus. 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 Vitaminas Sol Ciencia Investigación científica Salud Complementos alimenticios Oriente medio Revolución Industrial Diabetes Cáncer Se adhiere a los criterios deMás información Si está interesado en licenciar este contenido contacte con

ventacontenidos@prisamedia.com \_ newsletter Recibe la mejor información en tu bandeja de entrada Apúntate ESPECIAL PUBLICIDAD La IA, el mejor ataque y ... ¿la mejor defensa? Lo más visto El fenómeno del 'baby-led weaning': las incógnitas científicas sobre la alimentación dirigida por el bebé Qué le ocurre a su hígado cuando deja el alcohol Los suicidios de los famosos producen un efecto contagio parecido a las infecciones Así se comporta el cerebro durante un 'viaje' psicodélico La vida después de Ozempic

## Creare una Cittadella dello sport e trasformare le ex colonie in campus universitari: le proposte per Cervia

Creare una Cittadella dello sport e trasformare le ex colonie in campus universitari: le proposte per Cervia L'idea è emersa nei giorni scorsi durante l'ottava edizione del forum 'Lo Sport fa Viaggiare' al Fantini Club Chiara Tadini Responsabile redazione 03 agosto 2024 08:00 La Colonia Montecatini a Milano Marittima Dare nuova vita alle colonie abbandonate di Cervia trasformandole in sedi per campus universitari. L'idea è emersa nei giorni scorsi durante l'ottava edizione del forum "Lo Sport fa Viaggiare" al Fantini Club. La proposta è arrivata da Giovanni Molari, Magnifico Rettore dell'Alma Mater Studiorum-Università di Bologna, che ha sottolineato come l'Università di Bologna sia fortemente impegnata per promuovere l'attività sportiva. "L'Università ha il dovere di trasmettere i valori dello sport e siamo fortemente impegnati per permettere ai nostri studenti e al nostro personale di praticare attività sportiva - ha detto Molari - In questi anni abbiamo cercato di ristrutturare più impianti possibile e abbiamo fatto in modo che i nostri impianti siano a disposizione della città così come gli impianti della città devono essere a disposizione dei nostri studenti. A Bologna il turismo va benissimo, ma di fatto con i bed&breakfast è diventato faticosissimo trovare appartamenti e la città ha iniziato a perdere studenti. Questo vale per tutte le sedi, anche Cesena, Ravenna e Forlì. Abbiamo creato degli studentati, ma la realtà è che non è compito nostro risolvere questo problema. Trasformare le colonie in studentati sarebbe un sogno, insieme al potenziamento dei collegamenti con i trasporti". A Cervia anche una 'Cittadella dello sport' Gli ospiti del forum si sono confrontati, guidati da Lorenzo Dallari, sul tema del turismo sportivo che da diversi anni è un settore in forte crescita: tanto gli eventi amatoriali, quanto i grandi eventi professionistici rappresentano oggi un forte volano per il turismo e l'economia del territorio. Al tempo stesso, lo sport riveste un importante ruolo educativo e sociale per i ragazzi, ed è il primo alleato per aumentare la longevità in salute. Motivi per cui è di importanza fondamentale per il futuro del nostro Paese e di ogni località investire in nuovi impianti e strutture per lo sport. "Da anni lavoriamo su questo appuntamento periodico - ha spiegato Claudio Fantini, patron del Fantini Club in apertura del forum - che riunisce tutti gli anni allo stesso tavolo alcuni dei più importanti attori del mondo sport e del mondo turismo. Coerentemente con questo nostro obiettivo, da tre anni è nato il format Fantini Club LIVE: Sport Turismo, ogni settimana in diretta sul sito Fantini Club e sui nostri social, a cui sono intervenuti oltre 400 grandi ospiti del mondo dello sport e del turismo. La grande novità di quest'anno è stata organizzare alcuni degli appuntamenti live da location prestigiose come l'Università Bocconi, L'Hotel Poste di Cortina, l'Autodromo di Imola ed il Golf Club di Cervia, direttamente dalla buca 18, in occasione dell'81°Open d'Italia". A conferma delle potenzialità dell'Emilia-Romagna nell'ambito dello sport, Mattia Missiroli, sindaco di Cervia, ha parlato dell'ambizioso sogno di realizzare una Cittadella dello Sport. "Credo - ha spiegato - che Cervia sia località ideale per tre motivi principali La disponibilità di strutture alberghiere: pur avendo solo 25mila abitanti, possiamo ospitare fino a 150/200 mila persone. Il nostro territorio, che ha la grande unicità della Pineta e delle Saline, spazio naturalistico unico. E, infine, le infrastrutture esistenti, come il Golf Club con 18 buche, il centro ippico, il circolo tennis Vogliamo incentrare la nostra attività su questo progetto perché riteniamo che il turismo esperienziale abbia ormai superato il turismo stanziale". Un progetto che Missiroli considera extraterritoriale, che riguarda tutta la Romagna. "Un progetto ambizioso, non semplice, ma

L'importante è avere in testa delle strategie chiare - gli fa eco Andrea Corsini, assessore al Turismo della Regione Emilia-Romagna - e alla fine ci si arriva. In questi anno abbiamo raggiunto risultati straordinari. Basti pensare al Tour de France: per una visibilità di quel tipo avremmo dovuto spendere decine di centinaia di euro. Guardiamo anche ai. Numeri: nel 2023 abbiamo superato i 61 milioni di presenze turistiche, grazie a tante innovazioni e lo sport è fra queste: lo sport è diventato un elemento strutturale del nostro turismo. Bisogna considerare che per ogni euro investito in sport, c'è un ritorno di 18 euro sul territorio". Focus dell'incontro la Regione Emilia-Romagna, da tutti individuata come Sport Valley. "Lo sport incide sul PIL italiano per il 3%, - ha detto Giammaria Manghi, Capo Segreteria Politica Presidenza Regione Emilia-Romagna - io credo che nella nostra regione l'incidenza sia più alta. Ed è chiaro che quando si parla di sport, le infrastrutture sono decisive per svolgerlo e per organizzare e portare eventi sul territorio. In Emilia-Romagna gli impianti sono tanti, oltre 6mila, ma la maggior parte sono stati realizzati prima del 1990. Noi ci stiamo lavorando; la gestione Bonaccini ha investito oltre 40 milioni di euro nell'impiantistica sportiva. La definizione di Sport Valley nasce nel 2020 quando in un mese siamo riusciti a organizzare i Mondiali di Ciclismo dopo la rinuncia della Svizzera: un evento che di solito si organizza in 6 mesi. Ora credo che il Tour de France sia stato l'apogeo. A settembre presenteremo un report che dimostrerà gli effetti reali di questo evento sul territorio. E sono ancora tanti gli eventi in arrivo. Solo nel mese di settembre, avremo: la MotoGP, la Coppa Davis, il mondiale di beach tennis, i mondiali di pattinaggio artistico a Rimini, la finale di Supercoppa basket e qui a Cervia al Fantini Club il campionato italiano di Triathlon, oltre al Nutrition e Longevity Festival e infine l'Ironman. La nostra è una terra percepita come accogliente per lo sport ma è importantissimo dare continuità perché è nel radicamento costante e progressivo che si ottengono i risultati. Si deve realizzare davvero uno Sport Valley diffusa". Presente all'incontro anche Claudia Giordani, vicepresidente Coni: "Stanno cominciando adesso i Giochi Olimpici di Parigi e per la prima volta donne e uomini partecipano in uguale numero. Un punto di partenza, non certo di arrivo. E se vogliamo che sempre più donne vivano, lavorino, abbiano ruoli importanti nello sport, i luoghi dello sport, e quindi anche gli impianti, devono essere più inclusivi, più sicuri, più accoglienti. Il presidente Malagò ha ribadito che costruire nuovi impianti in Italia è praticamente impossibile e questo è un grande limite. È importantissimo che il legame fra mondo dello sport e istituzioni sia sempre più stretto. I grandi eventi sportivi, di cui le Olimpiadi sono il punto più alto, sono sempre un'opportunità per un territorio, un'opportunità economica ma soprattutto di crescita culturale. L'Italia è un paese olimpico già dal 2019: abbiamo davanti un periodo intenso che dobbiamo sfruttare al massimo, anche dal punto di vista dell'impiantistica sportiva. Da settembre 2023 l'attività sportiva è entrata a far parte della nostra Costituzione, nell'articolo 33 si legge 'La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme'. Dobbiamo lavorare tutti insieme per andare in questa direzione". Dopo gli interventi di **Valter Longo**, direttore della Facoltà di Longevità alla USC di Los Angeles, che il 14 e 15 settembre organizzerà il Nutrition & Longevity Festival proprio al Fantini Club, Don Pierre Laurent Cabantous, Parroco della Parrocchia Concattedrale "S. Maria Assunta" di Cervia, Serse Cosmi, ex-allenatore e opinionista Radio TV Serie A con RDS e Andrea Gardini, ex campione di pallavolo, ha chiuso l'appuntamento il padrone di casa, Claudio Fantini, ribadendo che "c'è l'assoluta necessità di impianti sportivi e posti letto per ospitare gli atleti in occasione dei grandi eventi. Mi fa piacere sentire che remiamo tutti nella stessa direzione". © Riproduzione riservata

## Digiuno intermittente: di cosa si tratta?

Digiuno intermittente: di cosa si tratta? di Redazione UNISCITI Foto di Towfiqu barbhuiya su Unsplash Quando si parla di 'digiuno intermittente' si fa riferimento a particolari diete che prevedono l'alternanza tra periodi di digiuno e periodi durante i quali ci si può alimentare in modo normale. Queste particolari diete, se eseguite in modo corretto e senza eccessi, apportano svariati benefici, i quali non includono solo la perdita di peso, ma anche il rinnovamento cellulare e l'eliminazione delle tossine. Nonostante i molti benefici, questo tipo di dieta può essere difficile da portare avanti e può avere alcuni effetti negativi, soprattutto se gestita in modo scorretto o attuata da determinati soggetti. Per eliminare gli effetti negativi e ottenere i massimi benefici è possibile orientarsi verso la dieta Mima Digiuno, una dieta ideata dal professor **Valter Longo**, la quale prevede l'assunzione, per non più di 5 giorni consecutivi, di particolari alimenti in grado di mimare, appunto, gli effetti del digiuno. Per attuare questo tipo di dieta puoi fare riferimento ai prodotti Made in Italy ProLon, registrati presso il Ministero della Salute e disponibili anche in comodi kit che consentono di seguire in modo facile e senza errori questo particolare regime alimentare. Di seguito andremo a scoprire più nel dettaglio tutte le caratteristiche del digiuno intermittente. Il digiuno intermittente Quando si parla di digiuno intermittente si fa riferimento a un regime alimentare che prevede l'alternanza tra alcune ore - massimo 24 o 48 - durante le quali non si assume nessun tipo di alimento e ore o giorni che consentono un'alimentazione normale. Diversamente da quanto avviene con altri tipi di dieta, non vengono indicati gli alimenti da consumare - sebbene sia opportuno seguire sempre un regime alimentare vario ed equilibrato, in grado di apportare tutti i nutrienti necessari all'organismo per funzionare al meglio -, ma quando possono essere consumati. Ed è proprio in base al 'quando' che è possibile distinguere diverse tipologie di dieta intermittente. Le più note e applicate sono: il metodo 16/8 e il digiuno 12/12: entrambe prevedono l'alternanza, nell'arco delle singole giornate, tra ore consecutive di digiuno e ore durante le quali è possibile alimentarsi normalmente. Nel primo caso, le ore di digiuno sono 16, mentre nel secondo 12; il metodo 5/2, il digiuno di 24 ore e il digiuno alternato: queste tipologie di diete prevedono interi giorni durante i quali non è consentito mangiare. In particolare, nel primo caso è necessario alternare 5 giorni di alimentazione normale a 2 di dieta, nel secondo sono richiesti uno o due giorni interi di digiuno - anche non consecutivi - ogni settimana, nel terzo l'alternanza tra dieta e normale alimentazione. Vantaggi del digiuno intermittente e chi può seguirlo Tra i vantaggi del digiuno intermittente, è possibile includere: la perdita di peso; la regolazione dei livelli della pressione arteriosa; un miglioramento della frequenza cardiaca; una riduzione della comparsa di radicali liberi. Nonostante questi benefici, il digiuno intermittente non dovrebbe mai essere messo in atto senza aver prima consultato il proprio medico di base; inoltre, è importante ricordare che per alcuni soggetti - tra cui donne in gravidanza o in allattamento, persone con diabete, pressione sanguigna bassa o disturbi alimentari - è altamente sconsigliata. Dalla stessa categoria

## SOMMARIO

DI GRETA PRIVITERA SENZA FINE Mogol: «Rinascero» «Credo nell'aldilà. Lucio Battisti cercò di comunicare con me» DI ANTONIO POLITO COVERSTORY/1 America in declino, come l'Impero Romano? DI FEDERICO RAMPINI COVERSTORY/2 La campagna più anomala di sempre, i 100 giorni che possono cambiare la storia COVERSTORY/3 Kevin Costner: «Il western è il nostro Shakespeare. Racconto l'origine della violenza nel mio Paese» DI CRISTIANA ALLIEVI COVERSTORY/4 Toro seduto, i cowboy cattivi ma pure buoni. La frontiera ancora motore dell'identità DI MATTEO PERSIVALE 32 COVERSTORY/5 Alessandro Baricco: «Quella visione del mondo è anche nostra: a chi non piace l'eroe che spara da Dio?» DI ENRICO CAIANO POLITICA Il sindaco di Ravenna: «Due incidenti stradali hanno cambiato il mio destino» DI FRANCESCO ROSANO ECONOMIA Indovina chi viene a casa? In vacanza da amici e parenti più che in albergo DI VIRGINIA NESI ARCHIVIO Ecco Ferragosto, si slacciano gli ultimi colletti. Ma sull'Adriatico fa freddo DI ACHILLE CAMPANILE Mogol, con la moglie Daniela, nella loro casa a Toscolano, nel comune di Avigliano Umbro PORTFOLIO Una generazione nuova DI MATTIA CROCETTI VITE PRIVATE 20 anni senza Cartier-Bresson DI CHIARA BURATTI VITA E LIBRI/1 Radiografia di Scerbanenco alla Milano violenta DI ANTONIO PASCALE VITA E LIBRI/2 Roberta Casasole: «Abbiamo il diritto di arrabbiarci» DI ROBERTA SCORRANESE VITA E LIBRI/3 Jacopo Iannuzzi: «Operaio, poi rider, ora scrittore» DI MICOL SARFATTI VITA E LIBRI/4 Dante scrisse la Commedia (anche) sui Sibillini DI EDOARDO VIGNA VITA E CINEMA Damon-Affleck: «Felici di venire da un sobborgo» DI VIVIANA MAZZA VITE LIBERE Rossini Renaissance, un viaggio iniziato 40 anni fa DI GIAN LUCA BAUZANO TELE&SCHERMI Bonobo e scimpanzè dominano l'uomo DI RENATO FRANCO CINEMA Zampaglione horror, sulle orme di re Dario Argento DI ENRICO CAIANO 76 77 77 78 79 VITA E SPORT Casa Abbagnale «Noi fratelli e mio figlio ci ritroviamo in Sinner più che in Maradona» DI MASSIMO M. VERONESE 54 TEATRO Reading di Sicignano, show di Gioele Dix a picco sul mare DI LAURA ZANGARINI LIBRI Un 13enne e la sua insegnante, chi ha più problemi? DI GIULIA ZIINO MUSICA «Pagare meglio chi viene ascoltato fino in fondo» DI ANDREA LAFFRANCHI VIAGGIO Una camera nella Torre a Sorrento con vista molo DI MANUELA CROCI DIVINI E RACCONTI DI CUCINA Un rosso di Sessa Aurunca e un piatto fresco DI L. FERRARO E A. FRENDI 8 11 12 13 14 29 29 52 53 71 80 81 82 Gli Abbagnale e il timoniere Di Capua con l'oro olimpico vinto a Los Angeles nel 1984 RUBRICHE 7 DI CUORI DI MASSIMO GRAMELLINI 7 E MEZZO DI LILLI GRUBER SALUTE CIRCOLARE DI ILARIA CAPUA LONGEVITÀ DI **VALTER LONGO** MAPPAMONDO DI FRANCESCO GIAMBERTONE NEL MIRINO DI FABRIZIO RONCONE LA STRISCIA DI STEFANO DISEGNI LIVINGROOM DI ANTONIO POLITO LEZIONI DI FILOSOFIA DI MAURO BONAZZI 4 PER 7 DI SILVIA AVALLONE OBITUARY DI MARIA LUISA AGNESE UFFICIO POESIE SMARRITE DI LUCA MASTRANTONIO L'ULTIMA PAROLA DI GIUSEPPE ANTONELLI © RIPRODUZIONE RISERVATA

SCIENZA E VITA LONGEVITÀ

## COME VIVERE 100 ANNI: CIBO INTEGRALE, VERDURE, LEGUMI E QUALCHE SGARRO

LA PUBBLICITÀ SUL FUMO È STATA SOSTITUITA DA QUELLA SUL CIBO SPAZZATURA: SE VUOI ESSERE FORTE, MANGIA QUELLO CHE VUOI  
VALTER LONGO

Qualche anno fa, sul New York Times è apparso un articolo intitolato «Il segreto della longevità? Non chiederlo a questi ricercatori morti». L'articolo iniziava menzionando diversi esperti che, invece, erano ancora vivi e vegeti e stavano conducendo esperimenti su sé stessi. Tra questi, un geologo russo che aveva ingerito dei batteri capaci di ringiovanire i topi per capire se avrebbero avuto lo stesso effetto su sé stesso ed io. La mia "colpa" era quella di praticare il digiuno per diversi giorni. Poi, è arrivato il turno di Roy Walford, medico di UCLA, famoso per gli studi sulla restrizione calorica, lui sì purtroppo morto a 79 anni di SLA. Più recentemente, in un articolo su una delle principali riviste inglesi, è toccato alla dieta "mima digiuno", sviluppata nel mio laboratorio di Los Angeles. Il giornalista che l'ha testata ha scritto che, nonostante avesse portato vantaggi alla sua salute, sarebbe stato difficile seguirla fino a 110 anni di età, soprattutto perché sarebbe necessario mangiare, saltuariamente, alcune zuppe vegetali non di suo gradimento. Il giornalista si rifaceva, penso, alla barzelletta in cui il paziente chiede al medico come vivere eternamente e il medico gli dice di smettere di fumare, di bere e mangiare dolci. Il paziente infastidito ribatte: «Ma com'è che tutto questo mi farebbe vivere in eterno?». Il medico risponde: «Non lo farà, ma le sembrerà un'eternità!». La freddura fa ridere anche me, ma il problema è che ispira articoli sui più influenti giornali del mondo, rivolgendosi a popolazioni come quelle inglesi e statunitensi, dove oltre il 60% dei cittadini è in sovrappeso o soffre di obesità e dove a quasi una persona su due verrà diagnosticato un tumore; per non parlare di diabete, infarti, ed Alzheimer. Questo tipo di critica ricorda quella utilizzata dall'industria del tabacco per svalutare chi attaccava il fumo. Si utilizzano informazioni, sbagliate o fuorvianti, per convincere il lettore che un esperto non è credibile o l'alimentazione che raccomanda è troppo difficile da seguire. L'articolo sul New York Times mirava a screditare Walford perché non ha vissuto fino a 120 anni come sperava, ma non faceva cenno al veneziano Luigi Cornaro che 400 anni fa ha raggiunto quasi i 100 anni di età praticando la restrizione calorica, né alle migliaia di articoli che dimostrano i potenti effetti sulla salute di diete simili a quelle promosse da Walford. Articoli come questi sono rari in un giornale come il New York Times, ma è preoccupante vedere questo tipo di giornalismo arrivare anche nelle migliori testate. Le aziende di tabacco usavano tecniche ben più potenti per convincere la popolazione a fumare, e una di queste era il "Marlboro Man", una vecchia pubblicità con cowboy che fumava e trasmetteva l'immagine di un uomo forte. Gli effetti della campagna pubblicitaria sulle vendite di sigarette sono stati straordinari, come lo sono stati, sfortunatamente, quelli sul cancro. Non sorprende quindi, che diversi tra i "Marlboro Men" apparsi in queste pubblicità siano morti di cancro e alcuni di loro siano apparsi in campagne contro il fumo. Adesso, la propaganda sulle sigarette è stata sostituita da quella sul cibo poco salutare: se vuoi essere un uomo o una donna forte, devi mangiare quello che vuoi e, se qualche esperto ti sconsiglia patatine fritte, bistecche impanate, o il piattone di pasta affiancato dal cesto di pane, non lo ascoltare, goditi la vita. La maggioranza dei centenari che ho conosciuto si è goduta una lunga vita mangiando cereali integrali, verdure e legumi, con qualche sgarro ogni tanto. Ho chiesto a una centenaria calabrese quante volte



alla settimana si ricordava di aver mangiato carne quando era più giovane, mi ha risposto: «Una volta, quando sono entrata di nascosto a un matrimonio di persone ricche». Forse quello che potrebbe sembrare un'eternità non è una vita lunga e sana con moderate restrizioni ma, invece, una vita breve, con una cattiva alimentazione, diverse malattie croniche e tanti farmaci. © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Ottava edizione del Forum 'Lo Sport fa Viaggiare', il bilancio

Sport Ottava edizione del Forum 'Lo Sport fa Viaggiare', il bilancio Posted on 30 Luglio 2024 at 30 Luglio 2024 by Redazione 3 0 Il sogno di creare a Cervia una cittadella dello sport, trasformare le ex colonie in campus universitari e creare una sport Valley diffusa - Il turismo sportivo è un segmento di mercato dal potenziale ancora non del tutto espresso, in grado di contribuire in maniera importante ad attivare le economie locali in numerosi comparti: hospitality, ristorazione e promozione del territorio. Da una ricerca realizzata da JFC risulta, infatti, che quando si parla di turismo outdoor, sempre più spesso il tema delle discipline sportive si integra con un sistema di servizi che devono essere non solo presenti sul territorio, ma anche altamente connessi con l'esperienza stessa. L'ottava edizione del Forum 'Lo Sport fa Viaggiare', che si è tenuto venerdì 26 al Fantini Club di Cervia, ha rappresentato una nuova occasione per analizzare la crescita e le potenzialità del turismo sportivo, analizzando il tema 'L'impiantistica sportiva per il turismo e per il sociale'. Gli ospiti del forum si sono confrontati, guidati da Lorenzo Dallari, sul tema del turismo sportivo che da diversi anni è un settore in forte crescita: tanto gli eventi amatoriali, quanto i grandi eventi professionistici rappresentano oggi un forte volano per il turismo e l'economia del territorio. Al tempo stesso, lo sport riveste un importante ruolo educativo e sociale per i ragazzi, ed è il primo alleato per aumentare la longevità in salute. Motivi per cui è di importanza fondamentale per il futuro del nostro Paese e di ogni località investire in nuovi impianti e strutture per lo sport. «Da anni lavoriamo su questo appuntamento periodico - ha spiegato Claudio Fantini, patron del Fantini Club in apertura del forum - che riunisce tutti gli anni allo stesso tavolo alcuni dei più importanti attori del mondo sport e del mondo turismo,. Coerentemente con questo nostro obiettivo, da tre anni è nato il format Fantini Club LIVE: Sport Turismo, ogni settimana in diretta sul sito Fantini Club e sui nostri social, a cui sono intervenuti oltre 400 grandi ospiti del mondo dello sport e del turismo. La grande novità di quest'anno è stata organizzare alcuni degli appuntamenti live da location prestigiose come l'Università Bocconi, L'Hotel Poste di Cortina, l'Autodromo di Imola ed il Golf Club di Cervia, direttamente dalla buca 18, in occasione dell'81°Open d'Italia». A conferma delle potenzialità dell'Emilia-Romagna nell'ambito dello sport, Mattia Missiroli, Sindaco di Cervia, ha parlato dell'ambizioso sogno di realizzare una Cittadella dello Sport. «Credo - ha spiegato - che Cervia sia località ideale per tre motivi principali La disponibilità di strutture alberghiere: pur avendo solo 25mila abitanti, possiamo ospitare fino a 150/200 mila persone. Il nostro territorio, che ha la grande unicità della Pineta e delle Saline, spazio naturalistico unico. E, infine, le infrastrutture esistenti, come il Golf Club con 18 buche, il centro ippico, il circolo tennis... Vogliamo incentrare la nostra attività su questo progetto perché riteniamo che il turismo esperienziale abbia ormai superato il turismo stanziale». Un progetto che Missiroli considera extraterritoriale, che riguarda tutta la Romagna. «Un progetto ambizioso, non semplice, ma l'importante è avere in testa delle strategie chiare, -gli fa eco Andrea Corsini, assessore al Turismo della Regione Emilia-Romagna - e alla fine ci si arriva. In questi anno abbiamo raggiunto risultati straordinari. Basti pensare al Tour de France: per una visibilità di quel tipo avremmo dovuto spendere decine di centinaia di euro. Guardiamo anche ai. Numeri: nel 2023 abbiamo superato i 61 milioni di presenze turistiche, grazie a tante innovazioni e lo sport è fra queste: lo sport è diventato un elemento strutturale del nostro turismo. Bisogna considerare che per ogni euro investito in sport, c'è un ritorno di 18 euro sul territorio». Focus dell'incontro la Regione Emilia-Romagna,

da tutti individuata come Sport Valley. «Lo sport incide sul PIL italiano per il 3%, - ha detto Giammaria Manghi, Capo Segreteria Politica Presidenza Regione Emilia-Romagna - io credo che nella nostra regione l'incidenza sia più alta. Ed è chiaro che quando si parla di sport, le infrastrutture sono decisive per svolgerlo e per organizzare e portare eventi sul territorio. In Emilia-Romagna gli impianti sono tanti, oltre 6mila, ma la maggior parte sono stati realizzati prima del 1990. Noi ci stiamo lavorando; la gestione Bonaccini ha investito oltre 40 milioni di euro nell'impianistica sportiva». «La definizione di Sport Valley nasce nel 2020 quando in un mese siamo riusciti a organizzare i Mondiali di Ciclismo dopo la rinuncia della Svizzera: un evento che di solito si organizza in 6 mesi. Ora credo che il Tour de France sia stato l'apogeo. A settembre presenteremo un report che dimostrerà gli effetti reali di questo evento sul territorio. E sono ancora tanti gli eventi in arrivo. Solo nel mese di settembre, avremo: la MotoGP, la Coppa Davis, il mondiale di beach tennis, i mondiali di pattinaggio artistico a Rimini, la finale di Supercoppa basket e qui a Cervia al Fantini Club il campionato italiano di Triathlon, oltre al Nutrition e Longevity Festival e infine l'IRONMAN. La nostra è una terra percepita come accogliente per lo sport ma è importantissimo dare continuità perché è nel radicamento costante e progressivo che si ottengono i risultati. Si deve realizzare davvero uno Sport Valley diffusa». Il Professor Giovanni Molari, Magnifico Rettore dell'Alma Mater Studiorum-Università di Bologna, ha sottolineato come l'Università di Bologna sia fortemente impegnata per promuovere l'attività sportiva: «L'Università ha il dovere di trasmettere i valori dello sport e siamo fortemente impegnati per permettere ai nostri studenti e al nostro personale di praticare attività sportiva. In questi anni abbiamo cercato di ristrutturare più impianti possibile e abbiamo fatto in modo che i nostri impianti siano a disposizione della città così come gli impianti della città devono essere a disposizione dei nostri studenti». Durante l'incontro è emersa anche l'idea di trasformare le colonie in disuso presenti a Cervia in sedi per campus universitari. «A Bologna il turismo va benissimo - ha sottolineato il Magnifico Rettore - ma di fatto con i B&B è diventato faticosissimo trovare appartamenti e Bologna ha iniziato a perdere gli studenti. Questo vale per tutte le sedi, anche Cesena, Ravenna e Forlì. Abbiamo creato degli studentati, ma la realtà è che non è compito nostro risolvere questo problema. Trasformare le colonie in studentati sarebbe un sogno, unitamente al potenziamento dei collegamenti con i trasporti». Presente a Cervia, all'ottava edizione del Forum Lo Sport fa Viaggiare anche Claudia Giordani, vicepresidente Coni: «Stanno cominciando adesso i Giochi Olimpici di Parigi e per la prima volta donne e uomini partecipano in uguale numero. Un punto di partenza, non certo di arrivo. E se vogliamo che sempre più donne vivano, lavorino, abbiano ruoli importanti nello sport, i luoghi dello sport, e quindi anche gli impianti, devono essere più inclusivi, più sicuri, più accoglienti. Il presidente Malagò ha ribadito che costruire nuovi impianti in Italia è praticamente impossibile e questo è un grande limite. È importantissimo che il legame fra mondo dello sport e istituzioni sia sempre più stretto. I grandi eventi sportivi, di cui le Olimpiadi sono il punto più alto, sono sempre un'opportunità per un territorio, un'opportunità economica ma soprattutto di crescita culturale. L'Italia è un paese olimpico già dal 2019: abbiamo davanti un periodo intenso che dobbiamo sfruttare al massimo, anche dal punto di vista dell'impianistica sportiva. Da settembre 2023 l'attività sportiva è entrata a far parte della nostra Costituzione, nell'articolo 33 si legge 'La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme'. Dobbiamo lavorare tutti insieme per andare in questa direzione». Dopo gli interventi di **Valter Longo**, direttore della Facoltà di Longevità alla USC di Los Angeles, che il 14 e 15 settembre organizzerà il Nutrition&

Longevity Festival proprio al Fantini Club, Don Pierre Laurent Cabantous, Parroco della Parrocchia Concattedrale "S. Maria Assunta" di Cervia, Serse Cosmi, ex-allenatore e opinionista Radio TV Serie A con RDS e Andrea Gardini, ex campione di pallavolo, ha chiuso l'appuntamento il padrone di casa, Claudio Fantini, ribadendo che: «c'è l'assoluta necessità di impianti sportivi e posti letto per ospitare gli atleti in occasione dei grandi eventi. Mi fa piacere sentire che remiamo tutti nella stessa direzione». Si è così conclusa l'ottava edizione dell'evento, organizzato da Sportur Travel e Fantini Club, in collaborazione con BPER Banca. L'appuntamento è per il prossimo anno, per una nuova attesa edizione.

## "Lo Sport fa Viaggiare": il Forum dedicato all'incontro tra turismo e sport

"Lo Sport fa Viaggiare": il Forum dedicato all'incontro tra turismo e sport Torna sulla spiaggia di Cervia il Forum aperto al pubblico 'Lo Sport fa Viaggiare', che venerdì 26 luglio alle ore 18.00 coinvolgerà i più autorevoli esperti di turismo e sport, presso il Fantini Club (Lungomare G.Deledda, spiaggia 182). Il turismo sportivo è un segmento di mercato dal potenziale ancora non del tutto espresso, in grado di contribuire in maniera importante ad attivare le economie locali in numerosi comparti: hospitality, ristorazione e promozione del territorio. Da una ricerca realizzata da JFC risulta, infatti, che quando si parla di turismo outdoor, sempre più spesso il tema delle discipline sportive si integra con un sistema di servizi che devono essere non solo presenti sul territorio, ma anche altamente connessi con l'esperienza stessa. Il Forum 'Lo Sport fa Viaggiare' Quest'anno alla sua ottava edizione, il Forum rappresenta dunque una nuova occasione per analizzare la crescita e le potenzialità del turismo sportivo, a conclusione della fortunata edizione 2023/24 della rubrica quotFantini Club LIVE: Sport Turismo", a cui sono intervenuti oltre 400 grandi ospiti del mondo dello sport e del turismo. Il turismo sportivo è da diversi anni un settore in forte crescita: tanto gli eventi amatoriali, quanto i grandi eventi professionistici rappresentano oggi un forte volano per il turismo e l'economia del territorio. Al tempo stesso, lo sport riveste un importante ruolo educativo e sociale per i ragazzi, ed è il primo alleato per aumentare la longevità in salute. Motivi per cui è di importanza fondamentale per il futuro del nostro Paese e di ogni località investire in nuovi impianti e strutture per lo sport. Tema dell'edizione 2024 dell'incontro, che vedrà confrontarsi autorevoli esperti del settore, autorità, istituzioni e atleti, è 'L'impiantistica sportiva per il turismo e per il sociale'. Fra gli ospiti invitati a partecipare: Claudia Giordani, Vicepresidente Coni **Valter Longo**, Direttore della Facoltà di Longevità alla USC di Los Angeles Giovanni Molari, Magnifico Rettore Alma Mater Studiorum-Università di Bologna Andrea Corsini, Assessore al Turismo Regione Emilia-Romagna Giammaria Manghi, Capo Segreteria Politica Presidenza Regione Emilia-Romagna Mattia Missiroli, Sindaco di Cervia Giuseppe Marotta, Presidente Inter Serse Cosmi, ex-allenatore e opinionista Radio TV Serie A con RDS Don Pierre Laurent Cabantous, Parroco della Parrocchia Concattedrale Maria Assunta; di Cervia Claudio Fantini, AD Gruppo Fantini. Coordinerà l'incontro Lorenzo Dallari, giornalista sportivo, direttore della comunicazione della Lega Calcio Serie A. L'ingresso è gratuito e l'evento sarà trasmesso anche in diretta streaming sulle pagine social di Fantini Club.

## Dieta per la longevità, un medico ringiovanisce da 78 a 57 anni: ecco come

Dieta per la longevità, un medico ringiovanisce da 78 a 57 anni: ecco come. Il Segreto della Longevità di Michael Roizen by Redazione 27 Luglio 2024 - Aggiornato alle ore 00:05 - in Salute e benessere Uomo - foto Pixabay - [www.quotidianodiragusa.it](http://www.quotidianodiragusa.it) Michael Roizen, anestesista e responsabile del benessere presso la Cleveland Clinic, ha 78 anni ma la sua 'età biologica' è di circa 57,6 anni. In un'intervista a Business Insider, Roizen attribuisce questo ringiovanimento a una dieta per la longevità che segue costantemente. Vediamo in cosa consiste. La dieta Mediterranea: un pilastro di salute La dieta mediterranea è riconosciuta a livello globale per i suoi benefici sulla salute e il benessere. Questa dieta, basata su cibi integrali, frutta, verdura, legumi, latticini, e un uso limitato di carne rossa, cibi lavorati e alcol, è stata considerata la più sana per sette anni consecutivi dall'US News and World Report. I benefici della dieta mediterranea includono: Miglioramento della salute cardiaca Perdita di peso Minore declino cognitivo Roizen integra proteine animali da fonti come trota e salmone, ricchi di vitamina D e acidi grassi omega-3. Il pasto principale a pranzo Una delle abitudini di Roizen è fare un pasto abbondante a pranzo e cenare leggermente, spesso con un'insalata. Questa pratica sembra migliorare la qualità del sonno e il benessere generale. Uno studio dell'Università di Alagoas in Brasile ha rilevato che consumare la maggior parte delle calorie a pranzo può aiutare a prevenire e curare l'obesità, indipendentemente dalla qualità della dieta, grazie all'allineamento con i ritmi naturali del corpo. La Longevity Diet: cinque giorni al mese ipocalorici Roizen segue la "Longevity Diet" sviluppata da **Valter Longo**, professore di gerontologia e direttore del Longevity Institute della University of Southern California. Questa dieta consiste in un semi-digiuno cinque giorni al mese, equivalente a un digiuno di quasi sette anni nel lungo termine. Dopo tre mesi, i partecipanti alla sperimentazione avevano ridotto la loro età biologica di quasi tre anni. Tuttavia, alcuni medici e scienziati esprimono scetticismo, ritenendo che la dieta possa essere difficile per alcune persone. Digiuno Intermittente Roizen pratica anche il digiuno intermittente, mangiando tra le 11 e le 19. Anche se i dati sull'impatto del digiuno intermittente sulla longevità non sono solidi come quelli della dieta ipocalorica, Roizen afferma di sentirsi meglio seguendo questo programma. Le ricerche sono ancora in corso, e alcuni studi suggeriscono che il digiuno intermittente potrebbe non essere completamente efficace o potrebbe addirittura accorciare la vita. L'importanza dell'età biologica L'età biologica misura l'invecchiamento dell'organismo basandosi sull'efficacia dei meccanismi cellulari e sui marcatori della funzionalità degli organi. Solo il 25% della velocità con cui invecchiamo è legato alla genetica; il resto dipende da fattori esterni come alimentazione, attività fisica, relazioni sociali e buone abitudini.

## Al Fantini Club di Cervia torna il forum "Lo sport fa viaggiare"

Al Fantini Club di Cervia torna il forum "Lo sport fa viaggiare" di Redazione - 26 Luglio 2024 - 7:00 Commenta Stampa Invia notizia 2 min Cervia Torna sulla spiaggia di Cervia il Forum aperto al pubblico 'Lo Sport fa Viaggiare', che venerdì 26 luglio alle ore 18.00 coinvolgerà i più autorevoli esperti di turismo e sport, presso il Fantini Club (Lungomare G.Deledda, spiaggia 182). Il turismo sportivo è un segmento di mercato dal potenziale ancora non del tutto espresso, in grado di contribuire in maniera importante ad attivare le economie locali in numerosi comparti: hospitality, ristorazione e promozione del territorio. Da una ricerca realizzata da JFC risulta, infatti, che quando si parla di turismo outdoor, sempre più spesso il tema delle discipline sportive si integra con un sistema di servizi che devono essere non solo presenti sul territorio, ma anche altamente connessi con l'esperienza stessa. Il Forum 'Lo Sport fa Viaggiare', quest'anno alla sua ottava edizione, rappresenta dunque una nuova occasione per analizzare la crescita e le potenzialità del turismo sportivo, a conclusione della fortunata edizione 2023/24 della rubrica 'Fantini Club LIVE: Sport Turismo', a cui sono intervenuti oltre 400 grandi ospiti del mondo dello sport e del turismo. Tema dell'edizione 2024 dell'incontro, che vedrà confrontarsi autorevoli esperti del settore, autorità, istituzioni e atleti, è 'L'impiantistica sportiva per il turismo e per il sociale'. Fra gli ospiti invitati a partecipare: Claudia Giordani, Vicepresidente Coni - **Valter Longo**, Direttore della Facoltà di Longevità alla USC di Los Angeles - Giovanni Molari, Magnifico Rettore Alma Mater Studiorum-Università di Bologna - Andrea Corsini, Assessore al Turismo Regione Emilia-Romagna - Giammaria Manghi, Capo Segreteria Politica Presidenza Regione Emilia-Romagna - Mattia Missiroli, Sindaco di Cervia - Giuseppe Marotta, Presidente Inter - Serse Cosmi, ex-allenatore e opinionista Radio TV Serie A con RDS - Don Pierre Laurent Cabantous, Parroco della Parrocchia Concattedrale 'S. Maria Assunta' di Cervia - Claudio Fantini, AD Gruppo Fantini. Coordinerà l'incontro Lorenzo Dallari, giornalista sportivo, direttore della comunicazione della Lega Calcio Serie A. L'ingresso è gratuito e l'evento sarà trasmesso anche in diretta streaming sulle pagine LinkedIn e Facebook @FantiniClub, sul canale Youtube Fantini Club e sul sito Fantiniclub.com alla pagina FantiniClubLIVE. Cervia

## Eliminare gli zuccheri e limitare al massimo le proteine: la dieta "mima digiuno"

Dieta mima digiuno: sai cos'è lo schema dei 5 giorni? Questo regime dietetico è fortemente restrittivo e non va assolutamente seguito senza consenso medico perché potrebbe portare a gravi carenze. Ecco come funziona Di Alessandra Sessa 25 luglio 2024 Nella dieta mima digiuno sono banditi gli zuccheri e limitate al minimo le proteine. L'obiettivo è quello della longevità. E lo strumento è uno schema di 5 giorni che elimina praticamente del tutto fonti proteiche animali e zuccheri, a discapito anche di frutta, molti legumi, latte e derivati. Nella dieta mima digiuno si rende dunque necessario integrare con vitamine, minerali e acidi grassi essenziali mediante i kit studiati ad hoc. Ma come funziona e perché si chiama 'mima digiuno'? Lo abbiamo chiesto alla dott.ssa Francesca Beretta, Biologa nutrizionista e divulgatrice scientifica, ideatrice del metodo Giù la pancia e autrice di diversi libri, ultimo dei quali è Giù la pancia in azienda. Che cos'è la dieta mima digiuno? La Dieta Mima Digiuno (DMD) o dieta della longevità è un regime dietetico dimagrante che cerca di emulare fisicamente la condizione di digiuno, seppur preveda l'assunzione di alcuni specifici alimenti. Tale dieta fu appositamente studiata e formulata dal dottor **Valter Longo** e dalla sua équipe, associata ad un apposito kit che fornisce tutti gli alimenti ed eventuali supplementi per poter sostenere la dieta nei 5 giorni di prescrizione. Tale dieta ha come obiettivo la longevità e il miglioramento della durata della vita. Come funziona la dieta mima digiuno? Il programma alimentare è 100% vegetariano e imita la condizione di digiuno. Le cellule, infatti, percepiscono i nutrienti ma non ne sono attivati i sensori specifici, perciò il corpo si adatta come se stesse digiunando e riduce drasticamente la produzione di GH (ormone somatotropo) e IGF1. Nonostante si stia mangiando, dunque, si ottengono i risultati del digiuno e di rigenerazione cellulare. Foto di Anna Pelzer, Unsplash. Quali risultati promette? In 5 giorni promette una perdita di più di 2,5 kg di grasso per lo più viscerale, l'instaurarsi di meccanismi di autofagia delle cellule ai fini della longevità, del benessere cognitivo e cutaneo e del miglioramento dello stile di vita. Il corpo instaura meccanismi di emergenza, in assenza di glucosio, zuccheri semplici e poche proteine, e riesce ad attivare i pathway di ossidazione dei grassi. In tal modo stimola la rigenerazione cellulare, l'ottimizzazione della redistribuzione proteica, l'attivazione delle cellule staminali e un netto miglioramento del sistema immunitario. Come fare la dieta mima digiuno Come funziona lo schema dei 5 giorni nella dieta mima digiuno? La Dieta della Longevità (DMD) è stata testata clinicamente su adulti sani tra i 18 e i 70 anni. Viene venduta con un kit che contiene tutto il necessario per i giorni di dieta, inclusi specifici ingredienti e indicazioni sui dosaggi, formulati in base al peso corporeo e alla condizione di partenza. Primo Giorno: 1000-1100 kcal - Carboidrati Complessi: 34% dell'energia - Grassi Sani: 56% dell'energia - Integratori: Vitamine, sali minerali e omega 3-6. - Bevande: Acqua a volontà, tè e tisane fino a 5 tazze al giorno. Giorni 2-5: 750-800 kcal - Carboidrati: 47% dell'energia - Grassi: 44% dell'energia - Proteine: 9% dell'energia I pasti inclusi sono colazione o spuntino, pranzo e cena, strutturati per garantire un apporto bilanciato di nutrienti secondo le linee guida della dieta. Foto di Jason Briscoe, Unsplash. Per quanto tempo va seguita? L'équipe del dottor Longo consiglia di seguire questo protocollo ogni 4 mesi per persone sane. Per gli sportivi, ogni 6 mesi, con la sospensione delle attività sportive intense (eccetto la camminata veloce) durante i 5 giorni di dieta. Per chi ha più di due fattori di rischio per malattie croniche, la dieta può essere seguita ogni 3 mesi o più



frequentemente. Prima di iniziare questa dieta, o simili regimi restrittivi, è sempre consigliato rivolgersi al medico curante e a nutrizionista/dietista/dietologo. Questo assicura che la dieta sia adatta alle proprie condizioni fisiche e che non ci siano rischi per la salute. Si può bere caffè nella dieta mima digiuno? Non è consigliata l'assunzione di caffè nel protocollo, siccome la dieta è priva di caffeina, oltre ad essere priva di alimenti di origine animale, glutine, lattosio, zuccheri semplici e fruttosio. Quali alimenti sono concessi? La dieta di cui parliamo è davvero molto restrittiva, con tante privazioni e pochissimi alimenti concessi. Via tutti i cibi di origine animale e ridotto al minimo anche l'apporto proteico dai legumi, compresa la soia. Niente zuccheri, quindi addio alla maggior parte dei carboidrati, al latte e ai suoi derivati, e pure alla frutta. Con questa drastica riduzione degli alimenti, è dunque necessario integrare con vitamine, minerali e acidi grassi essenziali. Quindi, cosa si mangia? Restano le verdure, sia cotte che crude, e i grassi sani come l'olio extra vergine di oliva, la frutta secca e i semi oleosi. Sono concessi pochi legumi e un po' di soia e derivati. E, raramente, si può mangiare del pesce. Schema dieta mima digiuno senza kit Foto di Dan Gold, Unsplash. Dieta mima digiuno senza kit e fai da te? Seguire questa dieta senza il kit può essere fattibile, ma solo dopo un consulto con medici nutrizionista/dietista/dietologo. È fondamentale che valutino se le condizioni siano adatte ad un regime alimentare così restrittivo. È essenziale tenere monitorate le calorie quotidiane e assicurarsi che i macronutrienti siano ben distribuiti nella dieta. In alcuni casi, potrebbe essere necessario integrare con supplementi, soprattutto per i micronutrienti e gli omega-3 che questo schema alimentare tende a escludere. Un esempio di schema mima digiuno? Per colazione e poi spuntino si inizia con latte vegetale, oppure tè o tisana senza zucchero, accompagnati da una decina di grammi di frutta secca. Pranzo e cena saranno principalmente a base di verdure, crude o cotte, condite con un filo d'olio extra vergine di oliva o semi oleosi. Per completare il piatto si può aggiungere una piccola quantità di legumi o cereali integrali. Dieta mima digiuno opinioni medici Quali sono le opinioni dei medici sulla dieta mima digiuno? Dal punto di vista medico, ci sono studi a favore di questa dieta, ma le evidenze sugli esseri umani sono limitate, e ci sono alcune controindicazioni. Gli effetti negativi sono principalmente legati alla drastica restrizione calorica, che può causare squilibri di macro e micronutrienti. In particolare, la dieta riduce al minimo l'apporto proteico, soprattutto delle proteine animali, il che può portare a uno squilibrio del bilancio azotato quotidiano. La dieta implica una drastica riduzione delle scorte di glicogeno muscolare ed epatico e può portare alla chetoacidosi, una condizione pericolosa per fegato, reni e cervello, soprattutto in persone con patologie come il diabete. È fondamentale consultare un medico prima di intraprenderla, soprattutto in presenza di patologie croniche. Il "fai da te" è assolutamente da evitare. Questa dieta è controindicata per persone sopra i 70 anni, donne in gravidanza o in allattamento. È anche sconsigliata per gli sportivi, poiché la drastica riduzione calorica può causare cali di zuccheri, debolezza, capogiri, svenimenti e disidratazione. Inoltre, diminuiscono le energie e le prestazioni fisiche a causa della restrittività della dieta. E lei, cosa ne pensa? Anche se questa dieta può avere effetti benefici, va seguita solo in casi specifici e per periodi molto brevi, vista la sua potenziale pericolosità. È fondamentale rivolgersi a nutrizionista/dietista/dietologo e a medici per valutare le proprie condizioni fisiche e ottenere consigli nutrizionali personalizzati. Continuo a promuovere una dieta sana ed equilibrata, basata sulle esigenze metaboliche individuali e ispirata al modello mediterraneo. Ho discusso ampiamente di questo approccio in tutti i miei libri, in particolare nell'ultimo, Giù la pancia in azienda, dove mostro come questo schema alimentare sia sostenibile e applicabile anche nelle mense aziendali e industriali. A mio parere, la dieta migliore rimane sempre quella

mediterranea, equilibrata e bilanciata. Style © Riproduzione riservata

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

## Dieta per la longevità, così il medico 78enne è...

Dieta per la longevità, così il medico 78enne è... Published 2 ore ago on 24 Luglio 2024 By Adnkronos

Dieta per la longevità, così il medico 78enne è 'ringiovanito' di quasi 20 anni

Michael Roizen è anestesista e responsabile del benessere presso la Cleveland Clinic. Il medico ha 78 anni, ma la sua 'età biologica' è di circa 57,6 anni. Ad affermarlo è lo stesso medico a Business Insider che racconta di una dieta per la longevità che, seguita costantemente negli anni, aiuta a ringiovanire. Roizen ha utilizzato gli stessi principi che, a suo dire, lo hanno mantenuto giovane per sviluppare un sistema di benessere alla Cleveland Clinic. Offrendo ai dipendenti incentivi finanziari è stato possibile implementare i cambiamenti di stile di vita verso percorsi più sani. Dal 2008, il programma ha fatto risparmiare alla clinica fino a 200 milioni di dollari all'anno sui costi sanitari per 101.000 pazienti dipendenti dal 2008, ha affermato Roizen. Scopriamo in cosa consiste. La dieta mediterranea diffusa in tutto il mondo, la dieta mediterranea si è scientificamente dimostrata uno strumento valido per la salute e il benessere delle persone. Cibi integrali, frutta, verdura, legumi, latticini, limitato utilizzo di carne rossa, cibi lavorati e alcol: la dieta mediterranea è stata considerata dall'Us News and World Report', per sette anni di fila, la più sana tra i modelli di alimentazione. Oltre a migliorare la salute cardiaca, contribuisce anche alla perdita di peso e ad un graduale e minore declino cognitivo. Il medico Roizen racconta di assumere proteine animali da cibi quali la trota e il salmone, ricchi di vitamina D e acidi grassi omega-3. Pasto abbondante

Un'altra abitudine del medico è quella di fare un pasto abbondante a pranzo. A cena, invece, mangia quasi solo un'insalata. Ciò sembra conciliargli il sonno e regalargli un risveglio migliore. 'Uno studio pubblicato quest'anno dai ricercatori dell'Università di Alagoas in Brasile ha scoperto che mangiare la maggior parte delle calorie a pranzo potrebbe aiutare a prevenire e curare l'obesità, indipendentemente dalla qualità della dieta - scrive BI -. Mangiare in questo modo potrebbe allinearsi meglio con i ritmi naturali del corpo, ha suggerito il team'. Visualizza questo post su Instagram Un post condiviso da Michael F. Roizen, MD (@drmichaelroizen)

Cinque giorni al mese ipocalorici

Uno stratagemma che Roizen considera valido è quello sviluppato dal professore di gerontologia e direttore del Longevity Institute della University of Southern California, l'italiano **Valter Longo**. Parliamo della 'Longevity diet' che consiste in un semi-digiuno cinque giorni al mese: uno strumento ipocalorico che equivale, nel lungo periodo, ad un digiuno di quasi sette anni. Dopo solo tre mesi, i partecipanti alla sperimentazione della dieta avevano quasi tre anni di età biologica in meno. Medici e scienziati, però, hanno dimostrato scetticismo in merito, sostenendo che la dieta può rivelarsi 'dura' per alcune categorie di persone e lavoratori. Digiuno intermittente

Roizen digiuna, inoltre, in modo intermittente. Il medico ha dichiarato di mangiare nella fascia oraria che va dalle 11 alle 19. Sebbene i dati sull'impatto del digiuno intermittente sulla longevità non siano solidi come quelli di una dieta ipocalorica, racconta di sentirsi meglio seguendo questo programma. Ricerche in corso sostengono che questo tipo di digiuno, se non completamente inefficace, potrebbe anche accorciare la vita di una persona. L'età biologica

L'età biologica è una misura dell'invecchiamento dell'organismo, basata sull'efficacia dei meccanismi che mantengono giovani le cellule e su marcatori della funzionalità di organi e apparati. Non è solo una questione di genetica: solo il 25% della velocità con cui invecchiamo è legato ai geni, il resto è legato a fattori esterni come l'alimentazione, l'attività motoria, le relazioni sociali, buone abitudini.

## I grew up in Italy and have studied longevity for 35 years?this is the No. 1 way to eat for a long, healthy life

**Valter Longo** has been studying longevity in Italy for nearly 20 years, but having grown up in regions like Molochio, Calabria, he would say he's been interested in how to live longer basically all of his life. In 1989, Longo officially started researching what it takes to make it to age 100 and beyond. Now, he's the director of the Longevity and Cancer Laboratory at the IFOM Institute of Molecular Oncology in Milan, Italy. Longo is also the director of the Longevity Institute of the Leonard Davis School of Gerontology at the University of Southern California-Los Angeles. Italy is the perfect place for Longo's work, as its home to several areas where people live longer than most including Sardinia, which is the one of the first regions longevity researcher Dan Buettner designated as a "Blue Zone." One of Longo's biggest takeaways in his studies is that "diet is by far the most important." Here's what Longo says is the best way to eat for longevity. The longevity diet I follow "I recommend what I call the longevity diet, which takes from lots of different things," Longo tells CNBC Make it. "Both the Okinawa diet and the Mediterranean diet." Ideally, the longevity diet that Longo suggests will follow these characteristics: Mostly vegan Relatively low fruit intake, but high vegetable intake Legumes Tree nuts Whole grains Fish three or four times a week From ages 20 to 70, he also recommends that people eat "no red meat, no white meat, maybe two, three eggs a week, at most, very little cheese [and] very little animal-based products." The 5 problematic Ps I avoid There are foods that Longo suggests limiting - he calls them the five problematic Ps. They include: Potatoes Pasta Pizza Protein Pane (bread) "I think they're very good ingredients. They just happen to be problematic," he says, "because people just eat tons of it, and they become sugar very quickly, almost as quickly as table sugar." Longo also believes that fasting in a safe way contributes to longevity - "I recommended 12 hours of fasting daily. Let's say you eat between 8 a.m. and 8 p.m. [or] 7 a.m. [and] 7 p.m." - and is a proponent of periodically implementing a fasting-mimicking diet for five days at a time. The fasting-mimicking diet involves eating a diet "high in unsaturated fats and low in overall calories, protein and carbohydrates," according to the USC Leonard Davis School of Gerontology. A recent study published in the journal Nature Communications (in which Longo was a senior author) found that the health of mice - adhering to the fasting-mimicking diet - was associated with reduced biological age and a lower risk of developing diseases like cancer, diabetes and heart conditions. Longo says, "Those periods of fasting were probably key to maintaining functionality and staying younger." Want to make extra money outside of your day job? Sign up for CNBC's new online course How to Earn Passive Income Online to learn about common passive income streams, tips to get started and real-life success stories. Register today and save 50% with discount code EARLYBIRD. Plus, sign up for CNBC Make It's newsletter to get tips and tricks for success at work, with money and in life.

## People with rare longevity mutation may also be protected from cardiovascular disease

People with rare longevity mutation may also be protected from cardiovascular disease Date: University of Southern California Summary: Patients with growth hormone receptor deficiency, or Laron syndrome, appear to have lower than average risk factors for cardiovascular disease, according to a new study. Share: Facebook Twitter Pinterest LinkedIN Email FULL STORY A new study highlights possible cardiovascular health advantages in individuals with a rare condition known as growth hormone receptor deficiency (GHRD), also called Laron syndrome. GHRD, which is characterized by the body's impaired ability to use its own growth hormone and results in stunted growth, has been linked in mice to a record 40% longevity extension and lower risks for various age-related diseases. However, the risk of cardiovascular disease in individuals with GHRD has remained unclear until now, leading to the speculation that in people, this mouse longevity mutation may actually increase cardiovascular disease. The study, appearing in *Med* on April 26, 2024, is the latest product of an international collaboration spanning nearly 20 years between **Valter Longo**, professor of gerontology at the USC Leonard Davis School of Gerontology, and endocrinologist Jaime Guevara-Aguirre of the Universidad San Francisco de Quito, Ecuador. Over the past two decades, Longo, Guevara-Aguirre and colleagues have examined the health and aging of people with the gene mutation that causes GHRD. This rare mutation -- found in just 400 to 500 people worldwide -- was identified in a group of Ecuadorians whose ancestors had fled Spain during the Inquisition more than three centuries ago. The mutation leaves them with ineffective growth hormone receptors and results in a type of dwarfism. The team's previous research has indicated that while GHRD/Laron syndrome reduces growth, it also appears to reduce the risk of several age-related diseases. Although the Ecuadorians with GHRD have a higher rate of obesity, they have a very low risk of cancer and Type 2 diabetes. They also appear to have healthier brains and better performance on tests of cognition and memory. For the current study, the research team examined cardiovascular function, damage, and risk factors in GHRD subjects and their relatives. Researchers conducted two phases of measurements in Los Angeles and Ecuador, involving a total of 51 individuals, with 24 diagnosed with GHRD and 27 relatives without GHRD serving as controls. Key findings from the study included: GHRD subjects displayed lower blood sugar, insulin resistance, and blood pressure compared to the control group. They also had smaller heart dimensions and similar pulse wave velocity -- a measure of stiffness in the arteries -- but had lower carotid artery thickness compared to control subjects. Despite elevated low-density lipoprotein (LDL), or "bad cholesterol," levels, GHRD subjects showed a trend for lower carotid artery atherosclerotic plaques compared to controls (7% vs 36%). "These findings suggest that individuals with GHRD have normal or improved levels of cardiovascular disease risk factors compared to their relatives," said Longo, senior author of the new study. "Although the population tested is small, together with studies in mice and other organisms this human data provide valuable insights into the health effects of growth hormone receptor deficiency and suggest that drugs or dietary interventions that cause similar effects could reduce disease incidence and possibly extend longevity." Along with co-corresponding authors Longo and Guevara-Aguirre, the study's coauthors included Amrendra Mishra and Priya Balasubramanian of USC; Carolina Guevara, Álvaro Villacres, Gabriela Peña, and Daniela Lescano of the

Universidad San Francisco de Quito; Alexandra Guevara of the Instituto de Endocrinología Metabolismo y Reproducción (IEMYR) in Quito; Marco Canepa of the University of Genova, Italy; and John Kopchick of Ohio University. Funding including National Institutes of Health/National Institute on Aging grant P01 AG034906 to Longo.

## Could a rare mutation that causes dwarfism also slow ageing?

26 April 2024 Could a rare mutation that causes dwarfism also slow ageing? People with Laron syndrome have a low risk of heart disease and a number of other age-related disorders, hinting at strategies for new treatments. By Email A rare form of dwarfism that affects only 400?500 people worldwide has caught the interest of scientists who study ageing and metabolic diseases. This is because a series of studies have associated the condition with a number of positive health effects, including protection against diabetes, cancer 1 and cognitive decline 2 . Mice with a similar condition live for about 40% longer than do control animals 3 . Access options

## Imagine living in a 4-foot body that doesn't develop chronic diseases

Related article Exercise changes the brain in a way that helps heart health, especially for people with depression And according to a new study published Friday in the journal *Med*, Torres and other people who have the condition may also be protected from heart disease, Longo said. "It doesn't mean that they are immune to these diseases, but people with Laron syndrome certainly seem to be very protected," added Longo, who was a coauthor of the latest research. "This is how powerful this mutation seems to be." What is Laron syndrome? The first cases of little people who seemed to shrug off disease were identified in Israel in 1958 among children of Jewish immigrants from Yemen and other parts of the Middle East. Today, there may be between 350 and 500 people with Laron syndrome in the United States, Ecuador, Israel, Croatia, Ireland and other European countries, Longo said. In 1987, Dr. Jaime Guevara-Aguirre, then a young physician just starting his career, discovered a group of about 100 people with Laron syndrome scattered across rural towns in Ecuador. Guevara-Aguirre, who was first author of the new report, is the founder of the Institute of Endocrinology, Metabolism, and Reproduction in Quito. These people all carried a mutation in their human growth hormone receptor gene, according to Guevara-Aguirre's research. That genetic disruption blocks the body's ability to use insulin-like growth factor, or IGF-1, a hormone created primarily in the liver. Growth hormone and IGF-1 work together to promote normal bone and tissue growth, so a deficit stunts growth. People with Laron have IGF-1 in their tissues, where it can be called upon to help heal wounds and other body processes. However, unlike the rest of us, these folks have little of the hormone circulating in their bloodstream, where it wreaks havoc and contributes to aging. Fortunately, the lack of circulating IGF-1 also blocks the uncontrolled growth of cancer cells and creates an extra sensitivity to insulin that protects against diabetes. Laron syndrome is a recessive gene, so only those who receive a copy from each parent will be affected. Professor Longo In 2005, Guevara-Aguirre reached out to Longo, who had been studying a similar mutation in yeast cells that extended their existence. "In addition to yeast cells, worms, flies and mice with similar mutations all live extraordinarily long lives," Longo said. "Mice with the same mutation we are studying in humans hold the record in longevity - they live 40% longer than mice without it, and 50% of those mice never develop any pathology. So they are living longer and healthier lives." The two began to collaborate, hoping they might identify a drug that could potentially be used to lower circulating IGF-1 in the general population and provide antiaging and disease-preventive benefits, Longo said. "The idea would be for people who have high circulating IGF-1 levels to get drugs that lower the IGF-1 back to the range that seems to be associated with the lowest mortality rate, much like people take a drug for high cholesterol," Longo said. A Western diet packed with protein and sugar also increases circulating levels of IGF-1, thus hastening aging, Longo said. "There are IGF-1 lowering diets, such as fasting for five days a month, which is called a fasting-mimicking diet," he said. "We have published studies which found circulating IGF-1 levels remained depressed for a while after doing this." Related article Smoking may lead to more belly fat, a new study suggests. Here's why that's concerning Guevara-Aguirre and Longo are also looking for funding to provide IGF-1-boosting injections to children in Ecuador born with Laron syndrome. Given during childhood to encourage height, the drugs could then be stopped to allow the mutation's genetic protection against disease to take over. "So far, the (Ecuadorian) government and pharmaceutical



companies will not pay for it," Longo said. "We are having to do it more slowly with diet, and we have had a bit of success." New study on heart disease There are health risks connected to Laron syndrome as well. The condition leads to extreme obesity, a trigger for diabetes, heart disease, cancer and other diseases. In addition, many of the people Longo studies "never exercise" and often drink, smoke and reside in disadvantaged communities without adequate health care, he said. Instead of dying from chronic diseases connected to obesity, however, there is an unusually high rate of alcohol- and accident-related deaths as well as convulsive disorders among the Laron population, he said. And because low levels of IGF-1 in those without the mutation have been linked in studies with a higher risk of cardiovascular disease, "everybody assumed that people with Laron probably had a lot of heart and cardiovascular problems, too, especially considering their obesity," he added. To find out, Longo and Guevara-Aguirre examined Torres and 23 others with Laron syndrome and compared them with 27 of their first-degree relatives without the condition, most of whom live in Ecuador. Related article A daily step goal may cut disease and death risk in even otherwise sedentary people, study finds "We found people with Laron certainly do not have an increased incidence of cardiovascular disease despite the fact that they are often obese and live in poor environments, and some markers of cardiovascular disease were even improved," Longo said. People with Laron in the study had better insulin sensitivity, lower blood pressure and no heart rhythm disturbances "all positive outcomes, he said. In addition, people with Laron syndrome had plaque deposits in their arteries of only 7% despite having high cholesterol, which typically leads to clogging of the arteries and a higher risk of heart attacks, stroke and other heart diseases. The control group of first-degree relatives, who shared the same diet and lifestyle, had plaque deposits of 30%, Longo said. However, additional signs of cardiovascular wear and tear were absent from the study, leaving some questions unanswered, said Dr. Andrew Freeman, director of cardiovascular prevention and wellness at National Jewish Health in Denver. "Still, I think it's an interesting and promising study," said Freeman, who was not involved in the research. "It lays the groundwork to see what we learn from this to reduce harms that affect people as they age." Hope for the future Torres recently went to the doctor for a checkup. While technically overweight at 100 pounds (45.4 kilograms), she was in good health, with no signs of diabetes or heart disease. "(The doctor) tells me, "If you want, you can lose weight, but it's not a health problem for you, you're perfect,"" Torres said. "I feel very fortunate and find the response of my body to these other more serious diseases very interesting." Related article This diet with exercise reduces dangerous belly fat and more, study says She plans to stay in the United States to take advantage of educational opportunities and to see whether she "can get a chance for a better job, a career." However, she said she misses her family and the ease of purchasing fresh fruits and vegetables abundant in Ecuador. "I learned is that even though my body is a little more adaptable, I still have to be careful with my diet," she said. "Because although it is true that we have a health advantage over other people, we do not know for sure to what extent this will protect us." She also said she's proud of her role in the research on Laron syndrome. "The objective is to be able to develop some medical help in order to help the rest of the people who struggle with diabetes and cancer, two of the most catastrophic diseases," she said. "This is my hope." Ad Feedback

## A 78-year-old doctor says he's reversed his age by 20 years. Here are the 4 diet principles he follows to stay young.

Email address Sign up By clicking "Sign Up", you accept our Terms of Service and Privacy Policy . You can opt-out at any time by visiting our Preferences page or by clicking "unsubscribe" at the bottom of the email. Advertisement An expert in healthy aging who claims to have reversed his biological age by 20 years shared his diet principles with Business Insider. Dr. Michael Roizen, an anesthesiologist and the chief wellness officer at Cleveland Clinic, is 78 years old. But he told BI his "biological age" is around 57.6, meaning that based on his risk of dying and or developing age-related chronic illness, his body appears to be decades younger. (It's important to note there is no consensus on the definition of biological age or how to measure it.) This story is available exclusively to Business Insider subscribers. Become an Insider and start reading now. Have an account? Log in . Roizen used the same principles that he says have kept him young to develop a wellness institute at the Cleveland Clinic, giving employees financial incentives to implement healthy lifestyle changes . Since 2008, the program has saved Cleveland Clinic up to \$200 million a year on healthcare costs for 101,000 employee patients since 2008, Roizen said. It's also helped inform the clinic's research initiatives on healthy aging. Here are the diet principles Roizen follows. Advertisement Eat a Mediterranean diet The Mediterranean diet primarily consists of whole foods such as fruits and vegetables, legumes, low-fat protein and dairy, and limits red meat, processed foods, and alcohol. It's been named the healthiest diet for seven years in a row by US News & World Report, and research has linked it to better heart health, weight loss , and less cognitive decline . Trout and salmon, which are packed with vitamin D and omega-3 fatty acids, are Roizen's major sources of animal protein. Eat a big meal at lunch Roizen has his biggest meal at lunch and eats "very little" at dinner ? usually just a salad. He can't sleep well after a heavy meal and feels "much worse the next day," he said. A study released this year by researchers at the University of Alagoas in Brazil found that eating most of your calories at lunch could help to prevent and treat obesity, regardless of the quality of a participant's diet. Eating this way may align better with the body's natural rhythms, the team suggested. Advertisement Restrict calories 5 days a month Roizen also follows the Longevity Diet, developed by **Valter Longo**, a professor of gerontology and the director of the University of Southern California Longevity Institute. Roizen said he's been following the diet, which involves restricting calories five days a month to mimic the effects of fasting, for seven years. Related stories A study released this year by Longo's team at USC found that participants on the fasting-mimicking diet had lower biological ages by an average of 2 ½ years after three months on the diet. Participants consumed about 1,100 calories on the first day of the diet and then about 700 calories on days two to five. David Clancy, who ??studies the biology of aging at Lancaster University in the UK but wasn't involved in the study, told BI at the time: "It's not unreasonable to think that during ages 40 to 60 at least, this regime twice per year may add three to four years of healthy life, maybe more, in those with higher BMI, blood pressure, blood sugar, etc." But Clancy acknowledged that the diet was "harsh" and that working people may struggle to follow it. "Scheduling days four and five for weekend days would be sensible," he said. Advertisement

## 78-Year-Old Doctor Revealed His Diet Principles Which Reversed His Age By 20 Years

78-Year-Old Doctor Revealed His Diet Principles Which Reversed His Age By 20 Years diet 78-Year-Old Doctor Revealed His Diet Principles Which Reversed His Age By 20 Years Dr Michael Roizen shared some lifestyle changes and hacks that one should follow. He used some of his principles to develop a wellness institute at the Cleveland Clinic. Read more to find out. Curated by: Akanksha Arora Updated Jul 17, 2024, 01:00 IST 78-Year-Old Doctor Revealed His Diet Principles Which Reversed His Age By 20 Years. (Image credits: iStock) Dr Michael Roizen, an anesthesiologist and the chief wellness officer at Cleveland Clinic, is 78 years old. He claims that he has reversed his biological age by 20 years. While speaking to media, he shared his diet principles as he urged people to follow them in order to stay fit and healthy. Dr Michael claimed that his "biological age" is around 57.6. This means that based on his risk of dying or developing age-related chronic illness, his body appears to be way younger than his physical age. With this, he shared some lifestyle changes and hacks that one should follow. He used some of his principles to develop a wellness institute at the Cleveland Clinic. This program has saved Cleveland Clinic up to \$200 million a year on the healthcare costs of 101,000 employee patients since 2008, according to Roizen. Some of these principles are Eat a Mediterranean diet A Mediterranean diet primarily consists of whole foods such as fruits and vegetables, legumes, low-fat protein and dairy, and limits red meat, processed foods, and alcohol. It is accompanied with several benefits, some of which are: Lowering your risk of heart attack or stroke Supporting your body weight Supporting healthy blood sugar levels Lowering your risk of metabolic syndrome Supporting a healthy balance of gut microbiota Lowering your risk for certain types of cancer Slowing cognitive decline Restrict calories Dr Michael also follows The Longevity Diet, which was developed by **Valter Longo**. He has been doing this for seven years now. For those who don't know, the diet requires restricting calories five days a month. Calories are dropped to 1,100 on the first day of the "fast," then to about 700 on days two to five. Eat during an 8-hour window Dr Michael intermittent fasts by eating between 11am and 7pm each day. He said that he likes how he feels. "By the end of that 16-hour period, I'm feeling great and very energetic. I sleep much better and I seem to have much more energy as well," he said while speaking to media. Apart from this, there are many other ways which help you to stay fit. You can make these changes in your day-to-day lives to reap the benefits. Stand Up More Sitting for extended periods can lead to a variety of health problems, including weight gain and poor posture. To combat this, try to stand up and move around more throughout the day. Consider investing in a standing desk or taking regular breaks to stretch and walk around. Take Walking Breaks If you have a desk job, taking a short walk during your lunch break is an excellent way to get some exercise in during the day. Walking is a low-impact exercise that can help improve cardiovascular health, strengthen muscles, and boost mood and energy levels. Incorporate Movement Into Daily Tasks Try to incorporate movement into daily tasks whenever possible. This could mean doing some stretches while watching TV, doing squats while brushing your teeth, or taking the long way to the bathroom. These small changes may seem insignificant, but they can add up over time and help improve overall fitness levels.

## Rare type of dwarfism could hold the key to a longer life, scientists claim | Daily Mail Online

Rare type of dwarfism could hold the key to a longer life, scientists claim People with Laron are immune to growth hormone, which makes them shorter Laron syndrome protects these individuals from heart disease, new study shows 22:30 BST, 30 April 2024 | Updated: comments A rare form of dwarfism has been found to protect individuals from cancer and diabetes , suggesting the gene could be the key to a longer life. Known as Laron syndrome, individuals with the condition stand about four feet because their bodies can't make use of their own growth hormone that is produced in the brain - but they have an average lifespan of those without the disorder. Scientists who have followed a group of adults with Laron syndrome for almost 20 years have discovered how their rare condition can be a gift, protecting them from aging-related diseases - and potentially paving the way for anti-aging treatments. In the latest study on this group, a team of scientists from California and Ecuador found that people with Laron syndrome have lower blood sugar, insulin resistance, and blood pressure compared to their relatives who don't have the condition. Doctors Jaime Guevara-Aguirre (back left) and **Valter Longo** (back right), pictured with several of the Laron study participants at the USC Leonard Davis School of Gerontology in Los Angeles. The two researchers have followed Laron syndrome individuals for years to find out what kinds of advantages their rare genetic syndrome gives them. Ecuadoreans Maritza Valarezo (right) and her sister Lugartda (left), both have Laron syndrome. There are only about 400 to 500 people worldwide who are known to have the rare genetic condition. The study participants were also found to have smaller hearts than their relatives, lower carotid artery thickness, and lower rates of arterial plaque - the substance that can narrow arteries and lead to heart attack, heart failure, or blood clots. Doctors first identified Laron syndrome among adults with dwarfism who live in a remote corner of Ecuador. It is also known as growth hormone receptor deficiency - GHRD for short. Laron syndrome individuals actually tend to have high levels of growth hormone, but their genetic mutation makes it so their body can't produce the target for the hormone. READ MORE: The cancer drugs that could improve survival rates if given to patients in the morning The theory is that -giving immunotherapy at the start of the day supercharges a person's immune response, as there are more T-cells then. Advertisement This target, called a receptor, is like a lock. When co-lead study author Dr Jaime Guevara-Aguirre first started studying Laron syndrome, he was surprised that the condition seemed to protect against cancer. After all, higher levels of growth hormone are usually linked to cancer - and this relationship has been reliable in most people. Guevara-Aguirre, an endocrinologist at the Universidad San Francisco de Quito, Ecuador, has been studying Laron dwarfism for more than 20 years, previously told DailyMail.com : 'We've discovered that people with Laron simply don't get cancer. 'Cancer can be detected in their relatives of a normal size, but never in my patients - not one single case,' he said. Most of the people with Laron syndrome come from Ecuador, where the average heights for men and women - five-foot, six inches and five-foot and 1/2 inch - are among the shortest in the world. For this reason, these individuals don't tend to think of themselves as particularly short. Women with Laron average around four feet tall, and men are usually around four feet, six inches. But what many of them do realize is that they have a special biological gift. 'Since I was a teenager, I saw my height as (an opportunity) to develop ? the growth problem

is part of my personality,' Nathaly Paola Castro Torres told CNN in Spanish. 'I am also quite lucky because in reality my body protects me a lot from diseases that other people have every day,' she added. 'This height, at the same time as being a limitation, is also a blessing.'

Insulin-like growth factor 1 (IGF-1) is produced in the liver. In people with typical genetics (left), growth hormone from the brain's pituitary gland tells the liver to make more IGF-1, which can contribute to aging and age-related diseases. But in people with Laron syndrome (right), despite high levels of growth hormone, their liver produces much lower amounts of IGF-1, protecting them against heart disease. Maritza (left) and Lugartda Valarezo (right), in their kitchen in Quito, Ecuador, in 2014. The Valarezo sisters are patients of co-lead study author Jaime Guevara-Aguirre, who has studied Laron syndrome for more than two decades. Because of their resistance to chronic diseases, people with Laron syndrome have been the subject of great interest from doctors and scientists looking for treatments for aging-related diseases. 'We have shown in studies people with Laron have a very low incidence of cancer, diabetes and cognitive decline,' said co-lead study author Dr **Valter Longo**, professor of gerontology at the University of Southern California. 'Brain scans have shown they have more youthful brains - the equivalent of someone 20 years younger. I have yet to see a case of Alzheimer's in this population.' Some even claim that studying these patients will lead to cures for cancer and diabetes 'It doesn't mean that they are immune to these diseases, but people with Laron syndrome certainly seem to be very protected,' said Longo on the latest study on heart health. 'This is how powerful this mutation seems to be.' Based on the new study, the key seems to be a hormone called insulin-like growth factor 1 (IGF-1). This chemical is produced mostly in the liver. In people with typical genetics, growth hormone from the brain's pituitary gland gives the liver instructions to make more IGF-1, which supports normal wound healing and other metabolic processes. High levels of IGF-1 can contribute to aging and age-related diseases, though. In people with Laron syndrome, despite high levels of growth hormone, their liver produces much lower amounts of IGF-1, which seems to protect them against heart disease. In mice, IGF-1 deficiency has led to heart disease, so the results of the new study were somewhat unexpected. Researchers also said that Laron syndrome individuals' low levels of IGF-1 in the blood contribute to reduced risk of cancer and diabetes, but more research is necessary to figure out the specifics of that connection. 'Although the population tested is small, together with studies in mice and other organisms this human data provide valuable insights into the health effects of growth hormone receptor deficiency and suggest that drugs or dietary interventions that cause similar effects could reduce disease incidence and possibly extend longevity,' Longo said . The study was published in the journal *Med*. The accidental discovery that scientists say could lead to a cure for cancer

In the late 1950s, Israeli endocrinologist Zvi Laron began studying patients, some with childhood diabetes and others with growth and sexual development disorders. His earliest patients included three young siblings - two boys and a girl - all with severely stunted growth. They were all obese, with thin hair, pronounced foreheads, and a collapsed nasal bridge, and their grandparents were first cousins. Laron assumed they had a severe shortage of growth hormone, but some years later, after new blood tests were developed, it transpired the levels of growth hormone were abnormal - they were extremely high. By the mid-1960s he had identified 20 more such people. He reasoned that either they had defective hormones, or something was wrong with the cells that respond to those hormones. Every cell in the body contains receptors, which act like tiny locks for hormones, *Discover Magazine* reports. When a hormone finds a matching lock, it binds to the receptor

and triggers the cell to do something, such as grow or divide. But while studying the cells of his subjects, Laron found that normal growth hormone failed to bind to its associated receptor, suggesting that they were damaged. In 1984, he published a paper showing that the short stature of people with Laron syndrome results from their inability to respond to growth hormone, no matter how much they have floating around. **DON'T MISS** Strictly host Tess Daly shares sizzling swimwear-clad holiday snap as she maintains a stoic silence after show is plagued by abuse and bullying claims **EXCLUSIVETOWIE's** Amber Turner finally moves on from Dan Edgar with new boyfriend who whisked her off on Dubai holiday for her birthday Laila Rouass is seen for the **FIRST TIME** since Strictly's Anton Du Beke 'raised concerns' after calling her the P-word when she got a spray tan Kieran Hayler feels like he has been 'bullied' by 'mean' Matt Smith amid claims the actor 'requested the former stripper be edited out of TV drama' **WAG** Charlotte Trippier flashes her abs in a skimpy bikini as in Greece after she was slammed for airing marital woes with Kieran during the Euros What would YOU tell your younger self? The 50 top pearls of wisdom women would go back and tell themselves - but how many do you agree with? **Ad Feature** Stacey Solomon fans are left in shock as she discovers 'gold mine worth a whopping £10k' on Sort Your Life Out Strictly misconduct scandal deepens as top celebrity agent Melanie Blake claims pro dancer 'put her hand on his crotch' after making sexual comments Emma Roberts and fiancé Cody John make first public appearance since announcing their engagement at the Summer Gala in St Tropez Desperate for sunshine? It's not too late to go and find it! Here's our pick of the best last-minute summer deals **Ad Feature** Oprah Winfrey showcases her 'miracle drug' makeover in tight leggings for gym session after finally admitting to losing weight with medication Victoria Beckham takes a swipe at husband David as she cheekily calls him out for making her look 'ginger' in a loved-up vineyard snap Inside Harry and Meghan's Soho House-inspired royal residence but it's **STILL** empty as Prince Andrew refuses to live there Katie Price is flogging a 'fully naked' shower video on OnlyFans for £53 as she tries to drum up money after being declared bankrupt for second time **EXCLUSIVE**Power in your palm: Top 10 apps to help you level up your everyday - from working out to gardening **Ad Feature** Rachel Riley steps out after her claims Strictly gave her PTSD and likened it to a 'hostage situation' reemerged amid the show's 'abuse' crisis Sabrina Carpenter fans slam her 2025 tour ticket prices as 'scandalous' and label it unjustified for artist 'with **AT MOST** four well known songs' Coronation Street star Sally Ann Matthews returns to filming following concerned fans' worries she had been axed from the soap Cindy Crawford looks effortlessly chic in a halterneck navy dress as she departs her hotel in New York Tyson and Paris Fury share sweet family photo with all seven of their children as they enjoy a lavish holiday Strictly's pros 'are furious they've been "hung out to dry" by former celebrity partners as the show battles growing crisis Eiza González turns heads in a daring cut out gown as she joins glamorous Camila Cabello at the Summer Gala in Saint-Tropez Kylie Minogue puts on a leggy display in sequined gown with a thigh-high slit before dazzling onstage in sheer red dress at event in St Tropez Clint Eastwood's partner Christina Sandera's cause of death revealed after sudden passing aged 61 Secret coves and stunning cities: How Adele Roberts and Kate Holderness fell in love with magical Malta **Ad Feature** Piers Morgan wades into Strictly row as he says it's 'threatened by the snowflake virus' and offers to take part but **ONLY** with a 'brutal' partner Jasmine Yarbrough enjoys the perks of her husband Karl Stefanovic's big work trip to the Paris Olympics as she gets a themed manicure Coronation Street legend is **RETURNING** to the soap ahead of an iconic character's exit - six years after his last appearance Hailey Bieber

reveals how she kept her pregnancy a secret for SIX MONTHS and shares her cravings - ahead of birth of first child Do you own a business? Here's how to reach millions of potential customers with ads you can TRUST Ad Feature Dua Lipa, 28, made a whopping £1million a WEEK last year as she chases Adele and Harry Styles as one of the UK's richest celebrities 'She's a future backup dancer!' Young Swiftie goes viral for showing off her incredible moves while receiving the 22 hat from Taylor during Eras Tour in Hamburg Terri Irwin shares an adorable baby picture of her daughter Bindi in sweet post marking her 26th birthday Alessandra Ambrosio, 43, shows off her phenomenal physique in skimpy black string bikini while frolicking on the beach in Brazil Lily Allen cuts a casual figure in denim jacket as she enjoys date night with husband David Harbour at baseball game in NYC Amanda Abbington seems hell bent on killing off Strictly. I think I know why, writes AMANDA PLATELL Ariana Madix goes makeup-free after being hailed by fans as a 'transparent queen' for coming clean on ALL her cosmetic surgery Rihanna flashes her underwear in miniskirt and says she's given up on her goal of having 'a six pack' this summer in cheeky new video Steady on Getting serious? Footy star Ben Silvagni joins his new girlfriend Eve Markoski and her famous parents Sam and Snezana Wood for a big family occasion Get your best sleep yet with Simba's HUGE Summer Slumber Event! Save 25% off selected bed-in-a-box mattresses - score a double-size mattress for under £600 SHOPPING Dawn French, 66, and her rarely seen daughter Billie Henry, 33, hail a taxi after shopping spree in central London Ventured out in the capital Sophie Cachia is pregnant! Influencer announces she is expecting her third child in adorable post Beth Mead shows off her toned figure as she shares bikini snaps from a girls trip to Ibiza with fellow Lionesses Peter Andre breaks silence on Strictly scandal and says this shouldn't happen 'behind closed doors' as the show battles growing crisis Dunelm just dropped hundreds of new arrivals from furniture to home decor - and I'm shopping these 14 finds (prices start at just £10) EastEnders and The Bill star Roberta Taylor dies at the age of 76 after an infection caused by a fall - as devastated fans pay tribute Kate Beckinsale, 50, sets pulses racing in a plunging velvet gown as she joins Kylie Minogue and newly-engaged Emma Roberts for glitzy event in St Tropez Karlie Kloss reveals her favorite Taylor Swift songs... six years after their friendship ended Rihanna hides her body under baggy jersey and camouflage cargos in NYC after telling fans she's giving up on her summer weight loss goal Katy Perry's comeback single Woman's World BOMBS on Billboard Chart... after singer held crisis talks to save album Prince William's best moments with 'Super Trooper' Princess Anne: Pictures show the pair's close bond, as she arrives in France for the Olympics Real Housewives Of Dubai: Chanel Ayan jokes that she's 'too expensive' to go swimming during Bali trip amid ongoing drama Ant McPartlin enjoys a stroll with wife Anne-Marie and their baby son Wilder in Portugal - 18 years to the day after his first wedding to his ex Lisa Armstrong Famous reality star reveals he's desperate for a spot on Farmer Wants A Wife: 'Help a bloke out' Bridgerton's Adjoa Andoh claims show has done 'nothing' to help black actors and says she called out bosses for 'failing to light her properly' Love Island viewers are left perplexed by Grace's raunchy yoga moves in the villa talent show and claim she will soon be 'starting an OnlyFans' Vicky Pattison 'is left distraught and crying her eyes out after her £200k engagement ring is stolen' just weeks before wedding to Ercan Ramadan America's Got Talent: Judges and audience set weird world record as season 19 auditions conclude on NBC Kendall Jenner looks flawless in a tiny polka dot bikini on latest Vogue cover as she reveals she 'doesn't read criticism' to protect her mental health Shelley Duvall's longtime partner Dan Gilroy files legal docs over her estate in Texas court after her death at 75 Hollyoaks star Angus Castle-

Doughty reveals he battled an eating disorder and body dysmorphia after stripping off for a nude scene in Netflix show Kathy Hilton causes CHAOS on the catwalk as she bumps into a model while hijacking the runway at RHOBH costar Sutton Stracke's fashion show Denise Richards' conservative daughter Lola Sheen, 19, shops in Malibu ahead of starring in E! reality show with her family RICHARD EDEN: I can be saucy at any age! Sharon Stone hits back after being criticised for recreating her iconic Basic Instinct scene SpongeBob SquarePants star Tom Kenny reveals his cartoon alter ego is autistic: 'That's his superpower' RICHARD EDEN: Sarah Ferguson raises ?100,000 for charity by offering to entertain super-rich bidder at Royal Lodge she shares with Prince Andrew EPHRAIM HARDCASTLE: Will Meghan Markle embark on a political career is her friend Kamala Harris beats Trump to the White House? Angelina Jolie's dad Jon Voight pours fuel on vicious family feud with daughter as he insults her political view Kylie Jenner's new Khy swimwear collection is roasted after disastrous launch of her previous line: 'Just keeps getting worse' Victoria Beckham relaxes on her family yacht while husband David poses for a cute snap with daughter Harper as they enjoy a sunset in France Blake Lively and Ryan Reynolds are brutally trolled over the unusual baby name of their fourth child Slammed on social media Jennifer Lopez laughs as she bicycles in a bra top, skirt and heels while flashing wedding band from Ben Affleck... day before her 55th birthday Gigi Hadid covers up in a blue trench coat and trucker hat after a photo shoot in NYC - as wild Hugh Jackman dating rumors are debunked Amy Adams joins hunky model Davide Gianni and The Office star Rainn Wilson on a yacht while filming their upcoming drama At the Sea Jennie Garth says deaths of Beverly Hills, 90210 costars Luke Perry and Shannen Doherty have made her 'very fearful' of her mortality Love Island viewers cringe at Joey Essex and his 'problematic' rapping as unimpressed fans slam the villa's 'embarrassing' talent show Katie Holmes shows off her fresh-faced complexion while rocking a nose ring in cute selfies with her cat... after THOSE black eye shots Sam Neill reveals the big name Aussie actor who lent him support during his cancer treatment: 'That's a real friend' Tom Brady linked to Sports Illustrated swimsuit model Brooks Nader in latest rumored fling following Gisele Bundchen divorce Lea Michele shows off baby bump as she shares her quick 'self care routine' with fans - ahead of birth of second child Taylor Swift gives a royal shout-out to self-proclaimed 'King Swiftie' Flavor Flav during her concert in Germany Fans go wild over Elsa Pataky's 'sexy' European accent as she speaks fluent Spanish in heartwarming clip Cost of Royal family engagements over the last year increases by £300,000 to £4.2m despite appearances being scaled back Love Island's Jessie leaves Joey Essex speechless as she reveals she was taught hidden talent by German circus professionals Inside G Flip and Chrishell Stause's wild Western nuptials: Stars open up their wedding album after they tie the knot for a second time Zoe Hardman shows off her toned legs in black polka dot shorts and heels as she arrives at Heart FM studios Caught the eye on Tuesday Alicia Vikander wows in a grey bra and see-through top in a striking shoot for ELLE UK as she opens up on 'physically demanding' childbirth Kate's photography has sparked a scandal - AGAIN! And, says CAROLINE BULLOCK, this time it's all the fault of low-class Americans Controversy Lady Gaga looks sporty in a black cap and satin bomber jacket after dinner in Paris - after release of new Joker: Folie à Deux trailer Vogue Williams flaunts her incredible figure in a TINY leopard print string bikini as she hits the beach during her Spanish getaway Sophie Ellis-Bextor admits Strictly was so 'uncomfortable' for her husband he needed counselling and 'spiralled' when she wouldn't text back James Norton and Olivia Rodrigo's boyfriend Louis Partridge have a brush with the law as they film Netflix drama The House Of Guinness Celine Dion is mobbed by fans during appearance in Paris amid claims



she will perform at the 2024 Olympic Games opening ceremony Victoria Beckham wows in a little black dress as she enjoys romantic meal with husband David at a stunning Vineyard in France Emma Corrin shows off their kooky sense of style in a dress with HUGE bow detailing as they leave Good Morning America studios King Charles' wind farm eco drive helps Royal family's land and property holdings double to a record £1.1billion Raking it in Coleen Rooney elevates her activewear with stylish cat-eye sunglasses as she leaves the gym Outside a Cheshire gym on Tuesday Gigi Hadid and Hugh Jackman wild dating rumors DEBUNKED - as model continues to remain quiet on Bradley Cooper romance Michael Jordan serenaded with Chicago Bulls' iconic intro song while on luxurious St. Tropez vacation Currently jetting around Europe this summer Gavin Rossdale, 58, and his girlfriend Xhoana X, 35, don all-black attire to catch a flight out of LAX Airport Leaving Los Angeles It's WhatsApp Wills! How the Prince of Wales runs his vast Duchy of Cornwall estate worth £1bn via mobile phone messages Slash's stepdaughter Lucy-Bleu Knight's autopsy is complete but mystery remains over her cause of death after shock passing aged 25 Josh Allen and Hailee Steinfeld go Instagram-official as the Bills star posts sweet photos of their romantic trip to Paris King Charles trip to Yorkshire by Royal Train pulled by the Flying Scotsman cost British taxpayers £52,000, royal accounts reveal Busty Sofia Vergara shows off her new love Justin Saliman on vacation in Italy - as she brushes off bitter comments from ex Joe Manganiello Sarah Jessica Parker looks chic in a chevron sweater over a hot pink dress on the set of And Just Like That in NYC Back on set Katy Perry shows off custom-designed heart balloon costume for 143 album cover - as she brushes off Woman's World flop and career crisis EXCLUSIVEAriana Madix and Katie Maloney FIRE BACK at ex-chef after being sued as they file opposition and trademark for Something About Her Bebe Rexha sunbathes topless as she displays her curves in sexy monokini during luxurious getaway to Mykonos Anthea Turner opens up on her health battle with bone condition and reveals the 'everyday changes' she has made to her life to manage it Strictly's Amanda Abbington sends thinly-veiled message to Giovanni Pernice following his 'mad woman' dig after she branded him 'cruel' Don Buchwald dead at age 88: Howard Stern's longtime agent passes away from natural causes Died on Monday at his home EXCLUSIVEFamily of England star Ollie Watkins' fiancée Ellie Alderson say their engagement is 'wonderful' and they are a 'beautiful couple' Rita Ora flashes her taut abs in a knitted crop top as she steps out in London - after revealing she 'stopped trying to impress people' Bianca Censori risks outrage once again as she flouts Chateau Marmont's 'business casual' dress code in another micro-bikini at the exclusive LA venue Moving on! Christina Hall is back filming The Flip Off WITHOUT estranged husband Josh Hall just days after filing for divorce Kate and Rio Ferdinand showcase their beach bodies as they put on a loved-up display during sunshine break in Mykonos Mama June wins small victory in bitter custody battle with Anna 'Chickadee' Cardwell's ex over her granddaughter Kaitlyn, 11 Deadpool & Wolverine poised to inject new life into the box office with a projected \$170M debut Popular movie EXCLUSIVEKelly Bensimon shows off her physique in black sports bra and neon shorts as she says she found 'clarity' after splitting with fiancé Salma Hayek waves to fans during the Paris Olympics torch relay in Versailles ahead of the opening ceremony The actress chose an activewear ensemble Joy for former Little Mix star Leigh-Anne Pinnoch as her niece is found safe and well nearly 24 hours after she went missing John Mulaney's ex-wife reveals she wrote a SUICIDE note in the wake of him dumping her and starting relationship with Olivia Munn The Repair Shop host Jay Blades announces a surprising new career move - sparking a heartwarming response The TV personality has some big news Jason Aldean's wife

Brittany Aldean dredges up Maren Morris feud - calls her 'pro-woman' stance 'bulls\*\*\*' following transphobia spat Hailey Bieber bares her baby bump as she reveals her pregnancy diet... and why she announced she was expecting at six months along Katie Price flaunts her huge tattoos and the results of 17th boob job in sexy French maid outfit Racy Halsey goes nearly topless in teaser for Lucky music video... after revealing she got Britney Spears' 'blessing' to sample her song of the same name Jersey Shore star Angelina Pivarnick pleads NOT GUILTY for assault and resisting arrest after incident at \$1.3M New Jersey mansion Hailey Bieber reveals why she is no longer as close to father Stephen Baldwin and uncle Alec Baldwin as she expects 1st baby with Justin Bieber Bridgerton fans speculate over sexuality of season 4's main character and 'can't wait' for Luke Thompson's glow up As Netflix reveals Benedict will be Bridgerton's next romantic interest... who is Luke Thompson's girlfriend and co-star Harriet Cains? Kristin Cavallari flashes her abs in a black bra and tiny leather shorts while in a dive bar in Nashville to introduce her new jewelry collection EXCLUSIVE Look away, Orlando! Katy Perry flaunts her figure as she shares a raunchy kiss with shirtless model while filming new music video Brittany Mahomes gets real about skin struggles while battling 'sickness and exhaustion' amid 'hardest' pregnancy yet She got it from her mama! Gemma Owen displays her incredible figure in a skimpy bikini as she hits the beach in Ibiza with her glamorous mum Louise Lisa Kudrow doubles down on hating studio audience laughter while filming Friends: 'It wasn't an honest response' Candid Long Lost Family viewers are left 'sobbing their hearts out' as woman reunites with her son 55 years after she was forced to give him up for adoption Hailey Bieber claims critics 'don't want to believe' she and husband Justin are happy adding haters have made her 'feel bad about my relationship' Ryan Reynolds gushes over Blake Lively's support on Deadpool & Wolverine - after she rocked sexy outfit inspired by his character to premiere Elizabeth Hurley shows off her jaw-dropping physique in a black see-through crochet dress as she poses for a sizzling video Bethenny Frankel, 53, showcases her fit figure as she and daughter Bryn, 14, enjoy the beach in St Tropez: 'Double the fun' BBC boss Tim Davie breaks silence over 'mistreatment' of contestants on Strictly: Director general says he is 'very sorry' Zendaya and Euphoria creator Sam Levinson allegedly have 'strained relationship' after he turned his attention to The Idol BBC radio journalist Nick Garnett has hilarious response after corporation reveals its top earners' salaries Left his followers chuckling Matt Goss reveals terrifying stalker ordeal: Singer says he has been left 'emotional' after person got 'very, very close' to his home before being arrested Loose Women fans call out Ruth Langsford for 'disrespectfully snubbing' Eamonn Holmes while discussing family on the ITV show EXCLUSIVE Kelly Bensimon says she wouldn't get back with ex-fiancé Scott Litner now even if he DID agree to sign a prenup: 'Time kills all deals' Coronation Street film heartbreaking scenes for Paul Foreman's funeral as Billy Mayhew and cast arrive at church Jeff Brazier reveals why he won't sign up for beleaguered show Strictly Come Dancing Strictly stars' secret signs of support for scandal-hit show: Pro dancers share cryptic messages while arriving at rehearsals EXCLUSIVE Days of Our Lives actress Jessica Michel Serfaty accused fiancé Leonardo Del Vecchio of abuse before 'revoking' claims hours later Denise Welch as you've never seen her before! Presenter teases new look on Loose Women Amy Winehouse's tearful father Mitch wraps a comforting arm around mother Janis as they visit her grave on the 13th anniversary of her death Keanu Reeves, 59, talks 'crippling' obsession with dying and reveals why he's 'thinking about death all the time' Carrie Underwood Day declared in Hawaii as the American Idol winner performs in the Aloha state for the first time Glamorous Sharon Stone and Orlando Bloom mingle with Sarah Ferguson at

star-studded Knights Of Charity Gala in Cannes Matthew Macfadyen reveals why he HATED playing iconic Pride & Prejudice role: 'I wish I had enjoyed it' Advertisement

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

## An Italian Longevity Expert Reveals the Four Daily Diet Mistakes That Ruin Your Longevity

An Italian Longevity Expert Reveals the Four Daily Diet Mistakes That Ruin Your Longevity You need to take this Italian's warning about pizza and pasta seriously Photo by KoolShooters on Pexels Longevity is the journey towards the eternal destination ? death. You can't escape it but with a few minor changes, you can postpone it. It sounds bleak but it isn't, living with a healthy caution to things that may end your life sooner than later is the key to longevity. And who better to learn about longevity than a longevity guru who has made it his life's aim to live up to 120 or maybe 130. Dr. **Valter Longo** , a biologist has dedicated his life and his career to researching longevity diets that the centenarians in blue zones follow. He believes that diet is the irrefutable factor when it comes to longevity and it's impossible to ensure a good healthspan without a healthy diet. So, here are the four diet mistakes we make due to our fast-paced lifestyle. And how to rectify them most easily. 1. The Unavoidable Five Poisonous P's Good habits will only work efficiently once you remove the bad habits that endanger your progress. --

## Rare genetic condition may offer protection from heart disease

Rare genetic condition may offer protection from heart disease By Rodielon Putol Earth.com staff writer A new study has revealed that a rare genetic condition, known as growth hormone receptor deficiency (GHRD) or Laron syndrome, may protect against cardiovascular disease . The body's ineffective use of its own growth hormone characterizes this condition, leading to stunted growth . Researchers have long observed in mice that this mutation significantly increases lifespan and reduces age-related diseases; however, only recently have they begun to understand its impact on human cardiovascular health. What is Laron Syndrome? Laron Syndrome is a rare genetic condition that primarily affects growth due to a defect in the growth hormone receptor. This defect disrupts the normal action of growth hormone, a critical regulator of growth, metabolism, and body composition. Genetic basis Laron Syndrome is caused by mutations in the GHR gene, which encodes the growth hormone receptor. These mutations lead to either a malformed receptor that does not function properly or to a significantly reduced number of receptors available for hormone binding. The condition is inherited in an autosomal recessive pattern, meaning a child needs to inherit two copies of the mutated gene (one from each parent) to develop the disorder. Characteristics and symptoms Individuals with Laron Syndrome are characterized by: Severely stunted growth, noticeable from infancy. Proportional body structure, despite short stature. Facial features that may include a prominent forehead, underdeveloped nasal bridge, and a blue tinge to the whites of the eyes. High levels of circulating growth hormone with low levels of IGF-1 (Insulin-like Growth Factor 1), which normally mediates many of the effects of growth hormone. Treatment There is no cure for Laron Syndrome, but treatment focuses on managing symptoms and improving quality of life: Growth hormone therapy is ineffective due to the body's resistance to it. Instead, IGF-1 therapy has been used to promote growth in children with this condition. Regular monitoring and management of potential complications, such as delayed puberty and metabolic abnormalities, are recommended. Rare genetic condition and age-related disease Laron Syndrome continues to be an area of interest for research, not only to improve management strategies for those affected but also to understand its implications for aging and chronic diseases in the general population. The unique characteristics of those with Laron Syndrome can provide insights into the aging process and the development of age-related diseases, offering potential pathways for developing new therapeutic approaches. Genetic insights into Laron syndrome **Valter Longo**, a professor at the USC Leonard Davis School of Gerontology, and Jaime Guevara-Aguirre, an endocrinologist at the Universidad San Francisco de Quito in Ecuador, published their findings in the journal *Med* on April 26, 2024. For nearly 20 years, these researchers have been studying the health and aging impacts of the GHR mutation in Laron syndrome, predominantly found among a small population of Ecuadorians descended from exiles of the Spanish Inquisition. Health impacts of Laron syndrome The research focused on 51 individuals, comprising 24 with Laron syndrome and 27 of their relatives without the mutation . By conducting comprehensive assessments of cardiovascular function, damage, and risk factors both in Los Angeles and Ecuador, the team gathered significant data. The subjects with Laron syndrome exhibited lower blood sugar levels, decreased insulin resistance, and reduced blood pressure when compared to their non-mutant relatives. Additionally, they had smaller heart dimensions and exhibited lower carotid artery thickness despite having similar

arterial stiffness. Interestingly, even though individuals with Laron syndrome had elevated levels of LDL cholesterol, known as "bad cholesterol," they showed a lower incidence of carotid artery atherosclerotic plaques (7% compared to 36% in the control group). Valuable insights from the study "These findings suggest that individuals with Laron syndrome have normal or improved levels of cardiovascular disease risk factors compared to their relatives," stated Professor Longo, the senior author of the study. He further noted that although the sample size is small, the human data, when combined with previous animal studies, offer valuable insights into the potential health benefits of growth hormone receptor deficiency. The implications of this research extend beyond just understanding the rare genetic condition of Laron syndrome. They also open up possibilities for new therapeutic strategies that mimic the effects of this genetic mutation . Potential interventions could include drugs or dietary adjustments aimed at replicating the mutation's protective effects, thereby potentially reducing disease incidence and extending human longevity. As this body of research grows, it continues to illuminate the complex interactions between genetics and disease, providing hope for future breakthroughs in medical science. ?? Like what you read? Subscribe to our newsletter for engaging articles, exclusive content, and the latest updates. Check us out on EarthSnap , a free app brought to you by Eric Ralls and Earth.com. ??

## What Is the Fast-Mimicking Diet?

**Bottom line** The fast-mimicking diet offers the benefits of fasting without the need for complete food restriction. Consider consulting a nutritionist or doctor to determine if this is a safe option for you. Fasting is the practice of abstaining from food for a set period and has been used for millennia for religious, spiritual, and health reasons. Ancient physicians like Hippocrates often prescribed fasting for cleansing and healing. It's believed fasting offers many health benefits. It aids in weight loss by reducing calorie intake and improving metabolism. It may also trigger cellular repair, improve insulin sensitivity, and reduce inflammation. The fast-mimicking diet (FMD), developed by biogerontologist **Valter Longo**, mimics fasting effects while still allowing small food portions. How does it work, and what foods are allowed? Let's explore FMD to uncover its benefits and potential risks. How does the FMD diet work? The FMD is designed to mimic the effects of fasting on the body without actually requiring complete food restriction. It involves consuming a plant-based diet for a specific period, typically 5 days. This diet also consists of consuming: a low amount of calories, around 700 calories per day low sugars high in unsaturated fats Unlike daily or weekly fasting diets, the FMD operates on a monthly cycle. The idea is to provide the body with enough nutrients to function while still triggering some of the beneficial effects of fasting, such as cellular rejuvenation and metabolic changes. What can you eat on the FMD diet? The FMD is followed for 5 days and has a specific breakdown of macronutrients (protein, fat, and carbohydrates): Day 1: Consume 1,100 calories, with 11% from protein (121 calories from protein), 46% from fat (506 calories from fat), and 43% from carbohydrates (473 calories from carbohydrates). Days 2 to 5: Consume only 725 calories per day, with a breakdown of 9% protein (65 calories from protein), 44% fat (319 calories from fat), and 47% carbohydrates (341 calories from carbohydrates). Here's an example of foods you can eat on the FMD: Similarly, in humans, the FMD was associated with: reduced abdominal obesity a positive impact on the immune system Fasting-like diets have also shown promise in activating protective processes in cells, which could be beneficial for . Both animal and human studies have shown benefits for memory and overall well-being, but further research is needed to support these findings. How often should you do the FMD diet? The FMD is typically followed for 5 consecutive days, once a month, for 3 months. If you've reached your goals in 3 months, you can stop or adjust the FMD. If you're using it for long-term health or to manage a condition, you can continue with changes as needed based on your progress and health. Here are some potential benefits of a fasting-mimicking diet based on research: **Weight loss:** FMD can lead to reductions in body weight and body fat. **Improved metabolic health:** FMD may improve markers of metabolic health, such as blood pressure, fasting glucose levels , and insulin sensitivity . **Reduced inflammation:** FMD has been shown to reduce levels of inflammatory markers like C-reactive protein (CRP) . **Lowered risk factors for age-related diseases:** FMD may decrease risk factors for diseases associated with aging, such as cardiovascular disease and diabetes . **Cellular rejuvenation:** FMD can activate cellular stress response pathways and autophagy , which may promote cellular repair and rejuvenation. **Improved cognitive function:** FMD may improve cognitive function, which could be beneficial for brain health and Alzheimer's disease prevention . **Potential risks of the FMD diet** The FMD is generally considered safe for healthy individuals when followed as instructed. Here are a few of the more well-known side effects: **Hunger and discomfort:** The low-calorie

nature of the diet may lead to increased hunger, which can be uncomfortable. Fatigue and weakness: Some people may experience fatigue or weakness due to the reduced calorie intake. Potential for disordered eating: Following a restrictive diet like the FMD could potentially exacerbate unhealthy or disordered eating patterns in people with eating disorders . Adverse effects on certain medical conditions: People with certain medical conditions, such as diabetes, may experience negative effects on blood sugar levels. In a study of 100 generally healthy participants trying the FMD, 54% to 100% reported no adverse effects during the FMD cycles. The most common self-reported symptoms were mild to moderate fatigue, weakness, and headaches. No severe adverse effects were reported. Overall, after three cycles of the FMD, participants reported only mild to moderate side effects. Overall, the diet resulted in reductions in: body weight blood pressure insulin-like growth factor 1 (IGF-1) The FMD was found to be safe, feasible, and beneficial for participants at risk for disease, with improvements in various health markers. The FMD offers a unique approach to improving health by mimicking the effects of fasting while still providing essential nutrients. Though more robust research is warranted, it's shown potential benefits such as: weight loss reduced inflammation enhanced insulin sensitivity When done correctly and under supervision, the FMD could be a valuable tool for enhancing overall health and well-being. How we reviewed this article: Sources History Healthline has strict sourcing guidelines and relies on peer-reviewed studies, academic research institutions, and medical journals and associations. We only use quality, credible sources to ensure content accuracy and integrity. You can learn more about how we ensure our content is accurate and current by reading our editorial policy . Boccardi V, et al. (2023). The potential of fasting-mimicking diet as a preventive and curative strategy for Alzheimer's disease.



## Common low-calorie sweetener linked to heart attack and stroke, study finds

Sign up for CNN's Eat, But Better: Mediterranean Style. Our eight-part guide shows you a delicious expert-backed eating lifestyle that will boost your health for life . CNN ? A low-calorie sweetener called xylitol used in many reduced-sugar foods and consumer products such as gum and toothpaste may be linked to nearly twice the risk of heart attacks, stroke and death in people who consume the highest levels of the sweetener, a new study found. ?We gave healthy volunteers a typical drink with xylitol to see how high the levels would get and the (levels of xylitol) went up 1,000-fold,? said senior study author Dr. Stanley Hazen , director of the Center for Cardiovascular Diagnostics and Prevention at the Cleveland Clinic Lerner Research Institute. Related video Aspartame is under new scrutiny for possible links to cancer ?When you eat sugar, your glucose level may go up 10% or 20% but it doesn't go up a 1,000-fold,? as the xylitol levels did, said Hazen, who also directs the Cleveland Clinic's Center for Microbiome and Human Health. ?Humankind has not experienced levels of xylitol this high except within the last couple of decades when we began ingesting completely contrived and sugar-substituted processed foods,? he added. Worrysome blood clots occur In 2023, the same researchers found similar results for another low-calorie sweetener called erythritol , which is used as a bulking sugar in stevia, monkfruit and keto reduced-sugar products. Additional lab and animal research presented in both papers revealed erythritol and xylitol may cause blood platelets to clot more readily. Clots can break off and travel to the heart, triggering a heart attack, or to the brain, triggering a stroke. In the new study on xylitol, ?differences in platelet behavior were seen even after a person consumed a modest quantity of xylitol in a drink typical of a portion consumed in real life,? said Dr. Matthew Tomey , a cardiologist at Mount Sinai Fuster Heart Hospital in New York City, who was not involved in the study. ?These experiments are interesting but alone do not prove that platelet abnormalities are to account for a linkage between xylitol and clinical events,? said Tomey, who is also an assistant professor of medicine at the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. Related article Imagine living in a 4-foot body that doesn't develop chronic diseases Some 61% of American adults will have cardiovascular disease by 2050, according to a recent prediction by the American Heart Association. Reducing clotting activity is a key treatment used by cardiologists, so any additional clotting in platelets is a bad sign, said Dr. Andrew Freeman, director of cardiovascular prevention and wellness at National Jewish Health in Denver. ?When someone has a heart attack, we give them aspirin or drugs like clopidogrel, or Plavix, to counter platelet activity. These sugar alcohols appear to be enhancing platelet activity, which is concerning,? said Freeman, who was not associated with the new research. ?This is another warning we ought to switch to water, with a close second being unsweetened tea or coffee,? he said. Sugar-free gum is only one of many consumer products and foods that contain xylitol, experts say. Synthetic-Exposition/iStockphoto/Getty Images Carla Saunders, president of the Calorie Control Council, an industry association, told CNN that the study results ?are contrary to decades of scientific evidence substantiating the safety and efficacy of low-calorie sweeteners such as xylitol by global health and regulatory ?agencies. These findings are a disservice to those who rely on alternative sweeteners as a tool to improve their health.? What is xylitol? As sweet as sugar with less than half the calories, xylitol is often used in sugarless gum, breath mints, toothpaste, mouthwash, cough

syrup and chewable vitamins. It is frequently added in larger quantities to candy, baked goods, cake mixes, barbecue sauces, ketchup, peanut butter, puddings, pancake syrup and more. Related article 7 summer drinks that don't require artificial sweeteners Xylitol is a sugar alcohol, a carbohydrate found naturally in foods such as cauliflower, eggplant, lettuce, mushrooms, spinach, plums, raspberries and strawberries. However, the amount of xylitol found in such natural sources is tiny, Hazen said. "If you actually do the calculation, it literally takes a tonnage of fruit to be equivalent to one diabetic cookie that can have like nine grams of xylitol, which is a typical label amount," he said. "It would be like eating salt at the level of a salt lick." For commercial use, however, xylitol is made from corncobs, birch trees or genetically engineered bacteria. "It's sold as a so-called natural sweetener, and because xylitol doesn't spike blood sugar levels, it's also marketed as low carb and keto friendly," Hazen said. Many professional associations also recommend xylitol as a sugar substitute for patients with obesity, diabetes or prediabetes to improve glycemic control, he added. Related video W.H.O.: aspartame could possibly cause cancer "Yet people at risk for diabetes are among the most vulnerable for clotting events," he said. "We're targeting the wrong people." Exposure has increased over the last two decades, Hazen said, because the US Food and Drug Administration recognizes sugar alcohols as GRAS, or "generally recognized as safe." "Xylitol is cheaper to make than cane sugar and so more and more keeps getting incorporated as a sugar substitute into food. Some 12-ounce drinks that use xylitol as a major artificial sweetener can contain 30 grams or more," he said. "You can even buy it in bulk at the grocery store where you're told to use as a one-to-one substitute for sugar in home cooking." Research has shown some artificial sweeteners may create a backlash in the metabolic system, triggering the body to expect more calories, thus making weight loss more difficult. Only two of many alcohol sugars The study, published Thursday in the European Heart Journal, began as a way of finding unknown chemicals or compounds in a person's blood that might predict the risk for a heart attack, stroke or death within the next three years. To do so, Hazen and his team analyzed 1,157 blood samples from people who were undergoing assessment for heart disease that had been collected between 2004 and 2011. They also examined another batch of blood samples from more than 2,100 people who may also have had high risk for heart disease. They found a number of alcohol sugars that appeared to have an impact on cardiovascular function, including xylitol and erythritol. Erythritol is the predominant ingredient by weight in many stevia and monkfruit products. Related video Study: Artificial sweeteners linked to higher stroke risk (2019) The February 2023 erythritol in study found the risk of heart attack and stroke nearly doubled within three years when people had the highest levels of erythritol in their blood. For the new study on xylitol, the results were basically the same "people with the highest levels of xylitol compared to those with the lowest levels had nearly twice the risk of heart attack, stroke and death, Hazen said. "There's a receptor on our platelets, which we as yet don't understand, that is recognizing this molecule and signaling to the platelet to be more prone to clot," he said. "Our tastebuds can't tell the difference in the structures between sugar and these other sweeteners, but clearly our platelets can." The World Health Organization warned consumers in 2023 to avoid artificial sweeteners for weight loss, and has called for additional research on the long-term toxicity of low- and no-calorie sweeteners, the study said. "Through their work, the investigators have shined a light on the safety of sugar substitutes. There is more to learn," Mount Sinai's Tomey said. "In the meantime, it is worth remembering that sugar substitutes are no substitute for a sincere commitment to the several elements of a healthy diet and

lifestyle.? Ad Feedback

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

## Is Long Life Without Disease Possible? A Rare Genetic Syndrome May Point The Way

Is Long Life Without Disease Possible? A Rare Genetic Syndrome May Point The Way William A. Haseltine Contributor Opinions expressed by Forbes Contributors are their own. Following May 14, 2024, 02:00pm EDT Ecuadorean doctor Jaime Guevara Aguirre, examines patients Maritza Valarezo (L) and her sister ... [+] Lugartda, both with Laron syndrome, during a consultation in Quito, on January 11, 2014. Physician and diabetes expert Jaime Guevara Aguirre, studies Laron syndrome, or Laron-type dwarfism, a disorder caused by a variant of the growth hormone receptor. The genetic mutation causes short stature and also prevents cancer and diabetes. AFP PHOTO / RODRIGO BUENDIA AFP via Getty Images We hear the words 'genetic mutation' and tense up: if it's a mutation, it has to be a bad thing, right? Not always. In some cases, a mutation can offer protective or beneficial effects. These types of gene variants are a hotspot of research since they carry the promise of new treatments -- if we understand how the mutation works, we may be able to mimic its protective effects artificially. Laron syndrome, known technically as growth hormone receptor deficiency (GHRD), falls into this category. Individuals with the syndrome are much less likely to suffer from age-related diseases like cancer and diabetes. A new study suggests they may also be more resilient against heart attacks and other cardiovascular issues. What is Laron Syndrome? Laron syndrome is an extremely rare disorder --there are less than 500 confirmed cases in the world-- caused by mutations to the growth hormone receptor gene (GHR). As with any gene, the strand of DNA that comprises the growth hormone receptor is made up of thousands of 'base pairs' -- the chemicals that form the foundation of DNA. Just a single change to any of these base pairs may be enough to cause a difference in the function of the protein that the gene encodes. These changes to the growth hormone receptor gene interfere with the production of important proteins involved in childhood growth. As a result, people with the syndrome are almost never taller than four and a half feet (1.5 meters). They are also prone to developing obesity and tend to have higher levels of low-density lipoprotein (LDL), or 'bad cholesterol.' Despite this, people with Laron syndrome are long-lived compared to unaffected relatives. Back in 2011, a group of researchers suggested that this may be due to almost nonexistent levels of cancer and type two diabetes, lucky protective byproducts of the genetic mutation that causes the syndrome. Individuals with Laron syndrome tend to produce less of a growth hormone called insulin-like growth factor 1 (IGF-1), which although crucial for growth during childhood, has also been linked to the kind of haywire cellular proliferation that leads to cancerous tumors. MORE FOR YOU iOS 17 5 Apple Issues Update Now Warning To All iPhone Users Biden Vs. Trump 2024 Election Polls: Trump Leads Biden By 1 Point, Latest Survey Shows iOS 17 5 iPhone Update Now Live With Important New Features The same longevity boost has been observed in mice with Laron syndrome, who, compared to their peers, tend to live 40% longer. They also develop fewer tumors and exhibit the same smaller stature. Another potential explanation for the increased lifespan of those with Laron syndrome is the fact that their cells are significantly more likely to self-destruct after suffering damage than those of unaffected individuals. This prevents the cells from accruing mutations or DNA damage over repeated generations, which is considered one of the hallmarks --and potential causes-- of aging. The same group of researchers, led by Dr. Jaime Guevara-Aguirre at the San Francisco de Quito University and Dr. **Valter D. Longo** at the University of Southern

California, followed up these initial findings with a second study in 2017. This time, their research indicated that the protective effects of the syndrome were not restricted to the body alone: cognitive performance also remained high with age, and there were barely any cases of dementia. All in all, the brain function of older adults with Laron syndrome was closer to that of younger adults in the general population. What About Heart Health? But one big question mark remained. Many researchers speculated that since those with the syndrome were more likely to develop obesity, they would also be more likely to develop heart issues. These issues could possibly outweigh the protective factors. To answer this question, Dr. Guevara-Aguirre and colleagues returned to the Ecuadorian families they had worked with in the past. They recruited 24 individuals with the syndrome and compared them to their unaffected relatives. The results suggest that those with the growth-factor deficiency are no likelier to suffer from heart issues than their unaffected counterparts. If anything, the syndrome seems to be slightly protective against cardiovascular diseases. Affected individuals had lower blood pressure and glucose levels. They also had fewer issues with atherosclerosis, which is when plaque builds up in the arteries and begins to restrict blood flow. If left untreated, which is not uncommon since it is hard to notice, the plaque buildup can lead to heart attacks and strokes. Same But Different: Not All Individuals With Laron Syndrome Share Protective Benefits Something worth noting is that not all individuals with Laron syndrome enjoy the same protective effects. Zvi Laron, professor emeritus at Tel Aviv University, was the first to recognize and define the syndrome in 1966 -- that is why it carries his last name. But in the population that he studied, made up of consanguineous Jewish families from Yemen, a portion of the patients did develop an insulin intolerance and diabetes. Also, only a handful of individuals displayed the usual resilience against cancer seen in the Ecuadorian families with Laron syndrome. How should we make sense of these discrepancies? Laron syndrome is caused by mutations to the growth hormone receptor gene, but these mutations can take many different forms. More or less of the gene may be affected, and in different areas. So even though all of the individuals in question suffer from the same syndrome, it may be brought on by subtly different mutations. Indeed, to date we know of 17 different genetic mutations that cause the disease. Based on the research of Zvi Laron, it seems that the protective benefits against cancer are only present when both parents share the same mutation in the same place and pass it on to their child, known as homozygosity. The Ecuadorian community, whose roots can be traced back to Sephardic Jews who fled Spain during the Inquisition, all share the same mutation. It may just be that this particular mutation is the one that happens to grant longevity benefits. In which case, focusing on this community may prove most useful when it comes to the development of treatments that mimic the life-lengthening and disease-busting qualities of the syndrome. Implications Although Laron syndrome comes with clear challenges, it also seems to provide certain benefits. Those with the disorder, at least the Ecuadorian contingent, live longer and struggle with fewer age-related diseases than their unaffected counterparts. Most of these benefits can be traced back to lowered levels of insulin-like growth factor 1. By studying the syndrome and learning more about its effects at the molecular level, we may discover ways of transferring the protective effects to the general population. The point here is not necessarily to grant longevity so much as to increase 'healthspan,' the number of years of your life you spend in good health. Indeed, Dr. **Valter D. Longo** --the senior author of the study-- has experimented with different fasting-like diets that can reduce the levels of insulin-like growth factor 1 circulating in the body and along with it, various risk factors for disease. There are also

molecules that block the protein, slowing down cancerous growths in the process. By fine-tuning these approaches, the protective effects of the syndrome might soon be available to everyone.

## Daily briefing: Bird flu has been spreading undetected in US cattle for months

29 April 2024 Daily briefing: Bird flu has been spreading undetected in US cattle for months

The H5N1 strain of avian influenza probably jumped from an infected bird into a cow around late December. Plus, a rare mutation that causes dwarfism might slow ageing and how to collect royalties from your research papers. By Sign up for Nature Briefing Hello Nature readers, would you like to get this Briefing in your inbox free every day? Sign up here . Jaime Guevara-Aguirre (back left) and **Valter Longo** (back right) pose with several of the Laron study participants. Credit: Courtesy Jaime Guevara-Aguirre & **Valter Longo**

Dwarfism mutation might protect the heart People with Laron syndrome ? a growth-hormone-receptor condition ? seem to be at lower risk of developing cardiovascular disease than relatives who do not have the syndrome . Laron syndrome had already been linked to health benefits including protection against diabetes, cancer and cognitive decline. ?They seem to be protected from all the major age-related diseases,? says biogerontologist **Valter Longo**, a co-author on the cardiovascular study. It?s unclear if people with Laron syndrome live longer on average than those without it, but mice with a similar condition live for about 40% longer than do control animals.

Bird flu spreading in US cows for months The H5N1 strain of avian influenza has been spreading undetected in US cattle for months, according to a preliminary analysis of genomic data released by the US Department of Agriculture. The outbreak is likely to have begun when the virus jumped from an infected bird into a cow, probably around late December or early January . But the publicly released data do not include critical information that would shed light on the outbreak?s origins and evolution. ?In an outbreak response, the faster you get data, the sooner you can act,? says genomic epidemiologist Martha Nelson. ?Whether we?re not too late, to me, that?s kind of the million dollar question.? Visit China?s physics playground On the outskirts of Beijing, researchers from all over the world have come together at the Synergetic Extreme Condition User Facility to push matter to its limits with extreme magnetic fields, pressures and temperatures, and examine it in new ways with extremely precise resolution in time. One particularly tantalizing goal for many researchers using this US\$220-million toolbox is to discover new superconductors, materials that conduct electricity without resistance. Nature reporter Gemma Conroy steps inside to take a look . Arctic ecosystem hints at our climate future Climate change is completely reshaping the ecosystem in one of the best-studied Arctic fjords, on the northwest side of the Norwegian archipelago Svalbard. Since the inlet stopped freezing over during the winter, Arctic mammals such as beluga whales have left and more southerly animals including Atlantic puffins have moved in. New habitats have popped up along the shoreline where sea ice once suffocated plant growth . ?It?s incredible that I ? in my time ? have been able to see such dramatic changes,? says ecotoxicologist Geir Wing Gabrielsen. Earn royalties from the ?magic money tree? ?Lots of our members call us ?the magic money tree?,? says Alison Baxter, head of communications for the Authors? Licensing and Collecting Society (ALCS), a UK agency that compensates authors when their works are copied or shared after publication. Such societies also collect royalties on behalf of scientists , for example when their paper is printed out and distributed to students. Anyone with publications to their name (and to which they own the copyright) can join a collecting society ? though many people don?t, because of the misconception that it might be a scam. For those who do join, the rewards can be welcome:

for example, each ALCS member received an average of around £450 this year. The Copenhagen myth inspired iconoclasts The debate between physicists Niels Bohr and Albert Einstein over what quantum mechanics really means has evolved into a long-standing myth, writes science writer Jim Baggott. Einstein rejected the possibility of some of the quantum weirdness implied by the theory, such as spooky action at a distance. Bohr's Copenhagen interpretation has been interpreted by some as shut up and calculate. But the idea that Bohr and his followers heavy-handedly imposed his view as a dogmatic orthodoxy doesn't hold water, argues Baggott. In reality, by the 1950s, the physics community had become broadly indifferent. Quantum mechanics worked. Why worry about what it meant? Nevertheless, the myth had a role in motivating the singular personalities that challenged it, laying the foundations for quantum computing. How to land a job at a non-profit Working as a scientist at an environmental non-profit organization can be similar to academic research, but requires a change of mindset: studies must always address real-world challenges. Jobs are usually advertised on job boards or LinkedIn, and it's important for applicants to emphasize soft skills alongside scientific achievement. It's the same educational background and the same research, but just the way that I describe things had to shift completely, says ecologist Kenneth Davidson. For early-career scientists who make the leap, non-profits can provide more job security and flexibility than academia. Nature | 9 min read Where I work Matthew Nitschke is a senior research scientist at the Australian Institute of Marine Science, and a research fellow at Victoria University of Wellington, New Zealand. Credit: Giacomo d'Orlando for Nature For ten years, Matthew Nitschke and his colleagues at the Australian Institute of Marine Science have been growing coral symbionts in the laboratory while gradually raising the heat. Each time the symbionts adapt, we push the temperature up a bit, says Nitschke. They can now survive a constant 31 °C. The goal is to develop corals able to survive waters warmed by climate change. Studying marine conservation is hard, says Nitschke. Marine ecosystems are degrading. Coral reefs are bleaching: by 2060, without significant emissions reductions, mass coral bleaching on the Great Barrier Reef could be an annual event. The next step is small-scale field trials out on the reef. ( Nature | 3 min read ) Our award-winning Where I Work series is now on display as a beautiful large-scale photography exhibition near the Nature offices in King's Cross, London. If you're near, do drop by (it's free). Otherwise, check out the virtual exhibition online . QUOTE OF THE DAY



## Rare mutation that causes short stature may shed light on ageing

Health Rare mutation that causes short stature may shed light on ageing A rare genetic variant that causes short stature in Laron syndrome may also extend people's lives by protecting them from heart disease Two of the researchers with several of the study participants, who have Laron syndrome Jaime Guevara-Aguirre and **Valter Longo** People with a rare genetic mutation that causes short stature and may also make them live longer are helping shed light on the causes of ageing . Those with the unusual gene variant have several traits that protect against heart disease , one of the most common causes of death, which may explain why their life expectancy exceeds that of the general population. A signalling molecule called insulin-like growth factor-1 (IGF-1) has long been suspected to play a role in longevity. Multiple animals, such as worms and mice , have been found to live longer if their levels of this compound are lowered artificially, such as through genetic modification. Centenarians also have slightly lower levels of IGF-1 , on average. Advertisement How working out your ageotype could help you live healthier for longer In most species, IGF-1 promotes growth when animals are young and in later life affects how cells use energy. One idea is that there is a trade-off between animals investing their energy in further growth or health maintenance. ?When you grow old and you start breaking down, you don't want to spend energy on growth, you want to spend energy on preventing your breakdown,? says Nir Barzilai at the Albert Einstein College of Medicine in New York, who wasn't involved in the new research. Sign up to our Health Check newsletter Get the most essential health and fitness news in your inbox every Saturday. Sign up to newsletter The question of whether the trade-off also happens in people can be studied via a rare genetic condition called Laron syndrome, which was first identified in a group of Ecuadorian people whose ancestors left Spain during the Inquisition several centuries ago. The mutation causes people to have a faulty receptor for growth hormone, leading them to be short in stature. People with Laron syndrome also have lower levels of IGF-1, because release of this compound is normally triggered by growth hormone. Because there are so few people with the mutation, it is unclear whether they do indeed have longer lifespans. Suggestive evidence came from a 2011 study of 90 Ecuadorian people with Laron syndrome , which affects an estimated 400 to 500 people worldwide. This found there were more people with the condition who were surviving for longer than expected, compared with the general Ecuadorian population. ?We know that they're over-represented at older ages,? says **Valter Longo** at the University of Southern California in Los Angeles. In the latest study, Longo and his colleagues compared 24 people with Laron syndrome, either from Ecuador or the US, with 27 of their relatives who lacked the mutation. Those with Laron syndrome appeared healthier on several heart-related measures, including blood pressure, blood sugar levels and sensitivity to the hormone insulin, which is involved in blood sugar control. People with the mutation also had higher levels of a compound called low-density lipoprotein, also known as ?bad cholesterol? as it is thought to predispose people to artery plaques that can lead to heart attacks. But only 7 per cent of the people with Laron syndrome had such plaques, compared with 36 per cent of their relatives. Restoring the brain's mitochondria could slow ageing and end dementia While the small number of people in the study meant this difference could have arisen by chance, it suggests their arteries appear no unhealthier than those of people without the mutation, says Longo. It has also previously been shown that people with Laron syndrome are less likely to develop

cancer and may have less of the cognitive decline that normally happens at older ages . The new finding supports the idea that somehow dampening IGF-1 signalling pathways in later life could slow the ageing process, says Alexei Maklakov at the University of East Anglia in Norwich, UK. "It's a question of timing," he says. "You definitely don't want to do it during important stages of growth and development. But later in life, you could possibly interfere with the function of these pathways." Journal reference:

## Can fasting help you live to 100?

By Agostino Petroni On a warm July evening in 2022, the residents of Varapodio, a small town in the southern Italian province of Calabria, came together for a celebration. A marching band played classical tunes in front of the church, which was adorned with hundreds of multi-coloured fairy lights. A priest stood solemnly holding a silver chalice of holy water as the mayor cheerfully shook hands with some of the guests ? around 100 people of all ages, many of whom were dressed in their Sunday best. The party had been thrown in honour of **Valter Longo**, an Italian scientist known for his research into the benefits of fasting. Longo lives between Milan, where he works at the Institute of Molecular Oncology (ifom), and Los Angeles, where he is the director of the Longevity Institute at the University of Southern California (usc). A slim, suave 56-year-old with messy brown hair, he wore jeans and a black shirt with rolled-up sleeves. Smiling, Longo cut a festive ribbon with scissors given to him by the mayor; the priest sprinkled him with holy water as onlookers applauded. Afterwards everyone moved slowly towards the town square to hear Longo tell them the secret of how to prolong their lives. Longo had come to Calabria, his family's home region ? his parents were from Molochio, a town near Varapodio ? to find subjects for a study he was conducting about the effects of fasting on human lifespans. Italians have historically enjoyed higher life expectancies than people in many other rich Western nations. The average Italian can hope to live to 83: two years longer than the average Briton and six years longer than the average American (and only two years less than the average Japanese). Molochio itself is famous in Italy for producing centenarians: over the past two decades it has been home to three times more than the Italian national average. Longo cut a festive ribbon with scissors given to him by the mayor; the priest sprinkled him with holy water as onlookers applauded. Afterwards everyone moved slowly towards the town square to hear Longo tell them the secret of how to prolong their lives But Longo, who sat poised and alert behind a long table with the town's officials at the centre of the square, reminded the crowd that despite living in ?a place of extraordinary longevity? they were not guaranteed long lives. Today, nearly 8% of adults in Italy's southern regions suffer from diabetes (the majority of cases are type 2, which is linked to obesity). A third of children and teenagers in Calabria are overweight or obese ? one of the highest regional figures across Italy. According to a 2022 report from Save the Children, an ngo, Calabrians are expected to remain in good health only until their mid-50s (other Italians usually get at least another decade of well-being; the Swedes, nearly 20 years more). One reason for this is thought to be a rise in the consumption of highly processed foods, especially among the hard-up. Longo has devoted his career to trying to prove that fasting can extend people's lives and improve their health. Research from fellow scientists has shown that going without food in the short-term can activate stem cells (the only cells in the body that can make different cell types) and trigger autophagy, a process by which ordinary cells recycle their damaged parts and rejuvenate. Longo believes these processes can be harnessed to slow down ageing and help treat diseases such as cancer, diabetes and Alzheimer's. Fame has come Longo's way: Hollywood parties, testimonials from celebrities like Paris Hilton, Eva Longoria and Jennifer Aniston, and even an invitation from the pope to hold a conference at the Vatican. So has scepticism from other scientists He has translated his own research into four self-help books ? one of which outlines his controversial ideas on how fasting can help prevent and beat cancer ? and a business called L-Nutra. The company's

flagship product, which is used by Longo's patients as well as sold to the general public, is the ProLon 5-Day Diet: a set of pre-packaged meals that trick the body into thinking it is fasting while still providing a scant number of calories. (This sort of plan is known as a fasting-mimicking diet, or fmd.) Fame has come Longo's way: Hollywood parties, testimonials from celebrities like Paris Hilton, Eva Longoria and Jennifer Aniston, and even an invitation from the pope to hold a conference at the Vatican. So has scepticism from other scientists, who think Longo is moving too fast in a nascent field, and has too many conflicts of interest. For his latest study, Longo sought to measure how what he called 'established markers for ageing' (a concept whose existence is still hotly debated by many scientists), such as total cholesterol, and other disease-risk factors were affected by an fmd. In the process, he hoped to counter a common criticism of his work - namely, that his research did not draw from large enough pools of participants - by recruiting over 500 volunteers in Varapodio and nearby towns. He was looking for candidates between the ages of 30 and 65, with underlying medical conditions (such as obesity or high cholesterol), to commit to his study for six months. The volunteers would be subdivided into three groups: one that would use an fmd for five days twice during the trial, otherwise following their usual diet; one that would alternate between an fmd and a so-called 'longevity diet' - a mostly vegan regimen (similar to the so-called 'Mediterranean diet') promoted by Longo's four clinics in Italy and America; and a control group, which would not fast at all and maintain their regular eating habits. About 25 people who met the study criteria signed up on the night of the celebration. Longo's uncle Salvatore, who lived in Molochio, explained to me that locals, though aware of their own reputation for longevity, were generally sceptical of doctors studying them. At a nearby café, a clique of older men were looking suspiciously at Longo. 'All bullshit,' one of them told me. 'We don't need these doctors to live longer.' But others wanted to know more. As the 18th-century church glowed in the evening light, Longo stood patiently for selfies and listened as people sought his advice on high cholesterol, hypertension and strokes. He responded to each person in a refrain: the solution to their medical woes might well be fasting. The idea that abstaining from food might have therapeutic value dates back to the Ancient Greeks. Hippocrates thought it could alleviate the symptoms of epilepsy; Pythagoras fasted for 40 days before his exams to enhance his lucidity and strength. Galen, a Greco-Roman doctor, thought that eating less would make old people healthier - advice also dished out in 11th-century Persia by Avicenna, a polymath considered to be one of the fathers of modern medicine. By the early 20th century, scientists had developed a stronger understanding of the links between eating habits, human physiology and disease; those living in industrialised societies were also interested in the connection between one's health and productivity at work. There was a surge of both popular books and academic research exploring the medical applications of fasting - some of which were controversial. Between 1915 and 1922 (when insulin was introduced), the American physicians Frederick Allen and Elliott Joslin prescribed intense, protracted fasting to relieve the symptoms of their diabetic patients; of the 44 people involved in their study in 1915, nearly half died during or shortly after the therapy. In the 1940s Ancel Keys, an American physiologist famous for extolling the virtues of a 'Mediterranean diet', starved 32 fit men for six months to study the effects of fasting on the human body, only to conclude that starvation had a detrimental impact on the participants' physical, social and psychological well-being. Other human experiments had more positive outcomes. In 1965 Angus Barbieri, a 27-year-old Scottish man weighing over 200kg, fasted for over a year under medical supervision. Subsisting solely off zero-calorie drinks, vitamins

and electrolytes, he lost more than half of his body weight ? seemingly showing that the more fat you have in your body, the longer you can survive in starvation mode. (Barbieri holds the Guinness World Record for the longest fast without solid food.) This fad for fasting ? and the perception that it is a clear path to weight-loss and ?wellness? ? creates opportunities for charlatans. The field of study continued to be dismissed for several decades; few clinical trials on fasting were conducted, and credible scientific publications were scarce. By the 1990s some researchers shifted their focus to the benefits of short-term fasting. Ohsumi Yoshinori, a Japanese cell biologist, discovered the mechanisms behind autophagy, which short-term fasting promotes (in 2016 he won a Nobel prize for his work). Over the past 20 years, Satchidananda Panda, an American biologist, and Mark Mattson, an American neuroscientist, have each studied how time-restricted eating (which involves consuming food during only a brief span of the day) could improve metabolic conditions, such as diabetes. It didn't take long for the general public to embrace short-term fasting. Millions of people around the world have now experimented with the 5:2 diet (reducing one?s calorie intake for two days a week) or intermittent fasting (switching between periods of fasting and periods of unrestricted eating). A survey in 2022 found that one in ten Americans had tried an intermittent-fasting diet at some point in the previous year. This fad for fasting ? and the perception that it is a clear path to weight-loss and ?wellness? ? creates opportunities for charlatans. Online gurus, health blogs and influencers praise the purported benefits of intermittent fasting but rarely discuss the possible downsides. (Many people do not realise how much water is in food and some fail to compensate for this as they fast, leading to dehydration. More seriously, intermittent fasting has been associated with eating disorders, especially in young people.)

Luxury hotels and health retreats offer fasting packages, costing thousands of dollars, where clients are put on low-calorie liquid diets, accompanied by mud wraps and massages. In these situations, people are clients rather than patients, and aren't expecting or entitled to plans of care. Still, Samuel Klein, the director of the Centre for Human Nutrition at the Washington University School of Medicine, advises people engaging in fasting treatments to be vigilant: ?Unfortunately, nutrition is very open to a lot of things that are not evidence-based.?

Ascientist?s life is boring, full of meetings and computer time,? Longo told me. We were in his sparsely furnished office at ifom in Milan on a warm October morning, a few days before he was due to head back to America to teach at usc. Wearing black-framed reading glasses, he tightened his lips in concentration as he responded to emails and sent voice notes to fellow researchers. At one point the newest addition to his team of phd students came in to tell Longo about her tentative plans for her time in his lab. Longo listened carefully before giving her advice: ?Think of something that can make the biggest impact.? For the first few decades of his life, Longo himself had to work out how to do just that. He was born far from Calabria in the northern Italian city of Genoa, in 1967. His parents, Carmelo and Angelina, had left their hometown six years earlier in search of better opportunities; at the time, Calabria was one of the poorest areas in Europe. In Genoa, Carmelo worked as a police officer, while Angelina raised their three children, of whom Longo was the youngest. Longo?s parents ensured that their children maintained a connection to Calabria. He and his siblings grew up eating the region?s traditional cuisine, which relies on seasonal local ingredients: legumes, pasta or cod with fresh vegetables, tomatoes and cucumbers generously doused in olive oil. Angelina also took the children to Calabria every summer. In 1972, when Longo was five years old, the family went to visit his 70-year-old grandfather, who had cancer. He died while Longo was there. Longo remembers being conscious of the number of elderly people walking

around Molochio and wondered why his grandfather had died comparatively young. Ever since, he told me, "[Death] has remained central in my thoughts as the biggest problem you'll ever have in your life. If you have this problem, you are screwed." As a teenager Longo dreamed of becoming a rock star rather than a scientist. He played Jimi Hendrix, Pink Floyd and Dire Straits tunes on his guitar, and began writing his own songs on the piano. Instead of hanging out with his friends after school, he studied English, hoping to master the language for future American tours. "He was weird," admitted Stefano Taffelli, a friend of Longo's from Genoa. "Then I realised it was his exaggerated determination and that when he wanted to get something, he got it at any cost." When Longo was 16, he moved to Chicago to live with relatives whose families had emigrated from Calabria. It took him some time to adjust: as he writes in his book "The Longevity Diet", "My spoken-language skills were so bad that the immigration official stamped "no English" on my passport." But soon he was attending American high school, taking guitar lessons and exploring the city's music scene. After three years, he moved to the University of North Texas College of Music, outside Dallas, to study jazz. To earn money to pay his tuition fees he worked at a petrol station, sold water-filtration equipment and fixed roofs. He even joined the army as a reservist tank driver (he was almost deployed to fight during the Gulf war in 1991). "[Death] has remained central in my thoughts as the biggest problem you'll ever have in your life. If you have this problem, you are screwed." In 1988, a year into his degree, Longo was forced to direct the university's marching band "in his view a humiliating task for a wannabe rockstar. It was then that he began to wonder whether he should do something else with his future. He had never stopped thinking about his grandfather's premature death, and wanted to know why some people lived longer than others. So he switched his major to biochemistry. It might seem like a drastic shift " but Longo thinks that scientists should be just as creative and rebellious as musicians, even if that means disregarding their professors' advice. "Those who teach [science] say that if you don't do as taught, you're doing everything wrong. The same concept applies to classical music and the conservatory," Longo said. (He is fond of metaphors mixing science and music. At one point, while describing to me an argument he had with another professor over who was the lead author on a paper, Longo said, "Articles are like songs or compositions. They have a composer who came up with it and that must be respected.") After graduating in 1992, Longo went to the University of California, Los Angeles to do a phd in biochemistry. His supervisor was Roy Walford, an authority on the relationship between ageing and nutrition. Walford, who had devoted his life to studying whether mice could live longer if they ate less, was viewed as a "little crazy", Longo said. For about a year they could communicate only through video calls because Walford was taking part in a bizarre science experiment in Arizona " he and seven others were sealed up in an "earthbound space station" called Biosphere 2, where they attempted to replicate Earth's ecosystem as practice for eventually building one on other planets. The experiment was controversial: due to meagre crop yields, the "crew" lost a lot of weight (something that Walford, given his belief in the health benefits of calorie restriction, encouraged) and suffered from low morale as a result. "If I tell you, fast ten days a year, and I give you everything in a box, ready, I think most people might say "yes, I can do it?" Longo wanted to build on Walford's research by comparing the molecular differences between mice whose calories had been restricted and those who had been allowed to eat what they wanted. But Longo wasn't convinced at the time by Walford's hypothesis that long-term calorie restriction was the best way to extend human longevity. First, Longo felt that most people did not have the discipline or willpower to

fast consistently. Second, it wasn't clear which genes in mice played a role in the ageing process, and whether there were equivalent ones in humans. Longo decided to track down those 'ageing' genes. He would start small, isolating them in one-cell organisms such as yeast, then would move on to more complex organisms and eventually to humans themselves. In his lab, Longo cut nutrition to yeast cells to see how they reacted. He discovered that if he simply moved them from a liquid rich in sugars to water, their lifespan doubled. He realised that sugar activated certain genes that are generally understood to accelerate ageing in yeast. Sugar also prevented the yeast from being able to defend itself against oxidation, which can damage the dna within a cell. When Longo tried to publish his results, his papers were rejected. His peers took issue not only with his conception of the topic 'many didn't believe that starving any organism was a sensible way to study ageing' but also the form of measurement that he had used. At the time, most scientists studied yeast through its replicative life span, which measures how many times a cell can divide itself. Longo instead proposed using the chronological life span, which measures how long non-dividing cells can survive under different conditions. Today, chronological life span is widely accepted in the field. Frank Madeo, a professor of biochemistry at the University of Graz, Austria, who also studies cell death and ageing, told me that 'back then, [Longo's approach] was kind of against the flow.' A demoralised Longo turned towards other pursuits. Throughout the 1990s, he toured with his rock band, called dot. He lived in a townhouse in Santa Monica and drove a vintage red Ferrari, which he had bought with the proceeds of his part-time job 'translating Italian legal documents into English.' 'I was too poor to even buy [car insurance], but also embarrassed to have a Ferrari at my age, so I almost never got it out of the garage,' Longo said. Longo recalled this period of his life with a mixture of bitterness and self-righteousness. 'I decided to work on a micro-organism that didn't interest anybody, and, within the work that was being done on that micro-organism, I chose to work on ageing and starvation, which were absolutely ridiculed,' he told me. 'But I was convinced. And thank goodness, because I totally guessed it right.' After seven years of rejections and rewrites, Longo's paper on yeast cells was published in Science, one of the world's top academic journals, in 2001. By demonstrating that there were genes regulating ageing in yeast 'and that by de-activating them, the yeast lived longer' Longo became one of the first scientists to describe an anti-ageing pathway in any organism. 'It was a classic,' said Caleb Finch, a professor of gerontology at usc and a mentor of Longo's. 'That was his own work.' The success of his paper on yeast cells did wonders for Longo's career. Later in 2001 he became an assistant professor in gerontology at usc, where he began to research whether fasting could help with cancer. Longo was inspired not only by the memory of his grandfather's early death, but also by his encounters with a young Italian girl, who had come to America for cancer treatment. Longo became close to the child and her family, and was deeply affected when she died, some three years earlier. 'Without meeting that five-year-old, I don't know that I would have started working on cancer,' he said. Longo had a hunch that fasting 'could slow the cancer down?'; he also wanted to find out if it could mitigate the side effects of chemotherapy. Longo's team found that fasting shielded mice's healthy cells from the toxic drugs and enhanced chemo's effectiveness against tumour cells, which continued to absorb the drugs meant to kill them. 'I was quite shocked because I didn't expect such a striking result,' said Lizzia Raffaghello, a researcher at Los Angeles Childrens' Hospital who conducted the research with Longo. '[Longo] probably already had it clear in his head and it was just a confirmation of what he thought.' In 2008 Longo and Raffaghello published their

findings in Proceedings of the National Academy of Sciences, a peer-reviewed journal. Eric Ravussin, a professor at Louisiana State University, said, "I love what Valter is doing, but let's put it this way, that's not been rigorously tested to be a public-health message." Not surprisingly, Longo's research attracted a great deal of media attention, and he started to be contacted by cancer patients who were interested in fasting themselves. In 2009 Longo developed the beta version of his first fasting-mimicking diet, which was in part funded by the National Cancer Institute and the National Institute on Aging. The food for this fmd, which was initially intended only for cancer patients and was administered during clinical trials, was prepared in a Los Angeles restaurant, sometimes even by Longo himself. It was around this time that Longo realised his fmd also represented a commercial opportunity. That same year, he launched a company, L-Nutra; by 2016, it was selling its first "fasting kits". In marketing a tweaked version of his cancer fmd to the general public, Longo hoped to make fasting easy for anyone who wanted to live longer and healthier. "If I tell you, fast ten days a year, and I give you everything in a box, ready, I think most people might say 'yes, I can do it,'" Longo told me. As well as its fasting kits, L-Nutra now sells supplements and nutrition bars, and even a Nutella-like paste called "longevity spread" all derived from a mix of ingredients patented by Longo. The company's best-known product, the ProLon 5-Day Diet, costs \$199 (\$216); on the basis of several clinical trials that Longo has conducted, the company recommends that most customers do the boxed diet 2-3 times a year. (L-Nutra claims to have sold 1m ProLon units in the past 9 years.) Longo's commercial pursuits have raised eyebrows among fellow scientists. He openly uses ProLon in his clinical studies, which some see as a red flag. According to Francesco Sofi, a professor in food science and clinical nutrition at the University of Florence, this represents "an important conflict of interest". (Longo claims that his earnings from L-Nutra, of which he owns 40%, and from the sale of his books are given to the two foundations he has founded - Create Cures Foundation in the us and **Fondazione Valter Longo** in Italy. These foundations, which conduct longevity research, also donate ProLon boxes to patients who can't afford them.) Longo's findings have also been called into question. A meta-analysis, conducted in 2022, of nine studies including one of Longo's that investigated the relationship between fmds and chemotherapy found that there was no evidence that fasting was better than a regular diet in preventing side effects. Many oncologists advise that patients follow a diet rich in calories and proteins during chemotherapy to maintain their physiological functions. In 2020 Sofi published a paper in the International Journal of Food Sciences and Nutrition discussing the limitations in Longo's clinical trials, including the small number of enrolled participants. "The transition from experimental studies on yeasts, cells and mouse models to clinical studies on humans occurred too quickly and without a solid scientific basis," Sofi told me. Eric Ravussin, a professor at Louisiana State University, agreed. "I love what Valter is doing, but let's put it this way, that's not been rigorously tested to be a public-health message," he said. Other scientists are more generally opposed to fmds, on the basis that restrictive eating can endanger long-term health. Benjamin Horne, an epidemiologist at Salt Lake City's Intermountain Heart Institute, has found in his own research that those who fasted have lower chances of developing heart diseases and diabetes. Yet he remains concerned for the safety of his patients. "What induces the benefit in ketogenic [high-fat, low-carb] diets and fasting diets is that stress is put on the body," he explained. And for those living with chronic diseases, that stress can lead to blood clotting or strokes. Like Sofi, Horne cautions against conflating the outcomes in animal studies with those in human ones: "Animal data are useful



for directing researchers on what type of studies they should do in humans, but it should be human data that are used to direct human behaviour and human choices and human health interventions. I put these criticisms to Longo. He thinks the desperation of sick patients justifies a more gonzo approach to possible treatments. If you are at stage 4 of cancer, and the oncologist has no more valid solutions, he should say, Try this because there are a lot of studies on animals and some clinical studies. But this doesn't happen, Longo complained. Instead, the oncologic community says no, you have to wait, you have to die, and maybe in ten years you'll be able to use it. (In fact, in some cases of end-stage cancer, oncologists can be more flexible in their advice.) Longo's goal, ultimately, is to make everybody reach 110 years, not only those who are born predisposed to get there. (He himself fasts, using ProLon boxes, a couple of times a year; otherwise, he follows his longevity diet religiously.) Longo's professional bullishness is reminiscent of his idol, Elon Musk, whose disruptiveness he admires. According to Longo, without Tesla, Musk's company, making electric cars en masse, these vehicles would have never gone mainstream. Longo thinks that L-Nutra is like Tesla: a brand that can bring fasting to the masses. The company's website asserts that it is at the forefront of a nutritech revolution, vocabulary that is seemingly drawn from Silicon Valley. Yet Longo claims that he is not interested in replicating the desperate attempts by the super-rich to prolong human lifespans (like those of Bryan Johnson, a multi-millionaire entrepreneur, who made headlines last year for disclosing that he took blood plasma from his 17-year-old son in hopes of extending his own life all part of the marketing for his longevity product). As Longo put it, he does not want to come up with another biohacking strategy that may fall apart tomorrow. Longo thinks that L-Nutra is like Tesla: a brand that can bring fasting to the masses. Even so, it could be some time before Longo's ideas are accepted by his peers. His longevity study in Varapodio is progressing slowly: a year after his presentation to the town, only 272 people out of the desired 501 have enrolled. (His team has until this summer to reach the recruitment goal.) The study will probably not be completed until 2025. And even then, its results may not be viewed as entirely valid. According to Ravussin, the professor at Louisiana State University, the study would need to be at least a year long and involve many more people in order to be considered sound enough to become part of common medical advice about fasting. I wanted to find out whether fasting was as easy as Longo claimed it would be. (L-Nutra provided me with a ProLon 5-Day Diet for the purposes of this article.) The diet is shipped inside the kind of sleek white case you'd expect to contain a Macbook. Inside are five numbered boxes, each containing roughly the same three pre-packaged meals for every day of the fast. Rather than asking clients to abstain from food entirely a terrifying prospect to many ProLon claims to trigger a fasting state from a limited amount of sustenance. On the first day, the plant-based, gluten-free meals contain a total of 1,100 calories; on the latter four, only 725 calories. (On average, women need around 2,000 calories a day and men 2,500.) The menu looked grim. Breakfast was a crunchy nut bar and a cup of spearmint lemon tea; lunch was a handful of pitted green olives, a mushroom soup powder (that I mixed with water and microwaved for two minutes), a multi-vitamin pill and a cup of hibiscus tea; an afternoon snack was more olives and another cup of spearmint tea; dinner was another powdered vegetable soup, more hibiscus tea and a measly 23 grams of a healthy chocolate bar. The food lived up to my bleak expectations. I developed a bad headache, probably from caffeine withdrawal, that only went away only on day three. The soups, which had too much onion for my taste, were slightly sickening. I slowly savoured those few green olives, the only thing in the box I truly enjoyed eating. On

night four, I dreamed of a margherita pizza. (In a study of 131 Dutch women with early-stage breast cancer, which Longo helped structure, only 20% followed the very low-calorie, low protein fmd through all eight cycles of chemotherapy. Many cited the unappetising nature of the food as a reason for quitting.) By the end of the fast, I had lost 3.5kg, and maybe some of my sanity. Yet I also understood for the first time why some people feel accomplished while fasting: I felt lighter, healthier, closer to the world around me, and newly conscious of a strength I didn't know I possessed. Savouring my first post-fasting meal, I thought I had caught a glimpse of what Longo's ideas could mean for improving my longevity. But I also knew how difficult it would be for me (or realistically, anyone) to commit to a lifelong regular fasting regimen ? especially if that meant eating powdered mushroom soup until I reached 110 years old. ? Agostino Petroni is a writer based in Rome. His work has appeared in publications such as National Geographic, the BBC and the Atlantic illustrations michael glenwood For a deep dive into the burgeoning field of lifespan-extension and the science behind it, [click here](#) to read our recent Technology Quarterly on the topic.

## Learning through food at USC

USC Today What are you looking for? Search: University Learning through food at USC At USC, some of the most interesting courses on history, biology and sociology are taught via food ? and students are eating it up. April 15, 2024 By Chloe Barker It?s not farfetched to say that food is the most important thing in the world. It shapes our bodies, defines national economies, drives scientific research and environmental choices. At USC, some of the most interesting courses on history, biology and sociology are taught via food. What?s cooking? USC Dornsife?s Grayson Jagers teaches ?The Biology of Food,? in which students explore the science of taste and aroma. A lab portion provides a hands-on introduction to rudimentary cheese making, fermentation of foods and laboratory analysis. Jagger?s goal? To make biology more accessible to non-science majors. Eating for long life USC Leonard Davis School of Gerontology Professor **Valter Longo** looks at the impact nutrition and genetics have on longevity and diseases related to aging. A Maymester term is held in Liguria, Italy ?Longo?s homeland? where the local diet is healthy pescatarian and a record proportion of people are older than 65. Research your lunch ?Everyone eats, but so often we don?t stop to think about why we eat what we do,? Leah Hochman says. Her class at USC Dornsife explores how food reflects identity, family and community traditions; assignments include tracing a meal?s ingredients to their origins and volunteering at a food pantry. Local eats USC Dornsife?s Michael Petitti teaches a course on food and class in Los Angeles to spotlight the complexity and struggles of the city as a global food hub. Students work at a Compton farm and look for edible foliage to learn about food insecurity, housing and consumption. iDelizioso! Sarah Portnoy uses food to deepen students? understanding of Spanish vocabulary and Latino culture. Field trips to explore Olvera Street and Boyle Heights in Los Angeles are centered on food culture and justice, and span five classes across the USC Dornsife College of Letters, Arts and Sciences and the USC Annenberg School for Communication and Journalism.

## Convegno sugli impianti sportivi col presidente dell'Inter, Marotta

Al Fantini Club di Cervia torna il forum 'Lo sport fa viaggiare'. L'ottava edizione del meeting coi più autorevoli esperti di turismo e sport si terrà venerdì, a ingresso libero, a partire dalle 18. Di altissimo livello è il parterre di ospiti invitati a partecipare, ovvero Claudia Giordani, vice presidente del Coni; **Valter Longo**, direttore della facoltà di Longevità alla Usc di Los Angeles; Giovanni Molari, rettore dell'Alma mater studiorum dell'Università di Bologna; Andrea Corsini, assessore al turismo della Regione; Giammaria Manghi, capo della segreteria politica della presidenza della Regione; Mattia Missiroli, sindaco di Cervia; Beppe Marotta, presidente dell'Inter; Serse Cosmi, ex-allenatore e opinionista radio televisivo con Rds; don Pierre Laurent Cabantous, parroco della parrocchia della Concattedrale di Santa Maria Assunta di Cervia; Claudio Fantini, amministratore delegato del Gruppo Fantini. A coordinare l'incontro sarà il giornalista sportivo Lorenzo Dallari, direttore della comunicazione della Lega Calcio serie A. Il tema di confronto sarà 'L'impiantistica sportiva per il turismo e per il sociale'. Il Forum rappresenta anche l'occasione per analizzare la crescita e le potenzialità del turismo sportivo, come compendio e sintesi della fortunata edizione 2023/24 della rubrica 'Fantini Club live, Sport Turismo', cui sono intervenuti oltre 400 grandi ospiti, appunto, del mondo dello sport e del turismo. «Il turismo sportivo - ha commentato Claudio Fantini - è un segmento di mercato dal potenziale ancora non del tutto espresso, in grado di contribuire in maniera importante ad attivare le economie locali in numerosi comparti, come ad esempio hospitality, ristorazione e promozione del territorio». Il patron del Fantini Club ha poi aggiunto: «Il turismo sportivo è da diversi anni un settore in forte crescita. Tanto gli eventi amatoriali, quanto i grandi eventi professionistici, rappresentano oggi un forte volano per il turismo e l'economia del territorio. Al tempo stesso, lo sport riveste un importante ruolo educativo e sociale per i ragazzi, ed è il primo alleato per aumentare la longevità in salute. Per questi motivi è di importanza fondamentale, per il futuro del nostro Paese e di ogni località, investire in nuovi impianti e strutture per lo sport». Roberto Romin

## Venerdì al Fantini Club di Cervia. Convegno sugli impianti sportivi col presidente dell'Inter, Marotta

Venerdì al Fantini Club di Cervia. Convegno sugli impianti sportivi col presidente dell'Inter, Marotta. Al Fantini Club di Cervia si terrà l'ottava edizione del forum 'Lo sport fa viaggiare', con illustri ospiti del mondo dello sport e del turismo. Si discuterà dell'impiantistica sportiva per il turismo e il sociale. Il turismo sportivo è un settore in crescita con grandi potenzialità economiche e sociali. 24 luglio 2024 Convegno sugli impianti sportivi col presidente dell'Inter, Marotta. Facebook X WhatsApp Print. Al Fantini Club di Cervia torna il forum 'Lo sport fa viaggiare'. L'ottava edizione del meeting coi più autorevoli esperti di turismo e sport si terrà venerdì, a ingresso libero, a partire dalle 18. Di altissimo livello è il parterre di ospiti invitati a partecipare, ovvero Claudia Giordani, vice presidente del Coni; **Valter Longo**, direttore della facoltà di Longevità alla Usc di Los Angeles; Giovanni Molari, rettore dell'Alma mater studiorum dell'Università di Bologna; Andrea Corsini, assessore al turismo della Regione; Giammaria Manghi, capo della segreteria politica della presidenza della Regione; Mattia Missiroli, sindaco di Cervia; Beppe Marotta, presidente dell'Inter; Serse Cosmi, ex-allenatore e opinionista radio televisivo con Rds; don Pierre Laurent Cabantous, parroco della parrocchia della Concattedrale di Santa Maria Assunta di Cervia; Claudio Fantini, amministratore delegato del Gruppo Fantini. A coordinare l'incontro sarà il giornalista sportivo Lorenzo Dallari, direttore della comunicazione della Lega Calcio serie A. Il tema di confronto sarà 'L'impiantistica sportiva per il turismo e per il sociale'. Il Forum rappresenta anche l'occasione per analizzare la crescita e le potenzialità del turismo sportivo, come compendio e sintesi della fortunata edizione 2023/24 della rubrica 'Fantini Club live, Sport Turismo', cui sono intervenuti oltre 400 grandi ospiti, appunto, del mondo dello sport e del turismo. "Il turismo sportivo - ha commentato Claudio Fantini - è un segmento di mercato dal potenziale ancora non del tutto espresso, in grado di contribuire in maniera importante ad attivare le economie locali in numerosi comparti, come ad esempio hospitality, ristorazione e promozione del territorio". Il patron del Fantini Club ha poi aggiunto: "Il turismo sportivo è da diversi anni un settore in forte crescita. Tanto gli eventi amatoriali, quanto i grandi eventi professionistici, rappresentano oggi un forte volano per il turismo e l'economia del territorio. Al tempo stesso, lo sport riveste un importante ruolo educativo e sociale per i ragazzi, ed è il primo alleato per aumentare la longevità in salute. Per questi motivi è di importanza fondamentale, per il futuro del nostro Paese e di ogni località, investire in nuovi impianti e strutture per lo sport". Roberto Romin © Riproduzione riservata

## Il presidente dell'Inter e l'ex allenatore di Serie A a Cervia per "Lo sport fa Viaggiare"

Il presidente dell'Inter e l'ex allenatore di Serie A a Cervia per "Lo sport fa Viaggiare" Dove Fantini Club di Milano Marittima Cervia Lungomare Grazia Deledda Cervia Quando Dal 26/07/2024 al 26/07/2024 dalle 18 Prezzo Gratis Altre informazioni Redazione 22 luglio 2024 16:07 Torna sulla spiaggia di Cervia il Forum aperto al pubblico "Lo Sport fa Viaggiare", che venerdì 26 luglio alle ore 18 coinvolgerà esperti di turismo e sport, presso il Fantini Club (Lungomare G.Deledda, spiaggia 182). Il tema dell'edizione 2024 dell'incontro è "L'impiantistica sportiva per il turismo e per il sociale". Fra gli ospiti invitati a partecipare: Claudia Giordani, Vicepresidente Coni; **Valter Longo**, Direttore della Facoltà di Longevità alla USC di Los Angeles; Giovanni Molari, Magnifico Rettore Alma Mater Studiorum-Università di Bologna; Andrea Corsini, assessore al Turismo Regione Emilia-Romagna; Giammaria Manghi, capo segreteria politica Presidenza Regione Emilia-Romagna; Mattia Missiroli, sindaco di Cervia; Giuseppe Marotta, presidente dell'Inter; Serse Cosmi, ex-allenatore e opinionista Radio TV Serie A con RDS; don Pierre Laurent Cabantous, parroco della Parrocchia Concattedrale "S. Maria Assunta" di Cervia, Claudio Fantini, AD Gruppo Fantini. Coordinerà l'incontro Lorenzo Dallari, giornalista sportivo, direttore della comunicazione della Lega Calcio Serie A. L'appuntamento con il forum "Lo Sport fa Viaggiare" è alle ore 18 del 26 luglio sulla spiaggia Fantini Club di Cervia. L'ingresso è gratuito.

## 'Lo Sport fa Viaggiare', forum al Fantini Club di Cervia

Sport 'Lo Sport fa Viaggiare', forum al Fantini Club di Cervia Posted on 22 Luglio 2024 at 14:42 by Redazione 0 0 Venerdì 26 luglio ospita l'ottava edizione del grande appuntamento volto ad analizzare la crescita e le potenzialità del turismo sportivo, con autorevoli esperti del settore - CERVIA - Torna sulla spiaggia di Cervia il Forum aperto al pubblico 'Lo Sport fa Viaggiare', che venerdì 26 luglio alle ore 18.00 coinvolgerà i più autorevoli esperti di turismo e sport, presso il Fantini Club (Lungomare G.Deledda, spiaggia 182). Il turismo sportivo è un segmento di mercato dal potenziale ancora non del tutto espresso, in grado di contribuire in maniera importante ad attivare le economie locali in numerosi comparti: hospitality, ristorazione e promozione del territorio. Da una ricerca realizzata da JFC risulta, infatti, che quando si parla di turismo outdoor, sempre più spesso il tema delle discipline sportive si integra con un sistema di servizi che devono essere non solo presenti sul territorio, ma anche altamente connessi con l'esperienza stessa. Il Forum 'Lo Sport fa Viaggiare', quest'anno alla sua ottava edizione, rappresenta dunque una nuova occasione per analizzare la crescita e le potenzialità del turismo sportivo, a conclusione della fortunata edizione 2023/24 della rubrica "Fantini Club LIVE: Sport Turismo", a cui sono intervenuti oltre 400 grandi ospiti del mondo dello sport e del turismo. Alla forte crescita del settore del turismo sportivo, che riguarda tanto gli eventi amatoriali, quanto i grandi eventi professionistici, si affiancano l'importante ruolo educativo e sociale che lo sport riveste per i ragazzi, e l'impatto positivo sulla salute, che porta lo sport ad essere il primo alleato della longevità. Motivi per cui è di importanza fondamentale per il futuro del nostro Paese e di ogni località investire in nuovi impianti e strutture per lo sport. Per questi motivi, il tema dell'edizione 2024 dell'incontro, che vedrà confrontarsi più autorevoli esperti del settore, è 'L'impiantistica sportiva per il turismo e per il sociale'. Fra gli ospiti invitati a partecipare: Claudia Giordani, Vicepresidente Coni - **Valter Longo**, Direttore della Facoltà di Longevità alla USC di Los Angeles - Giovanni Molari, Magnifico Rettore Alma Mater Studiorum-Università di Bologna - Andrea Corsini, Assessore al Turismo Regione Emilia-Romagna - Giammaria Manghi, Capo Segreteria Politica Presidenza Regione Emilia-Romagna - Mattia Missiroli, Sindaco di Cervia - Giuseppe Marotta, Presidente Inter - Serse Cosmi, ex-allenatore e opinionista Radio TV Serie A con RDS - Don Pierre Laurent Cabantous, Parroco della Parrocchia Concattedrale "S. Maria Assunta" di Cervia - Claudio Fantini, AD Gruppo Fantini. Coordinerà l'incontro Lorenzo Dallari, giornalista sportivo, direttore della comunicazione della Lega Calcio Serie A. L'appuntamento con il forum 'Lo Sport fa Viaggiare' è alle ore 18.00 del 26 luglio sulla spiaggia Fantini Club di Cervia. L'ingresso è gratuito. Sarà possibile seguire l'evento sarà trasmesso anche in diretta streaming sulle pagine LinkedIn e Facebook @FantiniClub, sul canale Youtube Fantini Club e sul sito Fantiniclub.com alla pagina FantiniClubLIVE.

## Valter Longo : «Longevi e anche sani: il segreto dei "superhumans" di bassa statura»

Longevi e anche sani: il segreto dei superhumans di bassa statura di Valter Longo **Valter Longo**: «Siamo abituati a pensare alle malattie come parte inevitabile della nostra vita, ma non è così. Ci sono le prove» Quasi 25 anni fa, in un articolo intitolato «Medicina Evoluzionistica: da organismi nani a centenari sani?» pubblicato in un'edizione della rivista scientifica americana Science dedicata alla longevità, insieme al professor Caleb Finch evidenziammo come le mutazioni nel Dna che causavano un'estensione record della vita causavano anche nanismo. I lieviti nei quali avevamo rimosso il gene S6K insieme alla ricercatrice toscana Paola Fabrizio, vivevano 3 volte più a lungo del normale ed erano nani, i moscerini della frutta con mutazioni simili vivevano quasi il doppio ed erano nani ed i topi con mutazioni nell'ormone della crescita, studiati dagli scienziati statunitensi Andrzej Bartke e John Kopchick, vivevano il 40% in più e anche loro erano nani. Lieviti e moscerini nani e longevi rimanevano anche sorprendentemente sani e circa la metà dei topi nani, ma meno del 10% dei topi normali, raggiungeva una longevità record senza sviluppare alcuna malattia. Quindi, bastava modificare un solo gene per allungare la vita di questi topi del 40% e ottenere uno straordinario aumento (di 5 volte) della percentuale di coloro che vivevano in salute. Siamo abituati a pensare al cancro, alle malattie cardiovascolari e quelle neurodegenerative come parte inevitabile della nostra vita, ma non è così per molti altri organismi. Per esempio, le brutte talpe senza pelo, pur essendo delle dimensioni di un topo, possono vivere 8 volte più a lungo dei topi senza sviluppare tumori. Quindi, se queste talpe sono immuni dal cancro e nei topi nani i tumori sono quasi dimezzati è possibile anche per noi ottenere questa protezione? Può lo stesso gene controllare longevità e malattie anche nell'uomo? Scrisi quindi a Zvi Laron in Israele, il medico che aveva scoperto e dato il nome alla Sindrome di Laron, dovuta ad una mutazione nel gene che rende il topo super longevo, chiedendogli se tra i Laron ci fossero dei centenari. Mi indicò una pubblicazione che documentava come alcuni di loro avessero sorpassato i 90 anni sull'isola di Krk, in Croazia, ma questo, però, non bastava. Fu invece l'endocrinologo Pinchas Cohen, a UCLA, a parlarmi del suo collega Jaime Guevara, in Ecuador, con cui studiava la crescita nei soggetti con sindrome di Laron. Per la mia gioia, Guevara era il medico di circa 100 di queste persone che crescevano fino a circa un metro e trenta di altezza e vivevano isolati sulle Ande dell'Ecuador del sud. Con Guevara iniziammo ad andare lì per capire se fossero «superuomini e superdonne», proprio come gli organismi longevi descritti in laboratorio. Dopo 5 anni, riuscimmo a pubblicare che il diabete e il cancro erano rari in questi individui, nonostante il fumo, l'alcol, una dieta pessima, nessun tipo di esercizio fisico e il sovrappeso. Qualche anno dopo, li portammo dall'Ecuador a Los Angeles e pubblicammo, grazie alla risonanza magnetica funzionale, dati che indicavano che la loro memoria era simile a quella di persone molto più giovani. Al commento del cardiologo della University of Southern California: «Dovresti perdere peso per evitare il diabete», uno dei Laron affetto da obesità rispose: «Tanto sono immune». La comunità scientifica, però, era scettica e molti sospettavano che queste persone fossero sì protette da cancro, diabete e malattie neurodegenerative, come già dimostrato nei topi con le stesse mutazioni, ma più sensibili alle malattie cardiovascolari: il loro colesterolo LDL, cioè quello «cattivo», era elevato. Dopo anni di studi abbiamo pubblicato la risposta a questo scetticismo con un articolo che indica caratteristiche e funzioni cardiovascolari normali o migliorate nei Laron in confronto



a quelle dei loro parenti non affetti dalla sindrome. Questi superhumans di bassa statura ci hanno confermato che molte malattie sono prevenibili, stimolando così lo sviluppo di interventi nutrizionali e farmacologici che vadano ad agire proprio sulle vie di segnalazione della crescita e longevità. 20 luglio 2024 ( modifica il 20 luglio 2024 | 09:46) © RIPRODUZIONE RISERVATA

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

## SOMMARIO

SENZA FINE Riccardo Muti «La reincarnazione mi terrorizza, non vorrei che la mia energia finisse in un topo o peggio...» DI ANTONIO POLITO Il direttore d'orchestra Riccardo Muti è nato a Napoli, il 28 luglio 1941 COVERSTORY/1 Nadia Battocletti, due ori europei: «Alleno le gambe, ma anche i pensieri» DI GAIA PICCARDI COVERSTORY/2 La più giovane, la portabandiera, le promesse Chi sono le atlete più attese DI BONARRIGO, CROCI, RAVELLI, VANETTI ESTERI Campagne elettorali: città a sinistra, periferie a destra La geografia del malcontento DI A. COPPOLA E S.FINETTI ARCHIVIO Lo strappo di Enrico Bay: «Addio Milano, sei una camera a gas. Viva la natura» DI MARZIO TORCHIO POLITICA Luigi Pagano: «Mani pulite mi ha deluso. Il momento più duro? Il suicidio di Cagliari» DI ALESSANDRO TROCINO CRONACA/1 Il racconto di Silvia Avallone che presenta il suo libro, nel carcere di Bologna, ai "cuori neri" minorenni DI ENRICO CAIANO CRONACA/2 Il cappellano del carcere di Trani: «Più violenza tra i detenuti e più suicidi» DI ANDREA MILANESI ECONOMIA Ecco cosa possiamo pagare direttamente dal telefonino, risparmiando tempo e carta DI CRISTIANA GATTONI PORTFOLIO Gli anni d'oro del nostro cinema FOTO DI MIMMO CATTARINICH VITE PRIVATE Pino d'Angiò, Ma quale idea sentirsi un eterno ragazzo DI MICOL SARFATTI VITA E ARTE Baryshnikov: «Mio padre, generale, non mi chiese mai di tornare dagli Usa» DI JAVIER C. HERNÁNDEZ SENTIMENTI/1 «Io, l'amante, dieci anni dopo. Ecco com'è finita» DI MICHELA PROIETTI SENTIMENTI/2 «I 10 passi per lasciarsi» DI GAIA MANZINI L'AMBIENTE CHE CAMBIA/1 Goodell: «Il caldo è un killer, non sappiamo difenderci» DI EDOARDO VIGNA L'AMBIENTE CHE CAMBIA/2 Cavalli estinti, anzi no. Quando gli zoo fanno bene DI ENRICO ALLEVA VITE LIBERE Nostalgia, quello sguardo che dipinge la vita DI FRANCESCA PINI TELE&SCHERMI Churchill, Fleming e le future spie DI MARIA VOLPE VITA E TV Giulia Lapenna: «Così Andrea ha scelto la vita» DI VIRGINIA NESI VITA, LETTERATURA E CINEMA Goliarda Sapienza Tecla Insolia, protagonista de L'arte della gioia: «Fu sabotata e poi dimenticata» DI MICOL SARFATTI CINEMA L'amore che (forse) se ne va dal libro di Bussola DI ENRICO CAIANO TEATRO Sperimentazioni, Italia tra Danza cieca e Ombelichi tenui DI LAURA ZANGARINI LIBRI Zia Madeleine e il ballo con uno sconosciuto DI CRISTINA TAGLIETTI MUSICA Rapper, classifiche. Che cosa rivela il caso Morgan DI ANDREA LAFFRANCHI DIVINI E RACCONTI DI CUCINA Vini dalla Valle dell'Adige, tartellette con ricotta e susine DI L. FERRARO E A. FREUDA In alto, Goliarda Sapienza, nel 1992. Sotto Tecla Insolia, 20 anni RUBRICHE 7 DI CUORI DI MASSIMO GRAMELLINI 7 E MEZZO DI LILLI GRUBER LONGEVITÀ DI **VALTER LONGO** MAPPAMONDO DI FRANCESCO GIAMBERTONE NEL MIRINO DI FABRIZIO RONCONE LA STRISCIA DI STEFANO DISEGNI LEZIONI DI FILOSOFIA DI MAURO BONAZZI LIVINGROOM DI ANTONIO POLITO 4 PER 7 DI ROSELLA POSTORINO OBITUARY DI MARIA LUISA AGNESE UFFICIO POESIE SMARRITE DI LUCA MASTRANTONIO L'ULTIMA PAROLA DI GIUSEPPE ANTONELLI © RIPRODUZIONE RISERVATA

SCIENZA E VITA LONGEVITÀ

## LONGEVI E ANCHE SANI IL SEGRETO DEI SUPERHUMANS DI BASSA STATURA

SIAMO ABITUATI A PENSARE ALLE MALATTIE COME PARTE INEVITABILE DELLA NOSTRA VITA, MA NON È COSÌ. CI SONO LE PROVE  
VALTER LONGO

Quasi 25 anni fa, in un articolo intitolato "Medicina Evoluzionistica: da organismi nani a centenari sani?" pubblicato in un'edizione della rivista scientifica americana Science dedicata alla longevità, insieme al professor Caleb Finch evidenziavamo come le mutazioni nel Dna che causavano un'estensione record della vita causavano anche nanismo. I lieviti nei quali avevamo rimosso il gene S6K insieme alla ricercatrice toscana Paola Fabrizio, vivevano 3 volte più a lungo del normale ed erano nani, i moscerini della frutta con mutazioni simili vivevano quasi il doppio ed erano nani ed i topi con mutazioni nell'ormone della crescita, studiati dagli scienziati statunitensi Andrzej Bartke e John Kopchick, vivevano il 40% in più e anche loro erano nani. Lieviti e moscerini nani e longevi rimanevano anche sorprendentemente sani e circa la metà dei topi nani, ma meno del 10% dei topi normali, raggiungeva una longevità record senza sviluppare alcuna malattia. Quindi, bastava modificare un solo gene per allungare la vita di questi topi del 40% e ottenere uno straordinario aumento (di 5 volte) della percentuale di coloro che vivevano in salute. Siamo abituati a pensare al cancro, alle malattie cardiovascolari e quelle neurodegenerative come parte inevitabile della nostra vita, ma non è così per molti altri organismi. Per esempio, le brutte talpe senza pelo, pur essendo delle dimensioni di un topo, possono vivere 8 volte più a lungo dei topi senza sviluppare tumori. Quindi, se queste talpe sono immuni dal cancro e nei topi nani i tumori sono quasi dimezzati è possibile anche per noi ottenere questa protezione? Può lo stesso gene controllare longevità e malattie anche nell'uomo? Scrisi quindi a Zvi Laron in Israele, il medico che aveva scoperto e dato il nome alla Sindrome di Laron, dovuta ad una mutazione nel gene che rende il topo super longevo, chiedendogli se tra i Laron ci fossero dei centenari. Mi indicò una pubblicazione che documentava come alcuni di loro avessero sorpassato i 90 anni sull'isola di Krk, in Croazia, ma questo, però, non bastava. Fu invece l'endocrinologo Pinchas Cohen, a UCLA, a parlarmi del suo collega Jaime Guevara, in Ecuador, con cui studiava la crescita nei soggetti con sindrome di Laron. Per la mia gioia, Guevara era il medico di circa 100 di queste persone che crescevano fino a circa un metro e trenta di altezza e vivevano isolati sulle Ande dell'Ecuador del sud. Con Guevara iniziammo ad andare lì per capire se fossero "superuomini e superdonne", proprio come gli organismi longevi descritti in laboratorio. Dopo 5 anni, riuscimmo a pubblicare che il diabete e il cancro erano rari in questi individui, nonostante il fumo, l'alcol, una dieta pessima, nessun tipo di esercizio fisico e il sovrappeso. Qualche anno dopo, li portammo dall'Ecuador a Los Angeles e pubblicammo, grazie alla risonanza magnetica funzionale, dati che indicavano che la loro memoria era simile a quella di persone molto più giovani. Al commento del cardiologo della University of Southern California: «Dovresti perdere peso per evitare il diabete», uno dei Laron affetto da obesità rispose: «Tanto sono immune». La comunità scientifica, però, era scettica e molti sospettavano che queste persone fossero sì protette da cancro, diabete e malattie neurodegenerative, come già dimostrato nei topi con le stesse mutazioni, ma più sensibili alle malattie cardiovascolari: il loro colesterolo LDL, cioè quello "cattivo", era elevato. Dopo anni di studi abbiamo pubblicato la risposta a questo scetticismo con un articolo che indica caratteristiche e funzioni cardiovascolari normali o

migliorate nei Laron in confronto a quelle dei loro parenti non affetti dalla sindrome. Questi superhumans di bassa statura ci hanno confermato che molte malattie sono prevenibili, stimolando così lo sviluppo di interventi nutrizionali e farmacologici che vadano ad agire proprio sulle vie di segnalazione della crescita e longevità. © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Combattere l'invecchiamento con il trekking e non solo

Combattere l'invecchiamento con il trekking e non solo My love for adventures is part of why I hike Invecchiare è parte della vita ed è impossibile, ad oggi, bloccare questo processo. Ciononostante, sono molte le frecce al nostro arco che possono aiutarci a rallentare il processo e, naturalmente, il trekking è una di esse. 17 luglio 2024 - 7:25 Una, ma non l'unica. Per aumentare ancora di più i benefici, è possibile abbinare a questa attività fisica all'aria aperta un'alimentazione sana ed equilibrata, il giusto riposo e del sano buonumore. In aggiunta e in assenza di parere contrario del proprio medico, è possibile sperimentare una dieta di 5 giorni in grado di stimolare il ringiovanimento cellulare. Nello specifico, si tratta della Dieta Mima Fame, nata da anni di ricerca ed elaborata dal professor **Valter Longo**. Ricorrendo ai prodotti Made in Italy della ProLon, comunicati al Ministero della Salute secondo legge, seguire questo regime alimentare dalle due alle quattro volte all'anno diventa davvero semplice. Di seguito andremo a scoprire come combattere l'invecchiamento attraverso il trekking e uno stile di vita sano. I benefici del trekking Il trekking - naturalmente fatto in sicurezza, secondo le proprie capacità ed entro i propri limiti - è un vero toccasana per mente e corpo. Tra i principali benefici di questa attività troviamo infatti la riduzione di ansia e stress, il miglioramento della circolazione sanguigna, il rafforzamento dei polmoni. Come se tutto questo non fosse sufficiente, alcuni ricercatori hanno scoperto l'esistenza di una molecola che, se inibita attraverso la camminata veloce o altra attività fisica personalizzata, può rallentare l'invecchiamento. Un occhio di riguardo all'alimentazione Trekking, dunque, ma non solo. Per restare giovani a lungo è molto importante mettere nel piatto alimenti sani ed equilibrati. Tra i principali cibi anti età rientrano quelli ricchi di vitamine dei gruppi A, C ed E, di omega 3 e di antiossidanti. Via libera dunque a: frutta e verdura di colore arancio, come le carote, le zucche, i meloni, i cachi, le nespole, tutti fonte di vitamina A; broccoli, cavoli, pomodori, peperoni, agrumi e kiwi, ricchi di vitamina C; merluzzo, tonno, salmone, sgombro, ma anche olio di semi di lino, ottime fonti di Omega 3; oli vegetali e frutta secca, ricche di vitamina E; frutti di bosco, tè verde, uva, melanzane, ricchi di antiossidanti. I benefici della dieta Mima Digiuno Come anticipato nell'introduzione, per aumentare i benefici di una dieta sana ed equilibrata è possibile abbinarla ad alcuni cicli di Dieta Mima Digiuno, la quale, se applicata correttamente, può aiutare a favorire la rigenerazione cellulare, rendendo la pelle più giovane. Al contempo, limita le problematiche che potrebbero essere legate a un digiuno totale. Altri metodi per ritardare l'invecchiamento Per rallentare l'invecchiamento e rimanere giovani più a lungo è possibile ricorrere ad altre buone abitudini. Tra queste rientra, prima di tutto, un sonno di qualità. Dormire il giusto numero di ore ogni notte, coricandosi sempre alla stessa ora, favorisce il processo di rigenerazione cellulare e aiuta a ricaricare le energie. Molto utili inoltre sono limitare il consumo di alcolici, smettere di fumare e ridurre lo stress. La Redazione © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Un medic a descoperit secretul tinere?ii. „Biologic, sunt mai tân?r cu 20 de ani'

Un medic a descoperit secretul tinere?ii. „Biologic, sunt mai tân?r cu 20 de ani' 0 Laura Macavei 0 1 live Publicat: 15.07.2024 00:10 Un medic de 78 de ani, ?i-a sc?zut vârsta biologic? cu 20 de ani dup? ce a urmat patru reguli alimentare esen?iale în p?strarea tinere?ii. O alimenta?ie s?n?toas? ne ajut? s? îmb?trânim frumos. Sursa foto: arhiv? Dr. Michael Roizen, anestezist de profesie ?i ?eful sec?iei de wellness la Cleveland Clinic din SUA are 78 de ani îns?, spune el, vârsta sa biologic? este de aproximativ 57,6 ani. Cum de este posibil? Secretul tinere?ii sale st? în alimenta?ie, dar ?i în adoptarea unui stil de via?? s?n?tos. Iat? cele 4 principii alimentare pe care le urmeaz?. Dieta mediteranean?, s?n?tate pe pâine Dieta mediteranean? const?, în principal, în alimente integrale, cum ar fi fructele ?i legumele, leguminoasele, proteinele ?i lactatele cu con?inut sc?zut de gr?simi. În acela?i timp, limiteaz? carnea ro?ie, alimentele procesate ?i alcoolul. A fost numit? cea mai s?n?toas? diet? timp de ?apte ani consecutiv de c?tre US News & World Report, iar cercet?rile au legat-o de o mai bun? s?n?tate a inimii, pierderea în greutate ?i prevenirea declinului cognitiv. Mese generoase la prânz Roizen ia cea mai important? mas? a zilei la prânz ?i m?nânc? foarte pu?in. La cin?, de exemplu, consum? doar o salat?. Medicul spune c? nu poate dormi bine dup? o mas? grea. „M? simt r?u a doua zi'. Restric?ionarea caloriilor, secretul longevit??ii Roizen urmeaz?, de asemenea, dieta longevit??ii, creat? de **Valter Longo**, un profesor de gerontologie ?i director al Institutului de Longevitate de la Universitatea din California de Sud. El ?ine aceast? diet? de ?apte ani. În esen?? aceasta const? în restric?ionarea caloriilor cinci zile pe lun? pentru a imita efectele postului. Caloriile sunt reduse la 1.100 în prima zi de post, apoi la aproximativ 700 în zilele doi pân? la cinci. Ca o parantez?: în medie, o femeie are nevoie s? consume aproape 2.000 de calorii pe zi pentru a-?i men?ine greutatea ?i de . 1500 de calorii pentru a scap? de 0,5 kg pe s?pt?mân?. În medie, un b?rbat are un necesar caloric de 2.500 de calorii pentru a-?i men?ine greutatea ?i de 2.000 de calorii pentru a da jos 0,5 kg pe s?pt?mân?. Aceast? diet?, spun îns? speciali?tii, nu poate fi urmat? de oricine. David Clancy, care studiaz? biologia îmb?trânirii la Universitatea Lancaster, din Marea Britanie, consider? c? „între vârsta de 40 ?i 60 de ani, cel pu?in, acest regim de dou? ori pe an poate ad?uga trei pân? la patru ani de via?? s?n?toas?. Poate chiar mai mult, în cazul celor cu indice de mas? corporal? mare, tensiune arterial? sau glicemie ridicate.' Dar, a ad?ugat el, dieta este 'dificil?', iar persoanele active ar putea avea dificult??i în a o urma. „Programarea zilelor patru ?i cinci pentru zilele de weekend ar fi de ajutor', a recomandat el. Pos ntermitent pentru un somn odihnitor Dr. Michael Roizen ?ine post intermitent, mâncând între 11.00 ?i 19.00 în fiecare zi. „M? simt grozav ?i foarte energic. Dorm mult mai bine ?i par s? am mult mai mult? energie', a m?rturisit el. Roizen a folosit aceste principii, despre care spune c? l-au men?inut tân?r, pentru a dezvolta un institut de wellness la Cleveland Clinic. Aici, el a oferit celor implica?i în programul s?u stimulente financiare pentru a implementa schimb?ri s?n?toase în stilul de via??. Programul a generat economii de circa 200 de milioane de dolari pe an în costurile de asisten?? medical? pentru 101.000 de pacien?i studia?i începând din 2008, sus?ine medicu, care a ?i redactat un studiu legat de cercet?rile privind îmb?trânirea s?n?toas?.

## Come proteggersi dalle malattie? Impariamolo dai nani

Come proteggersi dalle malattie? Impariamolo dai nani Un raro tipo di nanismo protegge dalle malattie cardiovascolari, come descritto in un articolo su "Nature" che ne evidenzia i sorprendenti benefici per la salute. F. Michele Panunzio Email: panunziomichele@gmail.com 14.07.2024 - 08:20 La sindrome di Laron potrebbe rivoluzionare la medicina preventiva? Una forma rara di nanismo che colpisce solo 400-500 persone in tutto il mondo ha attirato l'interesse degli scienziati che studiano l'invecchiamento e le malattie metaboliche. Una serie di studi ha associato questo tipo di nanismo a numerosi effetti positivi sulla salute, inclusa la protezione contro diabete, cancro e declino cognitivo. Ad esempio, topi con una condizione simile vivono circa il 40% in più rispetto agli animali di controllo. Sebbene non sia chiaro se le persone con la sindrome di Laron (deficienza del recettore dell'ormone della crescita) vivano mediamente più a lungo, uno studio pubblicato su "Med" mostra che hanno un rischio inferiore di sviluppare malattie cardiovascolari. I "nani di Laron", infatti, hanno una pressione arteriosa più bassa, un accumulo di grasso nelle arterie ridotto e una parete dell'arteria carotide meno spessa. Come afferma **Valter Longo**, bio-gerontologo presso l'Università della California del Sud a Los Angeles e co-autore dell'articolo su "Med": "In un certo senso, questo era lo studio più importante di tutti. Era l'ultimo pezzo mancante per dimostrare che [i nani di Laron] sembrano essere protetti da tutte le principali malattie legate all'età." Studiare i dettagli della sindrome, aggiunge Longo, potrebbe condurre allo sviluppo di farmaci o diete con effetti protettivi simili. Lo studio su "Med" ha esaminato 24 persone con sindrome di Laron e 27 dei loro parenti, tutti residenti in Ecuador, nazione che ospita circa un terzo di tutte le persone con questa condizione. Jaime Guevara-Aguirre, endocrinologo presso l'Università di San Francisco a Quito, Ecuador, e co-autore dello studio, segue questo gruppo da oltre 30 anni, da quando ha identificato un cluster di casi in alcuni villaggi isolati nelle Ande. Le persone con sindrome di Laron, come abbiamo visto, hanno una deficienza nel recettore dell'ormone della crescita che impedisce al loro corpo di utilizzare correttamente l'ormone. Questi individui hanno livelli normali o alti di ormone della crescita, ma bassi livelli di fattore di crescita insulino-simile 1 (IGF-1), che normalmente aiuta l'ormone della crescita a promuovere la crescita delle ossa e dei tessuti. Poiché avere bassi livelli di IGF-1 è stato associato a un rischio maggiore di malattie cardiovascolari, "tutti presumevano che le persone con Laron probabilmente avessero molti problemi cardiaci e cardiovascolari." Uno studio precedente dello stesso team di ricercatori, invece, aveva rilevato che le persone con sindrome di Laron avevano un tasso di mortalità normale per malattie cardiovascolari. Così, quando Guevara-Aguirre ha investigato alcune delle morti attribuite a cardiopatie, ha trovato alcune incongruenze dovute al fatto che: "Le persone in quei piccoli paesi a volte attribuiscono qualsiasi morte senza spiegazione all'infarto miocardico perché è la causa più semplice da immaginare." I ricercatori hanno, quindi, eseguito una serie di test i quali hanno mostrato che le persone con sindrome di Laron avevano invece livelli normali o inferiori di rischio di malattie cardiovascolari rispetto ai loro parenti senza la sindrome. Ora i ricercatori sono intrigati dalla possibilità che le persone con sindrome di Laron possano vivere più a lungo della media. Finora, non è stato trovato alcun segno di questa longevità, ma si spera di trovare le prove confrontando le persone con la sindrome con i loro fratelli "normali." Un genetista presso l'Università di Tel Aviv in Israele, che studia gli effetti protettivi della sindrome di Laron contro il cancro, afferma che la ricerca è cruciale per caratterizzare i geni e le vie di segnalazione che

potrebbero conferire una protezione contro le malattie cardiovascolari. Inoltre, la delimitazione di questi geni è di grande importanza per futuri interventi nutrizionali o farmacologici. **Valter Longo** spera che i recenti risultati possano ispirare lo sviluppo di nuove strategie per prevenire le malattie cardiovascolari nelle persone senza la sindrome di Laron, come ad esempio disporre di un farmaco orale per abbassare i livelli di IGF-1 mirato al recettore dell'ormone della crescita. Il problema sta nel capire come farlo in sicurezza, in modo da non peggiorare le cose. Longo e Guevara-Aguirre hanno fatto pressioni affinché le compagnie farmaceutiche e il governo ecuadoriano forniscano IGF-1 a bambini e adolescenti con la sindrome di Laron per promuovere la crescita, cosa che alcune ricerche suggeriscono potrebbe avere benefici per le persone con nanismo. I ricercatori hanno anche iniziato a testare un approccio dietetico che sperano possa migliorare la crescita dei bambini con la sindrome. E Guevara-Aguirre, il quale presta cure mediche gratuite al gruppo dei "Laron", dice: "Mi chiamano ancora ogni settimana per qualche problema di salute. Fortunatamente, non ne hanno molti." Bibliografia 1 . Guevara-Aguirre, Jaime, et al. "Normal or improved cardiovascular risk factors in IGF-I-deficient adults with growth hormone receptor deficiency." *Med* (2024). 2 . Lenharo, Mariana. "Could a rare mutation that causes dwarfism also slow ageing?." *Nature* (2024).



## **Valter Longo : «Il mio zucchero nel caffè e le 4P, pane, pasta, pizza, patate: ecco da dove viene (davvero) il sovrappeso»**

Il mio zucchero nel caffè e le 4P, pane, pasta, pizza, patate: ecco da dove viene (davvero) il sovrappeso di Valter Longo. Lo scienziato **Valter Longo** e la nuova rubrica dedicata alla salute e all'alimentazione. Quali sono gli zuccheri più pericolosi? Getty Images Era il 1994 e a UCLA, a Los Angeles, per scoprire quali erano i geni che controllavano l'invecchiamento, avevo scelto un organismo unicellulare. Se lo mettevo a digiuno viveva il doppio del normale, ma togliendogli solo lo zucchero viveva comunque di più. L'assenza del gene RAS, attivato proprio dagli zuccheri, bastava a raddoppiare la sua longevità. Quindi, lo zucchero attivava RAS per accelerare l'invecchiamento. Negli esseri umani, invece, sono gli alti livelli cronici di zuccheri e insulina nel sangue che promuovono sia l'accumulo di grassi che l'insulino-resistenza e quindi l'inibizione del normale assorbimento degli zuccheri da parte delle cellule, accelerando anche i processi di invecchiamento. Non è allora sorprendente che il governo italiano, come molti altri governi, stia considerando una sugar tax. Però, in un'era di eccessive semplificazioni, è importante anche considerare che lo zucchero non è un veleno ma la principale fonte di energia utilizzata da tutte le cellule, soprattutto quelle del cervello, e che supporta, per esempio anche le cellule del sistema immunitario. Questo non vuol dire che la sugar tax sia sbagliata o che gli alti livelli di zucchero in bevande e alimenti ultra-processati non siano un problema, ma che è più importante focalizzarsi sul mantenere un livello di zuccheri nel sangue né alto né troppo basso (facilmente stimabile misurando l'emoglobina glicata). È importante anche identificare la vera fonte dello zucchero che sta rendendo l'italiano sovrappeso e obeso e che sta mettendo a rischio la sua aspettativa di vita; una tra le più alte al mondo. Infatti, riso bianco, pane bianco e patate causano un aumento degli zuccheri nel sangue perfino superiore a quello dello zucchero da cucina. Anche se è vero che questi alimenti contengono altri nutrienti, una porzione di riso bianco o una patata equivalgono a circa 20 zollette di zucchero, se si considera la glicemia dopo il pasto. Qualche anno fa, mentre passavo davanti ad un ristorante a Genova, un signore che stava mangiando un piatto di pasta, mi chiamò e disse: «Professor Longo, l'ho vista prima che metteva lo zucchero nel caffè». Quindi, mentre consumava l'equivalente di circa 80 grammi di zucchero, era preoccupato dei 4 grammi che io avevo aggiunto al caffè. Durante la scrittura del libro *La longevità inizia da bambini* insieme alle nutrizioniste della mia Fondazione, ci siamo resi conto che molti professionisti erano convinti che il cibo spazzatura e le bevande zuccherate fossero al centro dell'allarmante tasso di bambini sovrappeso in Italia. Mentre il bambino italiano consumava circa 80 grammi al giorno tra merendine e bevande gasate zuccherate, consumava quasi 400 grammi di 4 P e cioè di pasta, pane, pizza e patate, più riso e succhi di frutta. Ciò non vuol dire che una dieta con pochi carboidrati sia ideale, infatti uno studio su *Lancet Public Health* indica che la mortalità si riduce al minimo negli individui che ottengono circa la metà delle calorie da carboidrati, mentre il tasso di mortalità più alto, contrariamente a quanto si pensi, è associato alle persone che consumano pochissimi carboidrati. Quindi, per la longevità e la salute di bambini e adulti, il basso consumo di zuccheri deve essere unito a un moderato consumo di carboidrati che possono includere le 4 P, ma che derivino principalmente da cereali integrali, verdure e legumi. Infatti in un nuovo studio di Harvard su oltre 100.000 persone, appena presentato alla conferenza dell'*American Society for Nutrition*, le persone che seguivano una dieta ricca di verdure, cereali integrali, grassi vegetali sani e frutta a partire da circa

quarant'anni di età, avevano una probabilità fino all' 84% più alta di arrivare a 70 anni mantenendo il benessere mentale e fisico, estendendo quindi la healthspan, cioè il periodo di vita in salute. © RIPRODUZIONE RISERVATA

## I ristoranti della longevità: 5 indirizzi a Milano e dintorni

I ristoranti della longevità: 5 indirizzi a Milano e dintorni Anche in Italia, il legame tra nutrizione e longevità è un hot topic che alcuni ristoranti hanno preso a cuore, soprattutto a Milano. Eccone alcuni che propongono una cucina (realmente) salutare, senza rinunciare al gusto di Elena Caslini 8 luglio 2024 Tutti i prodotti sono selezionati in piena autonomia editoriale. Se acquisti uno di questi prodotti potremmo ricevere una commissione. Quando era ancora un bambino, Michael Greger ricevette la notizia che sua nonna stava per morire. A sessantacinque anni, per una malattia cardiaca incurabile. Sei quel che mangi. Il cibo che salva la vita 20 EUR 19 EUR Amazon La madre di Greger la portò in extremis da Nathan Pritikin, pioniere degli studi sulla longevità, grazie alla cui dieta la nonna guarì e visse felice e contenta per altri trent'anni. Sembra una favola, ma la realtà dei fatti spinse Greger a dedicare la propria vita allo studio di come la nutrizione possa aiutare a vivere più sani e più a lungo (da leggere, il suo almeno tre volte Best seller del New York Times How Not To Die e in italiano il suo Sei quello che mangi. Il cibo che salva la vita). Come Greger, molti studiosi come Nir Barzilai e l'italiano **Valter Longo** hanno indagato il rapporto tra nutrizione e longevità. Tutti concordi sul fatto che una dieta plant-based, con carboidrati complessi e pesce, povera di grassi saturi e zuccheri, possa essere una risposta concreta alla prevenzione di malattie e un lasciapassare per una vita lunga. In Italia ne siamo sempre più consapevoli e alcune realtà gastronomiche, soprattutto a Milano, hanno messo in pratica questi insegnamenti per proporre una cucina (realmente) salutare. Ecco quali sono i ristoranti a Milano che propongono questa dieta Blue Taste Tra le prime realtà in Italia a ispirarsi ai segreti culinari delle blue zone, Blue Taste si è in pochi anni trasformato da start up di piatti healthy a domicilio in ristorante di 200 mq con dehors in Michelangelo Buonarroti a Milano. Qui la longevità si vive 24/7, dalla colazione con le torte vegane di BibiLab e l'energetica Açai Bowl (quasi introvabile in città) fino alla proposta cena, lanciata ad aprile. Ogni piatto, disegnato a quattro mani dalla chef Marta Mendola insieme al nutrizionista Marco Vettorello, racconta una storia di longevità e benessere senza rinunciare a esplosioni di gusto e accattivanti look instagram-friendly. Si sceglie tra antipasti plant-based to share - dall'hummus al babaganoush rivisitati - super foods e piatti a base di materie prime vegetali e pesce lavorati a regola d'arte, con cottura a bassa temperatura. Tante le contaminazioni, come la pasta sarda filindeu che incontra il miso dell'oriente, e il cavolfiore vestito di salse che hanno i colori del Sud America. Via Michelangelo Buonarroti 15, Milano [www.bluetastebowls.com](http://www.bluetastebowls.com) Ginko Longevity Restaurant Si dice che, dopo il disastro nucleare di Hiroshima, la pianta del Ginko biloba sia stata la prima forma di vita a rinascere, confermando la sua antica associazione alla longevità (già utilizzata dai guaritori ayurvedici come ingrediente del soma, l'elisir di lunga vita). A questa pianta, Palazzo di Varignana, luxury resort immerso tra le colline bolognesi, le ha dedicato il nome del suo nuovo ristorante, il Ginko Longevity Restaurant. La sua filosofia è un inno alla longevità tout court, pensata e ideata dalla Dott.ssa Annamaria Acquaviva (la cui suocera, Claudia Baldi, è la donna più longeva d'Italia!). Secondo il suo metodo, la nutrizione rappresenta uno dei cinque pilastri - insieme a riposo, esercizio fisico, armonia interiore, e integrazione alimentare e cosmetica - necessari per avere una vita non solo lunga, ma sana ed appagante. Il menù prevede combinazioni strategiche di nutrienti e piatti plant-based (+ pesce) con funzione antiossidante, antinfiammatoria e potenziativa. Tutti, frutti rossi compresi a inizio pasto,

conditi con l'olio extra vergine d'eccellenza di Agrivar, l'azienda agricola del resort. Il ristorante è aperto su prenotazione, sia a visitatori esterni che agli ospiti di Palazzo di Varignana, per un 'mindful lunch', oppure all'interno di programma benessere personalizzato di lunga durata. Palazzo di Varignana, Via Ca' Masino 611 A, Varignana (BO) Ginko M e d i t e r r a n e a - R e a l H e a l t h y Food", "brand": {"name": ""}, "id": "66350c6a0581cbedd7c3f3d5", "index": 2, "contentType": "photo", "offers": [], "component": "gallery\_slide\_component"}" data-testid="GallerySlideWrapper"> Mediterranea - Real Healthy Food Nomen omen. Con le sue due sedi meneghine in City Life e in Via Santa Marta, Mediterranea torna alle origini della cucina italiana ispirandosi alla sua dieta per antonomasia. La dieta Mediterranea, ma quella vera. Ovvero quella di cui parla anche Longo e che le ha permesso di essere inserita nella lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell'UNESCO: una dieta composta da legumi, cereali integrali, frutta secca, semi, verdura di stagione in abbondanza, pesce e olio extra vergine d'oliva. Ingredienti che sono alla base dei piatti del bistrot, pensati insieme alla nutrizionista Alda Attinà in combinazioni che assicurano un corretto apporto all'organismo di micro e macronutrienti (da assaggiare, questa primavera, la combinazione polpette di legumi + gazpacho vegano). Deliziose (e sanissime) le vellutate, realizzate in purezza, senza burro né soffritti, che variano a seconda delle stagioni. Via Santa Marta 6, Milano Citylife - Piazza Tre Torri 1, Milano www.mediterraneabistrot.it The Longevity Kitchen Bar, Bistrot & Fine Dining, Milano Per anni medici, biologi e nutrizionisti hanno girato il mondo alla ricerca delle aree più longeve del pianeta. Ne hanno individuate cinque, le cosiddette Blue Zone, dove vive la più alta concentrazione di ultracentenari della terra: la Sardegna (Italia), Loma Linda (California), Nicoya (Costarica), Ikaria (Grecia) e Okinawa (Giappone). Dalla dieta e dai prodotti di queste regioni prende spunto il The Longevity Kitchen Bar, Bistrot & Fine Dining, appena inaugurato in zona Sempione a Milano. La proposta è salutare - in prevalenza a base di verdure, pesce e carboidrati complessi - senza rinunciare ai piaceri della tavola (come il vino, la cui 'legittimità' all'interno delle diete della longevità è ancora oggetto di discussione). Da provare le tartare di pesce freschissime e i lievitati realizzati con fibra JAXplus®, costituita da arabinoxilani e betaglucani, a basso impatto glicemico. Per non farsi mancare nulla, alla City Clinic The Longevity Suite al piano terra, si può richiedere una consulenza nutrizionale personalizzata, ordinare lunch box settimanali a domicilio e sottoporsi a trattamenti benessere rigenerativi - come la crioterapia, una vera e propria botta di energia a -85°C. Via Francesco Melzi d'Eril 34, Milano www.thelongevitykitchen.com

## Ristoranti Milano: 5 indirizzi per provare la cucina della longevità

Ristoranti Milano: 5 indirizzi per provare la cucina della longevità Postato da Redazione Radio WOW il 8 Luglio 2024 Tutti i prodotti sono selezionati in piena autonomia editoriale. Se acquisti uno di questi prodotti potremmo ricevere una commissione. Quando era ancora un bambino, Michael Greger ricevette la notizia che sua nonna stava per morire. A sessantacinque anni, per una malattia cardiaca incurabile. Sei quel che mangi. Il cibo che salva la vita La madre di Greger la portò in extremis da Nathan Pritikin, pioniere degli studi sulla longevità, grazie alla cui dieta la nonna guarì e visse felice e contenta per altri trent'anni. Sembra una favola, ma la realtà dei fatti spinse Greger a dedicare la propria vita allo studio di come la nutrizione possa aiutare a vivere più sani e più a lungo (da leggere, il suo almeno tre volte Best seller del New York Times How Not To Die e in italiano il suo Sei quello che mangi. Il cibo che salva la vita). Come Greger, molti studiosi come Nir Barzilai e l'italiano **Valter Longo** hanno indagato il rapporto tra nutrizione e longevità. Tutti concordi sul fatto che una dieta plant-based, con carboidrati complessi e pesce, povera di grassi saturi e zuccheri, possa essere una risposta concreta alla prevenzione di malattie e un lasciapassare per una vita lunga. In Italia ne siamo sempre più consapevoli e alcune realtà gastronomiche, soprattutto a Milano, hanno messo in pratica questi insegnamenti per proporre una cucina (realmente) salutare. Ecco quali sono i ristoranti a Milano che propongono questa dieta lo potete trovare al seguente Link

## SOMMARIO

SENZA FINE Vittorio Feltri «Sono favorevole all'eutanasia. Padroni della nostra vita, quindi anche della nostra morte» DI ANTONIO POLITO Feltri è stato direttore de L'Indipendente, L'Europeo, Il Giornale, e ha fondato Libero COVERSTORY Robert F. Kennedy Jr., complottista e ambientalista: deciderà lui le Presidenziali? DI FEDERICO RAMPINI ARCHIVIO Park Avenue e Harlem unite nell'addio. Bob Kennedy era l'America giusta e pacifista DI UGO STILLE ESTERI L'onda delle Presidentas Come ottenere il potere e rompere (non tutti) i tabù DI SARA GANDOLFI POLITICA Autonomia differenziata: «riforma storica» o «secessione dei ricchi»? Rispondono Zaia e Todde DI CESARE ZAPPERI CRONACA L'ex Br e la vera storia del partigiano che sparò a Mussolini DI ALESSANDRO FULLONI ECONOMIA L'Italia dei poveri assoluti cresciuti del 3% dal 2014 (un cittadino su dieci). E c'è un'emergenza bambini DI CRISTINA GATTONI PORTFOLIO Ernst Scheidegger, il fotografo eclettico che alla guerra preferì gli atelier degli artisti VITE PRIVATE Jovanotti, il ritorno e il tour «Una piazza è il mondo» DI MICOL SARFATTI VITA E FOTOGRAFIA/2 Julian Lennon: «Rividi papà nella piuma bianca che mi donò un'aborigena» DI ROBERTA SCORRANESE RACCONTI/1 Quarant'anni dopo, Crocifisso che parlava soltanto al telefono DI CROCIFISSO DENTELLO RACCONTI/2 Dall'Ohio a Procida, Gaia che non voleva più sdraiarsi sul pavimento DI CECILIA SALA MODA /I PROTAGONISTI Rossella Jardini: «Quando Franco morì non mi concessi neanche il lutto» DI MATTEO PERSIVALE VITE LIBERE «Cinquanta sfumature» di Carmen, debutto in Arena DI GIAN LUCA BAUZANO TELE&SCHERMI Due attrici al bivio, finalmente c'è Hacks DI CHIARA MAFFIOLETTI PODCAST Storie di manipolatori seriali: Love Bombing DI GRETA SCLAUNICH CINEMA Ironia finnica disincantata, ma non è Kaurismäki DI ENRICO CAIANO TEATRO Bolzano Danza fa quarant'anni VITA E FOTOGRAFIA/1 Cindy Sherman La regina degli autoritratti: «Da bambina mi travestivo da strega, non da principessa» DI FRANCESCA PINI LIBRI Padre e figlia, due solitudini unite dal nuoto DI GIULIA ZIINO MUSICA Il suono di Napoli oggi è elettronico e trap DI ANDREA LAFFRANCHI SPORT La capitana del rugby che placca i tumori femminili DI ANDREA MILANESI DIVINI Un Merlot che "chianteggia" per il conte Capponi DI LUCIANO FERRARO RACCONTI DI CUCINA Insalta di riso con pesche, noci e feta. E l'estate va Un autoritratto di Cindy Sherman, nata nel 1954 a Glen Ridge, Usa, New Jersey RUBRICHE 7 DI CUORI DI MASSIMO GRAMELLINI 7 E MEZZO DI LILLI GRUBER SALUTE CIRCOLARE DI ILARIA CAPUA LONGEVITÀ DI **VALTER LONGO** MAPPAMONDO DI FRANCESCO GIAMBERTONE LEADERSHIP DI EDOARDO VIGNA CORRIERE HIT DI LEONARD BERBERI NEL MIRINO DI FABRIZIO RONCONE LA STRISCIA DI STEFANO DISEGNI LEZIONI DI FILOSOFIA DI MAURO BONAZZI LIVINGROOM DI ANTONIO POLITO 4 PER 7 DI SILVIA AVALLONE OBITUARY DI MARIA LUISA AGNESE UFFICIO POESIE SMARRITE DI LUCA MASTRANTONIO L'ULTIMA PAROLA DI GIUSEPPE ANTONELLI © RIPRODUZIONE RISERVATA

SCIENZA E VITA LONGEVITÀ

## **IL MIO ZUCCHERO NEL CAFFÈ E LE 4P (PANE, PASTA, PIZZA, PATATE): DA DOVE VIENE IL SOVRAPPESO**

UNA PORZIONE DI RISO BIANCO O UNA PATATA EQUIVALGONO A CIRCA 20 ZOLLETTE  
CONSIDERANDO LA GLICEMIA DOPO PASTO  
VALTER LONGO

Era il 1994 e a UCLA, a Los Angeles, per scoprire quali erano i geni che controllavano l'invecchiamento, avevo scelto un organismo unicellulare. Se lo mettevo a digiuno viveva il doppio del normale, ma togliendogli solo lo zucchero viveva comunque di più. L'assenza del gene RAS, attivato proprio dagli zuccheri, bastava a raddoppiare la sua longevità. Quindi, lo zucchero attivava RAS per accelerare l'invecchiamento. Negli esseri umani, invece, sono gli alti livelli cronici di zuccheri e insulina nel sangue che promuovono sia l'accumulo di grassi che l'insulino-resistenza e quindi l'inibizione del normale assorbimento degli zuccheri da parte delle cellule, accelerando anche i processi di invecchiamento. Non è allora sorprendente che il governo italiano, come molti altri governi, stia considerando una sugar tax. Però, in un'era di eccessive semplificazioni, è importante anche considerare che lo zucchero non è un veleno ma la principale fonte di energia utilizzata da tutte le cellule, soprattutto quelle del cervello, e che supporta, per esempio anche le cellule del sistema immunitario. Questo non vuol dire che la sugar tax sia sbagliata o che gli alti livelli di zucchero in bevande e alimenti ultra-processati non siano un problema, ma che è più importante focalizzarsi sul mantenere un livello di zuccheri nel sangue né alto né troppo basso (facilmente stimabile misurando l'emoglobina glicata). È importante anche identificare la vera fonte dello zucchero che sta rendendo l'italiano sovrappeso e obeso e che sta mettendo a rischio la sua aspettativa di vita; una tra le più alte al mondo. Infatti, riso bianco, pane bianco e patate causano un aumento degli zuccheri nel sangue perfino superiore a quello dello zucchero da cucina. Anche se è vero che questi alimenti contengono altri nutrienti, una porzione di riso bianco o una patata equivalgono a circa 20 zollette di zucchero, se si considera la glicemia dopo il pasto. Qualche anno fa, mentre passavo davanti ad un ristorante a Genova, un signore che stava mangiando un piatto di pasta, mi chiamò e disse: «Professor Longo, l'ho vista prima che metteva lo zucchero nel caffè». Quindi, mentre consumava l'equivalente di circa 80 grammi di zucchero, era preoccupato dei 4 grammi che io avevo aggiunto al caffè. Durante la scrittura del libro La longevità inizia da bambini insieme alle nutrizioniste della mia Fondazione, ci siamo resi conto che molti professionisti erano convinti che il cibo spazzatura e le bevande zuccherate fossero al centro dell'allarmante tasso di bambini sovrappeso in Italia. Mentre il bambino italiano consumava circa 80 grammi al giorno tra merendine e bevande gasate zuccherate, consumava quasi 400 grammi di 4 P e cioè di pasta, pane, pizza e patate, più riso e succhi di frutta. Ciò non vuol dire che una dieta con pochi carboidrati sia ideale, infatti uno studio su Lancet Public Health indica che la mortalità si riduce al minimo negli individui che ottengono circa la metà delle calorie da carboidrati, mentre il tasso di mortalità più alto, contrariamente a quanto si pensi, è associato alle persone che consumano pochissimi carboidrati. Quindi, per la longevità e la salute di bambini e adulti, il basso consumo di zuccheri deve essere unito a un moderato consumo di carboidrati che possono includere le 4 P, ma che derivino principalmente da cereali integrali, verdure e legumi. Infatti in un nuovo studio di Harvard su oltre 100.000 persone, appena presentato alla conferenza dell'American Society for Nutrition, le persone che seguivano una dieta ricca di verdure, cereali integrali, grassi vegetali sani e

frutta a partire da circa quarant'anni di età, avevano una probabilità fino all' 84% più alta di arrivare a 70 anni mantenendo il benessere mentale e fisico, estendendo quindi la healthspan, cioè il periodo di vita in salute. © RIPRODUZIONE RISERVATA

Foto: [nutrizionisti@fondazionevalterlongo.it](mailto:nutrizionisti@fondazionevalterlongo.it)



L'INCHIESTA /9 SOCIETÀ

## **LONGEVITÀ IL PREMIO NOBEL RAMAKRISHNAN E IL LIMITE NATURALE DELLA NOSTRA SPECIE VIVERE 120 ANNI È A PORTATA DI MANO?**

TELMO PIEVANI

La scienza certe volte scorre nelle vene. Nato 72 anni fa a Chidambaram, nel Tamil Nadu, da genitori scienziati, un fratello immunologo anche lui a Cambridge, Venkatraman Ramakrishnan è passato dalla fisica teorica alla biologia, diventando uno dei massimi esperti di ribosomi, i macchinari molecolari che nelle cellule mettono in fila gli aminoacidi seguendo l'ordine dettato dal DNA all'RNA messaggero e così sintetizzano le proteine. In pratica, sono le fabbriche della vita e Ramakrishnan ne ha definito la struttura atomica, componendola come un puzzle e meritandosi per questo il Premio Nobel per la Chimica nel 2009. Quando era Presidente della Royal Society ha dovuto affrontare lo sconvolgimento della pandemia e prima ancora quello della Brexit, alla quale si è fieramente opposto, perché gli steccati fanno sempre male alla scienza. La Regina Elisabetta lo fece Cavaliere nel 2012, ma non vuole essere chiamato Sir. Ha appena pubblicato un libro sulla longevità (la cui industria fattura 30 miliardi di dollari all'anno) che si intitola semplicemente: Perché moriamo. La sua tesi è in chiaroscuro: un ulteriore allungamento dell'aspettativa di vita è a portata di mano, ma la sfida della qualità di quella vita così protratta non è ancora risolta. Soprattutto, l'ambizione di immortalità rischia di avere un costo sociale ed economico altissimo. Nei prossimi giorni Ramakrishnan sarà a Milano per il 48° congresso internazionale della ricerca biochimica e gli abbiamo chiesto di aggiornarci su alcuni aspetti delle sue ricerche che hanno un grande impatto sociale. Quali nuovi risultati scientifici annuncerà alla Bücher Lecture di Milano? «Ho intenzione di parlare dei meccanismi attraverso i quali viene avviata la sintesi delle proteine nelle cellule. Questo è un processo altamente regolato e controllato. Molti virus agiscono alterandolo e, quando il processo è anomalo, si hanno implicazioni sulle malattie e sull'invecchiamento». Cosa dobbiamo ancora scoprire sul funzionamento delle cellule e sui segnali che si scambiano internamente ed esternamente? «C'è un'enorme quantità di cose che non sappiamo su come le cellule funzionano non solo al loro interno, per mantenere il loro stato funzionale, ma anche su come comunicano tra loro e cosa succede quando questi processi vanno male». La vostra ricerca sulla struttura e sulla funzione dei ribosomi ha profonde implicazioni anche per comprendere le modalità di azione e gli effetti degli antibiotici. Stanno crescendo le preoccupazioni per la diffusione nel mondo della resistenza agli antibiotici. Alcuni superbatteri molto pericolosi sono insensibili anche a cocktail di antibiotici. Quali sono le azioni più urgenti per arginare il fenomeno? «Dobbiamo agire su più fronti. Il primo riguarda le misure di sanità pubblica per prevenire la diffusione delle malattie e mantenere una buona salute. Il secondo è quello di frenare l'uso improprio degli antibiotici, sia nelle prescrizioni non necessarie agli esseri umani, sia nel loro uso diffuso in agricoltura e allevamento. Infine, abbiamo bisogno di più ricerca per comprendere come i batteri scatenano la malattia e utilizzare tale conoscenza per lo sviluppo di nuovi antibiotici». In Italia persiste una forte opposizione contro le biotecnologie, dall'editing genetico sulle piante alla carne coltivata. Come convincere l'opinione pubblica che biochimica e biotecnologie non sono per forza nemiche dell'ambiente? «Gli scienziati devono sottolineare quanto sia migliore la nostra vita oggi rispetto a cento anni fa. Viviamo più a lungo e generalmente più sani grazie ai progressi della scienza e della tecnologia. Gli scienziati sono in prima linea nel rilevare

eventuali problemi, quindi dobbiamo comunicare con il pubblico per mantenere la fiducia nella scienza». Abbiamo già dimenticato la pandemia. Ma dal suo punto di vista, quali sono le probabilità che accada di nuovo? «Dato il mondo altamente interconnesso in cui viviamo, così come le grandi città densamente popolate, è essenzialmente inevitabile che ci sia un'altra pandemia. Quindi è importante ricordare gli insegnamenti dell'ultima ed essere meglio preparati». Che una nuova pandemia sia «essenzialmente inevitabile» andrebbe spiegato meglio a politici e opinioni pubbliche. Lei ha scritto che la ricerca dell'immortalità è un miraggio. Alcuni biologi pensano che la vita umana raggiungerà un limite strutturale intorno ai 120 anni al massimo, cosa ne pensa? «Concordo: il limite naturale della nostra specie non è superiore a 120 anni circa. Ciò non significa che non sia teoricamente possibile infrangere quella barriera, solo che sarà estremamente difficile e richiederà importanti progressi nella nostra comprensione dell'invecchiamento e nella capacità di intervenire nel processo di invecchiamento stesso». Qual è la sua opinione sulle presunte ricette biochimiche per prolungare la vita, per esempio attraverso trasfusioni di sangue, rallentamento dell'accorciamento dei telomeri, riprogrammazione cellulare? «Credo che molte di queste aree, come la riprogrammazione cellulare o l'identificazione di fattori nel sangue che aiutino ad alleviare i sintomi dell'invecchiamento, siano promettenti. Tuttavia, nel settore anti-invecchiamento c'è la tendenza a utilizzare i risultati preliminari e a parlare immediatamente delle prospettive. Credo che sia necessaria molta attenta ricerca per stabilirne innanzitutto la sicurezza e l'efficacia a lungo termine, prima di utilizzare questi metodi per affrontare l'invecchiamento umano». Esiste qualcosa di veramente immortale in biologia? Alcune cellule? I geni? «Poiché discendiamo ininterrottamente, da diversi miliardi di anni, dalle cellule viventi attraverso la nostra linea germinale, noi come individui moriamo, vale a dire che i nostri corpi muoiono, ma il potenziale che permette alla vita stessa di continuare persiste. In questo senso la vita è immortale, anche se l'individuo non lo è». Se il cancro è dovuto al fatto che la selezione naturale diventa più permissiva dopo l'età riproduttiva e consente l'accumulo di danni genetici con l'andare dell'età, perché i tumori giovanili non mostrano segni di diminuzione? «Il cancro in età precoce è dovuto a vari motivi, tra i quali la propensione genetica, ma anche semplicemente la sfortuna di subire cambiamenti dovuti a cause ambientali. Tuttavia, molti dei nostri processi biologici sono stati selezionati per prevenire il cancro nelle prime fasi di vita e, senza di essi, le nostre possibilità di contrarlo prima di raggiungere l'età adulta sarebbero ancora più elevate». In un'intervista alla CNN, ha affermato che «il 10% più ricco dei percettori di reddito, negli Stati Uniti e nel Regno Unito, vive più di un decennio in più rispetto al 10% più povero. Se si considera l'intervallo di salute - il numero di anni di vita sana - la disparità è ancora maggiore. Le persone più povere vivono vite più brevi e meno sane». Non crede che questa situazione sia inaccettabile e che dovremmo istituire, prima o poi, un servizio sanitario pubblico globale? «Penso che un servizio sanitario globale sarà molto difficile da realizzare finché avremo nazioni separate. Ma dovremmo mirare a società in cui un'assistenza sanitaria di buona qualità non dipenda dal reddito. E poi, l'assistenza sanitaria è solo una componente della nostra aspettativa di vita. Ce ne sono molte altre, come l'alimentazione, la criminalità, l'ambiente inadeguato, e così via». Quando moriamo smettiamo di respirare e perdiamo conoscenza, ma la maggior parte dei nostri organi sono ancora vivi. Da dove arriva l'input che segna la fine dell'individuo in quel fatidico momento e non in un altro? «Quando un sottosistema critico come il nucleo del cervello collassa in modo irreversibile, questo è ciò che consideriamo morte. In quel momento, l'individuo non può più funzionare come un essere unico, anche se le sue cellule e i

suoi interi organi sono temporaneamente ancora vivi». © RIPRODUZIONE RISERVATA

Foto: Venkatraman Ramakrishnan, 72 anni, chimico e biologo indiano naturalizzato britannico, vincitore del Nobel per la Chimica nel 2009 con Thomas Arthur Steitz e Ada Yonath per gli studi sulla struttura e la funzione dei ribosomi. Ramakrishnan sarà a Milano da domani al 3 luglio per il 48° Congresso internazionale delle ricerca biochimica, FEBS 2024, che richiamerà in città oltre 2mila scienziati

Foto: «INFRANGERE QUELLA BARRIERA SARÀ ESTREMAMENTE DIFFICILE E RICHIEDERÀ IMPORTANTI PROGRESSI NELLA COMPrensIONE DELL'INVECCHIAMENTO»

Foto: Il DNA contiene le informazioni per la costruzione e il funzionamento del corpo umano. Nelle cellule umane ci sono 23 coppie I telomeri e l'età biologica Telomero Accorciamento Mancaza di telomero 15 12 15.000 basi 5 volte più lento l'invecchiamento di una persona che perde 35 basi l'anno. Più aumenta il numero di basi perse più si accelera il processo di invecchiamento e il rischio di sviluppare malattie di cromosomi. Le estremità dei cromosomi sono chiamate telomeri e servono a proteggere il DNA. L'accorciamento dei telomeri è la causa principale dell'invecchiamento e delle malattie legate all'età. La lunghezza dei telomeri cambia durante la vita: ogni volta che le cellule si duplicano, una piccola parte del DNA finale non viene copiata. La parte che non viene copiata riguarda i telomeri. Vitamine specifiche, antiossidanti, dieta, acidi grassi omega-3, esercizio fisico, preparati naturali e farmaceutici possono contribuire a ripararli. Lunghezza media dei telomeri durante la vita di un individuo Il DNA diventa altamente instabile e le possibilità di sviluppare malattie aumentano in modo esponenziale 10.000 basi 8.000 basi 4.500 basi Tempo in cui si perdono da 35 a 150 basi all'anno 0 Vecchiaia Divisione cellulare Morte cellulare 20 anni Nascita Concepimento 10% DEI PIÙ RICCHI CHE RISIEDONO NEGLI STATI UNITI O NEL REGNO UNITO, VIVE PIÙ DI UN DECENNIO IN PIÙ DEL 10% DEI PIÙ POVERI. SE SI CONSIDERA IL NUMERO DI ANNI DI VITA SANA, LA DISPARITÀ È ANCORA MAGGIORE «NEL SETTORE DELLA LONGEVITÀ C'È PERÒ LA TENDENZA A UTILIZZARE I RISULTATI PRELIMINARI E PARLARE SUBITO DELLE PROSPETTIVE»

Foto: Le puntate precedenti: il 5 aprile portfolio fotografico sui nuovi 70enni; il 19 aprile epiwellness e scelte di vita: quanto pesano sull'invecchiamento?; il 26 aprile intervista a **Valter Longo** sul potere del digiuno (di 12 ore); il 3 maggio Klotho, la proteina straordinaria; 10 maggio quante ore dormire? Mai meno di 7; 17 maggio sport, il segreto dei 90 minuti ad alta intensità; 24 maggio non avere amici è come fumare 15 sigarette al giorno; 7 giugno picchi glicemici, i nuovi nemici. Tutte le puntate sono consultabili su [corriere.it/sette](https://corriere.it/sette) Età media raggiungibile Come cambia l'aspettativa di vita P NEL MONDO IN ITALIA Donne Uomini Media IN USA Donne Uomini Media Oceania Europa Americhe Mondo Asia Africa 85 85 80 80 80 70 70 70 83 anni 60 60 60 50 50 50 81 anni 82 anni 40 40 40 48 anni 30 30 30 78,5 anni 81 anni 20 20 20 46,5 anni \0 10 10 76 anni 0 0 0 44 anni 1920 1880 1900 1940 1960 1980 2000 2020 2008 2000 2004 2012 2016 2020 2022 2022 1940 1900 1920 1960 1980 2000 2022 84,4 ANNI È L'ASPETTATIVA DI VITA (DI UOMINI E DONNE) GIAPPONESI, LA PIÙ ALTA DEL MONDO. SEGUONO LIECHTENSTEIN (84,4), SVIZZERA (83,9), COREA DEL SUD (83,5), SINGAPORE (83,4) (DATI BANCA MONDIALE) «I NOSTRI CORPI MUOIONO, MA IL POTENZIALE CHE PERMETTE ALLA VITA DI CONTINUARE PERSISTE: IN QUESTO SENSO LA VITA È IMMORTALE»

## DIETE DI TENDENZA

### Pro e contro del digiuno intermittente

Due esperte di nutrizione elencano luci e ombre dell'intermittent fasting, oggetto di studio per gli effetti su girovita e salute

• Testo di Giorgia Martino

Il termine digiuno non è rassicurante: evoca una sensazione di sacrificio, privazione, punizione. Non è un caso che si tratti di una pratica comune in quasi tutte le religioni, dall'Islam, con il Ramadan, al Cristianesimo, nei giorni della Quaresima, dove è considerato un atto di autocontrollo e rinuncia ai bisogni materiali per concentrarsi sulla connessione con il divino. Lontano da qualsiasi motivazione trascendente, oggi in molti pensano al digiuno come a un metodo per tenersi in forma, da una parte sospinti dalle testimonianze e di molti personaggi famosi che hanno parlato con entusiasmo delle sue doti come rimedio ai chili di troppo, dall'altra dalla divulgazione scientifica, dato che sugli effetti del digiuno nei confronti di salute e girovita è stata condotta una mole gigantesca di studi. Studiati a livello internazionale lo schema sotto la lente di ingrandimento è quello del digiuno intermittente, in inglese intermittent fasting, già studiato negli anni Settanta e Ottanta dal fisiologo americano Roy Walford, tornato di recente alla ribalta grazie a uno dei suoi massimi sostenitori, Jason Fung, nefrologo canadese che dal 2016 ne esalta le lodi in termini di longevità, salute, equilibrio ormonale e lotta al diabete di tipo 2. In Italia è avallato da esperti di fama internazionale, come il biologo **Valter Longo**, che in particolare studia gli effetti del digiuno sulla longevità e contro il cancro, e dell'epidemiologo Franco Berrino, che lo cita come uno dei segreti di lunga vita. Il più praticato è lo schema in cui si salta la cena. Il metodo è apparentemente semplice: vi sono finestre temporali in cui bisogna digiunare, e altre in cui è possibile consumare cibo. Tra i protocolli più noti ci sono il 5:2, che consente di sedersi a tavola regolarmente per cinque giorni a settimana, limitando l'apporto energetico a 500-600 calorie nei restanti due; l'Eat-Stop-Eat, che prevede di digiunare per un giorno intero, una o due volte a settimana; e il digiuno a giorni alterni, in cui si mangia un giorno sì e un giorno no. Il più praticato (e anche studiato), però, è il modello 16:8, considerato più facile degli altri da integrare nella vita quotidiana. Prevede di mangiare in una finestra di 8 ore e di digiunare nelle restanti 16, quindi, ad esempio, fare colazione alle 7 del mattino e consumare l'ultimo pasto alle 15, saltando dunque la cena, anche se gli orari si possono adattare in base alle proprie preferenze. Metodo di moda, dunque, ma non sempre promettente e positivo per la salute. Prima di mitizzare o demonizzare il digiuno intermittente, è fondamentale capire le sue basi scientifiche. **PERCHÉ SÌ** >- Brucia i grassi «Il digiuno intermittente aumenta le ore in cui il corpo rimane senza cibo e quindi senza scorte energetiche», interviene Manon Khazrai, professoressa di Scienze tecniche dietetiche applicate e dietista presso Fondazione Policlinico Universitario Campus Bio-Medico di Roma. «Così, dopo aver esaurito le calorie dell'ultimo pasto, per ricavare energia, invece dei carboidrati che sarebbero il suo carburante naturale, inizia a metabolizzare i grassi: questo fenomeno è noto come switch metabolico, o chetogenesi». È uno dei motivi per cui si dimagrisce, l'altro è l'effetto del digiuno sulla regolazione degli ormoni della fame, come la leptina, che segnala al cervello la quantità di grasso immagazzinato nel corpo. Uno studio del 2015 pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition ha mostrato che l'intermittent fasting può portare a una riduzione dei suoi livelli, contribuendo a una migliore regolazione dell'appetito e del peso corporeo. Tuttavia, un'altra ricerca, del 2023, condotta su 90 persone con obesità, sostiene che il

digiuno intermittente faccia perdere peso tanto quanto una dieta basata sul normale conteggio delle calorie. A molte persone, però, l'alternanza caratteristica dello schema digiuno, dà la sensazione di non essere perennemente a dieta, e quindi la considerano più semplice da seguire. > Migliora la digestione e la glicemia Altri studi mostrano come una pausa dalla digestione sia utile anche per la flora intestinale. «Quando l'intestino non è occupato a digerire, si attiva un processo di rigenerazione che favorisce l'aumento dei batteri buoni», riprende l'esperta, «e questo contribuisce non solo a migliorare il processo digestivo, ma anche a rafforzare il sistema immunitario, a stabilizzare il tumore e a controllare la pressione sanguigna, perché un microbiota in equilibrio ha influenze positive sull'intero organismo». Il digiuno riduce poi i livelli di insulina. «Quando non si mangia per ore il livello di glucosio nel sangue diminuisce e di conseguenza il pancreas rilascia meno insulina, il cui compito principale è proprio quello di tenere sotto controllo la glicemia», continua Manon Khazrai. «Inoltre il processo di chetogenesi, quindi l'uso dei grassi come fonte di energia, riduce l'accumulo di lipidi nel fegato e nei muscoli, che è associato con la resistenza all'insulina». >- Come una terapia Tra gli altri benefici, «vi sono meccanismi di pulizia cellulare nonché effetti antinfiammatori, con conseguente diminuzione del rischio di ammalarsi di malattie croniche. Più che dieta può essere considerata una terapia, ma considerando la difficoltà fisica ed emotiva a cui il corpo può essere esposto inizialmente, è assolutamente necessario che sia eseguita sotto controllo medico». Uno studio pilota pubblicato su *Celi Metabolism* nel 2020, che ha esaminato gli effetti di un regime di alimentazione a tempo limitato su uomini e donne con prediabete, ha concluso che il digiuno è in grado di abbassare significativamente i livelli di citochine infiammatorie, proponendolo come una strategia efficace per migliorare la salute metabolica e ridurre il rischio di progressione verso il diabete di tipo 2. Si tratta di uno studio di dimensioni ridotte, per cui rimangono i dubbi sull'aderenza e sull'efficacia a lungo termine. Sul tempo in cui è salutare mantenere questa pratica, infatti, mancano studi esaustivi e adeguati, ma seguire una dieta troppo a lungo non è mai consigliabile. «Noi al fai da te», ricorda la dietista, «e se si è assaliti dai morsi della fame, durante la fase di digiuno è possibile bere acqua, tisane o tè senza zucchero. Importante anche curare la composizione dei piatti nelle ore in cui si mangia: il digiuno intermittente non ci alleggerisce dalla necessità di seguire una dieta equilibrata, sia come quantità che come qualità». PERCHÉ NO >• Mal di testa ed effetto yo-yo Oltre alla recente ricerca che associa il digiuno intermittente all'insorgenza di problemi cardiovascolari, questo approccio dietetico non è scevro da altri punti critici. Negli stessi studi in cui si evidenziano i benefici sulla salute metabolica, spesso vengono anche messi in risalto effetti collaterali, soprattutto nei primi giorni del digiuno, come affaticamento, mal di testa, disturbi del sonno e problemi di concentrazione. Può esserci anche un impatto sui muscoli, perché senza un adeguato apporto proteico e un regime di allenamento, il digiuno intermittente potrebbe portare a una riduzione della massa muscolare. Evelina Flachi, specialista in Scienze dell'alimentazione e presidente della Fondazione italiana per l'educazione alimentare, ricorda che l'alternanza tra abbuffata e restrizione, a lungo può nuocere più in generale al metabolismo. «Al digiuno prolungato, il corpo risponde abbassando la necessità calorica per sopravvivere e questo si può tradurre sul lungo periodo in una tendenza ad accumulare calorie appena si riprende a mangiare, sfociando nel temuto effetto yoyo» spiega Flachi. «Inoltre, digiunando per troppe ore, c'è il rischio di arrivare troppo affamati al momento del pasto e mangiare in eccesso e male, vanificando i sacrifici fatti». > Può innescare disturbi del comportamento alimentare Secondo l'esperta un punto importante è anche l'impatto che uno

schema alimentare così rigido può avere sul proprio rapporto con il cibo. «Una scelta così sfidante e proibitiva può innescare, in soggetti predisposti o fragili, lo sviluppo di un comportamento alimentare ossessivo», commenta l'esperta. I disturbi dell'alimentazione sono un tema molto attuale, e riguardano una relazione distorta con il cibo, il peso corporeo e l'immagine di sé. Tra i più comuni vi sono l'anoressia nervosa, caratterizzata da restrizione alimentare e paura di aumentare di peso, e la bulimia, che comporta episodi di abbuffate seguiti spesso da comportamenti compensatori. >- Sconsigliato a donne in gravidanza, adolescenti e sportivi «Siamo tutti diversi, abbiamo esigenze diverse e partiamo da uno stato di salute individuale. Ecco perché questo tipo di scelta dev'essere personalizzato, affidandosi necessariamente ad un professionista che possa fare da guida esperta in questo percorso» continua Flachi. Tra le categorie di persone che dovrebbero evitare di intraprendere questo percorso dietetico, l'esperta cita «le donne in gravidanza o in allattamento, bambini e adolescenti, persone con problemi gastrointestinali, soggetti che assumono medicinali in orari correlati strettamente al consumo di pasti. Oltre, ovviamente, alle già menzionate persone che soffrono di disturbi del comportamento alimentare». E gli sportivi? «Chi pratica attività fisica, a maggior ragione se a livello agonistico, sottopone il proprio corpo a sforzi maggiori e più prolungati rispetto a un sedentario, ragion per cui ha bisogno di consumare i pasti secondo determinati criteri, sia nutritivi che temporali».

**METODO 16:8 > CHE COS'È:** uno schema di digiuno giornaliero in cui l'assunzione di cibo è limitata a una finestra temporale di 8 ore. Se effettuata nella prima parte della giornata è chiamato "dinner cancelling" perché si salta la cena, ma può variare a seconda del momento (mattino o sera) in cui si concentrano i pasti. > **COM E SI FA:** consiste nel digiunare per 6 ore e nutrirsi in modo bilanciato e regolare per le altre 8. Nelle ore di digiuno è possibile solo bere acqua, tè o tisane senza zucchero.

**I rischi sul lungo periodo** La maggior parte delle ricerche sul digiuno intermittente suggerisce che può avere vari benefici per la salute. Tuttavia, a marzo 2024, i ricercatori Meng Chen e Victor Wenzhe Zhong, della Shanghai Jiao Tong University School of Medicine in Cina, a una conferenza dell'American Heart Association hanno presentato uno studio dagli esiti preoccupanti. La ricerca ha analizzato i dati di 20 mila americani, dimostrando che esiste una correlazione tra l'assunzione di cibo limitata a otto ore al giorno e un aumento del rischio di morte e per malattie cardiovascolari. Questo non significa che il digiuno intermittente causi problemi diretti al cuore, ma che vi sia un'associazione, specie se seguito per periodi prolungati senza supervisione medica. Tra le possibili ragioni dell'aumento del rischio cardiovascolare c'è lo stress a cui si sottopone l'organismo e un aumento della pressione arteriosa.

## Edward Norton To Narrate Wellness Doc 'Fasting And The Longevity Revolution' Directed By 'BlackKkKlansman' Editor Barry Alexander Brown

Edward Norton To Narrate Wellness Doc 'Fasting And The Longevity Revolution' Directed By 'BlackKkKlansman' Editor Barry Alexander Brown By Zac Ntim Zac Ntim International Reporter @ZacharyNtim More Stories By Zac Australian Firm Ignite Elite Artists Launches UK Division And Signs Peter Andre, Amanda Clapham & Ethan Dillon Érik Canuel Dies: Canadian 'Bon Cop, Bad Cop' Filmmaker Was 63 Montreal Critics' Week: New Film Festival To Launch In Canada Next January View All June 25, 2024 7:00am Edward Norton and Barry Alexander Brown. Todd Owyong/NBC via Getty Images. EXCLUSIVE: Edward Norton has signed on to narrate Fasting And The Longevity Revolution, a health and wellness documentary directed by Barry Alexander Brown, best known as a longtime editor on projects directed by Spike Lee. The doc, which is currently in production, is produced by Chiara Tilesi through her production outfit Frequency Production. Her most recent feature credit is the Oscar-nominated anthology Tell it like a Woman. She is also the founder of the non-profit We Do It Together. Based on research by Italian-American biologist Dr. **Valter Longo** and other field experts, the film's synopsis reads: Fasting and the Longevity Revolution travels from tiny villages in Calabria and Sardinia to cities like Milan, Genoa, and Los Angeles, and into the mountains of southern Ecuador to reveal that genetic mutations, fasting, or both can make simple organisms live 10 times longer and protect humans from cancer, diabetes, dementia and heart disease. Casting Casting Scientists, centenarians, and patients tell the filmmakers how a mostly plant-based "longevity diet" and short periods of fasting can help people reverse obesity and diseases, and help prevent and treat cancer, cardiovascular, neurodegenerative, and autoimmune diseases in part by turning on stem cells and cellular reprogramming, making people biologically younger and more functional. Leading nutrition experts including **Valter Longo**, Eric Ravussin, Marion Nestle, John Kopchick, Satchin Panda, Hanno Pijl, and Bernard Escudier will feature in the doc. "When it comes to the impacts of diet and nutrition on human health it's so important to separate anecdote and assertion from insights rooted in real clinical data," Norton told us. "I've always found Dr. Longo's work on both longevity and fasting to be compellingly rooted in real scientific analysis and also well-translated into protocols that are not hard to follow and stick with. I was happy to assist in the mission of this film." Producers have told us all the proceeds received from the sales and distribution of the doc will be invested in the Create Cures Foundation, a charity centered around the development of educational projects in schools to support children and the release of nutritional health care to support patients without financial means and those with serious illness such as cancer, diabetes, obesity, cardiovascular diseases, autoimmune, and neurodegenerative diseases. Discussing the project with us, Alexander Brown said his decades-long career as a director and editor has been based around "films that dealt with social issues." His credits include Do The Right Thing, Inside Man, Oldboy, Bad 25, and BlackKkKlansman with Spike Lee. Other titles include Son Of The South, Queen Of Katwe, and Altered Carbon. "But by far the one that impacts each and every one of our lives the most is health. And overall health in the Western world is on a decline," he said. "What was important to me was to make a film that looked at the bigger picture of what makes us sick and what can make us healthier. This film is based on the decades-long work of Dr. **Valter Longo**. It was necessary to transform his

insight and depth of knowledge into a film version that could be accessible to a broader audience." Barry Alexander Brown is represented by WME. Edward Norton is represented by WME for voice work, UTA, and Sloane, Offer, Weber & Dern. Must Read Stories Hide Articles



## Rallentare l'invecchiamento e ridurre l'obesità. Vivere sani fino a 100 anni si può

Rallentare l'invecchiamento e ridurre l'obesità. Vivere sani fino a 100 anni si può di Valter Longo Perché i consigli «mangia più verdura/fai movimento» non funzionano? Servono équipe di professionisti riconosciuti. Con questa rubrica **Valter Longo**, direttore dell'Istituto di Longevità della University of Southern California, Los Angeles, inaugura la collaborazione quindicinale con "7" Quando il COVID-19 si è diffuso, il pianeta ha reagito coinvolgendo capi di Stato ed agenzie governative, destinando miliardi in personale e risorse senza precedenti per limitare la diffusione della pandemia. Quando negli Anni 60 l'aumento dell'assunzione di calorie e di cibi non salutari ha reso oltre il 10% degli americani obesi, il governo ed il sistema sanitario hanno invece fatto ben poco, così come è successo dopo che questa porzione è quadruplicata in 60 anni. Oggi due miliardi di persone nel mondo, tra cui 17 milioni di italiani tra 18 e i 69 anni, sono in sovrappeso o obesi. Solo nel 2017, 11 milioni di morti sono state attribuite a fattori di rischio alimentari. Proprio come gli Stati Uniti, l'Italia sta facendo ben poco per attuare cambiamenti nello stile di vita che ridurrebbero questi decessi. Per quanto importante, l'obesità come fattore di rischio per cancro, malattie cardiache e Alzheimer, è di molto inferiore a quello di 30 anni di invecchiamento sullo sviluppo delle malattie. Dobbiamo quindi agire sia sul rallentamento dell'invecchiamento sia sul peso. Questo sottolinea l'importanza di ottimizzare apporto calorico e composizione della dieta, ma anche di mangiare per sole 12 ore al giorno e completare qualche breve periodo di digiuno all'anno sotto supervisione di un nutrizionista. Questi interventi possono ridurre i fattori di rischio di malattie e rallentare l'invecchiamento, alterando l'attività di geni che regolano i sistemi di riparazione/rigenerazione, e la disfunzione metabolica. Il ritardo dell'invecchiamento potrebbe portare a risparmiare circa 7 mila miliardi di euro nei prossimi 50 anni. Allora perché la raccomandazione del medico di «mangiare frutta e verdura e camminare per qualche chilometro», da sola, non funziona? In primo luogo, perché, anche se venisse seguita, avrebbe benefici limitati. In secondo luogo, perché fino a quando i programmi sullo stile di vita non coinvolgeranno una équipe multidisciplinare (medico, biologo nutrizionista, psicologo), con tempo sufficiente per attuare gli interventi, le raccomandazioni che la maggior parte dei pazienti riceve periodicamente continueranno ad avere efficacia limitata o nulla. LEGGI ANCHE Questi programmi vanno implementati da una nuova categoria di professionisti della longevità e salute con lauree conseguite presso università ed istituti accreditati che adottano gli stessi standard elevati delle scuole di medicina, ma con un corso di studi focalizzato su nutrizione e esercizio fisico. Il loro scopo sarebbe quello di aiutare i pazienti a vivere sani fino a 100 anni e non quello di risolvere un problema temporaneamente. La maggior parte delle persone che perdono peso finisce per riacquistarlo, rendendo così la terapia temporanea, irrilevante e potenzialmente dannosa. Le raccomandazioni per la longevità dovrebbero basarsi su studi clinici randomizzati ma anche su studi epidemiologici, sulla scienza della longevità, nonché sulla conoscenza delle scelte di vita dei centenari. Questi professionisti del futuro avranno bisogno di applicazioni, AI e altre tecnologie che permetteranno di aiutare i pazienti da remoto. Decenni di cibo poco sano hanno avuto un ruolo centrale nel causare malattie croniche in oltre metà degli anziani italiani. Nuovi professionisti e stili di vita della longevità risparmierebbero al Paese miliardi di euro, diminuendo le malattie croniche e aumentando l'aspettativa di vita. © RIPRODUZIONE

RISERVATA

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

## SOMMARIO

«La morte mi fa un po' paura Penso che l'Inferno esista oggi più di un tempo» Il cardinal Ruini  
36 SOCIETÀ DI ANTONIO POLITO Camillo Ruini, cardinale e arcivescovo, è nato a Sassuolo il  
19 febbraio 1931 ESTERI/IL RITRATTO Inghilterra, da Tony Blair a Keir Starmer, Labour  
all'assalto (ma non sarà cool) DI LUIGI IPPOLITO ESTERI/L'INTERVISTA L'ex ministro: «Blair  
fu visionario e fortunato. A Starmer toccano le tre "r": riparare, rinnovare, riformare» DI  
LUIGI IPPOLITO ESTERI/LA MAPPA Il "veto" del '52 sui comunisti. Breve storia della sinistra  
DI SAMUELE FINETTI POLITICA Uniti vincerebbero? Una lezione difficile per i progressisti DI  
ROBERTO GRESSI CRONACA Kayros, la comunità dove la trap serve a salvare i ragazzi  
"maledetti" delle banlieue italiane DI MARTA BLUMI TRIPODI SOCIETÀ Il disagio della Gen Z  
raccontato da Jolanda Renga e gIANMARIA DI VALERIA VIGNALE ARCHIVIO Tempo libero?  
Meglio sia sempre occupato. Per rendersi utili bisogna avere interessi DI GILLO DORFLES  
ECONOMIA Cibo a domicilio, l'epoca d'oro è finita? Chi usa le App paga di più DI FRANCESCO  
GIAMBERTONE PORTFOLIO Gianni Berengo Gardin: «Le mie foto mai viste» VITE PRIVATE  
Atletica: la squadra dei nuovi italiani vincenti DI MICOL SARFATTI VITA E LETTERATURA Tre  
scrittrici 30enni tra sesso, traumi e politica DI JESSICA CHIA VITA E MUSICA BigMama e  
Amoroso: «Unite contro la vergogna» DI BARBARA VISENTIN VITA E SPORT Jaan Rose  
attraversa lo Stretto di Messina, su un filo DI MARCO BONARRIGO VITE LIBERE Nancy  
Cadogan a Bellagio DI FRANCESCA PINI TELE&SCHERMI Céline Dion e la malattia: «Non mi  
fermerà» DI RENATO FRANCO SERIE TV Alessandro Celli: «Confidenze tra preadolescenti fuori  
dalla Rete» DI VIRGINIA NESI CINEMA La Turchia smarrita del grande Ceylan DI ENRICO  
CAIANO TEATRO Un omaggio alla memoria DI LAURA ZANGARINI VITA E CINEMA Lily  
Gladstone Nativa americana, ha sfiorato l'Oscar «Nella nostra lingua non c'è lei/lui, soltanto  
loro» DI VIVIANA MAZZA LIBRI Il furto e la famiglia uccisa DI GIULIA ZIINO MUSICA L'idea di  
Sala: vendo San Siro a Vasco & Co. DI ANDREA LAFFRANCHI DIVINI E RACCONTI DI CUCINA  
DI L.FERRARO E A.FREDA LE GUIDE DI 7/ VIAGGI AL MARE Cattedrali e taralli, ascoltando  
Modugno DI M.CROCI E C.GATTONI LE GUIDE DI 7/ VIAGGI IN VIGNA Le cantine da visitare  
DI M.CROCI E C.GATTONI TECNOLOGIA Tv fino a 100 pollici DI ANDREA MILANESI Lily  
Gladstone in posa con un copricapo d'onore conferitole dalla tribù dei Piedi Neri RUBRICHE 7  
DI CUORI DI MASSIMO GRAMELLINI 7 E MEZZO DI LILLI GRUBER LONGEVITÀ DI **VALTER  
LONGO** MAPPAMONDO DI FRANCESCO GIAMBERTONE LEADERSHIP DI EDOARDO VIGNA  
CORRIERE.HIT DI LEONARD BERBERI NEL MIRINO DI FABRIZIO RONCONE LA STRISCIA DI  
STEFANO DISEGNI LIVINGROOM DI ANTONIO POLITO LEZIONI DI FILOSOFIA DI MAURO  
BONAZZI 4 PER 7 DI ROSELLA POSTORINO OBITUARY DI MARIA LUISA AGNESE UFFICIO  
POESIE SMARRITE DI LUCA MASTRANTONIO L'ULTIMA PAROLA DI GIUSEPPE ANTONELLI ©  
RIPRODUZIONE RISERVATA

SCIENZA E VITA LONGEVITÀ

## **RALLENTARE L'INVECCHIAMENTO E RIDURRE L'OBESITÀ VIVERE SANI FINO A 100 ANNI SI PUÒ**

**PERCHÉ I CONSIGLI «MANGIA PIÙ VERDURA/FAI MOVIMENTO» NON FUNZIONANO? SERVONO ÉQUIPE DI PROFESSIONISTI RICONOSCIUTI**  
VALTER LONGO

Quando il COVID-19 si è diffuso, il pianeta ha reagito coinvolgendo capi di Stato ed agenzie governative, destinando miliardi in personale e risorse senza precedenti per limitare la diffusione della pandemia. Quando negli Anni 60 l'aumento dell'assunzione di calorie e di cibi non salutari ha reso oltre il 10% degli americani obesi, il governo ed il sistema sanitario hanno invece fatto ben poco, così come è successo dopo che questa porzione è quadruplicata in 60 anni. Oggi due miliardi di persone nel mondo, tra cui 17 milioni di italiani tra 18 e i 69 anni, sono in sovrappeso o obesi. Solo nel 2017, 11 milioni di morti sono state attribuite a fattori di rischio alimentari. Proprio come gli Stati Uniti, l'Italia sta facendo ben poco per attuare cambiamenti nello stile di vita che ridurrebbero questi decessi. Per quanto importante, l'obesità come fattore di rischio per cancro, malattie cardiache e Alzheimer, è di molto inferiore a quello di 30 anni di invecchiamento sullo sviluppo delle malattie. Dobbiamo quindi agire sia sul rallentamento dell'invecchiamento sia sul peso. Questo sottolinea l'importanza di ottimizzare apporto calorico e composizione della dieta, ma anche di mangiare per sole 12 ore al giorno e completare qualche breve periodo di digiuno all'anno sotto supervisione di un nutrizionista. Questi interventi possono ridurre i fattori di rischio di malattie e rallentare l'invecchiamento, alterando l'attività di geni che regolano i sistemi di riparazione/rigenerazione, e la disfunzione metabolica. Il ritardo dell'invecchiamento potrebbe portare a risparmiare circa 7 mila miliardi di euro nei prossimi 50 anni. Allora perché la raccomandazione del medico di «mangiare frutta e verdura e camminare per qualche chilometro», da sola, non funziona? In primo luogo, perché, anche se venisse seguita, avrebbe benefici limitati. In secondo luogo, perché fino a quando i programmi sullo stile di vita non coinvolgeranno una équipe multidisciplinare (medico, biologo nutrizionista, psicologo), con tempo sufficiente per attuare gli interventi, le raccomandazioni che la maggior parte dei pazienti riceve periodicamente continueranno ad avere efficacia limitata o nulla. Questi programmi vanno implementati da una nuova categoria di professionisti della longevità e salute con lauree conseguite presso università ed istituti accreditati che adottano gli stessi standard elevati delle scuole di medicina, ma con un corso di studi focalizzato su nutrizione e esercizio fisico. Il loro scopo sarebbe quello di aiutare i pazienti a vivere sani fino a 100 anni e non quello di risolvere un problema temporaneamente. La maggior parte delle persone che perdono peso finisce per riacquistarlo, rendendo così la terapia temporanea, irrilevante e potenzialmente dannosa. Le raccomandazioni per la longevità dovrebbero basarsi su studi clinici randomizzati ma anche su studi epidemiologici, sulla scienza della longevità, nonché sulla conoscenza delle scelte di vita dei centenari. Questi professionisti del futuro avranno bisogno di applicazioni, AI e altre tecnologie che permetteranno di aiutare i pazienti da remoto. Decenni di cibo poco sano hanno avuto un ruolo centrale nel causare malattie croniche in oltre metà degli anziani italiani. Nuovi professionisti e stili di vita della longevità risparmierebbero al Paese miliardi di euro, diminuendo le malattie croniche e aumentando l'aspettativa di vita. © RIPRODUZIONE RISERVATA

Foto: Con questa rubrica **Valter Longo**, direttore dell'Istituto di Longevità della University of Southern California, Los Angeles, inaugura la collaborazione quindicinale con 7

## Digiuno ergo sum

Digiuno ergo sum Di diete ce n'è per tutti i gusti, dalla A di Atkins alla Z di Zona, passando per Keto e Plank. Ma quello che funziona davvero è la moderazione, come insegna Aristotele di GIULIANA DI PAOLA tempo di lettura Leggi dopo Un italiano su due non rientra nel peso forma ideale, dati Istat alla mano, e quasi un terzo decide di correre ai ripari prima dell'estate, più o meno 16 milioni di persone. A fare i conti, la Società italiana di medicina ambientale (Sima) che ha lanciato l'allarme sul fai da te delle cosiddette Fads Diet, popolari ma passeggera, come la moda e come per i trend alle sfilate c'è solo l'imbarazzo della scelta, dalla Atkins alla Zona, passando per chetogenica, dissociata e Plank. Di diete ce n'è per tutti i gusti, ma la verità è che non sempre i risultati durano nel tempo, come il fast fashion nel guardaroba. I regimi dietetici restrittivi costruiti sul conto calorico o sull'eliminazione di un gruppo di alimenti, hanno vita breve e spesso effetti boomerang. A fare la differenza è solo la moderazione, la disciplina quotidiana. Lo predicava già Franco Berrino con il progetto Cascina Rosa e lo ribadisce ora **Valter Longo**, biochimico e professore di gerontologia alla University of Southern California, dove dirige l'Istituto di longevità. Illustrazione di Chris Burke Considerato da Time una delle 50 persone più influenti al mondo nell'ambito della salute per la sua ricerca sulla restrizione calorica come chiave per la prevenzione di malattie croniche e l'invecchiamento precoce, che s'insiste a sintetizzare con dieta mima digiuno. Il segreto è nutrirsi di tutto ma poco e solo per metà della propria giornata: una dieta vegana con pochi grassi, proteine animali e zuccheri. Cenare presto e leggero entro le 20, fare colazione alle 8, stando appunto a digiuno 12 ore, mezza giornata. A dire il vero la giusta via di mezzo, in medio stat virtus come tradussero i monaci del Medioevo, la spiegava già Aristotele ai suoi discepoli nelle lezioni, raccolte poi dal figlio nell'Etica Nicomachea. Lezioni non a caso peripatetiche perché, come già aveva capito il filosofo greco, il movimento aiuta la comprensione e il fisico. Mens sana in corpore sano, appunto. (Riproduzione riservata) Pitti 106: La Collezione Ecofuturista di Marine Serre Orario di pubblicazione: 15/06/2024 12:02 Ultimo aggiornamento: 15/06/2024 12:02

## Dalle notizie ASviS, stili di vita e invecchiamento: è davvero salutare il digiuno intermittente?

Blog Dalle notizie ASviS, stili di vita e invecchiamento: è davvero salutare il digiuno intermittente? da Esperienze cognitive dall'albero della vita di Claudio Quintano - 17 Giugno 2024 0 Foto di Silvia da Pixabay Si riporta di seguito il testo integrale dal sito ASviS di mercoledì 12 giugno 2024. Le diete basate sull'interruzione dell'apporto calorico sono sempre più diffuse, ma i loro benefici restano materia di discussione nella comunità scientifica. Un articolo del settimanale The Economist prova a fare chiarezza. Seguire una dieta con un basso contenuto calorico può davvero aumentare la possibilità di avere una vita longeva e in salute? In un articolo intitolato 'Can fasting help you live to 100?', e pubblicato il 7 giugno, The Economist descrive il dibattito sorto all'interno della comunità scientifica internazionale sui presunti benefici di un digiuno controllato e a intermittenza. Il tema, scrive l'autore Agostino Petroni, è diventato di attualità negli ultimi anni anche per via delle ricerche di **Valter Longo**, uno scienziato italiano dell'Istituto di oncologia molecolare (Ifom) di Milano e direttore del Longevity institute alla University of southern California (Usc). Le pubblicazioni di Longo hanno polarizzato il dibattito nell'accademia, tra chi lo vede come un pioniere di un nuovo metodo di alimentazione e chi considera le sue conclusioni troppo affrettate e fallaci. Rallentare l'invecchiamento Nell'articolo viene riportato come Longo e altri scienziati abbiano mostrato che 'l'assenza di cibo a breve termine può attivare le cellule staminali e innescare l'autofagia, un processo attraverso il quale le cellule ordinarie riciclano le parti danneggiate e ringiovaniscono'. Longo ha commercializzato le sue ricerche attraverso la fondazione di un'azienda, chiamata L-Nutra, il cui prodotto bandiera è la cosiddetta 'ProLon 5-day diet', ovvero un insieme di 'pasti preconfezionati che ingannano l'organismo facendogli credere di essere a digiuno', pur fornendo un numero basso di calorie. Questo prodotto, che ha la forma di un piano alimentare, è chiamato fasting-mimicking diet (Fmd), ovvero 'dieta che imita il digiuno'. Digiuno, una cura contro cancro, Alzheimer e diabete? Già a partire dagli anni 1990, alcuni accademici, come il biologo cellulare giapponese Ohsumi Yoshinori (premio Nobel nel 2016), hanno approfondito le loro ricerche sui benefici del digiuno a corto termine. Negli ultimi 20 anni, Satchidananda Panda e Mark Mattson, rispettivamente biologo e neuroscienziato americani, hanno studiato come l'alimentazione limitata nel possa migliorare alcune condizioni dei metabolismi umani, come il diabete. Longo, basandosi sulle sue ricerche, è convinto che il suo metodo di simulazione del digiuno possa anche aiutare a trattare mali come cancro, diabete e Alzheimer. In particolare, il team di ricerca di Longo - riporta The Economist - ha scoperto che il Fmd aiuta la protezione delle cellule sane di topi affetti da cancro senza influire sul buon andamento del trattamento medico basato sulla chemioterapia. DA FUTURANETWORK.EU È POSSIBILE PREVEDERE LA NOSTRA DATA DI MORTE? SECONDO UN GRUPPO DI RICERCA DANESE SÌ Critiche e dubbi della comunità scientifica Ma i benefici di una dieta basata sull'assunzione di poche calorie o sul digiuno a intermittenza non sono considerati tali da tutta la comunità scientifica, spiega l'articolo. Per esempio, l'epidemiologo Benjamin Horne, del Salt Lake City's Intermountain Heart Institute, ha anche lui scoperto, in autonomia rispetto a Longo, che praticare dei digiuni abbassa le probabilità di sviluppare diabete o problemi cardiaci. Nonostante i risultati, resta convinto che i miglioramenti che comporta il digiuno sono dovuti allo stress a cui è sottoposto l'organismo. E per le persone che vivono con malattie croniche, 'questo stress può portare a coaguli di

sangue o ictus'. Inoltre, nel 2022 è stata condotta una meta-analisi su nove studi che hanno trattato il tema dell'influenza del digiuno sugli effetti collaterali della chemioterapia. La ricerca ha concluso che non esistono prove che confermano che il digiuno sia una dieta migliore per prevenire le conseguenze della cura oncologica. DA FUTURANETWORK.EU DISTURBI ALIMENTARI: IN AUMENTO E IN ETÀ SEMPRE PIÙ PRECOCE Nell'articolo del settimanale inglese anche l'allarme su quella che viene definita la 'moda del digiuno'. Per esempio milioni di persone nel mondo praticano la dieta '5:2', che consiste nel non assumere calorie per due giorni a settimana. Una pratica che viene vissuta come un percorso di benessere personale. Ma è anche un tema che viene molto discusso dagli influencer e nei blog di salute, dove spesso si creano spazi per ciarlatani e persone non qualificate. Esperienze cognitive dall'albero della vita di Claudio Quintano



## Qual è il digiuno intermittente migliore per dimagrire velocemente?

Qual è il digiuno intermittente migliore per dimagrire velocemente? Ecco quali sono le formule di digiuno intermittente più usate e quali benefici possono recare oltre alla perdita di peso. Di Redazione Men's Health Italia Pubblicato: 14/06/2024 fermate//Getty Images. Ne esistono di diverse tipologie e sono tra le forme di "astinenza" più di moda tra chi vuole perdere peso: ma qual è il digiuno intermittente migliore per dimagrire velocemente? C'è una formula che è più indicata delle altre per ottenere i risultati in un tempo ridotto? La risposta che stai cercando è complessa. Potremmo dire, in linea generale, che non c'è una tipologia di digiuno a intermittenza migliore delle altre. Perché non siamo tutti uguali e perché il nostro organismo risponde in maniera diversa agli stimoli, anche di una dieta o di una forma di digiuno. Ricorda, quindi, che è sempre opportuno affidarsi a un professionista, a un medico, a un dietologo o a un nutrizionista che sappia consigliare la dieta e la tipologia di digiuno intermittente migliore per ciascun caso specifico. **LEGGI ANCHE I segreti di Marchisio? Bicicletta e digiuno Digiunare fa bene, sì o no? La dieta mima digiuno del professor Valter Longo** Digiuno intermittente: di cosa parliamo Il digiuno intermittente è stata evidenziato in numerosi studi per i suoi potenziali benefici perché associato a effetti come una migliore salute metabolica e funzione cardiovascolare, e persino una vita potenzialmente più lunga. Il digiuno intermittente "è un piano alimentare basato su tempi in cui è concesso consumare cibo", come lo definisce Natalie Allen, R.D., istruttore di Scienze biomediche presso la Missouri State University e dietologo di squadra per tutti gli atleti Missouri State. C'è un arco temporale durante il quale è possibile mangiare, secondo regole precise, e uno invece dove astenersi dal cibo, ma durante il quale è possibile bere acqua, caffè, alcuni tè (come verde o a base di erbe) e altre bevande non zuccherate. Il digiuno intermittente migliore per dimagrire velocemente? Dipende dalle formule. I periodi più popolari di digiuno intermittente includono: - 16-8, un digiuno di 16 ore, il che significa che è concessa una finestra di otto ore per mangiare; - 5-2, in cui si mangia normalmente per cinque giorni a settimana e si riducono le calorie al 25% del normale apporto due giorni non consecutivi all'interno della settimana - OMAD (un pasto al giorno), dove si digiuna poco meno di 24 ore - da una cena all'altra, per esempio - due o tre volte a settimana. Qui c'è la fregatura, però: saltare semplicemente la colazione non è sufficiente per qualificarsi come "alimentazione limitata nel tempo", come molte persone possono pensare. Occhio però a non fare digiuno intermittente "a caso"... Saltare i pasti e non avere un ritmo regolare può avere un impatto negativo sull'appetito, poiché la tendenza sarà quella di mangiare più facilmente una maggiore quantità di cibo (più calorie) al pasto successivo, poiché si ha già una maggiore sensazione della fame. **LEGGI ANCHE È possibile allenarsi a digiuno? Digiuno ad acqua: cosa succede al corpo** Dieta 16:8: perdere peso senza perdere i muscoli Questo può anche renderci più suscettibili a cedere agli impulsi alimentari. Pertanto, stabilire uno schema regolare di pasti equilibrati durante la giornata, con un adeguato apporto di proteine e fibre, consentirà un migliore controllo dell'appetito e risulterà più interessante nel contesto della perdita di peso. Le forme di digiuno intermittente agiscono diversamente, non corrispondono esattamente alla cancellazione di un pasto, per altro importante come quello della cena.

## Stili di vita e invecchiamento: è davvero salutare il digiuno intermittente?

Stili di vita e invecchiamento: è davvero salutare il digiuno intermittente? Responsabilità editoriale di ASviS 13 giugno 2024, 12:45 ASviS Le diete basate sull'interruzione dell'apporto calorico sono sempre più diffuse, ma i loro benefici restano materia di discussione nella comunità scientifica. Un articolo del settimanale The Economist prova a fare chiarezza. Responsabilità editoriale di ASviS Seguire una dieta con un basso contenuto calorico può davvero aumentare la possibilità di avere una vita longeva e in salute? In un articolo intitolato "Can fasting help you live to 100?", e pubblicato il 7 giugno, The economist descrive il dibattito sorto all'interno della comunità scientifica internazionale sui presunti benefici di un digiuno controllato e a intermittenza. Il tema, scrive l'autore Agostino Petroni, è diventato di attualità negli ultimi anni anche per via delle ricerche di **Valter Longo**, uno scienziato italiano dell'Istituto di oncologia molecolare (Ifom) di Milano e direttore del Longevity institute alla University of southern California (Usc). Le pubblicazioni di Longo hanno polarizzato il dibattito nell'accademia, tra chi lo vede come un pioniere di un nuovo metodo di alimentazione e chi considera le sue conclusioni troppo affrettate e fallaci. Rallentare l'invecchiamento Nell'articolo viene riportato come Longo e altri scienziati abbiano mostrato che "l'assenza di cibo a breve termine può attivare le cellule staminali e innescare l'autofagia, un processo attraverso il quale le cellule ordinarie riciclano le parti danneggiate e ringiovaniscono". Longo ha commercializzato le sue ricerche attraverso la fondazione di un'azienda, chiamata L-Nutra, il cui prodotto bandiera è la cosiddetta "ProLon 5-day diet", ovvero un insieme di "pasti preconfezionati che ingannano l'organismo facendogli credere di essere a digiuno", pur fornendo un numero basso di calorie. Questo prodotto, che ha la forma di un piano alimentare, è chiamato fasting-mimicking diet (Fmd), ovvero "dieta che imita il digiuno".

LEGGI ANCHE - OCSE: CON L'INVECCHIAMENTO DELLA POPOLAZIONE SERVE AUMENTARE LA SPESA SANITARIA Digiuno, una cura contro cancro, Alzheimer e diabete? Già a partire dagli anni 1990, alcuni accademici, come il biologo cellulare giapponese Ohsumi Yoshinori (premio Nobel nel 2016), hanno approfondito le loro ricerche sui benefici del digiuno a corto termine. Negli ultimi 20 anni, Satchidananda Panda e Mark Mattson, rispettivamente biologo e neuroscienziato americani, hanno studiato come l'alimentazione limitata nel possa migliorare alcune condizioni dei metabolismi umani, come il diabete. Longo, basandosi sulle sue ricerche, è convinto che il suo metodo di simulazione del digiuno possa anche aiutare a trattare mali come cancro, diabete e Alzheimer. In particolare, il team di ricerca di Longo - riporta The Economist - ha scoperto che il Fmd aiuta la protezione delle cellule sane di topi affetti da cancro senza influire sul buon andamento del trattamento medico basato sulla chemioterapia.

DA FUTURANETWORK.EU È POSSIBILE PREVEDERE LA NOSTRA DATA DI MORTE? SECONDO UN GRUPPO DI RICERCA DANESE SÌ Critiche e dubbi della comunità scientifica Ma i benefici di una dieta basata sull'assunzione di poche calorie o sul digiuno a intermittenza non sono considerati tali da tutta la comunità scientifica, spiega l'articolo. Per esempio, l'epidemiologo Benjamin Horne, del Salt Lake City's Intermountain Heart Institute, ha anche lui scoperto, in autonomia rispetto a Longo, che praticare dei digiuni abbassa le probabilità di sviluppare diabete o problemi cardiaci. Nonostante i risultati, resta convinto che i miglioramenti che comporta il digiuno sono dovuti allo stress a cui è sottoposto l'organismo. E per le persone che vivono con malattie croniche, "questo stress può portare a coaguli di sangue o ictus".

Inoltre, nel 2022 è stata condotta una meta-analisi su nove studi che hanno trattato il tema dell'influenza del digiuno sugli effetti collaterali della chemioterapia. La ricerca ha concluso che non esistono prove che confermano che il digiuno sia una dieta migliore per prevenire le conseguenze della cura oncologica. DA FUTURANETWORK.EU DISTURBI ALIMENTARI: IN AUMENTO E IN ETÀ SEMPRE PIÙ PRECOCE Nell'articolo del settimanale inglese anche l'allarme su quella che viene definita la "moda del digiuno". Per esempio milioni di persone nel mondo praticano la dieta "5:2", che consiste nel non assumere calorie per due giorni a settimana. Una pratica che viene vissuta come un percorso di benessere personale. Ma è anche un tema che viene molto discusso dagli influencer e nei blog di salute, dove spesso si creano spazi per ciarlatani e persone non qualificate. di Milos Skakal Responsabilità editoriale di ASviS

## DIGIUNO ERGO SUM

DI DIETE CE N'È PER TUTTI I GUSTI, DALLA A DI ATKINS ALLA Z DI ZONA, PASSANDO PER KETO E PLANK. MA QUELLO CHE FUNZIONA DAVVERO È LA MODERAZIONE, COME INSEGNA ARISTOTELE  
DI GIULIANA DI PAOLA

UN ITALIANO SU DUE non rientra nel peso forma ideale, dati Istat alla mano, e quasi un terzo decide di correre ai ripari prima dell'estate, più o meno 16 milioni di persone. A fare i conti, la Società italiana di medicina ambientale (Sima) che ha lanciato l'allarme sul fai da te delle cosiddette Fads Diet, popolari ma passeggere, come la moda e come per i trend alle sfilate c'è solo l'imbarazzo della scelta, dalla Atkins alla Zona, passando per chetogenica, dissociata e Plank. Di diete ce n'è per tutti i gusti, ma la verità è che non sempre i risultati durano nel tempo, come il fast fashion nel guardaroba. I regimi dietetici restrittivi costruiti sul conto calorico o sull'eliminazione di un gruppo di alimenti, hanno vita breve e spesso effetti boomerang. A fare la differenza è solo la moderazione, la disciplina quotidiana. Lo predicava già Franco Berrino con il progetto Cascina Rosa e lo ribadisce ora **Valter Longo**, biochimico e professore di gerontologia alla University of Southern California, dove dirige l'Istituto di longevità. Considerato da Time una delle 50 persone più influenti al mondo nell'ambito della salute per la sua ricerca sulla restrizione calorica come chiave per la prevenzione di malattie croniche e l'invecchiamento precoce, che s'insiste a sintetizzare con dieta mima digiuno. Il segreto è nutrirsi di tutto ma poco e solo per metà della propria giornata: una dieta vegana con pochi grassi, proteine animali e zuccheri. Cenare presto e leggero entro le 20, fare colazione alle 8, stando appunto a digiuno 12 ore, mezza giornata. A dire il vero la giusta via di mezzo, in medio stat virtus come tradussero i monaci del Medioevo, la spiegava già Aristotele ai suoi discepoli nelle lezioni, raccolte poi dal figlio nell' Etica Nicomachea . Lezioni non a caso peripatetiche perché, come già aveva capito il filosofo greco, il movimento aiuta la comprensione e il fisico. Mens sana in corpore sano , appunto.

Foto: - ILLUSTRAZIONE DI CHRIS BURKE

L'INCHIESTA /8 SOCIETÀ

## **LONGEVITÀ LA MANIA DI CONTROLLARLI: PRO E CONTRO IL LEGAME FRA GLUCOSIO E INVECCHIAMENTO PICCHI GLICEMICI I NUOVI NEMICI**

**SOPRATTUTTO NEGLI USA, SPOPOLANO I CGM, DISPOSITIVI PER MONITORARE LO ZUCCHERO NEL SANGUE: SERVONO DAVVERO?  
PAOLA POLLO**

«Non sapevo fossi diabetica». «Non lo sono infatti». «E allora perché hai quel dispositivo?». «Controllo i miei picchi glicemici». Central Park, una mattina di qualche settimana fa. L'amica di run si presenta con un piccolo marchingegno sul braccio destro. E mi fa notare che, se osservo bene, vedrò in giro molti altri che lo indossano come lei. «In tanti qui a New York hanno cominciato a tenere sotto controllo la glicemia», mi dice e, tempo due secondi, mi mostra sull'App ad hoc grafico e orari e fasce rosse e verdi. «Vedi qui? È quando ho mangiato una fetta di torta, qui un po' pane...». I parametri scorrono e l'amica li legge e li interpreta. Un game dove c'è un nemico e uno solo da sconfiggere: lo zucchero, nuovo pericoloso criminale di un'America che quando spicca il "wanted" non si ferma più. «Il tabacco del nuovo millennio», lo hanno etichettato. Più di uno il capo di accusa: da quello di sempre di contribuire all'aumento di peso al più recente di essere, di fatto, anche per questo, un fattore di invecchiamento precoce oltre che di malattie metaboliche e croniche. A grandissimi linee. Ma andiamo con ordine. A ritroso. Cominciando appunto dai CGM, i dispositivi per monitorare h24 il glucosio. Negli ultimi anni le vendite sono aumentate costantemente del 20 per cento con l'appoggio di molti endocrinologi che sostengono possano essere necessari per chi soffre di diabete 1 e utili per chi ha invece il diabete di tipo 2 (quello che non necessita la somministrazione di insulina) o che sono a rischio di svilupparlo (frequente sopra i 45 anni, ci sono studi negli States che dicono che un americano su 3 lo abbia ma non lo sa) per storia familiare o sovrappeso. Per tutti vale la teoria che conoscere i livelli di glucosio migliora la salute e aiuta a tenere sotto controllo il peso: fra i 110 e i 125 a digiuno, per esempio è un segnale da considerare. «Il controllo glicemico è elemento fondamentale non solo nella prevenzione di patologie croniche non trasmissibili come il diabete, l'obesità, la sindrome metabolica, alcune forme di tumori e anche la demenza» entra subito nel merito Ascanio Polimeni, neuroendocrinologo direttore di LongevYa Project e di Regen4Life Research Group. «Ma anche, e per questo, è sicuramente coinvolto nel processo di invecchiamento. Nella Science of Aging si studiano sia modelli di invecchiamento positivo, come sono i centenari delle zone blu che hanno uno stile di vita abbastanza vicino al paleolitico, movimento continuo e meno cibo, sia esempi di invecchiamento accelerato come nei casi di infezioni croniche, pensiamo all'HIV, alcune patologie renali e anche il diabete. Quindi il diabete - problema di picchi glicemici - è un modello di invecchiamento non favorevole». Inoltre quando i livelli di glucosio nel sangue aumentano, si verifica un processo chiamato glicazione. Durante la glicazione, il glucosio in eccesso si lega a proteine o grassi, creando una sostanza chimica indicata come prodotto finale di glicazione avanzata (AGE). Gli AGE fanno sì che il nostro collagene, la proteina strutturale primaria nel nostro corpo, diventi più rigido. Questa rigidità influisce sulla flessibilità e sulla salute cellulare dei nostri vasi sanguigni, della pelle e dei tendini. Mantenere la flessibilità del collagene è fondamentale, poiché la sua rigidità è associata ad un aumento del rischio di malattie cardiache, vene varicose, coaguli di sangue, rughe, cataratta e lesioni ai tendini. Inoltre, il collagene facilita il flusso di nutrienti alle nostre

cellule, un processo cruciale per invecchiare bene. Nuove ricerche indicano che gli AGE possono essere associati a danni neuronali e possono contribuire al morbo di Alzheimer. Tali risultati hanno portato alcuni a riferirsi alla demenza come diabete di tipo III, sottolineando ulteriormente il legame tra il controllo del glucosio e l'invecchiamento. E c'è anche uno studio recente del Leiden Longevity Study, fatto sui volti di 602 persone, diabetici e non, che ha registrato come l'aumento dei livelli di glucosio sia associato a un'età percepita più elevata. Sul perché si concentrerà il prossimo step. Questa dunque la nuova frontiera di caccia alle streghe e proliferare di CGM (dai 300 ai 400 dollari per dispositivo) e App varie (con abbonamenti settimanali, mensili e annuali) che tracciano, avvertono, consigliano. Fra l'altro agli inizi le persone cercavano di monitorare i picchi glicemici con gli smart-watch, ma sono dovute intervenire le autorità sanitarie per dire che le rilevazioni non erano attendibili perché i parametri sono certi solo se raccolti sotto cute (la "goccia" di sangue). Ritirata dunque quella funzione, è cominciato l'assalto ai CGM. Ossessione? Anche, certo. In un mondo che cerca di tenere sotto controllo tutto, dal battito cardiaco al riscaldamento, dall'accensione dell'auto a quella del forno, è quasi diventato "naturale" e su questo molti puntano il dito contro. Ma come tutte le cose va fatta con cognizione di causa. In persone giovani e "sane", ovviamente, il ricorrere a questo ennesimo check non ha molto senso. Certamente quindi la misurazione parossistica della glicemia non va bene, alla stregua di chi, anche se non ha particolari problemi si misura la pressione tre volte al giorno; ma è anche corretto che se una persona soffre di extrasistole si sottoponga a un holter. Gli AGE (gli Advanced glycation end products) dunque, attivano lo stress ossidativo dell'infiammazione che è il driver di tutte le patologie sopra elencate: un'immondizia, silente. Occorre "fare pulizia" di queste scorie, con un buon sistema di lavaggio cellulare. Questo il segreto della longevità. «E qui torniamo anche all'obesità perché proprio nelle cellule adipose c'è una diffusione di questo processo infiammatorio» continua Polimeni. «E una disregolazione del controllo dello zucchero è strettamente correlata a una perdita della flessibilità metabolica, che significa la capacità di usare diversi tipi di carburante a secondo dell'esigenza. Quindi è chiaro che quando noi digiuniamo e pratichiamo attività fisica utilizziamo le riserve e le cellule adipose si svuotano, mentre quando noi mangiamo queste cellule utilizzano il carburante che deriva dal cibo, il surplus si depositerà sotto forma di glicogeno a livello muscolare epatico e di tessuto adiposo. I processi di pulizia, cioè autofagia e mitofagia, sono dunque la chiave della longevità». Fra scienza e coscienza ecco anche le prime indicazioni per controllare il picco glicemico. E tutto torna. Dalle lezioni in Italia dell'epidemiologo e medico Franco Berrino che da anni porta avanti le stesse teorie su attività fisica e restrizione calorica, "teologo" da tempi insospettabili della "longevità felice". All'alter ego americano Gary Taubes, esperto giornalista scientifico: il suo ultimo best seller è la Bibbia dei portatori di CGM Contro lo zucchero, processo al tabacco del nuovo millennio. Anche lui comincia il racconto dalla storia sul diabete sostenendo dall'inizio alla fine la teoria necessaria di una vita sana, con pochi carboidrati e zuccheri, e attività regolare. Fermo restando che prove sicure non ce ne sono, perché i regimi alimentari sono difficili da monitorare in quanto troppo personali anche per il solo fatto che interagiscono con la vita dei singoli. Sino a qui gli interventi esterni. Ma naturalmente il picco è controllabile anche dall'interno. Con cibi inibitori come la cannella, le patate dolci (pare siano il segreto della longevità degli abitanti di Okinawa, in Giappone) o la curcuma o comunque un'alimentazione (povera di zuccheri naturalmente) a base di carni bianche e pesce (vincenti), legumi, alcuni tipi di frutta e verdure. Per chi non riuscisse a contenere i picchi (dunque i diabetici) ci sono i farmaci, dall'insulina (diabete 1) all'acarbiosio e alla metformina (diabete 2)

che sono efficaci se comunque associati allo stesso protocollo di vita regolata. Perché comunque il messaggio resta lo stesso, non esistono scorciatoie ma percorsi. Sempre. © RIPRODUZIONE RISERVATA

Foto: Ascanio Polimeni, neuroendocrinologo, direttore di LongevYa Project e di Regen4Life Research Group; sotto, Franco Berrino, epidemiologo e medico che da anni sottolinea l'importanza di restrizione calorica e attività fisica

Foto: Il legame esistente fra i valori della glicemia e l'invecchiamento Evitare le alterazioni del metabolismo glucidico tenendo la glicemia a livelli normali contribuisce a una vecchiaia in buona salute. Al contrario livelli alti di glicemia conducono al rischio di sviluppare diverse patologie o al loro mancato controllo 3% L'INCIDENZA DEL DIABETE IN ITALIA NELLE PERSONE CON MENO DI 50 ANNI. MA CRESCE CON L'ETÀ E RAGGIUNGE IL 21% NELLA POPOLAZIONE CON PIÙ DI 75 ANNI. IN TOTALE SONO 4,5 MILIONI LE PERSONE CHE DICHIARANO DI AVERE IL DIABETE IN ITALIA 6,2 PER CENTO È IL TASSO DELLA MALATTIA FRA LA POPOLAZIONE MASCHILE, MENTRE NELLA POPOLAZIONE FEMMINILE IL DATO SCENDE AL 5,5%. SAREBBERO OLTRE UN MILIONE IN ITALIA LE PERSONE CHE IGNORANO DI AVERE IL DIABETE (DIABETE NON DIAGNOSTICATO)

Foto: Le puntate precedenti: il 5 aprile portfolio fotografico sui nuovi 70enni; il 19 aprile epiwellness e scelte di vita: quanto pesano sull'invecchiamento?; il 26 aprile intervista a **Valter Longo** sul potere del digiuno (di 12 ore); il 3 maggio Klotho, la proteina straordinaria; 10 maggio quante ore dormire? Mai meno di 7; 17 maggio sport, il segreto dei 90 minuti ad alta intensità; 24 maggio non avere amici è come fumare 15 sigarette al giorno. Tutte le puntate sono consultabili su [corriere.it/sette](https://corriere.it/sette)

FLESSIBILITÀ METABOLICA La capacità di usare diversi tipi di "carburante" a seconda dell'esigenza

Cattiva flessibilità metabolica Buona flessibilità metabolica

BIOMARCATORI ESPERIENZA SOGGETTIVA Livelli alti Insulino resistenza Alti Alta Elevata Assente Difficile Presenti Impossibilità a rinunciarvi Alta Stanchezza, stitichezza, dolori osteo muscolari, cefalea Insulina Trigliceridi Carboidrati Glicemia a digiuno Circonferenza vita-fianchi Chetosi quotidiana Capacità di digiunare Cali di energia Disturbi legati alla chetosi Tolleranza ai carboidrati Presenza di zucchero nel sangue dopo i pasti Bassi Bassa Lieve Facile Assenti Bassa Livelli normali Sensibilità all'insulina Nella norma Capacità di stare senza Nessun disturbo Pparra CGM ACRONIMO DI "CONTINUOUS GLUCOSE MONITORING" È IL SISTEMA SU CUI SI BASANO I DISPOSITIVI DA INDOSSARE (COMPOSTI DA UN SENSORE COLLEGATO A UN TRASMETTITORE) PER LA RILEVAZIONE DEL GLUCOSIO NEL FLUIDO INTERSTIZIALE AGE ACRONIMO PER "ADVANCED GLYCATION END PRODUCTS" SONO COMPOSTI DERIVATI DALLO ZUCCHERO CREATI NELL'ORGANISMO PER GLICAZIONE. SI TRATTA DI MOLECOLE BIOLOGICAMENTE INATTIVE CHE POSSONO PROVOCARE INFIAMMAZIONE E STRESS OSSIDATIVO I "PICCHI" SONO CONTROLLABILI ANCHE DALL'INTERNO CON I CIBI INIBITORI, COME CANNELLA, CURCUMA, CARNI BIANCHE, PESCE

| INCHIESTA |

## LONGEVITÀ elementi e strumenti per ottenerla

Scienza, stili di vita e innovazione tecnologica per contrastare l'invecchiamento con effetti benefici sull'età biologica e il Brain Aging  
Francesca Morelli • Giornalista scientifica

S tili di vita, scienza e conoscenza, tecnologie e Intelligenza Artificiale, da un lato. Dall'altro politiche sanitarie, sociali e ampliamento di servizi. Sono gli strumenti e le azioni che, in sinergia, possono contribuire a supportare un percorso verso la longevità in salute, la health span , necessario contrappeso alla life span , la quantità di vita, il cui divario è ancora netto. Si vive a lungo, ma in gran parte dei casi convivendo con stati di malattia, purtroppo, cronica, comorbidità, che limitano autonomie e abilità, compromettendo il benessere generale. Chiave di volta per favorire la health span , stili di vita corretti, responsabilmente adottati e condotti che associano a conferme di evidence-based medicine , ma anche opportunità diagnostico-terapeutiche di prevenzione primaria, secondaria e in ambito riabilitativo, legate all'introduzione di innovativi device (dispositivi medici) e altre tecnologie. Strumenti, questi ultimi, che sul lato di pratica clinica aiutano la persona a prendere consapevolezza delle proprie azioni e bisogni e a perseguire comportamenti "sani e longevi", e sul lato scientifico possono supportare nella conduzione di progetti di ricerca, nell'elaborazione di importanti mole di dati, nel sostenere obiettivi di cura "fenotipizzati" sul paziente, in un'ottica di medicina non solo di precisione e personalizzata ma predittiva e preventiva. La medicina della longevità sta muovendo importanti e ambiziosi passi avanti in conoscenza e applicazione, come è emerso dal recente Milano Longevity Summit . IL TRINOMIO DELLA LUNGA VITA A basso costo, alla portata di tutti e con una importante efficacia preventiva: «Varie forme di digiuno, in particolare la dieta mima digiuno - introduce Alberto Beretta, immunologo ed esperto di medicina della longevità, Direttore scientifico di SoLongevity e membro del comitato scientifico del Milan Longevity Summit - sta dimostrando la capacità, oltre al benefico clinico sulla salute, di ridurre di qualche anno l'età biologica. In alleanza con l'attività fisica l'effetto è esponenziale: è dimostrato che il movimento, una sorta di "pillola universale" senza effetti avversi, impatta favorevolmente sui 10 indicatori di invecchiamento, gli hallmarks, ad oggi noti, "allenando" il sistema cardiovascolare a funzionare meglio, riducendo il rischio di mortalità oncologica, contrastando il dismetabolismo». In parallelo alla clinica, sono in via di sviluppo studi di biologia cellulare dove si impongono grandi sfide, tra queste arrivare ad attivare meccanismi di " garbage ", pulizia cellulare, tramite ad esempio molecole che stimolano la proteostasi o prodotti naturali nutrizionali, alcuni dei quali già disponibili. «Se tutte queste "soluzioni" scientifiche, cliniche e biologiche, potranno essere tradotte in molecole o prodotti efficaci per la longevità resta una "open question" per i prossimi 15-20 anni. L'auspicio - conclude Beretta - è che anche lo Stato comprenda l'importanza per i Sistemi Sanitari Nazionali di investire in prevenzione primaria e in nuove tecnologie pro-longevità a vantaggio di un sensibile e non scontato risparmio in costi di gestione e trattamento delle patologie, confermati da studi di farmaco-economia e di guadagni qualità di vita per la persona centenaria». Entriamo nel dettaglio delle varie tematiche. STILI DI VITA Pietre miliari della longevità, dieta a basso contenuto calorico e ricca di principi nutritivi, e attività fisica, costante e regolare, di tipo prevalentemente aerobico finalizzata al potenziamento delle principali attività fisiologiche, applicati a livello individuale consapevolmente e responsabilmente, sono il primo "passaporto" verso la centenarietà. I



benefici di una dieta ipocalorica emergono da studi di laboratorio e di real life. «Alcuni esperimenti che abbiamo condotto sui lieviti - spiega **Valter Longo**, Direttore del USC ( University of Southern California ) Longevity Institute (US) - mostrano che abbinando la mutazione TOR, una tra vie più importanti di segnalazione pro-invecchiamento oggi riconosciute, a una seconda mutazione riferita al RAS pathway , via di segnalazione coinvolta in molteplici processi cellulari, al digiuno è possibile estendere la vita di questi organismi semplici di circa 10 volte. Studi trentennali condotti da altri laboratori di ricerca sulle scimmie, di cui alcune alimentate con Western Diet ed altre con la stessa dieta ma con restrizione calorica del 25%, fanno osservare nel 60% di animali sottoposti a una dieta normale lo sviluppo di insulino-resistenza o di diabete a fronte di un tasso di solo il 5% in scimmie sottoposte a dieta con restrizione calorica. Inoltre, in questo secondo gruppo si è osservata anche la riduzione di tumori del 50% e di malattie cardiovascolari del 20-30%. Tuttavia, andando ad analizzare la curva di sopravvivenza e la mortalità per tutte le cause, è emerso un andamento quasi sovrapponibili fra i due gruppi di scimmie facendo presumere che sebbene la restrizione calorica induca l'abbassamento del rischio per patologia, dall'altro attiva meccanismi che controbilanciano gli effetti positivi». LA DIETA MIMA-DIGIUNO Forti di queste evidenze e criticità, si è iniziato a studiare un modello di dieta restrittiva che ovviasse a questi effetti collaterale, mantenendo tuttavia la stessa azione benefica indotta dal digiuno, applicabile e "tollerabile" per l'uomo; un modello che ha trovato un riscontro di efficacia nella dieta mima-digiuno, regime che alterna una dieta normale a cicli di dieta restrittiva per 5 giorni al mese: «Un recente studio che abbiamo condotto sui topi, pubblicato su Nature Communication - prosegue Longo - mostra che cicli periodici di una dieta mima-digiuno svolgono un effetto protettivo sulle cellule sane, uccidendo le cellule danneggiate, comprese quelle tumorali e autoimmuni, riducono l'infiammazione ( inflammaging ) alla base dello sviluppo di molteplici patologie croniche, autoimmuni, neurodegenerative, compreso i tumori, promuovono la rigenerazione multisistemica e prolungano la longevità. Evidenze che abbiamo confermato anche con un'analisi secondaria su campioni di sangue provenienti da un precedente studio clinico randomizzato, da cui si evince che 3 cicli di mima-digiuno associano, in particolare in soggetti adulti, a una ridotta resistenza all'insulina e ad altri marcatori pre-diabetici, alla diminuzione di grasso epatico misurata alla risonanza magnetica e all'aumento del rapporto linfoidi/mieloidi, quest'ultimo un indicatore interessante dell'età del sistema immunitario. Sulla base di un bioaging clock , messo a punto da Morgan Levine, che misura l'età biologica predittiva di morbilità e mortalità, in relazione ad alcuni fattori di rischio come proteina C reattiva, pressione sanguigna e sistolica, colesterolo totale, emerge che 3 cicli di dieta mima-digiuno correlano a una diminuzione di 2,5 anni dell'età biologica media, indipendente dalla perdita di peso, ma presumibilmente per una "riprogrammazione metabolica" legata a cambiamenti indotti a insulina, IGF1 ed altri parametri che spostano il paziente da uno stato di insulino-resistenza a insulino-sensibile. In buona sostanza la dieta mima digiuno impatterebbe positivamente su molteplici fattori di rischio cardiometabolici e biomarcatori dell'età biologica». ESERCIZIO E ATTIVITÀ FISICA Sono fra i principali "capitalizzatori" di longevità. Studi condotti nell'arco degli ultimi 70 anni circa, attestano che attività ed esercizio fisico condizionano, in positivo e/o in negativo, età biologica e inflammaging. Una vita sana e attiva è, dunque, promotrice di longevità. «Gli studi epidemiologici osservazionali ad oggi pubblicati in letteratura - dichiara Silvano Zanuso, direttore del Technogym's Medical & Scientific Department e Professore Associato all' Edith Cowan University , Perth (Australia) - evidenziano il ruolo della sedentarietà (inattività fisica)

nel contribuire all'insorgenza di problemi cardiovascolari e nell'aumentare il rischio di mortalità legata sia ai problemi cardiovascolari stessi che a tutte le altre cause. Inoltre, in relazione all'"esercizio fisico", cioè a quella forma strutturata di attività fisica che viene svolta con un obiettivo preciso (come ad esempio abbassare la pressione arteriosa, tonificare i glutei, diminuire il tempo della maratona), e che risponde a regole specifiche quali il tipo di esercizio (aerobico, di forza, di flessibilità), la periodicità (quante volta a settimana), l'intensità (numero di ripetizioni, carico, tempo di recupero), vi sono evidenze molto solide a dimostrazione che un basso fitness cardiorespiratorio, cioè la ridotta capacità di trasportare ossigeno ai muscoli coinvolti durante l'esercizio, correla in maniera significativa con un aumento della mortalità per tutte le cause. Si è inoltre osservato che soggetti sedentari che diventano moderatamente attivi possono ottenere dalla pratica fisica maggiori benefici in termini di miglioramento di cardiofitness rispetto a persone che da moderatamente attive diventano molto attive: quindi non è mai troppo tardi per mettersi in moto, e soprattutto, per trarre giovamento dall'esercizio fisico». IL FITNESS CARDIORESPIRATORIO In funzione dei dati di letteratura, il fitness cardiorespiratorio rappresenta ad oggi il più robusto predittore per il rischio di mortalità: più alto è il fitness cardiorespiratorio, più bassa è la mortalità, in entrambi i sessi e indipendentemente da altri fattori di rischio quali fumo, pressione arteriosa, obesità. Interessante notare che questa relazione è valida anche in specifici cluster di pazienti, ad esempio nei diabetici. Valore aggiunto, il fitness cardiorespiratorio può essere sempre migliorato, ad ogni età con la pratica aerobica. «Nell'ambito delle varie componenti dell'esercizio fisico - prosegue il professore - la flessibilità muscolo scheletrica è la capacità che da un punto di vista metabolico è la meno importante per la longevità, pur essendo essenziale per svolgere con la massima efficacia le comuni attività della vita di relazione. Molto importante invece è la forza muscolare, non tanto per la forza in sé, quanto per la capacità del tessuto muscolare di ridurre l'insulino-resistenza e di produrre sostanze benefiche come alcune miochine che hanno effetto antinfiammatorio. Indipendentemente dagli altri fattori di rischio classici, la forza muscolare, da sola, è protettiva per la mortalità per tutte le cause e, dunque, per la longevità». Meglio fare attività aerobica o di forza? Le due e ben combinate. Ma in caso di sedentarietà qualsiasi forma di attività, sia aerobica che di forza, è preferibile all'inattività. TECNOLOGIE A SERVIZIO DELLA RICERCA CLINICA Sia in ambito nutrizionale che di attività fisica, le tecnologie e i sistemi di IA hanno un ruolo di "governance", possono cioè guidare la persona alla presa di coscienza di comportamenti voluttuari ed essere tutor per la correzione degli stessi, se scorretti, o per l'ottimizzazione dei benefici. Fondamentale è il contributo che tecnologie e IA possono e continueranno a dare alla ricerca scientifica e nella pratica clinica massimizzando le opportunità di cura, accelerando i processi diagnostico-terapeutici, esplorando zone ancora grigie di meccanismi patologici. Ciò grazie all'utilizzo di Big Data elaborati con efficienza e rapidità, in "real time" dall'IA. Dimostrazioni delle potenzialità legate a questi strumenti sono già evidenti da ricerche condotte ad esempio in ambito neurologico, specificatamente per lo studio di patologie neurodegenerative del sistema nervoso e fra queste il deterioramento cognitivo. «Studi condotti su centenari - dichiara Christian Lunetta, Direttore del dipartimento di Medicina Riabilitativa Neuromotoria degli Istituti Clinici Scientifici Maugeri IRCCS - attesterebbero che l'esercizio fisico stimola la produzione di benefiche sostanze dal muscolo che possono influenzare notevolmente il benessere degli altri organi ed apparati tra cui il sistema nervoso centrale, ed insieme a fattori nutrizionali (qualità e quantità della dieta e orario di assunzione del cibo), possano contribuire, in modo importante, alla riduzione del rischio di sviluppare o

contrastare l'evoluzione di patologie come la demenza e il declino cognitivo». ALERT-BRAIN Interventi mirati sui "fattori di rischio" modificabili per le patologie neurodegenerative, declinati e modulati per genere (maschile e femminile), secondo percorsi multimodali, ancor meglio se pianificati da Brain Health Service , strutture/Unità interne agli ospedali specializzate nel mantenimento della salute cerebrale, possono contribuire a un controllo attivo sul processo di invecchiamento cerebrale. Programmi che, grazie al ricorso a strumenti di IA, oltre che di prevenzione potranno essere "di precisione", messi a punto cioè su fattori di rischio specifici della persona. «Questo è anche l'obiettivo di Alert-Brain - prosegue Lunetta progetto che stiamo promuovendo presso il nostro dipartimento in collaborazione con altri istituti di ricerca, e che è stato anche sottomesso in un bando europeo. Il progetto, dedicato a soggetti a rischio per aterosclerosi, patologia caratterizzata dal danno dei vasi arteriosi e che si associa a declino cognitivo, prevede la strutturazione di percorsi personalizzati, multifattoriali, multimodali, studiati e personalizzati sulla base di un algoritmo. Quest'ultimo è stato costruito con le seguenti finalità principali: poter stimare il rischio di sviluppo di un potenziale declino cognitivo, definire trattamenti personalizzati sul paziente e stimare, tramite l'analisi dei dati che verranno raccolti, l'impatto generato da uno o più interventi sull'epigenetica, ovvero quali azioni sono maggiormente capaci di incidere in positivo sul clock cerebrale». Presso la Maugeri si svilupperanno algoritmi che permetteranno attraverso il monitoraggio in remoto di valutare in tempo reale gli esiti di un intervento mirato rispetto allo standard of care o al consiglio di un opuscolo, quindi eventualmente modulabile in tempo reale in funzione dell'outcome da raggiungere. L'ALGORITMO DELLA PREVENZIONE L'IA può essere un efficace strumento anche per agire in prevenzione; sono in corso studi e progetti, presso l'IRCCS San Raffele di Milano, sempre incentrati sul sistema nervoso, che intendono sfruttare l'IA come strumento di promozione per la diagnosi precoce di malattia, cioè per intercettare le alterazioni biologiche, premonitrici di malattia, prima della manifestazione dei sintomi e soprattutto per ricavare informazioni sulla progressione della patologia più o meno rapida nel tempo. «Ad esempio nella malattia di Alzheimer - precisa Federica Agosta, group leader dell'Unità di Neuroimaging delle malattie neurodegenerative dell'IRCCS Ospedale San Raffaele e Professore Associato di Neurologia presso l'Università Vita-salute San Raffaele - siamo arrivati a costruire un algoritmo capace di riconoscere attraverso immagini di esami strumentali, come la risonanza magnetica, i tratti distintivi che tipicizzano questa condizione clinica. La mole di dati che ricaveremo da questo studio ci consentirà, in una seconda fase del progetto, di potenziare le capacità dell'algoritmo educandolo a (sapere) predire tramite l'osservazione di quella singola immagine, le probabilità della persona di sviluppare oppure no la malattia, ma anche identificare quali funzioni cognitive potranno essere perse in maniera specifica e in quale misura. Questo ci consentirà, da un lato, di finalizzare al meglio la strategia terapeutica, e dall'altro di definire il rischio di malattia ad oggi, in alcuni casi, ancora esistente». IL DATO E L'IMPATTO SUI SISTEMI Questa visione e la comprensione dell'importante apporto legato alle tecnologie modifica anche il concetto di dato: non più riferito solo alla "pluralità", cioè a macrocluster di popolazione o di pazienti ad esempio, bensì al singolo individuo. Una "rivoluzione" quest'ultima che permetterà, nel prossimo futuro (e già la scienza si sta muovendo in questa direzione) di meglio comprendere aspetti di ordine clinico-sanitario e i meccanismi di biologia dell'organismo, studiandoli e personalizzandoli ad personam. «Uno stato di fatto - spiega Jamie Matzel, esperto in IA e biotecnologie - che porterà anche alla transizione da una sanità generalizzata e specialistica a una medicina di precisione e quindi da una medicina di precisione a una medicina preventiva e di

predizione/previsione. Questo processo sarà favorito dalla migliore conoscenza della biologia, forzandone la natura laddove possibile e necessario, con azioni di hackeraggio, ad esempio attraverso interventi su stili di vita: programmi di esercizio fisico, correzione dei piani dietetici, processi di training cognitivo. Ciò implicherà che anche i sistemi di IA, sviluppati da qui e per il futuro siano multimodali, non riferiti cioè soltanto ad abilità cerebrali o del linguaggio, ma alle molte altre funzioni biologiche. La migliore comprensione della biologia permetterà di studiare terapie genetiche, di avviare trial clinici innovativi, arrivando a somministrare terapie basate sulla genetica individuale. Il futuro della medicina è orientato all'alleanza fra l'uomo e macchine di IA che lavoreranno in sinergica interazione per definire programmi e interventi pro-longevità, inseriti in un contesto di sanità pubblica, salubrità, vita di comunità. Hackerare la biologia impatterà anche sulla sostenibilità per il sistema, primo fra tutti il contenimento dei costi della sanità pubblica». LA RICERCA È concentrata a capire, fra i vari ambiti di interesse, quali tipologie di cellule e quali ostacoli nei meccanismi cellulari possano accelerare i processi di invecchiamento. L'attenzione è rivolta, ad esempio, allo studio delle cellule zombie o cellule senescenti, in buona sostanza cellule "redivive". «Sono cellule - spiega Laura Niedernhofer, direttore dell'Istituto di Biologia dell'Invecchiamento e Metabolismo, Università del Minnesota - che smettono di moltiplicarsi a causa di danni o di fattori stressogeni, pur continuando in realtà ad essere produttive. Si è, infatti, scoperto che le cellule senescenti secernono citochine e una serie di molecole che stimolano l'infiammazione; in condizioni di normalità questo processo viene tenuto sotto controllo dal sistema immunitario ma con l'età si innesca l'immunosenescenza, l'organismo diventa meno efficiente e attivo nel rimuovere efficacemente questi "zombie". Di conseguenza, le cellule si accumulano, guidano l'infiammazione esponendo al rischio di insorgenza di alcune malattie tipiche dell'invecchiamento come il cancro, il morbo di Alzheimer, le patologie cardiovascolari». Anche su queste cellule corretti comportamenti legati a stili di vita, come per esempio, adottare una dieta di tipo mediterraneo che preveda anche l'introduzione di specifici alimenti come le fragole e bevande quali il tè verde, seguire un'attività fisica, e cercare di ridurre i livelli di stress cronico, sembrano contribuire a inibire l'azione delle cellule senescenti.

**TRIAL CLINICI** Mentre le geroscienze, frontiera della ricerca scientifica relativamente recente, impegnata a studiare i meccanismi biologici che intervengono nelle malattie correlate all'invecchiamento, sono concentrate a studiare e sviluppare soluzioni per aumentare i processi di clearance (eliminazione) delle cellule zombie: di interesse il gene che codifica la proteina p16, iperattiva in molte di queste cellule. «Dal punto di vista farmacologico destano attenzione - prosegue la dottoressa - i senolitici, molecole naturali o sintetiche che interagiscono in modo specifico con le cellule senescenti portando alla loro eliminazione. Studi preclinici di laboratorio che abbiamo condotto su topi anziani, sottoposti a un trattamento con senolitici sembrano dare risultati di efficacia. Le cellule senescenti, dalle evidenze fin qui raccolte, sono un indice dell'infiammazione corresponsabile dell'insorgenza di diverse condizioni cliniche, ma che apparentemente sembra possano essere eliminate con terapie farmacologiche a base di senolitici, capaci di migliorare la fragilità e la resistenza nell'anziano. Diverse molecole della famiglia dei senolitici sono, attualmente, allo studio in trial clinici i cui risultati sono attesi fra qualche anno». **ISPETTORI DI QUALITÀ** In parallelo si indaga anche sulle cellule spazzino le quali hanno il compito di tenere pulito l'ecosistema cellulare, molto piccolo e sovrappopolato da diversi elementi (proteine, liposomi e mitocondri), dall'intrusione di scorie e tossine: un meccanismo organico in condizione di salubrità, ma che si inceppa in contesti di malattia. «Ogni cellula - chiarisce Ana Maria Cuervo, Distinguished Professor e co-

direttore presso l' Institute for Aging Research, Alber Einstein College of Medicine di New York (US) - è dotata di un sistema di controllo molto rigido e sofisticato che gli consente di verificare che tutto funzioni a dovere e che è governato da vari componenti tra cui sistemi proteolitici e una squadra di pulitori, una sorta di chaperon, che si occupano di fare pulizia all'interno dell'ambiente cellulare, con un ruolo di "ispettori della qualità" dell'ecosistema cellulare. È dimostrato che diverse malattie, come la degenerazione maculare ma anche il mal funzionamento di alcune facoltà, tra cui quella cognitiva, dipendono dalla mancanza di pulizia. In condizioni normali la cellula che riceve un danno elimina la "spazzatura" tramite un processo di autofagia che tuttavia diminuisce con l'invecchiamento. Ad esempio si è osservato che le cellule attivano lo " chaperon auto-mediate autophagy " (CMA), in cui specifiche proteine con specifici recettori sulla superficie dell'esosoma, radunano la spazzatura, la traghettano in superficie per poi eliminarla. Un processo naturale ma che si inibisce, come detto, con l'età». Più specificatamente, la CMA rappresenta una forma selettiva di autofagia coinvolta nella degradazione di specifiche proteine solubili in grado di fornire proteine ai lisosomi per la degradazione. Fisiologicamente, la CMA contribuisce a mantenere funzioni cellulari cruciali tra cui l'equilibrio energetico e il controllo della qualità delle proteine. Disfunzioni di questo processo di pulizia sono state associate alla patogenesi di diverse malattie neurodegenerative caratterizzate dall'accumulo e aggregazione di proteine identificate come substrati di CMA, tra queste la malattia di Parkinson. UN POSSIBILE AIUTO CONTRO L'ALZHEIMER Studiato sia nel topo che nei roditori, questo processo è stato analizzato anche nell'uomo grazie alla creazione di specifici algoritmi che hanno consentito di osservare che individui sani tra 40-80 anni, perdono parte dell'efficacia della pulizia, con esiti superiori in condizioni di patologia. «Gli esperimenti effettuati su animali - aggiunge la Professoressa - in cui il sistema di pulizia è efficace, rispetto a animali in cui è deficitario, a pari età, sono più veloci, hanno meno cellule senescenti, una attività migliore a livello di cellule staminali e un ritmo circadiano completamente ripristinato». In funzione di queste evidenze la ricerca si orienterà a capire se persone anziane, con patologia, possano giovare di un sistema di migliore di pulizia, sfruttando ad esempio piccole molecole che possono attivare la pulizia in patologie che correlano proprio al mancato/deficitario funzionamento del processo, tra queste l'Alzheimer. «Studi condotti su modelli murini - conclude Ana Maria Cuervo - in cui è stato possibile riprodurre alcuni aspetti dell'Alzheimer, quali l'accumulo della proteina Tau fosforilata osservato in pazienti con malattia, hanno mostrato beneficio dalla somministrazione della proteina tau con un impatto positivo sulla riduzione di ansia e depressione e un aumento della memoria. Ciò induce a studiare se tali effetti possano essere riproducibili anche a livello cerebrale per ottenere una efficace pulizia». In attesa di nuove conoscenze e della messa a punto di specifici farmaci, è possibile favorire il processo di pulizia con buon sonno e riposo di qualità, rispetto del digiuno tra un pasto e l'altro utile alla cellula per radunare le energie e fare pulizia, assunzione di una dieta sana, di tipo mediterraneo. LE POLITICHE SOCIALI E SANITARIE E I SERVIZI «È necessario costruire per tempo risposte adeguate sul territorio - ha dichiarato Lamberto Bertolé, Assessore al Welfare e Salute, intervenendo al Summit - Grazie anche al contributo di tanti esperti, scienziati e ricercatori che hanno partecipato alla manifestazione, abbiamo la possibilità di strutturare un framework che aiuti anche le istituzioni a programmare le politiche, a rivedere il sistema complessivo di welfare, che oggi ha dei grossi limiti e che sconta un falso universalismo. Occorre la messa in atto di azioni e soluzioni democratiche». A partire dall'implementazione dei servizi di prossimità, impegnati a promuovere e sensibilizzare alla prevenzione, in primis la farmacia,

osservatorio privilegiato della transizione demografica verso la longevità: «La farmacia avrà un ruolo chiave nell'intercettare in misura sempre maggiore i bisogni degli anziani - dichiara Annarosa Racca, Presidente Federfarma Lombardia - che dai 65 anni in poi si recano in farmacia in media più di una volta al mese, con una frequentazione anche di una volta alla settimana con l'età che avanza. Sul tema della prevenzione la farmacia è impegnata su più fronti: lo screening del colon retto, servizi legati alla farmacia dei servizi, come la misurazione di colesterolo e glicemia, l'esecuzione di Holter Pressorio e diversi altri test, sono un esempio che qualifica la farmacia come veri e propri punti di salute cui l'anziano può rivolgersi con tranquillità e sicurezza. Stiamo inoltre investendo sul Fascicolo Sanitario Elettronico, il passaporto sanitario del cittadino, che raccoglie tutte le indagini diagnostiche e le terapie in atto o assunte dal paziente; abbiamo e continuiamo a sostenere l'uso dei generici, un importante vantaggio per l'anziano in termini di sensibile risparmio economico sull'annualità rispetto alla terapia branded, a parità di efficacia. Continueremo a investire nella farmacia dei servizi, potenziando le tecnologie e fra queste la telemedicina o introducendo nuove opportunità che avvantaggino il cittadino». FARMACIA APERTA In Regione Lombardia è stata realizzata l'App "Farmacia aperta" che consente di reperire il presidio in servizio più "in prossimità" al proprio domicilio, particolarmente utile nei giorni festivi e nei periodi canonici di chiusura. «Stiamo cercando di informatizzarci e di diventare sempre più social, sia per essere più vicini al cittadino sia perché le nuove tecnologie potranno migliorare sensibilmente i servizi in farmacia - commenta la Presidente - Ne sono un esempio l'introduzione della ricetta elettronica o di strumenti innovativi, come gli ECG appunto, che consentono di avere il risultato del test in pochi minuti, o dispositivi per l'autoanalisi e molte altre prestazioni di secondo livello, e per aiutare il cittadino in questioni di vita pratica come prenotazioni CUP, richieste di scelte e revoca del medico di famiglia. La farmacia dimostra dunque di essere capace di stare al passo con i tempi e di saper rispondere alle vere e costanti esigenze della popolazione, pronta a raccogliere nuove sfide e a sensibilizzare ed educare il territorio a vivere bene e in salute». La longevità è un impegno individuale e collettivo, ciascuno può e deve fare la sua parte. BIBLIOGRAFIA • Brandhorst S, Levine ME, Wei M et al. Fasting-mimicking diet causes hepatic and blood markers changes indicating reduced biological age and disease risk. Nat Commun, 2024, 15(1):1309. Doi: 10.1038/ s41467-024-45260-9

**L'importanza del riposo** Altri parametri importanti che legano sempre agli stili di vita, includono la qualità e la durata del sonno: durante il riposo notturno vengono infatti drenate molteplici sostanze tossiche, facendo quindi pulizia dei circuiti cerebrali anche in ottica di prevenzione di eventuali danni, e le attività/interazioni sociali. È infatti dimostrato che solitudine e isolamento sono fattori dell'invecchiamento, così come la sedentarietà e la potenziale successiva sarcopenia, ovvero una perdita importante di massa muscolare, sono promotrici di rischio cardiovascolare e acceleratori (o deceleratori) del processo di Brain Aging».

**Il supporto dell'IA** Terza variabile fondamentale, la scienza che sta scoprendo meccanismi nuovi per dare risposte alla longevità, cui potranno contribuire sensibilmente la tecnologia e l'intelligenza Artificiale (IA). «Quest'ultima - prosegue Beretta - sta cambiando lo scenario diagnostico: permette e contribuirà sempre più nel futuro a fare diagnosi prospettive, a prevedere il rischio di mortalità o la morbilità di determinate patologie con una precisione senza precedenti, soprattutto a livello preventivo. Si stanno affacciando nuovi strumenti, come la full body imaging, una risonanza magnetica di ultima generazione, largamente impiegata negli Stati Uniti in diagnostica, interpretabile solo con l'IA per l'enorme mole di dati

che fornisce e che si stima potrà essere applicata in futuro anche in ambito oncologico o neurodegenerativo per la diagnosi precoce di deficit cognitivi, finanche di Alzheimer».

**Tutela della silver-age** Milano, ospitando il Summit sulla longevità, si fa promotrice e propositrice di un impegno e di una attenzione sempre più vocati al rispetto e tutela della "silver age", doveroso in relazione ai numeri: al 1° gennaio 2023 si registra un incremento tra gli ultraottantenni, pari a 4 milioni 530mila circa (7,7% della popolazione totale) e degli ultracentenari che hanno raggiunto la soglia delle 22 mila unità, oltre 2 mila in più rispetto all'anno precedente. Occorre agire in prevenzione anche in ambito di attivazione di politiche dedicate all'anziano, ripensando la società: gli spazi pubblici, la mobilità, le forme pensionistiche, i servizi, le facilities, gli assetti urbani.

## INIZIATIVE

«LA RABBIA E L'ORGOGGIO» DI ORIANA FALLACI UN LIBRO CHE HA SEGNATO UN'EPOCA Con La rabbia e l'orgoglio la giornalista, all'indomani dell'attentato del 2001 alle Torri Gemelle di New York, ruppe un silenzio lungo dieci anni. E questo libro, dove con brutale sincerità parla degli Stati Uniti, dell'Italia, dell'Europa e dell'Islam, divenne subito un caso mondiale, fulcro del dibattito sul terrorismo islamico. Il volume, nona uscita della collana dedicata a Oriana Fallaci , è in edicola a 8,90 euro in più . MANGIARE BENE PER VIVERE A LUNGO I CONSIGLI E LE RICETTE DI **VALTER LONGO** Alla tavola della longevità di **Valter Longo**, uno dei più grandi esperti di studi sull'invecchiamento, evidenzia quanto l'alimentazione conti in una vita lunga e sana e raccoglie 200 ricette della tradizione regionale italiana scelte sulla base della loro aderenza alla dieta della longevità. Il libro, 19 a uscita della collana Longevità , è in edicola a € 8,90 in più. LA STORIA DI ROMA CALIGOLA E CLAUDIO La collana di Oggi, che percorre la storia romana dalle origini alle invasioni barbariche, prosegue con la 15 a uscita dedicata a Caligola e Claudio . Due imperatori, accomunati da una fine tragica, di cui ricordiamo soprattutto follie e debolezze, ma che furono molto di più. Il volume, a cura di Arnaldo Marcone, è in edicola a 6,90 euro in più . I ROMANZI DI NICHOLAS SPARKS LE PAGINE DELLA NOSTRA VITA Nel 1946 Noah torna dalla guerra, si stabilisce in North Carolina e vive pensando ad Allie, una ragazza che ha amato per un'estate e che non è più riuscito a rintracciare. Quando ormai non spera più, la rivede ma lei sta per sposare un avvocato. Le pagine della nostra vita , 23 a uscita della collana dedicata ai Romanzi di Nicholas Sparks , è in edicola a 8,90 euro in più.





## ALIMENTAZIONE

### DIETE TORMENTONE: PROMOSSE O BOCCIATE?

«Funziona, l'ho vista su TikTok!». Sui social impazzano i regimi "miracolosi". Diventano trending topic in pochi giorni, ma non sempre hanno basi scientifiche. Eccone cinque tra i più noti, con il parere degli esperti  
Barbara Merlo

Di certo i social amplificano il fenomeno, ma le promesse miracolistiche di regimi e prodotti dimagranti hanno radici profonde. La prova in queste immagini vintage. È il passaparola, da sempre, a far girare promesse di diete miracolose e cibi brucia grassi. Solo che oggi, grazie ai social, raggiunge milioni di persone alla volta. E assieme alla velocità di propagazione si moltiplica la capacità di fare danni, se il messaggio non viene da fonti scientifiche qualificate. Uno studio della University of San Francisco evidenzia come TikTok, amato dai giovanissimi, promuova una cultura tossica della dieta, glorificando perdite di peso estreme, quasi sempre senza voci competenti. Abbiamo chiesto ai nutrizionisti di giudicare 5 degli ultimi tormentoni: ecco il loro responso. LEMON COFFEE Ca ff è con limone: vecchia ricetta contro il mal di testa o i postumi di una sbornia, in entrambi i casi senza reali basi scientifiche. Oggi sui social spopola come bevanda dimagrante da consumare al mattino a stomaco vuoto, almeno mezz'ora prima di colazione. «Non c'è alcuna prova che faccia dimagrire», dice María Sanchidrián, docente di nutrizione clinica all'Università di Granada. «Poiché non esistono studi in merito, non sappiamo neanche se i due alimenti, associati, siano dannosi per la salute. Di certo sono sconsigliati a chi soffre di gastrite e reflusso». BOCCIATA DIETA PRITIKIN Ideata dal nutrizionista statunitense Nathan Pritikin a fine Anni '50, si basa sul consumo di legumi, cereali integrali, frutta e verdura fresca, latticini senza grassi, piccole quantità di carne magra, pollame, pesce, tofu. Il tutto abbinato a regolare esercizio aerobico, per prevenire malattie cardiovascolari, diabete e gotta. Quando la lanciò, Pritikin si ispirava agli stili di vita di persone appartenenti a culture primitive che si ammalavano molto poco di malattie cardiache e di alcuni tumori. All'epoca fu considerato un regime ripetitivo e poco invitante, ma non si discosta molto dalle diete oggi giudicate sane dalla comunità scientifica. PROMOSSA DIETA KETO Molto seguita da vip e divi dello spettacolo, ha un contenuto di carboidrati di soli 50 grammi al giorno (l'equivalente di 75 grammi di pasta), circa il 20 per cento delle calorie costituite da proteine e il rimanente da grassi. L'organismo, in deficit di carboidrati, consuma così tutte le proprie scorte di glucosio, usando proteine e grassi come fonti energetiche. Il fegato, di conseguenza, produce molecole chiamate corpi chetonici (da cui il nome della dieta), che possono soddisfare il 70 per cento delle richieste energetiche del cervello. Ma secondo i ricercatori del Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione di Roma, questa dieta ha diversi possibili effetti collaterali: mal di testa, stitichezza, crampi muscolari, affaticamento. Può impoverire la biodiversità dei microrganismi intestinali (microbiota), da cui dipende la nostra salute. Può ridurre l'appetito e fa quasi sempre dimagrire, ma, in attesa di ulteriori dati, non c'è evidenza che sia preferibile a una sana ed equilibrata dieta mediterranea a basso indice glicemico. RIMANDATA LETTUCE WATER L'hashtag ha già 50 milioni di visualizzazioni su TikTok. Secondo i suoi sostenitori, l'acqua di lattuga è un decotto anti-insonnia: si immerge una manciata di foglie per alcuni minuti in acqua bollente e si beve prima di andare a letto. «Non c'è prova scientifica che sia efficace», avverte Michelle Drerup, direttrice del programma di medicina comportamentale del sonno al Cleveland Clinic Sleep Disorders Center. La lattuga è usata da secoli nella medicina popolare come sedativo naturale e antidolorifico, ma si tratta di quella selvatica (non da supermercato!) da cui viene estratto il



lactucarium, un succo amaro e lattiginoso, spesso abbinato ad altre piante, come l'oppio. «Se anche vi fosse una componente sedativa nella lattuga che mangiamo, bollire alcune foglie non rilascerebbe nell'acqua abbastanza estratto da giustificare qualche effetto: dovremmo berne un camion intero!». Non fa male, insomma, ma non serve a niente. **BOCCIATA DIGIUNO INTERMITTENTE** Basato sulle ricerche di **Valter Longo**, riconosciuto a livello internazionale per i suoi studi sulla longevità, il digiuno intermittente suscita interesse non solo sui social. La scienza ci spiega che digiunare riattiva il metabolismo e riduce alcuni indici di infiammazione. Ma non tutti i digiuni intermittenti sono uguali: può significare alternare giorni di digiuno completo a giorni di alimentazione libera, oppure limitare l'assunzione giornaliera di cibo a un arco temporale di 8-12 ore e digiunare nelle altre 16-12. Quest'ultimo schema è il più consigliato dai nutrizionisti: distanziando tra loro di almeno 12 ore due pasti della giornata, per esempio anticipando l'ora di cena e posticipando quella di colazione, il metabolismo si "riprogramma" anche senza ridurre le calorie. **PROMOSSA**

## Non avere amici? È come fumare 15 sigarette al giorno. Ecco i danni alla salute derivanti dalla solitudine

Non avere amici è come fumare 15 sigarette al giorno: «La solitudine può innescare stress cronico e pressione alta» di Anna Fregonara I danni della mancanza di legami sociali: «Per chi ha già avuto un infarto o un ictus, non intervenire sull'isolamento significa mantenere un rischio residuo. Ed è importante anche la socialità minore: parlare con il barista o con il signore che aspetta il bus» Nir Barzilai, direttore dell'Istituto per la ricerca sull'invecchiamento all'Albert Einstein College di New York, studia la vita di molti centenari. Una volta è stato accolto sulla porta da una di loro che fumava una sigaretta e Barzilai le ha chiesto: «Helen, nessuno ti ha detto di smettere di fumare?» e la donna ha risposto: «Sai, i quattro medici che me l'hanno consigliato sono tutti morti». Helen e la sua resilienza biologica sono l'eccezione che conferma la regola. L'unicità di vivere oltre i 100 anni comincia dal DNA. «I geni ereditati dai genitori sono responsabili di meno del 25% della nostra probabilità di vivere una vita lunga o breve. Ma possiamo massimizzare questo potenziale genetico seguendo alcune strategie che la ricerca scientifica ha identificato: evitare il fumo, seguire una dieta sana prevalentemente vegetariana, fare esercizio fisico aerobico e di resistenza con regolarità, trascorrere molto tempo all'aperto nel verde e dormire bene», spiega Luigi Fontana, direttore scientifico del Charles Perkins Centre RPA Clinic dell'Università di Sydney e leader mondiale nel campo della nutrizione e dell'invecchiamento in salute. C'è, però, un altro suggerimento che i centenari raccomandano: coltivare forti relazioni sociali con amici e familiari. Anche perché la mancanza di legami sociali è stata definita dannosa dagli studiosi quanto fumare fino a 15 sigarette al giorno. «I rapporti sociali sono uno dei pezzi chiave del puzzle del benessere, ci proteggono in parte modificando la risposta allo stress», prosegue Fontana. «La solitudine può innescare uno stato di stress cronico, aumentando la produzione di cortisolo, l'ormone dello stress. L'eccesso di cortisolo sopprime il sistema immunitario, rendendo il corpo più vulnerabile alle infezioni e ai tumori. Inoltre, lo stress cronico può alterare l'equilibrio tra il sistema nervoso simpatico e parasimpatico, aumentando la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa, funzioni essenziali per preparare il corpo alla fuga in caso di pericolo immediato, ancor prima che il cervello possa elaborare razionalmente la situazione. La solitudine può anche contribuire all'innalzamento dei livelli di infiammazione, un tratto comune a molte malattie cronico-degenerative contemporanee, come diabete, obesità, malattie cardiovascolari e cancro. Un tempo si riteneva che l'invecchiamento fosse soltanto un processo di usura del corpo. Oggi si sa che è regolato da specifici geni e da complesse vie molecolari che possono essere modulate dallo stile di vita e influenzare l'aspettativa di vita in salute». **GUARDA IL GRAFICO** La fotografia sociale Insomma, le relazioni sociali sono uno dei fattori predittivi più affidabili per una longevità sana. Le persone che hanno amici e confidenti stretti, si legge su *The American Journal of Psychiatry*, sono più soddisfatte della propria vita e hanno meno probabilità di soffrire di depressione. Da altre indagini emerge come i partecipanti che hanno un amico al loro fianco mentre completano un compito difficile abbiano una minore reattività della frequenza cardiaca rispetto a quelli che lavorano da soli. Le persone hanno persino giudicato una collina meno ripida quando erano accompagnate da un amico. In un articolo uscito su *BMC Medicine* i ricercatori hanno raccolto dati sulla socializzazione e sulla solitudine di oltre 450mila persone di età compresa tra i 38 e i 73 anni nel Regno Unito e hanno scoperto che, in media, le persone che non ricevevano mai visite da

parte di amici o parenti avevano un rischio maggiore del 39 per cento di morire durante il periodo di studio rispetto a coloro che ricevevano visite quotidiane dai propri cari. Anche chi non viveva da solo aveva un rischio di morte maggiore del 25 per cento se non riceveva visite. «PER CHI HA GIÀ AVUTO UN INFARTO O UN ICTUS, NON INTERVENIRE SULL'ISOLAMENTO SIGNIFICA MANTENERE UN IMPORTANTE RISCHIO RESIDUO» «Una ricerca apparsa su Heart ha dimostrato che l'isolamento sociale aumenta del 25 per cento e del 32 per cento il rischio di morte prematura in chi aveva già sofferto rispettivamente di infarto e ictus», aggiunge Roberto Pedretti, professore associato di Malattie dell'apparato cardiovascolare all'università di Milano Bicocca e direttore del Dipartimento Cardiovascolare all'IRCSS MultiMedica di Sesto San Giovanni (Milano). «In chiave di longevità e qualità della vita si capisce come nei soggetti adulti e sani sia importante focalizzarsi soprattutto sulla riduzione dei fattori di rischio. Tuttavia, in coloro che hanno già sperimentato un evento quale infarto o ictus il non intervenire sull'isolamento sociale determina il mantenimento nel tempo di un importante rischio residuo di mortalità, anche correggendo gli altri fattori di rischio». Nonostante i potenziali benefici, nel 2021 il 12 per cento degli adulti americani ha dichiarato di non avere amici intimi rispetto al 3 per cento del 1990. Ma cosa si intende per amicizia? «È la scelta libera di legare tra persone non unite da parentela ed è la base della nostra società che abbiamo ereditato da Pericle e Aristotele. Servono tanti rapporti informali per vivere bene», precisa Franco La Cecla, antropologo, professore di Arte e antropologia allo Iulm di Milano. «Non consideriamo l'amicizia inesauribile. Al contrario, esiste nella sua revocabilità. Va curata, ma si sostiene da sé, senza regole per tenerla in piedi altrimenti non è amicizia». «NUOVI STUDI HANNO DIMOSTRATO L'IMPORTANZA ANCHE DELLA SOCIALITÀ MINORE: PARLARE CON IL BARISTA O CON IL SIGNORE CHE ASPETTA IL BUS» Secondo una ricerca congiunta delle università di Oxford e Aalto, la rete sociale è più ampia a 25 anni, dopo si riduce anche perché con l'età si modificano esigenze, energie e responsabilità, basti pensare a quando si diventa genitori. «La rete sociale cambia, quello che non cambia è il bisogno di averne una, necessità innata dalla nascita agli ultimi istanti della vita. È un bisogno primario come il cibo, retaggio dei nostri antenati che hanno vissuto in un'epoca in cui la loro sopravvivenza era legata alla socialità. Per questo, quando ci sentiamo turbati per uno sguardo mancato o per un ritardo nella risposta di un contatto, stiamo sperimentando una reazione evolutiva che ci allerta riguardo a una possibile minaccia sociale», dice Paolo Riva, professore associato di Psicologia sociale all'Università di Milano Bicocca. **GUARDA IL GRAFICO** Noi e gli altri La nostra salute è interconnessa con le persone che ci circondano tanto che studi mostrano come coloro che hanno maggiori legami sociali sono più attivi fisicamente e possono percepire un più chiaro scopo nella vita, due fattori legati alla longevità. Non esiste un numero "magico" ideale di amici, ma al termine delle sue ricerche l'antropologo britannico Robin Dunbar ha indicato in circa 5 gli amici più stretti. «Altre stime convergono su questo numero indicativo», prosegue Riva. «A ogni età, mantenere una rete sociale richiede energia, è però sempre soddisfacente. C'è un aspetto quantitativo nel bisogno di relazioni, una persona sola non può, infatti, esaurire la necessità di socialità. C'è anche un aspetto qualitativo, nel senso che servono relazioni che facciano sentire una dimensione di stabilità, di sicurezza». **LEGGI ANCHE** Il segreto per allungare la vita? «90 minuti a settimana di allenamenti ad alta intensità: corsa, spinning o calcetto» Cosa succede se dormiamo meno di 7 ore? La «chronodisruption» accorcia la vita (e fa ingrassare) Klotho, la proteina straordinaria che promette di farci vivere sani e a lungo: cos'è (e come migliorarla per 'ringiovanire') **Valter Longo**: «Quando ho allungato di 10 volte la vita di un lievito ho capito:

digiunare (12 ore e non 16) è una strategia sicura» Fumo, ipertensione, poco esercizio fisico, stress, cattiva alimentazione. Le scelte che influenzano l'invecchiamento Epiwellness, come dare a ciascuno al sua età Secondo la teoria della regolazione del rischio, decidiamo quanto investire in una relazione in base alla probabilità di essere rifiutati. «Essere esclusi fa male, è naturale perché il dolore sociale attiva aree del cervello che sono comuni con quelle che si accendono con il dolore fisico», dice lo psicologo. «Personalità e caratteristiche individuali influiscono nel mettersi in gioco alla ricerca di nuovi contatti, ma spesso è molto meno probabile che si venga rifiutati di quanto si pensi. L'amicizia è solo uno dei modi in cui la socialità si può declinare. La ricerca degli ultimi dieci anni si sta focalizzando sulla socialità minore come fattore di benessere. È quel tipo di socialità che porta a parlare agli sconosciuti, dal barista al signore che attende il bus. È un fenomeno che sembrava ininfluenza, invece si sta osservando che ha molti effetti positivi sulla salute mentale». 26 maggio 2024 ( modifica il 26 maggio 2024 | 16:14) © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Ho provato la dieta del digiuno intermittente e non sono mai stata così energica (e sì, sono dimagrita)

Ho provato la dieta del digiuno intermittente e non sono mai stata così energica (e sì, sono dimagrita) di Beatrice Zocchi 27 maggio 2024 Viktoria Ovcharenko La dieta del digiuno intermittente spiegata da chi ci ha provato davvero Dopo averne tanto sentito parlare, niente meno da Jennifer Aniston e Gisele Bündchen, ho deciso di provare la dieta del digiuno intermittente. Devo essere sincera, non pensavo avrei mantenuto l'impegno: l'idea di non poter mangiare per 16 ore mi sembrava intollerabile, un ostacolo insormontabile. Eppure, con un po' di pazienza e non meno forza di volontà, mi sono ritrovata ad apprezzare questo regime alimentare all'apparenza molto restrittivo. L'idea alla base del digiuno intermittente, infatti, è alternare periodi di alimentazione ad altri di digiuno allo scopo di migliorare il metabolismo, ottimizzare l'impiego degli zuccheri e dei grassi da parte delle cellule, ridurre l'infiammazione dell'organismo e, in ultimo, dimagrire. Gli effetti benefici non si sono fatti attendere, a partire da una generale sensazione di leggerezza, sfociata in maggiore energia al mattino, notti più serene e qualche chilo di meno. Un percorso lento, nonostante le ore passate senza mangiare: occorre avere pazienza, specialmente se si desidera ottenere dei risultati duraturi e, soprattutto, abbinare il digiuno all'attività fisica. La soluzione migliore è, naturalmente, farsi seguire da un professionista ed evitare il fai da te o, almeno, assicurarsi di seguire lo schema alimentare corretto documentandosi attraverso libri e app dedicate a questa pratica. I benefici della dieta del digiuno intermittente Celeb a parte, tra i sostenitori del digiuno intermittente c'è sempre stato l'oncologo Umberto Veronesi e il ricercatore **Valter Longo**, oltre a numerosi studiosi, che hanno evidenziato come questo tipo di regime alimentare possa ridurre il rischio di malattie infiammatorie. Nello specifico, tra i benefici apportati dalla dieta del digiuno intermittente ci sono: riduzione della massa grassa e controllo del peso corporeo miglioramento della risposta glicemica e della capacità dell'organismo di utilizzare grassi e glucosio a livello energetico diminuzione dell'infiammazione sistemica e conseguente innesco dell'autofagia, meccanismo che permette al corpo di rimuovere e rimpiazzare le componenti cellulari danneggiate. Articoli più letti Fashion Elodie Diva al Festival di Cannes 2024 con un look nude shimmer di Versace di Giacomo Aricò Fashion Espadrillas con la zeppa, mai senza in estate. 8 modelli comfy chic da indossare quando vuoi di Marie Courtois News Beatrice Borromeo e Charlotte Casiraghi, cognate in casual jeans al Gran Premio di Montecarlo 2024 di Giacomo Aricò Ai benefici fisici, però, si deve aggiungere la grande difficoltà legata al digiuno stesso, soprattutto a livello psicologico. Alcune persone, infatti, lamentano di essersi sentite più stanche e affaticate, costantemente affamate e irritabili. Per quella che è stata la mia esperienza, in realtà, la dieta del digiuno intermittente si è rivelata energizzante e ha migliorato le mie capacità di concentrazione, oltre ad aver amplificato il desiderio di mangiare bene e sano, per saziarmi senza eccessi. 12,35 EUR Amazon 11,86 EUR Amazon Come si fa la dieta con il digiuno intermittente? 3 esempi pratici #1 - Lo schema di digiuno intermittente 16:8 Quando ci si riferisce alla dieta del digiuno intermittente, generalmente, si pensa alla forma di digiuno più diffusa, quella 16:8. In questo caso, è previsto un periodo di digiuno di 16 ore e una finestra di 8 ore entro cui mangiare. Una variante di questo tipo di digiuno è rappresentata dal dinner cancelling, che prevede di eliminare la cena. Per quanto mi riguarda, questo tipo di schema non funzionava: la cena, dopo una giornata di lavoro o nel weekend, rappresenta un

momento in cui riunirmi con amici e famiglia e, dunque, rinunciarvi non sarebbe stato tollerabile. La chiave per riuscire a sostenere il digiuno, specialmente i primi giorni, è scegliere una finestra oraria che sia compatibile con i propri impegni. Per chi ha bisogno di molte energie durante la giornata, ad esempio, può essere utile mangiare tra le 9:00 e le 17:00, così da poter fare colazione, pranzare, fare uno spuntino e cenare presto. Da vera amante della cena, ho scelto di mangiare tra le 12:00 e le 20:00: saltare la colazione non è mai stato un problema, specialmente avendo conquistato il tempo necessario per pranzare con calma, fare uno spuntino a metà pomeriggio e concedermi di cenare rilassata. 11,99 EUR Amazon 10,50 EUR Amazon #2 - Come funziona la dieta del digiuno intermittente 5:2 In questo schema di digiuno, la suddivisione avviene sulla settimana, facendo 5 giorni normali e 2 di digiuno (o almeno di forte restrizione calorica). Ho sperimentato anche questa tipologia di digiuno e devo ammettere che, nonostante mi abbia fatto perdere peso più velocemente, ho trovato molto difficile affrontare giornate intere con solo 700 calorie a disposizione. Naturalmente, durante i giorni 'liberi' è necessario tenere sotto controllo ciò che si mangia, preferendo cereali, ortaggi, verdure, olio di oliva e frutta secca e rinunciando, invece, a frutta e alimenti troppo elaborati. #3 - La variante OMAD Letteralmente, l'acronimo significa One Meal A Day e prevede uno schema 23:1, in cui è previsto un unico pasto al giorno. Come è ovvio, è fondamentale un equilibrio nutrizionale precisissimo, che preveda un'equa ripartizione tra carboidrati, grassi e proteine. Bere, ovviamente, è sempre consentito, purché si tratti di bevande prive di calorie come acqua, tè o caffè. Questo schema di digiuno intermittente, ovviamente, è estremamente restrittivo e, per questo, è fondamentale sottoporsi a controllo medico per seguirlo. 12,97 EUR Amazon 13,99 EUR Amazon Dieta digiuno intermittente: la consiglierai? Se seguito con attenzione e serietà, lo schema del digiuno intermittente riesce a essere il giusto compromesso per non doversi sacrificare in nome della dieta. La possibilità di decidere la struttura stessa del digiuno, programmando giorni o fasce orarie, infatti, garantisce una grande libertà. La forza di volontà è necessaria, ma bilanciando bene i nutrienti è semplice mantenere l'impegno. E, no, non si vive costantemente affamati. Per me, il digiuno intermittente si è rivelato una dieta motivante: i primi risultati, infatti, non sono tardati ad arrivare, spingendomi a continuare e a migliorare anche nella costanza in fatto di attività fisica. Un tentativo, poi, dovrebbe essere fatto solo per sperimentare la sensazione di sentirsi attivi, energici e carichi la mattina appena svegli. Ho rinunciato ai latticini e la mia acne da adulta è sparita in meno di un mese (e alcuni studi supportano l'associazione) Dieta vegetariana proteica: sono questi i 12 migliori alimenti fonti di proteine da integrare È vero, mangiare cibo di stagione è meglio per voi e per il pianeta - ecco perché Il pane fa sempre ingrassare? Quale tipo scegliere per avere un'alimentazione sana? I consigli dell'esperta Bevo un cucchiaino di olio di oliva a digiuno ogni mattina e questi sono i benefici che sto avendo Arriva la dieta atlantica: tutti i benefici della nuova rivale della dieta mediterranea. E come adottarla Vuoi ricevere tutto il meglio di Vogue Italia nella tua casella di posta ogni giorno? Iscriviti alla Newsletter Daily di Vogue Italia

L'INCHIESTA /7 SOCIETÀ LONGEVITÀ

## **I DANNI DELLA MANCANZA DI LEGAMI SOCIALI NON AVERE AMICI? COME FUMARE 15 SIGARETTE AL GIORNO**

«LA SOLITUDINE PUÒ INNESCARE UNO STATO DI STRESS CRONICO, CHE PROVOCA L'AUMENTO DELLA FREQUENZA CARDIACA E DELLA PRESSIONE»  
ANNA FREGONARA

Nir Barzilai, direttore dell'Istituto per la ricerca sull'invecchiamento all'Albert Einstein College di New York, studia la vita di molti centenari. Una volta è stato accolto sulla porta da una di loro che fumava una sigaretta e Barzilai le ha chiesto: «Helen, nessuno ti ha detto di smettere di fumare?» e la donna ha risposto: «Sai, i quattro medici che me l'hanno consigliato sono tutti morti». Helen e la sua resilienza biologica sono l'eccezione che conferma la regola. L'unicità di vivere oltre i 100 anni comincia dal DNA. «I geni ereditati dai genitori sono responsabili di meno del 25% della nostra probabilità di vivere una vita lunga o breve. Ma possiamo massimizzare questo potenziale genetico seguendo alcune strategie che la ricerca scientifica ha identificato: evitare il fumo, seguire una dieta sana prevalentemente vegetariana, fare esercizio fisico aerobico e di resistenza con regolarità, trascorrere molto tempo all'aperto nel verde e dormire bene», spiega Luigi Fontana, direttore scientifico del Charles Perkins Centre RPA Clinic dell'Università di Sydney e leader mondiale nel campo della nutrizione e dell'invecchiamento in salute. C'è, però, un altro suggerimento che i centenari raccomandano: coltivare forti relazioni sociali con amici e familiari. Anche perché la mancanza di legami sociali è stata definita dannosa dagli studiosi quanto fumare fino a 15 sigarette al giorno. «I rapporti sociali sono uno dei pezzi chiave del puzzle del benessere, ci proteggono in parte modificando la risposta allo stress», prosegue Fontana. «La solitudine può innescare uno stato di stress cronico, aumentando la produzione di cortisolo, l'ormone dello stress. L'eccesso di cortisolo sopprime il sistema immunitario, rendendo il corpo più vulnerabile alle infezioni e ai tumori. Inoltre, lo stress cronico può alterare l'equilibrio tra il sistema nervoso simpatico e parasimpatico, aumentando la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa, funzioni essenziali per preparare il corpo alla fuga in caso di pericolo immediato, ancor prima che il cervello possa elaborare razionalmente la situazione. La solitudine può anche contribuire all'innalzamento dei livelli di infiammazione, un tratto comune a molte malattie cronico-degenerative contemporanee, come diabete, obesità, malattie cardiovascolari e cancro. Un tempo si riteneva che l'invecchiamento fosse soltanto un processo di usura del corpo. Oggi si sa che è regolato da specifici geni e da complesse vie molecolari che possono essere modulate dallo stile di vita e influenzare l'aspettativa di vita in salute». Insomma, le relazioni sociali sono uno dei fattori predittivi più affidabili per una longevità sana. Le persone che hanno amici e confidenti stretti, si legge su *The American Journal of Psychiatry*, sono più soddisfatte della propria vita e hanno meno probabilità di soffrire di depressione. Da altre indagini emerge come i partecipanti che hanno un amico al loro fianco mentre completano un compito difficile abbiano una minore reattività della frequenza cardiaca rispetto a quelli che lavorano da soli. Le persone hanno persino giudicato una collina meno ripida quando erano accompagnate da un amico. In un articolo uscito su *BMC Medicine* i ricercatori hanno raccolto dati sulla socializzazione e sulla solitudine di oltre 450mila persone di età compresa tra i 38 e i 73 anni nel Regno Unito e hanno scoperto che, in media, le persone che non ricevevano mai visite da parte di amici o parenti avevano un rischio maggiore del 39 per cento di morire durante il periodo di studio rispetto a coloro che ricevevano visite quotidiane dai propri cari.



Anche chi non viveva da solo aveva un rischio di morte maggiore del 25 per cento se non riceveva visite. «Una ricerca apparsa su Heart ha dimostrato che l'isolamento sociale aumenta del 25 per cento e del 32 per cento il rischio di morte prematura in chi aveva già sofferto rispettivamente di infarto e ictus», aggiunge Roberto Pedretti, professore associato di Malattie dell'apparato cardiovascolare all'università di Milano Bicocca e direttore del Dipartimento Cardiovascolare all'IRCSS MultiMedica di Sesto San Giovanni (Milano). «In chiave di longevità e qualità della vita si capisce come nei soggetti adulti e sani sia importante focalizzarsi soprattutto sulla riduzione dei fattori di rischio. Tuttavia, in coloro che hanno già sperimentato un evento quale infarto o ictus il non intervenire sull'isolamento sociale determina il mantenimento nel tempo di un importante rischio residuo di mortalità, anche correggendo gli altri fattori di rischio». Nonostante i potenziali benefici, nel 2021 il 12 per cento degli adulti americani ha dichiarato di non avere amici intimi rispetto al 3 per cento del 1990. Ma cosa si intende per amicizia? «È la scelta libera di legare tra persone non unite da parentela ed è la base della nostra società che abbiamo ereditato da Pericle e Aristotele. Servono tanti rapporti informali per vivere bene», precisa Franco La Cecla, antropologo, professore di Arte e antropologia allo Iulm di Milano. «Non consideriamo l'amicizia inesauribile. Al contrario, esiste nella sua revocabilità. Va curata, ma si sostiene da sé, senza regole per tenerla in piedi altrimenti non è amicizia». Secondo una ricerca congiunta delle università di Oxford e Aalto, la rete sociale è più ampia a 25 anni, dopo si riduce anche perché con l'età si modificano esigenze, energie e responsabilità, basti pensare a quando si diventa genitori. «La rete sociale cambia, quello che non cambia è il bisogno di averne una, necessità innata dalla nascita agli ultimi istanti della vita. È un bisogno primario come il cibo, retaggio dei nostri antenati che hanno vissuto in un'epoca in cui la loro sopravvivenza era legata alla socialità. Per questo, quando ci sentiamo turbati per uno sguardo mancato o per un ritardo nella risposta di un contatto, stiamo sperimentando una reazione evolutiva che ci allerta riguardo a una possibile minaccia sociale», dice Paolo Riva, professore associato di Psicologia sociale all'Università di Milano Bicocca. La nostra salute è interconnessa con le persone che ci circondano tanto che studi mostrano come coloro che hanno maggiori legami sociali sono più attivi fisicamente e possono percepire un più chiaro scopo nella vita, due fattori legati alla longevità. Non esiste un numero "magico" ideale di amici, ma al termine delle sue ricerche l'antropologo britannico Robin Dunbar ha indicato in circa 5 gli amici più stretti. «Altre stime convergono su questo numero indicativo», prosegue Riva. «A ogni età, mantenere una rete sociale richiede energia, è però sempre soddisfacente. C'è un aspetto quantitativo nel bisogno di relazioni, una persona sola non può, infatti, esaurire la necessità di socialità. C'è anche un aspetto qualitativo, nel senso che servono relazioni che facciano sentire una dimensione di stabilità, di sicurezza». Secondo la teoria della regolazione del rischio, decidiamo quanto investire in una relazione in base alla probabilità di essere rifiutati. «Essere esclusi fa male, è naturale perché il dolore sociale attiva aree del cervello che sono comuni con quelle che si accendono con il dolore fisico», dice lo psicologo. «Personalità e caratteristiche individuali influiscono nel mettersi in gioco alla ricerca di nuovi contatti, ma spesso è molto meno probabile che si venga rifiutati di quanto si pensi. L'amicizia è solo uno dei modi in cui la socialità si può declinare. La ricerca degli ultimi dieci anni si sta focalizzando sulla socialità minore come fattore di benessere. È quel tipo di socialità che porta a parlare agli sconosciuti, dal barista al signore che attende il bus. È un fenomeno che sembrava ininfluente, invece si sta osservando che ha molti effetti positivi sulla salute mentale». © RIPRODUZIONE RISERVATA

Foto: Luigi Fontana, direttore scientifico del Charles Perkins Centre RPA Clinic dell'Università di Sydney (ha un canale su YouTube: Longevity NOW-FL); sotto, Roberto Pedretti, professore associato di Malattie dell'apparato cardiovascolare in Bicocca

Foto: Come è cambiata, secondo alcuni studiosi, la piramide di Abraham Maslow, psicologo statunitense che, negli anni Quaranta del secolo scorso, alla base dei bisogni dell'uomo aveva posto quelli fisiologici essenziali, mentre ora l'elemento centrale chiave per soddisfare gli altri bisogni sono le connessioni sociali. La crescita prevista della popolazione mondiale di centenari. Dati in migliaia (Stima delle Nazioni Unite al 2022)

Autostima e reputazione	Secondo Abraham Maslow	Secondo gli studiosi moderni
Autorealizzazione	Sicurezza, ordine, certezze	Autostima, reputazione
Connessioni sociali (come amicizia e legami familiari)	593	Senso di comunità, appartenenza, amore
Cibo e riparo	Sicurezza, ordine, certezze	95
	Cibo e riparo	1990
		2050
		2022
		2015
		Senso di comunità, appartenenza, amore

Fonte: Università Bicocca, corso di Psicologia sociale; United Nations, Department of Economic and Social Affairs. "World Population Prospects: 2015 Revision". Pew Research

200 LE ORE CHE LE AMICIZIE PIÙ STRETTE RICHIEDONO PER SVILUPPARI, SECONDO UNO STUDIO APPARSO SUL JOURNAL OF SOCIAL AND PERSONAL RELATIONSHIPS 12% DEGLI AMERICANI ADULTI NEL 2021 HA DICHIARATO DI NON AVERE AMICI INTIMI RISPETTO AL 3 PER CENTO DEL 1990 «PER CHI HA GIÀ AVUTO UN INFARTO O UN ICTUS, NON INTERVENIRE SULL'ISOLAMENTO SIGNIFICA MANTENERE UN IMPORTANTE RISCHIO RESIDUO»

Foto: Le puntate precedenti: il 5 aprile portfolio fotografico sui nuovi 70enni; il 19 aprile epiwellness e scelte di vita: quanto pesano sull'invecchiamento?; il 26 aprile intervista a **Valter Longo** sul potere del digiuno (di 12 ore); il 3 maggio Klotho, la proteina straordinaria; 10 maggio quante ore dormire? Mai meno di 7; 17 maggio sport, il segreto dei 90 minuti ad alta intensità. Tutte le puntate sono consultabili su [corriere.it/sette](http://corriere.it/sette)

50 Noi e gli altri 150 15 Buoni amici Li sentiamo almeno una volta ogni sei mesi Amici Li cerchiamo almeno una volta all'anno Migliori amici Da noi contattati almeno una volta al mese, ma li sentiamo un po' meno vicini La teoria dello psicologo Robin Dunbar descrive come le relazioni sociali siano strutturate in cerchi di crescente ampiezza. La grandezza numerica approssimativa di ogni strato comprende anche quella degli strati che stanno al suo interno

Strato	Conoscenze	Persone con cui lavoriamo o che conosciamo superficialmente per via di qualche gruppo sociale	Amici stretti	Li contattiamo almeno una volta alla settimana e li sentiamo affettivamente molto vicini	1.500 Volti noti	I volti a cui sappiamo dare un nome	1,5 5.000 Volti	Migliore amico	Lo è per sempre e spesso è del nostro stesso sesso	Li riconosciamo come già visti, anche se non ne sappiamo il nome	Io

Fonte: Robin Dunbar, Amici. Comprendere il potere delle nostre relazioni più importanti (Einaudi) Franco La Cecla, antropologo, professore di Arte e Antropologia all'Istituto di Milano; sotto, Paolo Riva, professore associato di Psicologia sociale all'Università Bicocca di Milano «NUOVI STUDI HANNO DIMOSTRATO L'IMPORTANZA ANCHE DELLA SOCIALITÀ MINORE: PARLARE CON IL BARISTA O CON IL SIGNORE CHE ASPETTA IL BUS»

## Il segreto per allungare la vita? 90 minuti alla settimana di allenamenti ad alta intensità (corsa o spinning)

Il segreto per allungare la vita? «90 minuti a settimana di allenamenti ad alta intensità: corsa, spinning o calcetto» di Cristina Marrone Più alto è il picco di ossigeno utilizzato sotto sforzo maggiore sarà l'efficacia antiaging. Il ruolo della molecola irisina contro l'invecchiamento L'esercizio fisico quotidiano, abbinato a una dieta bilanciata povera di grassi e zuccheri, all'astinenza dal fumo, a un consumo moderato di alcol e a un sonno adeguato, è il primo pilastro per aumentare la longevità in salute. Ormai la letteratura scientifica abbonda di prove in questa direzione e oggi ci sono evidenze scientifiche granitiche: l'esercizio è davvero un toccasana non solo per il corpo, ma anche per la mente; è l'elisir per invecchiare bene e godersi gli anni della terza e quarta età in salute. Gli effetti positivi dell'attività fisica sulle patologie croniche non trasmissibili, da quella cardiovascolare, al diabete, all'osteoporosi e ad alcune patologie neoplastiche come il cancro del colon e al seno sono solidamente documentati. «In Europa, Italia e Stati Uniti la longevità corrisponde sostanzialmente a una bassa incidenza di malattie cardiovascolari che, in questi Paesi, sono la prima causa di mortalità e morbilità» precisa Daniele Andreini, professore di Cardiologia all'Università Statale di Milano e responsabile dell'Unità operativa di cardiologia clinica e imaging cardiaco e di Cardiologia dello sport all'Irccs Ospedale Galeazzi di Milano. **GUARDA IL GRAFICO** Corsa, camminata, pesi, alta intensità: i benefici dell'esercizio fisico suddivisi per attività La rivoluzione nell'organismo Quando si pratica uno sport aerobico avviene una piccola rivoluzione nell'organismo, con ripercussioni positive e concrete sul benessere psicofisico, come conferma Gianfranco Beltrami, specialista in medicina dello sport e vice presidente della Federazione medico sportiva italiana: «Con un'attività moderata o vigorosa praticata con regolarità, come una camminata veloce o una corsa, o una partita di tennis o calcetto, diminuiscono la pressione, la frequenza cardiaca, il colesterolo cattivo (Ldl), la glicemia e aumenta il colesterolo buono (Hdl). Tutte queste variazioni metaboliche si traducono in un minor rischio di diabete, ictus, infarto e trombosi. Migliora anche la capacità polmonare, si dorme meglio (senza russare) e si tiene alla larga l'osteoporosi». Tutti elementi che contribuiscono naturalmente alla longevità. «L'attività fisica, in particolare quella aerobica come nuoto, corsa o ciclismo, protegge anche il cervello perché agevola il rilascio del fattore neurotrofico di derivazione cerebrale (Bdnf), una proteina che ha un effetto neuroprotettivo e favorisce la formazione di nuovi neuroni e sinapsi» aggiunge il medico dello sport. **GUARDA IL GRAFICO** Le attività a bassa intensità: yoga, pilates, esercizi isometrici Il ruolo della genetica La scienza stima che la genetica ha un impatto intorno al 20-25% sull'invecchiamento in salute (e vale in particolare per i centenari), ma tutto il resto lo fanno gli stili di vita. E su questi noi siamo protagonisti. Tra l'altro uno studio statistico appena pubblicato sul British Medical Journal ha concluso che uno stile di vita sano può compensare gli effetti negativi dei geni che accorciano la vita di oltre il 60%. Al contrario, chi è predisposto a una vita longeva morirà comunque giovane se condurrà una vita con troppi eccessi. I migliori vantaggi in termine di benessere si ottengono quando si passa dal divano a fare qualche esercizio, anche piccolo. E non per forza bisogna iscriversi in palestra. Si può anche cominciare semplicemente camminando a passo svelto mentre si va al lavoro. Salire cinque rampe di scale (circa 50 gradini al giorno) è stato associato a una riduzione di oltre il 20% del rischio di malattie cardiovascolari aterosclerotiche, indipendentemente dalla predisposizione alla malattia. E lo

confermano diversi studi. Del resto per Shigeaki Hinohara, uno dei medici giapponesi più famosi che ha continuato a visitare i suoi pazienti fino a pochi mesi prima della sua morte, a 105 anni, le scale costituivano una delle sue poche regole inviolabili per la longevità. Daniele Andreini, docente di cardiologia alla Statale di Milano e responsabile dell'unità di Cardiologia al Galeazzi di Milano **LO SPORT AEROBICO COMPORTA VARIAZIONI METABOLICHE IMPORTANTI: PROTEGGE IL CERVELLO E FAVORISCE LA FORMAZIONE DI NEURONI E SINAPSI** Il contrasto alla perdita muscolare Come regolarsi allora nella scelta delle attività sportive per vivere a lungo e in salute? L'Organizzazione mondiale della Sanità raccomanda di dedicare ogni settimana almeno due ore e mezza di attività aerobica moderatamente intensa (come ad esempio la camminata veloce, bicicletta, passeggiate in montagna, nuoto) o almeno un'ora e mezza di attività intensa (ad esempio corsa o spinning). A questo allenamento andrebbero associati almeno due volte alla settimana esercizi di potenziamento dei principali gruppi muscolari con sollevamento di piccoli pesi, l'uso in palestra di macchine come leg press, chest press, pulldown, rematore, esercizi di resistenza con elastici. L'obiettivo in questo caso è combattere la sarcopenia, la fisiologica perdita di massa e forza muscolare conseguente all'invecchiamento. Si tratta di un processo che inizia intorno ai 50 anni e provoca una riduzione di circa un quarto del volume dei nostri muscoli fino a 70 anni e a un declino ancora più accelerato negli anni successivi. «La sarcopenia compromette inevitabilmente le funzionalità motorie della persona, che farà più fatica a svolgere le normali attività quotidiane, pregiudicando l'invecchiamento in salute» sottolinea Gianfranco Beltrami. Il rischio di cadute (e quindi di fratture) aumenta di quasi il doppio e la probabilità di morire è quasi quattro volte superiore di quella di un anziano con una qualità muscolare adeguata. Le diverse attività, dalla corsa alla camminata, dal pilates allo yoga (che preservano elasticità) fino agli sport organizzati, garantiscono benefici diversi che, tutti insieme concorrono, anche indirettamente, ad allungare la vita. Inserisci qui la didascalia dell'immagine **L'OMS: OGNI SETTIMANA ALMENO DUE ORE E MEZZA DI ATTIVITA' AEROBICA MODERATAMENTE INTENSA O UN'ORA E MEZZA DI ATTIVITA' INTENSA** Per chi è cardiopatico «Lo sport aerobico, con uno sforzo prolungato senza picchi di attività, è raccomandato sotto stretto controllo medico anche ai cardiopatici» sottolinea Andreini «e più di recente è stato sdoganato anche per gli ipertesi lo sport di forza come il sollevamento pesi: se eseguito in modo attento contribuisce ad abbassare i livelli pressori. Oggi sappiamo inoltre che anche attività prettamente di forza e non di resistenza, come gli esercizi isometrici (i movimenti da fermi come, ad esempio, i plank sui gomiti o la pressione delle braccia sul muro), se eseguiti in modo proporzionale all'età e allo stato fisico del soggetto, combattono la pressione alta, anche in chi ha problemi al cuore». Come funzionano gli esercizi ad alta intensità Studi recenti suggeriscono che ottimi risultati nel miglioramento della capacità aerobica e della gittata cardiaca, con riduzione della frequenza cardiaca e della pressione, si possono ottenere con allenamenti brevi ad alta intensità, cioè l'Hiit ( High-intensitive interval training ). L'esercizio ad alta intensità prevede una serie di sforzi, quasi a esaurimento, per un periodo limitato di tempo (tra i 10 e i 45 secondi) seguiti da una fase di riposo attivo (tra i 45 e i 90 secondi). I tempi variano se si è principianti o professionisti. L'allenamento, per essere efficace, deve arrivare almeno all'85% della frequenza cardiaca massimale teorica (Vo2 max) che viene calcolata con la formula 220 meno l'età. «Questo genere di esercizi aumenta in modo significativo il Vo2 max, ovvero la quantità massima di ossigeno che un individuo può utilizzare durante un esercizio intenso. Oggi c'è un'evidenza chiarissima che più alto è questo picco, maggiore sarà la sopravvivenza a lungo termine: è un concetto nuovo, ma decisamente importante» chiarisce Daniele

Andreini. LEGGI ANCHE Cosa succede se dormiamo meno di 7 ore? La «chronodisruption» accorcia la vita (e fa ingrassare) Klotho, la proteina straordinaria che promette di farci vivere sani e a lungo: cos'è (e come migliorarla per 'ringiovanire') **Valter Longo**: «Quando ho allungato di 10 volte la vita di un lievito ho capito: digiunare (12 ore e non 16) è una strategia sicura» Medicina & Salute: la ricerca scientifica non si fa solo con il cervello. "L'attesa e l'insuccesso li ho vissuti anch'io" Chi sono i nuovi 70enni? Il rilascio della molecola irisina «Durante lo sforzo ad alta intensità» evidenzia Gianfranco Beltrami «viene tra l'altro rilasciata una maggiore quantità di irisina, una molecola prodotta dal tessuto muscolare in movimento che avrebbe effetti antinvecchiamento. L'irisina ha un ruolo cruciale nel potenziamento di memoria e attenzione grazie allo sviluppo di nuove cellule nervose nell'ippocampo, l'area del cervello connessa ai processi di memorizzazione. Questa sostanza è anche in grado di convertire il tessuto adiposo bianco (il grasso che tende ad accumularsi a livello addominale) in grasso bruno, le cellule lipidiche più facilmente utilizzabili come fonte di energia». Si tratta di un processo fisiologico che permetterebbe di smaltire l'accumulo di grasso corporeo, aiutando a combattere l'obesità e a prevenire il diabete. Entrambi gli specialisti dello sport lanciano un warning : «L'esercizio ad alta intensità può essere svolto solo da persone sane, anche over 50, sicure di non avere problemi al cuore e alle coronarie o altre controindicazioni. Può infatti trasformarsi in un trigger per un evento coronarico acuto». «DURANTE LO SFORZO VIENE RILASCIATA IRISINA, MOLECOLA PRODOTTA DAL TESSUTO MUSCOLARE CHE POTENZIA LA MEMORIA E L'ATTENZIONE» LEGGI ANCHE Cosa succede se dormiamo meno di 7 ore? La «chronodisruption» accorcia la vita (e fa ingrassare) Klotho, la proteina straordinaria che promette di farci vivere sani e a lungo: cos'è (e come migliorarla per 'ringiovanire') **Valter Longo**: «Quando ho allungato di 10 volte la vita di un lievito ho capito: digiunare (12 ore e non 16) è una strategia sicura» Come invecchiare meno e meglio (e perché il 20% di noi ha un organo che lo fa più velocemente del resto del corpo) I quattro tipi di invecchiamento: agire in modo mirato può allungare la vita 18 maggio 2024 ( modifica il 18 maggio 2024 | 15:02) © RIPRODUZIONE RISERVATA

L'INCHIESTA /6 SOCIETÀ

## **LONGEVITÀ PIÙ ALTO È IL "PICCO" SOTTO SFORZO, MAGGIORE È L'EFFICACIA ANTIAGING IL SEGRETO DEI 90' AD ALTA INTENSITÀ**

LO SPORT AEROBICO COMPORTA VARIAZIONI METABOLICHE IMPORTANTI: PROTEGGE IL CERVELLO E FAVORISCE LA FORMAZIONE DI NEURONI E SINAPSI  
CRISTINA MARRONE

L' esercizio fisico quotidiano, abbinato a una dieta bilanciata povera di grassi e zuccheri, all'astinenza dal fumo, a un consumo moderato di alcol e a un sonno adeguato, è il primo pilastro per aumentare la longevità in salute. Ormai la letteratura scientifica abbonda di prove in questa direzione e oggi ci sono evidenze scientifiche granitiche: l'esercizio è davvero un toccasana non solo per il corpo, ma anche per la mente; è l'elisir per invecchiare bene e godersi gli anni della terza e quarta età in salute. Gli effetti positivi dell'attività fisica sulle patologie croniche non trasmissibili, da quella cardiovascolare, al diabete, all'osteoporosi e ad alcune patologie neoplastiche come il cancro del colon e al seno sono solidamente documentati. «In Europa, Italia e Stati Uniti la longevità corrisponde sostanzialmente a una bassa incidenza di malattie cardiovascolari che, in questi Paesi, sono la prima causa di mortalità e morbilità» precisa Daniele Andreini, professore di Cardiologia all'Università Statale di Milano e responsabile dell'Unità operativa di cardiologia clinica e imaging cardiaco e di Cardiologia dello sport all'Irccs Ospedale Galeazzi di Milano. Quando si pratica uno sport aerobico avviene una piccola rivoluzione nell'organismo, con ripercussioni positive e concrete sul benessere psicofisico, come conferma Gianfranco Beltrami, specialista in medicina dello sport e vice presidente della Federazione medico sportiva italiana: «Con un'attività moderata o vigorosa praticata con regolarità, come una camminata veloce o una corsa, o una partita di tennis o calcetto, diminuiscono la pressione, la frequenza cardiaca, il colesterolo cattivo (Ldl), la glicemia e aumenta il colesterolo buono (Hdl). Tutte queste variazioni metaboliche si traducono in un minor rischio di diabete, ictus, infarto e trombosi. Migliora anche la capacità polmonare, si dorme meglio (senza russare) e si tiene alla larga l'osteoporosi». Tutti elementi che contribuiscono naturalmente alla longevità. «L'attività fisica, in particolare quella aerobica come nuoto, corsa o ciclismo, protegge anche il cervello perché agevola il rilascio del fattore neurotrofico di derivazione cerebrale (Bdnf), una proteina che ha un effetto neuroprotettivo e favorisce la formazione di nuovi neuroni e sinapsi» aggiunge il medico dello sport. La scienza stima che la genetica ha un impatto intorno al 20-25% sull'invecchiamento in salute (e vale in particolare per i centenari), ma tutto il resto lo fanno gli stili di vita. E su questi noi siamo protagonisti. Tra l'altro uno studio statistico appena pubblicato sul British Medical Journal ha concluso che uno stile di vita sano può compensare gli effetti negativi dei geni che accorciano la vita di oltre il 60%. Al contrario, chi è predisposto a una vita longeva morirà comunque giovane se condurrà una vita con troppi eccessi. I migliori vantaggi in termine di benessere si ottengono quando si passa dal divano a fare qualche esercizio, anche piccolo. E non per forza bisogna iscriversi in palestra. Si può anche cominciare semplicemente camminando a passo svelto mentre si va al lavoro. Salire cinque rampe di scale (circa 50 gradini al giorno) è stato associato a una riduzione di oltre il 20% del rischio di malattie cardiovascolari aterosclerotiche, indipendentemente dalla predisposizione alla malattia. E lo confermano diversi studi. Del resto per Shigeaki Hinohara, uno dei medici giapponesi più famosi che ha continuato a visitare i suoi pazienti fino a pochi mesi prima della sua morte, a 105 anni, le scale costituivano una delle sue poche regole inviolabili per la longevità. Come regolarsi allora

nella scelta delle attività sportive per vivere a lungo e in salute? L'Organizzazione mondiale della Sanità raccomanda di dedicare ogni settimana almeno due ore e mezza di attività aerobica moderatamente intensa (come ad esempio la camminata veloce, bicicletta, passeggiate in montagna, nuoto) o almeno un'ora e mezza di attività intensa (ad esempio corsa o spinning). A questo allenamento andrebbero associati almeno due volte alla settimana esercizi di potenziamento dei principali gruppi muscolari con sollevamento di piccoli pesi, l'uso in palestra di macchine come leg press, chest press, pulldown, rematore, esercizi di resistenza con elastici. L'obiettivo in questo caso è combattere la sarcopenia, la fisiologica perdita di massa e forza muscolare conseguente all'invecchiamento. Si tratta di un processo che inizia intorno ai 50 anni e provoca una riduzione di circa un quarto del volume dei nostri muscoli fino a 70 anni e a un declino ancora più accelerato negli anni successivi. «La sarcopenia compromette inevitabilmente le funzionalità motorie della persona, che farà più fatica a svolgere le normali attività quotidiane, pregiudicando l'invecchiamento in salute» sottolinea Gianfranco Beltrami. Il rischio di cadute (e quindi di fratture) aumenta di quasi il doppio e la probabilità di morire è quasi quattro volte superiore di quella di un anziano con una qualità muscolare adeguata. Le diverse attività, dalla corsa alla camminata, dal pilates allo yoga (che preservano elasticità) fino agli sport organizzati, garantiscono benefici diversi che, tutti insieme concorrono, anche indirettamente, ad allungare la vita. «Lo sport aerobico, con uno sforzo prolungato senza picchi di attività, è raccomandato sotto stretto controllo medico anche ai cardiopatici» sottolinea Andreini «e più di recente è stato sdoganato anche per gli ipertesi lo sport di forza come il sollevamento pesi: se eseguito in modo attento contribuisce ad abbassare i livelli pressori. Oggi sappiamo inoltre che anche attività prettamente di forza e non di resistenza, come gli esercizi isometrici (i movimenti da fermi come, ad esempio, i plank sui gomiti o la pressione delle braccia sul muro), se eseguiti in modo proporzionale all'età e allo stato fisico del soggetto, combattono la pressione alta, anche in chi ha problemi al cuore». Studi recenti suggeriscono che ottimi risultati nel miglioramento della capacità aerobica e della gittata cardiaca, con riduzione della frequenza cardiaca e della pressione, si possono ottenere con allenamenti brevi ad alta intensità, cioè l'Hiit ( High-intensitive interval training ). L'esercizio ad alta intensità prevede una serie di sforzi, quasi a esaurimento, per un periodo limitato di tempo (tra i 10 e i 45 secondi) seguiti da una fase di riposo attivo (tra i 45 e i 90 secondi). I tempi variano se si è principianti o professionisti. L'allenamento, per essere efficace, deve arrivare almeno all'85% della frequenza cardiaca massimale teorica (Vo2 max) che viene calcolata con la formula 220 meno l'età. «Questo genere di esercizi aumenta in modo significativo il Vo2 max, ovvero la quantità massima di ossigeno che un individuo può utilizzare durante un esercizio intenso. Oggi c'è un'evidenza chiarissima che più alto è questo picco, maggiore sarà la sopravvivenza a lungo termine: è un concetto nuovo, ma decisamente importante» chiarisce Daniele Andreini. «Durante lo sforzo ad alta intensità» evidenzia Gianfranco Beltrami «viene tra l'altro rilasciata una maggiore quantità di irisina, una molecola prodotta dal tessuto muscolare in movimento che avrebbe effetti antinvecchiamento. L'irisina ha un ruolo cruciale nel potenziamento di memoria e attenzione grazie allo sviluppo di nuove cellule nervose nell'ippocampo, l'area del cervello connessa ai processi di memorizzazione. Questa sostanza è anche in grado di convertire il tessuto adiposo bianco (il grasso che tende ad accumularsi a livello addominale) in grasso bruno, le cellule lipidiche più facilmente utilizzabili come fonte di energia». Si tratta di un processo fisiologico che permetterebbe di smaltire l'accumulo di grasso corporeo, aiutando a combattere l'obesità e a prevenire il diabete. Entrambi gli specialisti dello sport

lanciano un warning : «L'esercizio ad alta intensità può essere svolto solo da persone sane, anche over 50, sicure di non avere problemi al cuore e alle coronarie o altre controindicazioni. Può infatti trasformarsi in un trigger per un evento coronarico acuto». © RIPRODUZIONE RISERVATA

Foto: Gianfranco Beltrami, specialista in medicina dello sport e vice presidente della Federazione medico sportiva italiana; sotto, Daniele Andreini, docente di Cardiologia alla Statale di Milano e responsabile dell'unità di Cardiologia dello sport al Galeazzi

Foto: Le puntate precedenti: il 5 aprile portfolio fotografico sui nuovi 70enni; il 19 aprile epiwellness e scelte di vita: quanto pesano sull'invecchiamento?; il 26 aprile intervista a **Valter Longo** sul potere del digiuno (di 12 ore); il 3 maggio Klotho, la proteina straordinaria; il 10 maggio l'importanza del sonno: mai meno di 7 ore. Tutte le puntate sono consultabili su [corriere.it/sette](http://corriere.it/sette) A bassa intensità A media intensità Ad alta intensità I benefici dell'esercizio fisico L'attività fisica comporta numerosi benefici sia per il benessere fisico che mentale, contribuendo a una vita longeva e in buona salute. Esistono diversi tipi di esercizi e ognuno ha impatti diversi sull'organismo. La loro combinazione, unita a corretti stili di vita, aiuta a vivere più a lungo HIIT (breve periodi di esercizio ad alta intensità seguiti da periodi di recupero attivo) Migliora la forma cardiovascolare Favorisce la perdita di grasso Aumenta il metabolismo Migliora la resistenza muscolare ESERCIZIO AEROBICO (come corsa, ciclismo, nuoto) Migliora la salute cardiovascolare Abbassa la pressione sanguigna Aumenta la capacità polmonare Aiuta (più della camminata) in chiave di longevità RINFORZO MUSCOLARE (prevede l'utilizzo di resistenze come pesi, ma anche elastici o esercizi a corpo libero) Aiuta nella prevenzione degli infortuni Contribuisce a migliorare equilibrio e coordinazione Mantiene in salute le ossa prevenendo l'osteoporosi CAMMINATA VELOCE Aiuta la mobilità Sostiene la salute del cuore Riduce il rischio di malattie croniche Potenzia il sistema immunitario In generale praticare sport anche di gruppo (calcio, tennis, pallavolo) offre una combinazione di benefici cardiovascolari migliorando nel contempo forza e flessibilità Pparra 6% L'INATTIVITÀ FISICA È IL QUARTO PIÙ IMPORTANTE FATTORE DI RISCHIO DI MORTALITÀ A LIVELLO MONDIALE, SUPERATO SOLO DA IPERTENSIONE SANGUIGNA (13%) E DAL CONSUMO DI TABACCO (9%) E SI ATTESTA ALLO STESSO LIVELLO DI RISCHIO DELL'IPERGLICEMIA (6%). DATI OMS 20-30 PER CENTO IL RISCHIO MAGGIORE DI MORTALITÀ DELLE PERSONE NON ATTIVE A SUFFICIENZA RISPETTO A CHI È IMPEGNATO IN ALMENO MEZZ'ORA DI ATTIVITÀ FISICA DI INTENSITÀ MODERATA NELLA MAGGIOR PARTE DEI GIORNI DELLA SETTIMANA L'OMS: OGNI SETTIMANA ALMENO 2 ORE E MEZZA DI ATTIVITÀ AEROBICA MODERATAMENTE INTENSA O UN'ORA E MEZZA DI ATTIVITÀ INTENSA

Foto: I benefici dell'esercizio fisico La curva a "U" A bassa intensità ESERCIZI ISOMETRICI (contrazione dei muscoli da fermi come plank o squat) Migliorano la forza e la resistenza muscolare Esistono dati emergenti che suggeriscono una relazione ad «U» tra intensità dell'esercizio ed eventi avversi cardiovascolari: la pratica di esercizio fisico moderato è ottimale (se confrontata alla mancanza di esercizio fisico), mentre un esercizio fisico vigoroso può essere deleterio per chi ha problemi al cuore e alle coronarie o altre controindicazioni Nessuna attività fisica Esercizio ad alta intensità YOGA (posture fisiche, esercizi di respirazione e meditazione) Promuove flessibilità ed equilibrio Riduce lo stress Può migliorare la riduzione del dolore cronico ALTO 150 Esercizio a media o bassa intensità R PILATES (posture fisiche, esercizi di respirazione e meditazione) Aumenta la resistenza muscolare e la flessibilità Aiuta la postura Favorisce il benessere generale dell'organismo BASSO I minuti a settimana da dedicare all'attività fisica moderata (camminata veloce, bicicletta, tennis...) per



abbassare il rischio di malattie cardiovascolari Pparra 60 MINUTI AL GIORNO DI ATTIVITÀ FISICA DI INTENSITÀ DA MODERATA A VIGOROSA, PREVALENTEMENTE DI TIPO AEROBICO, È LA RACCOMANDAZIONE DELL'OMS PER BAMBINI E ADOLESCENTI, INTEGRATA CON ATTIVITÀ PER IL POTENZIAMENTO MUSCOLOSCHIELETRICO ALMENO 3 VOLTE A SETTIMANA 30 MINUTI AL GIORNO È INVECE IL MOVIMENTO RACCOMANDATO PER I BAMBINI CON MENO DI UN ANNO DI ETÀ. IL BAMBINO NON DOVREBBE STARE SEDUTO SU PASSEGGINI, SEGGIOLONI O IN BRACCIO PER PIÙ DI UN'ORA ALLA VOLTA «DURANTE LO SFORZO VIENE RILASCIATA IRISINA, MOLECOLA PRODOTTA DAL TESSUTO MUSCOLARE CHE POTENZIA LA MEMORIA E L'ATTENZIONE»

ECHI DAL WEB

## Prevenzione PER UNA LUNGA VITA IN SALUTE

Al Milan Longevity Summit un incontro sulla "longevity revolution". I progressi degli studi e la necessità di politiche di salute pubblica che puntino sull'educazione sanitaria dei cittadini

La ricerca sulla longevità va avanti da decenni e a un certo punto ha creduto di trovare uno sbocco convincente nella teoria della "restrizione calorica", come condotta alimentare in grado di ridurre sensibilmente i rischi di malattie croniche, tumori ed eventi cardiovascolari. Clamoroso, ai primi anni Novanta, l'esperimento "Biosfera 2", in Arizona: otto persone, guidate dal professor Roy Walford, si chiusero per due anni in un ecosistema creato ad hoc per provare "sulla propria pelle" gli effetti di una dieta quasi esclusivamente vegetariana.

**Valter Longo** - direttore del Longevity Institute della University of Southern California, che di Walford è stato allievo - rievoca l'episodio in apertura della sessione del Milan Longevity Summit dedicata alla "Longevity revolution: Italy at the heart of change". «In realtà», spiega, «si è constatato che la restrizione calorica, soprattutto nella versione estrema di Walford, intacca la massa muscolare. Non così, in base ai nostri studi, con la "dieta mima digiuno" (fasting mimicking diet), da seguire periodicamente per cinque giorni, che mostra effetti positivi su glicemia e colesterolo, per esempio, senza causare riduzione della massa muscolare». Questo l'approdo più recente delle ricerche che Longo svolge in California: giungere a una "riprogrammazione metabolica" che possa conciliare l'allungamento della vita e il mantenimento di un buono stato di salute.

**UNA RIVOLUZIONE CULTURALE** La ricerca, dunque, fa passi da gigante e i progressi della farmacologia hanno consentito, nei decenni, il progressivo allungarsi della aspettativa di vita. La qual cosa impone, però, strategie politiche di lungo termine, ragionamenti di carattere socioeconomico che riguardano, in particolare, i Paesi più "vecchi", tra i quali l'Italia. Vivere più a lungo è una conquista di indubbio valore ma quali sono i costi per la collettività se questi "anni in più" sono costellati da malattie e disagi sociali? Gli interventi di Silvio Garattini, fondatore dell'Istituto Mario Negri, e Roberto Bernabei, gerontologo dell'Università Cattolica del Sacro Cuore e presidente di Italia Longeva, concordano nell'invocare una "rivoluzione culturale": la longevità è il frutto di scelte individuali, ispirate a corretti stili di vita, ma anche di politiche di salute pubblica adeguate. Ovvero sempre più focalizzate sulla prevenzione e sulla educazione sanitaria, fin dalla scuola primaria. «Sarebbe necessaria, in questo senso», sottolinea Garattini, «una scuola di formazione superiore in grado di selezionare dirigenti della sanità pubblica con specifiche competenze, mentre oggi la scelta di queste persone avviene secondo altri criteri. Fermo restando che, osservando stili di vita corretti, si potrebbe evitare l'insorgenza del 40% dei tumori, come di altre malattie diffuse tra la popolazione. E in questo contesto è fondamentale il ruolo dei medici di medicina generale». Bernabei aggiunge che - considerando che già ora abbiamo in Italia un milione di over 90 e 14 milioni di anziani - non c'è tempo da perdere nel mettere mano a politiche lungimiranti, in ambito socio-sanitario e previdenziale. A garanzia della sostenibilità del sistema.

**DIFENDERE LA RICERCA** Da parte sua Chiara Herzog, ricercatrice presso l'Università di Innsbruck, si sofferma sullo stato della ricerca in tema di biomarcatori tumorali, anche nella prospettiva di una vecchiaia non gravata da malattie: i progressi sono notevoli «ma manca una road map che regolamenti l'utilizzo di questi biomarker». Infine l'invocazione, anche qui rivolta alle istituzioni, di Pierluigi Paracchi, ceo di Genenta: «Facciamo di tutto per tenere i ricercatori in Italia e favorire gli investimenti da parte delle aziende. Forse ci siamo dimenticati che la prima terapia genica ha visto la luce nel

nostro Paese, a Milano, grazie alla sinergia tra San Raffaele e un grande gruppo farmaceutico». •

LA LONGEVITÀ È, AL CONTEMPO, FRUTTO DI SCELTE INDIVIDUALI E DI STRATEGIE ADEGUATE A LIVELLO ISTITUZIONALE

Foto: da [www.formacista33.it](http://www.formacista33.it)

## La «regola del monopiatto» per perdere peso: utile o da evitare? pag. 1

La «regola del monopiatto» per perdere peso: utile o da evitare? di Camilla Sernagiotto Dalle banane alle uova, dal cioccolato alle patate, la regola del solo alimento, altrimenti detta mono dieta o «dieta monotropica», ruota attorno al consumo di un solo tipo di cibo al fine di favorire la perdita di peso. Eppure gli esperti nutrizionisti sconsigliano tale approccio. Tra questi, la biologa nutrizionista Francesca Morganti. Ecco perché 1 / 5 La dieta del monopiatto, l'alimentazione che si basa su un solo cibo Ultimamente spopola in rete una tendenza non salutare: quella della mono dieta, anche chiamata «dieta monotropica». Si tratta di una tipologia di alimentazione che ruota attorno al consumo di un solo tipo di cibo al fine di favorire la perdita di peso. I sostenitori affermano che porterebbe a un rapido calo ponderale, tuttavia questa perdita di peso potrebbe essere temporanea e non così salutare nel lungo periodo, anzi. Gli esperti nutrizionisti sconsigliano tale approccio. «Una dieta sana è infatti una dieta variegata ed equilibrata. Variegare gli alimenti evita carenze di macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) e micronutrienti (sali minerali e vitamine) - spiega la biologa nutrizionista Francesca Morganti -. Una dieta mono alimento porterebbe innanzitutto a una forte carenza di nutrienti. Non solo, se si scelgono diete a base solo di uova o cioccolato al latte ad esempio si andrà in contro a un eccesso di colesterolo nel primo caso o di zuccheri nel secondo caso. Così come se si segue una dieta solo a base di yogurt si andrà incontro a un eccesso proteico. Ecco quindi che anche alimenti salubri, se in eccesso, possono essere dannosi. Le carenze, oltre a rappresentare un rischio per la salute, sono accompagnate da forte stanchezza e spossatezza». In una mono dieta ci si deve attenere a un solo cibo per giorni o addirittura per settimane. Se si sceglie per esempio una dieta a base di banane, saranno solo ed esclusivamente le banane a essere il pasto di qualsiasi momento della giornata. Altri cibi comuni che le persone scelgono per questo tipo di dieta sono le uova e le patate. Esistono perfino mono diete al cioccolato. «Queste diete folli prevedono il consumo di un unico alimento, impedendo di mangiare qualsiasi altra cosa a parte il cibo selezionato permesso. Questa dieta è altamente restrittiva, non va assolutamente seguita perché potrebbe comportare seri problemi di salute nel lungo periodo - sottolinea Morganti -. È sempre importante consumare una grande varietà di cibi, consumando carboidrati, proteine, grassi sani, frutta, verdura, noci, semi e via dicendo». Vediamo tutti i pro e i contro di questa dieta. Leggi anche: - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - La dieta «pegana», le 12 regole del dottor Hyman per stare in forma e vivere a lungo - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» - I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio - 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri - Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane 1 / 5 13 maggio 2024 | 07:15(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## La «regola del monopiatto» per perdere peso: utile o da evitare? pag. 4

La «regola del monopiatto» per perdere peso: utile o da evitare? di Camilla Sernagiotto Dalle banane alle uova, dal cioccolato alle patate, la regola del solo alimento, altrimenti detta mono dieta o «dieta monotropica», ruota attorno al consumo di un solo tipo di cibo al fine di favorire la perdita di peso. Eppure gli esperti nutrizionisti sconsigliano tale approccio. Tra questi, la biologa nutrizionista Francesca Morganti. Ecco perché 4 / 5 Un piano alimentare sano ed equilibrato «Per evitare rischiose carenze, perdita di massa muscolare ed inevitabile effetto yo yo (ossia il ri-aumento di peso dopo il dimagrimento) occorre dimagrire con gradualità, seguendo un'alimentazione sana, variegata e sostenibile nel tempo. La dieta deve fornirci carboidrati, proteine e grassi buoni, fibra alimentare, sali minerali e vitamine, per questo è importante spaziare tra i diversi alimenti», raccomanda l'esperta. Che quindi consiglia un piano alimentare di questo tipo: «Sarebbe ideale fare una bella colazione ricca con carboidrati complessi come pane integrale, cereali da colazione o fette biscottate, accompagnati da una buona fonte di proteine come latte o bevanda di soia, yogurt, ricotta o uova a cui aggiungere la frutta fresca o una spremuta d'arancia. A metà mattina e pomeriggio è opportuno fare un piccolo spuntino per evitare di arrivare troppo affamati al pasto successivo». Per lo spuntino «è ideale mangiare frutta fresca, yogurt o frutta secca a guscio». A pranzo «consiglio una porzione di cereali integrali, eventualmente condita con una piccola fonte proteica come un po' di tonno o di parmigiano oppure con dei legumi, abbondante porzione di verdura condita con un cucchiaino di olio di oliva extravergine. A cena invece un secondo piatto leggero come carne bianca, pesce al forno, uova, latticini magri o crema di verdure con legumi, il tutto condito con un cucchiaino di olio extravergine di oliva, ottima fonte di grassi buoni, accompagnato da pane ai cereali e/o una porzione di frutta fresca», conclude Francesca Morganti. Leggi anche: - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - La dieta «pegana», le 12 regole del dottor Hyman per stare in forma e vivere a lungo - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» - I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio - 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri - Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane 4 / 5 13 maggio 2024 | 07:15(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## La «regola del monopiatto» per perdere peso: utile o da evitare? pag. 2

La «regola del monopiatto» per perdere peso: utile o da evitare? di Camilla Sernagiotto Dalle banane alle uova, dal cioccolato alle patate, la regola del solo alimento, altrimenti detta mono dieta o «dieta monotropica», ruota attorno al consumo di un solo tipo di cibo al fine di favorire la perdita di peso. Eppure gli esperti nutrizionisti sconsigliano tale approccio. Tra questi, la biologa nutrizionista Francesca Morganti. Ecco perché 2 / 5 Una dieta a base di un solo alimento fa perdere peso? Ma come mai alimentarsi di un solo alimento farebbe perdere peso? «Il consumo di un'unica tipologia fa dimagrire per il semplice fatto che, per quanto possa essere una cosa che ci piace mangiare, a lungo andare la stessa cosa stanca e quindi si è portati a mangiarne meno - chiarisce Morganti -. Inoltre mangiando un solo alimento si può arrivare a una forte restrizione calorica che chiaramente non è salutare e che comporta stanchezza e probabilmente una perdita di peso veloce dovuta più a liquidi e muscolo piuttosto che a massa grassa perduta. Infine mangiare sempre e solo una tipologia di alimento scoraggia a mangiare per noia o per fame nervosa, restringendo ancora di più l'introito calorico». Leggi anche: - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - La dieta «pegana», le 12 regole del dottor Hyman per stare in forma e vivere a lungo - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» - I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio - 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri - Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane 2 / 5 13 maggio 2024 | 07:15(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## La «regola del monopiatto» per perdere peso: utile o da evitare? pag. 3

La «regola del monopiatto» per perdere peso: utile o da evitare? di Camilla Sernagiotto Dalle banane alle uova, dal cioccolato alle patate, la regola del solo alimento, altrimenti detta mono dieta o «dieta monotropica», ruota attorno al consumo di un solo tipo di cibo al fine di favorire la perdita di peso. Eppure gli esperti nutrizionisti sconsigliano tale approccio. Tra questi, la biologa nutrizionista Francesca Morganti. Ecco perché 3 / 5 Svantaggi della mono dieta «Le mono diete presentano una moltitudine di svantaggi. Limitare alcuni cibi può intensificare i desideri, portando potenzialmente a un eccesso di cibo. Limitare gravemente la varietà alimentare può causare problemi di salute come calcoli biliari, squilibri elettrolitici, stitichezza, mal di testa, irritabilità e altro», avverte la nutrizionista Francesca Morganti. Affaticamento, rallentamento del metabolismo, malnutrizione e perdita muscolare sono conseguenze che una dieta mono potrebbe comportare. «Una grave restrizione calorica può aumentare lo stress e ostacolare gli obiettivi di perdita di peso, portando all'insoddisfazione con il proprio corpo», aggiunge l'esperta. La mono dieta non è un approccio sostenibile o sano alla gestione del peso. Leggi anche: - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - La dieta «pegana», le 12 regole del dottor Hyman per stare in forma e vivere a lungo - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» - I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio - 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri - Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane 3 / 5 13 maggio 2024 | 07:15(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Due alimenti e un piatto italiano aumentano la longevità,...

Due alimenti e un piatto italiano aumentano la longevità,... Published 4 ore ago on 13 Maggio 2024 By Adnkronos Due alimenti e un piatto italiano aumentano la longevità, parola dell'esperto Vivere a lungo e in modo sano si può? La risposta è sì e a confermarlo è Dan Buettner, divulgatore scientifico del National Geographic, diventato famoso grazie ai social network dove racconta gli ingredienti per la longevità. In uno dei suoi video, nello specifico, ha spiegato perché due alimenti possano fare la differenza ogni giorno su malattie e infiammazioni. Se combinati a un terzo piatto 'bonus' tutto italiano possono essere dei toccasana anche contro l'obesità. Vediamo insieme di cosa si tratta. Longevità e blue zone Le chiama Blue zone, ma altro non sono che quelle zone nel mondo dove vivere più a lungo sembra essere un fenomeno standardizzato. Aria pulita, natura incontaminata, alimentazione sana e a chilometro zero: tra queste c'è anche Nuoro, in Sardegna. E proprio appartenente al Bel Paese è il piatto che se combinato ai due cibi della longevità, può trasformarsi in un vero e proprio toccasana. Il ricercatore Dan Buettner ha spiegato, infatti, che due alimenti nello specifico posso aiutare in modo positivo il corpo umano. Dalle sue ricerche è emerso che un barattolo di fagioli e mangiare qualche noce ogni giorno, può essere il mix vincente. 'Sia i fagioli che le noci contengono quantità di fibre tali da ridurre le infiammazioni dell'intestino, così come il rischio di malattie mortali, come un tumore, ad esempio', ha detto il ricercatore in un video su TikTok. Inoltre, il ricercatore ha spiegato che gli acidi grassi linoleici e l'Omega3 delle noci, nello specifico, spegnerebbero l'insorgere di malattie cardiache. Il giornalista ha spiegato, inoltre, che parlare di longevità significa affrontare un tema di rilevanza internazionale: 'Non c'è una soluzione a breve termine. Bisogna accumulare una serie di buone abitudini da portare avanti nei decenni'. Diversi ricercatori internazionali, anche italiani come **Valter Longo**, ad esempio, hanno espresso le loro 'ricette per la longevità', spiegando che vivere fino a 100 anni non è più così impossibile. L'aspettativa di vita nel nostro Paese, ad esempio, ha superato gli ottant'anni con un aumento del numero di anziani che supererà nei prossimi anni il numero di giovani e minori. Un'aspettativa di vita di questo tipo è spiegabile con un miglioramento delle cure sanitarie e una maggiore attenzione da parte degli stessi cittadini rispetto alla cura del corpo e della mente, così come l'aumento di alfabetizzazione e tasso di scolarizzazione. L'80% di over 65 vive in ottime condizioni di salute e richiede sempre più modelli di welfare sanitari elevati. Stile di alimentazione sano e sport, in questo panorama, fanno da padroni a questo tipo di obiettivo: vivere a lungo sì, ma come? Visualizza questo post su Instagram Un post condiviso da Dan Buettner (@danbuettner) Il segreto italiano Per gli italiani, forse, l'impegno è ridotto visto che, i cibi proposti da Dan Buettner fanno parte dell'alimentazione nostrana. Il terzo piatto, tutto 'italiano', infatti, sarebbe un vero toccasana. Stiamo parlando della pasta: 'La pasta è il nuovo cibo della longevità', racconta Buettner. Aggiungendo sugo, olio d'oliva o un legume, come appunto i fagioli, questo tipo di pietanza, ha spiegato il ricercatore, aiuta a combinare un mix di nutrienti tali da avere, sul lungo termine, dei benefici enormi: 'Questo gruppo di persone nel Mediterraneo (racconta in un video riferendosi ad un paesino italiano, ndr) mangia fino a un quarto di chilo di pasta ogni giorno. Non solo vivono più a lungo della media umana, ma hanno anche 1/5 del tasso di obesità'. Quella mediterranea, in effetti, è da sempre considerata una dieta che apporta più benefici che danni al corpo umano. Modello incontrastato di alimentazione sana, la combinazione di legumi, verdure e carboidrati - nelle giuste porzioni e combinazioni -



potrebbe allungare l'aspettativa di vita di una persona che conduce uno stile sano, senza eccessi di altro tipo (come alcol o fumo). E la carne? Secondo il ricercatore, la diffusione della carne nelle diete alimentari di tutto il mondo avrebbe contribuito ad abbassare l'aspettativa di vita anche nelle stesse Blue zone: Anche le Blue Zones iniziano a mangiare carne. È vero. Ma prima non era così e questo sta riducendo la loro aspettativa di vita. È bene specificare che, prima di scegliere un tipo di alimentazione che faccia a meno di alcune sostanze o nutrienti, bisognerebbe rivolgersi ad un nutrizionista o esperto di settore. Vivere nelle blue zone non è automaticamente motivo di longevità garantita, ma un modello di stile di vita dove l'ambiente e le scelte personali trovano conforto percorrendo la stessa traiettoria: 100 anni di benessere.

## Quanto dormire? Mai meno di 7 ore. "Chronodisruption", è l'alterazione dei ritmi sonno-veglia

Cosa succede se dormiamo meno di 7 ore? La «chronodisruption» accorcia la vita (e fa ingrassare) di Eliana Liotta. Non si può più parlare di longevità senza considerare il tempo. Siamo a letto in media un'ora in meno rispetto alle generazioni precedenti: darsi tregua è la prima strategia anti-invecchiamento. Buona notte, buona vita. In un'epoca che divora il riposo, concedersi un sonno pieno sembra quasi un peccato, la pigrizia che Dante destina al Purgatorio, con le anime costrette per contrappasso a muoversi in continuazione. Convinti che la frenesia sia una virtù, siamo a letto in media un'ora in meno rispetto alle generazioni precedenti, risucchiati dalla mania di fare e però esausti, cronicamente stanchi. Andiamo alla ricerca di stratagemmi per la longevità, quando dovremmo solo iniziare a darci tregua. Offrire ristoro al corpo e alla mente. Guadagnare tempo riprendendoci il tempo. «Dosare sonno e veglia può ridurre il rischio di cancro, di infarti, di diabete, di demenze: questo emerge chiaramente dalla letteratura scientifica», spiega il neurologo Luigi Ferini-Strambi, primario del Centro di medicina del sonno all'ospedale San Raffaele di Milano. Inserisci qui la didascalia dell'immagine Il riposo come «resistenza al capitalismo» In un suo pamphlet, Jonathan Crary, docente alla Columbia University di New York, scrive che godersi il riposo senza sensi di colpa è «uno dei grandi atti di oltraggiosa resistenza degli esseri umani alla voracità del capitalismo contemporaneo». Un baluardo contro la cronofagia dei nostri giorni. Di certo, i fautori della produttività sfrenata dovrebbero dare un'occhiata alle considerazioni di molti neuroscienziati: chi dorme regolarmente meno di sei-sette ore sta rendendo a sé stesso un disservizio grave come quello di fumare o bere in eccesso. «Uno studio britannico, uscito nel 2022 sulla rivista Plos Medicine, calcola in percentuale il pericolo del passare notti risicate», continua Ferini-Strambi. «Chi ha più di 50 anni e dorme cinque ore o meno corre un rischio di ammalarsi di patologie croniche superiore del 30-45% rispetto ai coetanei che di ore ne dormono sette-otto». **GUARDA IL GRAFICO** Il riposo di cui abbiamo bisogno, le ore di sonno raccomandate per gruppi di età. Ma perché? Il motivo per cui si trascorre un terzo dell'esistenza a occhi chiusi ha disorientato a lungo gli scienziati, convinti che un senso dovesse pur esserci: se il sonno non svolgesse una funzione cruciale, sarebbe il più grosso errore mai commesso dal processo evolutivo. In effetti, non si hanno più dubbi che sia il «piatto forte alla mensa della grande Natura», come scriveva Shakespeare nel Macbeth. Ferini-Strambi annuisce e inizia a elencare i riflessi sulla salute: «Il primo vantaggio è che dormire serve a inibire l'ormone dello stress, il cortisolo. Significa che riusciamo ad abbassare la pressione arteriosa e a ridurre la frequenza cardiaca». Si riposa l'apparato cardiocircolatorio. «Si riposa anche la nostra testa», aggiunge il neurologo. «Il sonno profondo spegne le aree anteriori della corteccia, che poi sono quelle dei ragionamenti, della logica e delle decisioni». **IL NOSTRO MASTER CLOCK E' NEL CERVELLO: GLI INPUT CHE HANNO IL COMPITO DI TARARLO SONO LA LUCE, MA ANCHE I PASTI E IL MOVIMENTO** Attività e pausa: la vita poggia su questo codice binario, affinato in milioni di anni di evoluzione su un pianeta che ruota su se stesso e intorno alla sua stella. Noi siamo fatti per seguire i movimenti della Terra, per assecondare il sole e il buio. A sincronizzarci con il grande ritmo del mondo è l'orologio biologico, che scandisce il rilascio di ormoni, i cicli del sistema immunitario e del metabolismo, i movimenti intestinali. «Il nostro master clock è nel cervello, all'incirca dietro alle sopracciglia, un agglomerato di circa ventimila neuroni collegati

alla retina», spiega Cristina Colombo, direttrice della scuola di specializzazione in Psichiatria all'Università Vita-Salute San Raffaele. «Il nome scientifico è nucleo soprachiasmatico, perché sta sopra il chiasma, la struttura anatomica dove confluiscono le fibre dei nervi ottici». 2017, L'ANNO IN CUI LA CRONOBIOLOGIA, DISCIPLINA SNOBBATA A LUNGO, SI E' GUADAGNATA IL PREMIO NOBEL CON TRE SCIENZIATI AMERICANI Dal master clock dipende una schiera di orologi periferici alloggiati in organi e tessuti. Lancette ovunque, dai polmoni ai muscoli, animate a cascata dal segnale più importante: la luce. Quando alcune cellule della retina percepiscono i messaggi luminosi dall'ambiente esterno, producono una proteina, la melanopsina. È il sensore del giorno: corre dagli occhi fino al chiasma e si trasferisce all'orologio centrale. Da qui partono gli ordini di produrre gli ormoni della veglia. Scatta la secrezione di serotonina, "la molecola della felicità". Via libera al cortisolo, che ha la cattiva fama di essere la sostanza negativa dello stress ma che in giuste dosi ci rende vigili e pronti ad abbracciare le ore da trascorrere con le palpebre aperte. Inserisci qui la didascalia dell'immagine Come «tarare» l'orologio interno Al tramonto, la retina è in grado di cogliere il sole che digrada e il master clock avvia il rilascio via via più cospicuo di melatonina, il neormone che conduce al sonno. A produrla ci pensa l'epifisi, una ghiandola a forma di pigna che secondo il filosofo Cartesio era la sede dell'anima. Gli esperimenti hanno mostrato che l'orologio nel cervello va regolato, come nei vecchi padelloni da polso in cui l'ora veniva corretta a mano. Gli input che hanno il compito di tararlo sono la luce ma anche i pasti o il movimento. Se i vari segnali non sono sincronizzati, il corpo ne soffre. Prendiamo il caso del fegato. Quando si cena a tarda sera, riceve ordini contrastanti: dallo stomaco, che gli impone di accelerare il metabolismo, e dal cervello, che gli intima di riposare. E così, quando l'organo interviene nella digestione del cibo di mezzanotte, lo farà in modo meno efficiente e per di più manderà all'orologio principale e agli altri orologi periferici messaggi che sono in contraddizione rispetto all'invito generale di andarsene a dormire. Tale disallineamento interno, chiamato chronodisruption, disturba la nostra fisiologia. La luce, il cibo, il movimento e il sonno sono i fattori cruciali che ci allineano o meno ai ritmi circadiani, i cicli di 24 ore secondo cui funziona il nostro organismo. Mangiare quando il tramonto è sfumato da un pezzo sfa gli orologi biologici e non c'è da stupirsi che promuova l'accumulo di chili. La verità è che non si può più parlare di longevità senza considerare il tempo, grande assente nella fisiologia umana fino al Novecento, fino a quando non si è fatta strada la cronobiologia. La disciplina, snobbata per anni, si è guadagnata il riconoscimento meritato nel 2017, con il premio Nobel ai tre scienziati americani (Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash e Michael W. Young) che hanno identificato i geni clock, deputati dentro a ogni cellula proprio ad adattare le funzioni del corpo al moto della Terra. IL SONNO E' UNO SCUDO CONTRO LE DEMENZE: LA PROTEINA BETA-AMILOIDE VIENE ELIMINATA NEI TOPI A UNA VELOCITA' DOPPIA RISPETTO ALLA VEGLIA Non è strano che tutte le prove portino alla stessa conclusione: seguire i bioritmi naturali ci preserva. Così, dovremmo iniziare una giornata ideale ritagliando almeno un quarto d'ora al sole, passeggiando o stando fermi. Può fare la differenza sull'umore, come spiega Colombo, tra i massimi esperti dell'effetto che la luce ha su di noi: «La produzione di serotonina, che aiuta a regolare gli stati d'animo, ha un collegamento diretto con l'esposizione alla luminosità, tanto che oscilla con le stagioni e sale di molto in primavera». Se la vita fosse un'"invincibile estate", per citare Albert Camus, saremmo forse più felici. Quanto ai nostri appuntamenti con la tavola, dovrebbero concludersi entro le 20-21, prima che l'apparato digerente riceva dalla melatonina il segnale di mettersi a riposo. Per finire, abbassare le luci in casa, meno schermi elettronici, cellulari in modalità notturna, accogliere il buio. Questa è la

regolarità che in potenza aiuta il sonno e la salute. Inserisci qui la didascalia dell'immagine Il sonno previene le malattie neurodegenerative Tutto è collegato. «Per esempio, i bioritmi influiscono sulle nostre difese, al punto che già una sola notte in bianco si ripercuote sui livelli degli anticorpi», dice il neurologo. Non solo. Mentre la coscienza sprofonda in un limbo misterioso, il cervello si ripulisce. Lo smaltimento delle scorie cerebrali previene le malattie neurodegenerative, e Ferini-Strambi lo sottolinea: «Il sonno è uno scudo contro le demenze». Si è scoperto che nei topi la proteina beta-amiloide viene eliminata durante il riposo a una velocità doppia rispetto alla veglia e che basta una sola notte in bianco perché i livelli aumentino fino al 5%. La sostanza è famigerata perché forma le placche senili nei malati di Alzheimer, ma la notte può spazzarla come un fiume in piena. Quanto dormire, dunque? Le linee guida della National Sleep Foundation americana raccomandano sette-nove ore di sonno tra i 18 e i 64 anni, e affermano che meno di sei ore a letto possono sortire un impatto negativo. Questa è una media, perché poi c'è una minoranza di persone predisposte a dormire di meno o di più senza avere problemi di sorta, gli ipnotipi del breve e del lungo-dormitore. Il luogo comune che la necessità di ristoro diminuisca con l'età, invece, è da smentire: anche per gli over 65 l'ideale sarebbero sei-otto ore per notte, anche se è vero che il sonno può diventare meno profondo, più frammentato, per una riduzione progressiva della sintesi della melatonina. LEGGI ANCHE Klotho, la proteina straordinaria che promette di farci vivere sani e a lungo: cos'è (e come migliorarla per 'ringiovanire') **Valter Longo**: «Quando ho allungato di 10 volte la vita di un lievito ho capito: digiunare (12 ore e non 16) è una strategia sicura» Fumo, ipertensione, poco esercizio fisico, stress, cattiva alimentazione. Le scelte che influenzano l'invecchiamento Epiwellness, come dare a ciascuno al sua età Medicina & Salute: la ricerca scientifica non si fa solo con il cervello. "L'attesa e l'insuccesso li ho vissuti anch'io" Chi sono i nuovi 70enni? Comunque sia, al di là delle raccomandazioni, se ci sentiamo stanchi è perché dobbiamo dormire di più, oppure è possibile che si soffra di qualche disturbo e sarebbe il caso di indagare. «L'insonnia va curata, senza timore di seguire una terapia», spiega Ferini-Strambi. «È più rischioso dormire cronicamente male che assumere i farmaci prescritti dal medico, anche a lungo termine». Il sonno non vale meno della veglia. Non è un'attività passiva, non è un territorio d'inerzia cerebrale. Come si legge nei Frammenti del filosofo greco Eraclito, «nel buio della notte l'essere umano accende una luce per sé stesso».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Da dieta mima digiuno possibili benefici per la leucemia linfatica cronica

Da dieta mima digiuno possibili benefici per la leucemia linfatica cronica Leucemia linfatica cronica: secondo una nuova ricerca la dieta mima digiuno abbinata ai farmaci potrebbe contribuire alla regressione tumorale La leucemia linfatica cronica (LLC) è il tipo di leucemia più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) e ha un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 individui. 'È una malattia complessa - premette il Professor **Valter Longo** - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, mentre quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando infine a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per la LLC indolente i medici spesso seguono una strategia di watch and wait (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'). Tale approccio consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e di iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni terapeutiche per il trattamento della LLC, che vanno dalla chemioterapia all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i notevoli progressi compiuti negli ultimi dieci anni, la ricerca di nuovi approcci di cura sostenibili ed efficaci rimane imperativa, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente aggressive di LLC, caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come per esempio il bortezumib, stanno emergendo come promettenti. Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da **Valter Longo** all'IFOM, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio' - spiega Longo - 'ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue'. Prosegue Longo: 'Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri - i due primi autori dell'articolo - abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da LLC. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'. I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. 'Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezumib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia.' Questa combinazione sembra agire bloccando

le 'via di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da LLC. 'Questi risultati - fanno notare i due primi autori dell'articolo - suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa per contrastare la LLC'. Se sarà validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, questa strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare un notevole beneficio a molti pazienti oncologici in terapia, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali.

## L'INCHIESTA /5 SOCIETÀ LONGEVITÀ **SI CHIAMA "CHRONODISRUPTION" È L'ALTERAZIONE DEI RITMI SONNO-VEGLIA QUANTO DORMIRE? MAI MENO DI 7 ORE**

Buona notte, buona vita. In un'epoca che divora il riposo, concedersi un sonno pieno sembra quasi un peccato, la pigrizia che Dante destina al Purgatorio, con le anime costrette per contrappasso a muoversi in continuazione. Convinti che la frenesia sia una virtù, stiamo a letto in media un'ora in meno rispetto alle generazioni precedenti, risucchiati dalla mania di fare e però esausti, cronicamente stanchi. Andiamo alla ricerca di stratagemmi per la longevità, quando dovremmo solo iniziare a darci tregua. Offrire ristoro al corpo e alla mente. Guadagnare tempo riprendendoci il tempo. «Dosare sonno e veglia può ridurre il rischio di cancro, di infarti, di diabete, di demenze: questo emerge chiaramente dalla letteratura scientifica», spiega il neurologo Luigi Ferini-Strambi, primario del Centro di medicina del sonno all'ospedale San Raffaele di Milano. In un suo pamphlet, Jonathan Crary, docente alla Columbia University di New York, scrive che godersi il riposo senza sensi di colpa è «uno dei grandi atti di oltraggiosa resistenza degli esseri umani alla voracità del capitalismo contemporaneo». Un baluardo contro la cronofagia dei nostri giorni. Di certo, i fautori della produttività sfrenata dovrebbero dare un'occhiata alle considerazioni di molti neuroscienziati: chi dorme regolarmente meno di sei-sette ore sta rendendo a sé stesso un disservizio grave come quello di fumare o bere in eccesso. «Uno studio britannico, uscito nel 2022 sulla rivista Plos Medicine, calcola in percentuale il pericolo del passare notti risicate», continua Ferini-Strambi. «Chi ha più di 50 anni e dorme cinque ore o meno corre un rischio di ammalarsi di patologie croniche superiore del 3045% rispetto ai coetanei che di ore ne dormono sette-otto». Ma perché? Il motivo per cui si trascorre un terzo dell'esistenza a occhi chiusi ha disorientato a lungo gli scienziati, convinti che un senso dovesse pur esserci: se il sonno non svolgesse una funzione cruciale, sarebbe il più grosso errore mai commesso dal processo evolutivo. In effetti, non si hanno più dubbi che sia il «piatto forte alla mensa della grande Natura», come scriveva Shakespeare nel Macbeth. Ferini-Strambi annuisce e inizia a elencare i riflessi sulla salute: «Il primo vantaggio è che dormire serve a inibire l'ormone dello stress, il cortisolo. Significa che riusciamo ad abbassare la pressione arteriosa e a ridurre la frequenza cardiaca». Si riposa l'apparato cardiocircolatorio. «Si riposa anche la nostra testa», aggiunge il neurologo. «Il sonno profondo spegne le aree anteriori della corteccia, che poi sono quelle dei ragionamenti, della logica e delle decisioni». Attività e pausa: la vita poggia su questo codice binario, affinato in milioni di anni di evoluzione su un pianeta che ruota su se stesso e intorno alla sua stella. Noi siamo fatti per seguire i movimenti della Terra, per assecondare il sole e il buio. A sincronizzarci con il grande ritmo del mondo è l'orologio biologico, che scandisce il rilascio di ormoni, i cicli del sistema immunitario e del metabolismo, i movimenti intestinali. «Il nostro master clock è nel cervello, all'incirca dietro alle sopracciglia, un agglomerato di circa ventimila neuroni collegati alla retina», spiega Cristina Colombo, direttrice della scuola di specializzazione in Psichiatria all'Università Vita-Salute San Raffaele. «Il nome scientifico è nucleo soprachiasmatico, perché sta sopra il chiasma, la struttura anatomica dove confluiscono le fibre dei nervi ottici». Dal master clock dipende una schiera di orologi periferici alloggiati in organi e tessuti. Lancette ovunque, dai polmoni ai muscoli, animate a cascata dal segnale più importante: la luce. Quando alcune cellule della retina percepiscono i messaggi luminosi dall'ambiente esterno, producono una proteina, la melanopsina. È il sensore del giorno: corre dagli occhi fino al

chiasma e si trasferisce all'orologio centrale. Da qui partono gli ordini di produrre gli ormoni della veglia. Scatta la secrezione di serotonina, "la molecola della felicità". Via libera al cortisolo, che ha la cattiva fama di essere la sostanza negativa dello stress ma che in giuste dosi ci rende vigili e pronti ad abbracciare le ore da trascorrere con le palpebre aperte. Al tramonto, la retina è in grado di cogliere il sole che digrada e il master clock avvia il rilascio via via più cospicuo di melatonina, il neuroormone che conduce al sonno. A produrla ci pensa l'epifisi, una ghiandola a forma di pigna che secondo il filosofo Cartesio era la sede dell'anima. Gli esperimenti hanno mostrato che l'orologio nel cervello va regolato, come nei vecchi padelloni da polso in cui l'ora veniva corretta a mano. Gli input che hanno il compito di tararlo sono la luce ma anche i pasti o il movimento. Se i vari segnali non sono sincronizzati, il corpo ne soffre. Prendiamo il caso del fegato. Quando si cena a tarda sera, riceve ordini contrastanti: dallo stomaco, che gli impone di accelerare il metabolismo, e dal cervello, che gli intima di riposare. E così, quando l'organo interviene nella digestione del cibo di mezzanotte, lo farà in modo meno efficiente e per di più manderà all'orologio principale e agli altri orologi periferici messaggi che sono in contraddizione rispetto all'invito generale di andarsene a dormire. Tale disallineamento interno, chiamato *chronodisruption*, disturba la nostra fisiologia. La luce, il cibo, il movimento e il sonno sono i fattori cruciali che ci allineano o meno ai ritmi circadiani, i cicli di 24 ore secondo cui funziona il nostro organismo. Mangiare quando il tramonto è sfumato da un pezzo sfa gli orologi biologici e non c'è da stupirsi che promuova l'accumulo di chili. La verità è che non si può più parlare di longevità senza considerare il tempo, grande assente nella fisiologia umana fino al Novecento, fino a quando non si è fatta strada la cronobiologia. La disciplina, snobbata per anni, si è guadagnata il riconoscimento meritato nel 2017, con il premio Nobel ai tre scienziati americani (Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash e Michael W. Young) che hanno identificato i geni clock, deputati dentro a ogni cellula proprio ad adattare le funzioni del corpo al moto della Terra. Non è strano che tutte le prove portino alla stessa conclusione: seguire i bioritmi naturali ci preserva. Così, dovremmo iniziare una giornata ideale ritagliando almeno un quarto d'ora al sole, passeggiando o stando fermi. Può fare la differenza sull'umore, come spiega Colombo, tra i massimi esperti dell'effetto che la luce ha su di noi: «La produzione di serotonina, che aiuta a regolare gli stati d'animo, ha un collegamento diretto con l'esposizione alla luminosità, tanto che oscilla con le stagioni e sale di molto in primavera». Se la vita fosse un'"invincibile estate", per citare Albert Camus, saremmo forse più felici. Quanto ai nostri appuntamenti con la tavola, dovrebbero concludersi entro le 20-21, prima che l'apparato digerente riceva dalla melatonina il segnale di mettersi a riposo. Per finire, abbassare le luci in casa, meno schermi elettronici, cellulari in modalità notturna, accogliere il buio. Questa è la regolarità che in potenza aiuta il sonno e la salute. Tutto è collegato. «Per esempio, i bioritmi influiscono sulle nostre difese, al punto che già una sola notte in bianco si ripercuote sui livelli degli anticorpi», dice il neurologo. Non solo. Mentre la coscienza sprofonda in un limbo misterioso, il cervello si ripulisce. Lo smaltimento delle scorie cerebrali previene le malattie neurodegenerative, e Ferini-Strambi lo sottolinea: «Il sonno è uno scudo contro le demenze». Si è scoperto che nei topi la proteina beta-amiloide viene eliminata durante il riposo a una velocità doppia rispetto alla veglia e che basta una sola notte in bianco perché i livelli aumentino fino al 5%. La sostanza è famigerata perché forma le placche senili nei malati di Alzheimer, ma la notte può spazzarla come un fiume in piena. Quanto dormire, dunque? Le linee guida della National Sleep Foundation americana raccomandano sette-nove ore di sonno tra i 18 e i 64 anni, e affermano che meno di sei ore a letto possono sortire un impatto negativo. Questa è una



media, perché poi c'è una minoranza di persone predisposte a dormire di meno o di più senza avere problemi di sorta, gli ipnotipi del breve e del lungo-dormitore. Il luogo comune che la necessità di ristoro diminuisca con l'età, invece, è da smentire: anche per gli over 65 l'ideale sarebbero sei-otto ore per notte, anche se è vero che il sonno può diventare meno profondo, più frammentato, per una riduzione progressiva della sintesi della melatonina. Comunque sia, al di là delle raccomandazioni, se ci sentiamo stanchi è perché dobbiamo dormire di più, oppure è possibile che si soffra di qualche disturbo e sarebbe il caso di indagare. «L'insonnia va curata, senza timore di seguire una terapia», spiega Ferini-Strambi. «È più rischioso dormire cronicamente male che assumere i farmaci prescritti dal medico, anche a lungo termine». Il sonno non vale meno della veglia. Non è un'attività passiva, non è un territorio d'inerzia cerebrale. Come si legge nei Frammenti del filosofo greco Eraclito, «nel buio della notte l'essere umano accende una luce per sé stesso». © RIPRODUZIONE RISERVATA

Foto: Giornalista e scrittrice, Eliana Liotta è autrice di *La vita non è una corsa. Le quattro pause che fanno guadagnare salute e giovinezza (La nave di Teseo)*, in collaborazione con l'Università e l'Ospedale San Raffaele di Milano

Foto: **STIAMO A LETTO IN MEDIA UN'ORA IN MENO RISPETTO ALLE GENERAZIONI PRECEDENTI: DARSI TREGUA È LA PRIMA STRATEGIA ANTINVECCHIAMENTO**

Foto: **30-45 PERCENTUALE DI RISCHIO IN PIÙ DI AMMALARSI DI PATOLOGIE CRONICHE PER CHI HA SUPERATO I 50 ANNI E DORME CINQUE ORE O MENO, RISPETTO A CHI NE DORME SETTE-OTTO 2017 L'ANNO IN CUI LA CRONOBIOLOGIA, DISCIPLINA, SNOBBATA A LUNGO, SI È GUADAGNATA IL PREMIO NOBEL CON I TRE SCIENZIATI AMERICANI JEFFREY C. HALL, MICHAEL ROSBASH E MICHAEL W. YOUNG IL NOSTRO MASTER CLOCK È NEL CERVELLO: GLI INPUT CHE HANNO IL COMPITO DI TARARLO SONO LA LUCE, MA ANCHE I PASTI E IL MOVIMENTO**

Foto: Le puntate precedenti: il 5 aprile portfolio fotografico sui nuovi 70enni; il 19 aprile epiwellness e scelte di vita: quanto pesano sull'invecchiamento?; il 26 aprile intervista a **Valter Longo** sul potere del digiuno (di 12 ore); il 3 maggio Klotho, la proteina straordinaria. Tutte le puntate sono consultabili su [corriere.it/sette](https://www.corriere.it/sette) Dall'alto, il neurologo Luigi Ferini-Strambi, primario del Centro di medicina del sonno all'ospedale San Raffaele di Milano; Cristina Colombo, direttrice della scuola di specializzazione in Psichiatria all'Università VitaSalute San Raffaele. Sotto, Jonathan Crary, docente alla Columbia University di New York **IL SONNO È UNO SCUDO CONTRO LE DEMENZE: LA PROTEINA BETA-AMILOIDE VIENE ELIMINATA NEI TOPI A UNA VELOCITÀ DOPPIA RISPETTO ALLA VEGLIA**

## La proteina straordinaria. Si chiama Klotho e promette di farci vivere sani e a lungo

Klotho, la proteina straordinaria che promette di farci vivere sani e a lungo: cos'è (e come migliorarla per 'ringiovanire') di Paola Pollo La sua presenza diminuisce con l'età, una tendenza correlata ai sintomi dell'invecchiamento cellulare Il miliardario americano Bryan Johnson, 44 anni: grazie allo stile di vita fatto di alimentazione vegana, movimento, decine di integratori, trasfusioni ematiche, è riuscito ad abbassare la sua età fisica a 21 anni L' hanno chiamata Klotho come una delle tre parche figlie di Zeus, la più giovane, quella che filava l'ordito della vita. Come spesso accade in medicina il nome diventa il senso, la "filatrice" è una proteina e dove "abbonda" si allunga, appunto, la vita: cercarla e monitorarla significa capire quale sia la reale età biologica di una persona, a prescindere da quella anagrafica. Non solo. Intervenire per "migliorarla", con uno stile di vita sano, è possibile. Ne sa qualcosa Bryan Johnson, un americano di 44 anni che, tenendo alto il suo indice Alpha Klotho, in cinque mesi ha abbassato la sua età fisica a 21 anni. Una storia che sa ancora un po' di fantascienza rispetto a quella secolare della medicina. Però anche di presente possibile che sta catturando sempre più l'interesse della comunità scientifica in un'epoca in cui l'umanità cerca costantemente modi per rallentare il processo di invecchiamento e proteggere la salute e dunque combattere mortalità, migliorare la qualità della vita e, non ultimo, contenere gli altissimi costi sanitari per malattie diventate croniche. Il medico giapponese Makoto Kuro-o, che scoprì la proteina klotho nel 1997 A scoprirla è stato nel 1997 il dottor Makoto Kuro-o, uno dei pionieri della scienza dell'invecchiamento e della longevità. Ed eccoci al punto. Perché monitorare il klotho mira appunto a ridurre gli effetti di cui sopra, fisiologici e/o patologici. La scoperta e le ricerche fatte e in corso sono affascinanti quanto il nome mitologico. Dai ratti, naturalmente, le prime certezze: una variante consanguinea di topi, priva della proteina klotho, ha mostrato un invecchiamento accelerato e una vita più breve, segnata da malattie cardiovascolari e degenerazione degli organi. Sempre nei topi, livelli elevati di klotho hanno al contrario prolungato significativamente la vita, aprendo la strada a nuove prospettive per la ricerca sulla longevità. Ma cosa significa questa scoperta per gli esseri umani? I livelli di klotho nell'uomo diminuiscono con l'età, una tendenza correlata ai sintomi dell'invecchiamento cellulare. Questo solleva l'ipotesi del potenziale utilizzo di klotho nel trattamento delle malattie legate all'età e nell'ottimizzazione della salute in generale. Ascanio Polimeni, neuroendocrinologo, uno dei pionieri della medicina antiaging nel mondo «Gli studi sono andati avanti veloci» racconta Ascanio Polimeni, neuroendocrinologo, direttore di LongevYa Project e di Regen4Life Reserch Group, una carriera dedicata agli studi sulla longevità, «dai topi, allo scimpanzé sino ai mammiferi più elevati come l'uomo: è inequivocabilmente stato rilevato che quando abbiamo livelli di questa proteina ridotti rispetto al livello medio relativo alla propria età anagrafica l'aspettativa di vita è ridotta. E vediamo più facilmente l'insorgere di demenza, malattie cardiovascolari, tumori, invecchiamento accelerato su tutti i punti di vista, dalla pelle, ai capelli, all'osteoporosi, alla perdita di massa muscolare sino alla disabilità e quindi una mortalità anticipata». Per l'endocrinologo, il klotho è un marker attendibile e oggi si sa anche con certezza essere molto legato allo stile di vita: «Chi è stressato, obeso, chi mangia e dorme male, chi non pratica attività fisica ha più facilmente livelli depressi di questa proteina, al contrario di chi ha uno stile di vita migliore». Gli studi hanno ipotizzato che una delle sue funzioni principali potrebbe essere quella di agire come proteina

antinfiammatoria, un ruolo importantissimo nel controllo delle risposte infiammatorie nocive associate all'invecchiamento e alle malattie neurodegenerative, come l'aterosclerosi e l'artrite reumatoide. **GUARDA IL GRAFICO** Cos'è Alfa-Klotho e su cosa influisce La comprensione delle proprietà antinfiammatorie del klotho è cruciale per sviluppare trattamenti innovativi per le malattie neurologiche legate all'infiammazione e per approfondire la comprensione dell'invecchiamento e dei suoi meccanismi. Questo suscita un'emozionante prospettiva di nuovi approcci terapeutici per sfidare le patologie legate all'età e promuovere la longevità e la salute del cervello, aprendo una nuova frontiera nella ricerca scientifica e medica. Non è un caso se per affrontare il crescente problema delle malattie croniche è emersa una nuova disciplina, specie negli States: la medicina dello stile di vita che si occupa di nutrizione, attività fisica, gestione dello stress, sonno ristoratore, connessione sociale e sostanze "rischiose". Tutti "pilastri" che aumenterebbero la durata della salute e ridurrebbero la durata della morbilità. Il klotho racconterebbe molto dello stato di ognuno, averlo in quantità elevata significa che siamo sulla giusta strada: «Oggi noi lo possiamo dosare sia nel sangue che nelle urine e sembra essere correlato al livello delle cellule senescenti, che sono quelle che non si dividono più ma entrano nello stato di non proliferazione e accelerano la senescenza delle cellule vicine, diventando una specie di virus che si propaga», continua Polimeni. Ma la proteina del klotho è ancora in fase sperimentale e non è possibile ancora somministrarla, ma stimolarne, questo sì, il rilascio naturale. Ed eccola entrare nel grande cappello delle nuove frontiere in fatto di medicina dello stile di vita. «Parliamo di interventi legati a un cambiamento dello stile di vita e interventi farmacologici o integrativi. Quindi: dal digiuno intermittente alla diminuzione degli apporti calorici, dall'attività fisica al controllo dello stress e del sonno, la correzione dello stile di vita incide sulla produzione del klotho come incide ad esempio un intervento che vada a controllare i parametri dell'invecchiamento, come lo stress ossidativo, l'infiammazione e i picchi glicemici. Tutti questi interventi, farmacologici e non, vanno a favorire il rilascio della proteina in questione. Sono effetti induttivi in attesa di una terapia sostitutiva di somministrazione della proteina stessa o addirittura di una terapia genica». **GUARDA IL GRAFICO** Studi sul fattore 4 delle Piastrine (P4) **ASCANIO POLIMENI: «OLTRE ALLO STILE DI VITA, OGGI SONO POSSIBILI INTERVENTI A LIVELLO NUTRIZIONALE E FARMACOLOGICO CON LE MOLECOLE GEROPROTETTIVE»** Oggi tutta questa fase è sperimentale. Ma gli studiosi della scienza dell'invecchiamento con gli elementi a disposizione hanno cominciato a suggerire le prime indicazioni: «I wellagers, cioè coloro che invecchiano bene - dunque centenari delle zone blu, che in Italia sono in Sardegna ma recentemente hanno individuato anche un gruppo nelle Marche - sono persone che arrivano sino a tarda età senza patologie. Per contro esistono modelli di invecchiamento accelerati che si trovano in pazienti con alcune patologie precise: diabetici, obesi, sindrome metaboliche e anche alcune infettive croniche come i malati di HIV. In entrambi gli opposti sono stati identificati i cosiddetti Hallmarks, i pilastri dell'invecchiamento, che sono regolati in modo positivo nel primo gruppo e particolarmente sregolati nel secondo e per questo sono diventati oggetto di studio». «Sappiamo che lo zucchero» prosegue Polimeni «è un elemento tossico e va ad attivare in maniera negativa le pathways (le vie metaboliche, ndr): avremo uno scarso funzionamento dei mitocondri, una maggiore infiammazione, un maggiore stress ossidativo, un accorciamento dei telomeri, un accumulo delle cellule senescenti, tutti fattori che favoriscono l'invecchiamento accelerato, al contrario dei soggetti sempre in movimento, che mangiano meno, che caratterizzano le aree dove le persone presentano un invecchiamento positivo. Quindi al di là poi delle regole dello stile di vita che riguardano il lifestyle- medicine, attività

fisica, riduzione delle calorie, digiuno intermittente - ci sono interventi protettivi a livello nutrizionale e, lo sappiamo, anche a livello farmacologico e sono le cosiddette molecole geroprotettive: dalla vitamina D per esempio, al testosterone, agli estratti vegetali come la famiglia dei bioflavonoidi e dell'Angelica, e anche alcuni tipi di farmaci che controllano sempre i picchi glicemici. Interventi geroprotettivi che si trovano in molecole come la metformina, gli inibitori a livello urinario del glucosio e del sodio, i cosiddetti SGLT2 inhibitors, tutti forti stimolatori del klotho». LEGGI ANCHE **Valter Longo**: «Allungando di 10 volte la vita di un lievito ho capito: digiunare (12 ore e non 16) è una strategia sicura» Fumo, ipertensione, poco esercizio fisico, cattiva alimentazione. Le scelte che influenzano l'invecchiamento  
Medicina & Salute: la ricerca scientifica non si fa solo con il cervello Chi sono i nuovi 70enni?  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

## La dieta della donna più longeva al mondo: il menu che allunga la vita pag. 1

La dieta della donna più longeva al mondo: il menu che allunga la vita di Camilla Sernagiotto  
Cosa mangiava Jeanne Louise Calment, la super centenaria francese considerata la persona più longeva di tutti i tempi? Ecco la dieta che, studi alla mano, ha contribuito a mantenerla in salute 1 / 8 L'alimentazione di Jeanne Louise Calment, la donna più longeva al mondo La comunità scientifica è molto interessata a ciò che mangiava Jeanne Louise Calment, la celebre super centenaria francese, considerata la persona più longeva di tutti i tempi di cui si abbia avuto notizia certa. Nativa di Arles, in Francia, visse 122 anni e 164 giorni. Nonostante nel 2019 un matematico russo abbia messo in dubbio la sua longevità, sospettando uno scambio di identità tra madre e figlia, di certo scoprire come si alimentava colei che pare abbia vissuto più a lungo di tutti non è una cattiva idea. Anche perché uno dei fattori principali di quella lunga e prospera vita sarebbe stata proprio la dieta. La sua alimentazione era ricca di frutta e verdura fresca, olio d'oliva e pesce, mentre risultava povera di carboidrati. Proprio questo sarebbe il segreto numero uno per una garanzia di salute e benessere, come gli studi relativi ai benefici della dieta mediterranea dimostrano ampiamente. Leggi anche - Calorie vuote: cosa sono, quali cibi le contengono e perché dobbiamo evitarle - Cibi a caloria negativa, cosa sono? - Fame nervosa: 5 alimenti per tenerla a bada (e non metter su peso) - Fate attività fisica? I 15 cibi da evitare assolutamente prima del workout - Franco Berrino e **Valter Longo**: le 16 regole definitive per perdere peso e vivere a lungo 1 / 8 4 maggio 2024 | 07:36(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## La dieta della donna più longeva al mondo: il menu che allunga la vita pag. 5

La dieta della donna più longeva al mondo: il menu che allunga la vita di Camilla Sernagiotto  
Cosa mangiava Jeanne Louise Calment, la super centenaria francese considerata la persona più longeva di tutti i tempi? Ecco la dieta che, studi alla mano, ha contribuito a mantenerla in salute 5 / 8 Il vino rosso, fa bene o no? Jeanne Louise Calment ha bevuto vino rosso con moderazione, il che porterebbe a credere che se il consumo di questa bevanda non è eccessivo, può non interferire con la salute. Il vino rosso è ricco di polifenoli, che sono antiossidanti naturali che possono aiutare a proteggere il corpo dai danni dei radicali liberi. Tuttavia il vino contiene alcol, una sostanza ormai considerata quasi all'unanimità come cancerogena. Consumare bevande alcoliche può causare danni al fegato e ad altri organi. Recentemente l'immunologa Antonella Viola si è espressa a sfavore del vino. L'esperta da tempo porta avanti una vera e propria crociata per fare emergere gli effetti cancerogeni dell'etanolo. La dottoressa Viola ha condannato aspramente i medici nutrizionisti che ammettono deroghe sul vino. Secondo lei, affermare che bere un paio di bicchieri di vino non sia un problema «è criminale» Leggi anche - Calorie vuote: cosa sono, quali cibi le contengono e perché dobbiamo evitarle - Cibi a caloria negativa, cosa sono? - Fame nervosa: 5 alimenti per tenerla a bada (e non metter su peso) - Fate attività fisica? I 15 cibi da evitare assolutamente prima del workout - Franco Berrino e **Valter Longo**: le 16 regole definitive per perdere peso e vivere a lungo 5 / 8 4 maggio 2024 | 07:36(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## La dieta della donna più longeva al mondo: il menu che allunga la vita pag. 2

La dieta della donna più longeva al mondo: il menu che allunga la vita di Camilla Sernagiotto  
Cosa mangiava Jeanne Louise Calment, la super centenaria francese considerata la persona più longeva di tutti i tempi? Ecco la dieta che, studi alla mano, ha contribuito a mantenerla in salute 2 / 8 Cosa mangiava la donna più longeva della storia? Il piatto di Jeanne-Louise Calment era sempre ricco di frutta di stagione e verdura fresca. Consumare molti alimenti vegetali di stagione aiuta a mantenersi in salute grazie all'apporto di preziose sostanze nutritive, vitamine e minerali in essi contenuti. Inoltre frutta e verdura contengono un notevole livello di acqua, dunque mangiarne di frequente significa mantenersi sempre ben idratati, che è la conditio sine qua non vivere (non solo 'vivere bene', ma proprio vivere, dato che siamo composti al 60% circa di acqua, nonostante il modo di dire parli di un esagerato 90%) Leggi anche - Calorie vuote: cosa sono, quali cibi le contengono e perché dobbiamo evitarle - Cibi a caloria negativa, cosa sono? - Fame nervosa: 5 alimenti per tenerla a bada (e non metter su peso) - Fate attività fisica? I 15 cibi da evitare assolutamente prima del workout - Franco Berrino e **Valter Longo**: le 16 regole definitive per perdere peso e vivere a lungo 2 / 8 4 maggio 2024 | 07:36(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## La dieta della donna più longeva al mondo: il menu che allunga la vita pag. 3

La dieta della donna più longeva al mondo: il menu che allunga la vita di Camilla Sernagiotto  
Cosa mangiava Jeanne Louise Calment, la super centenaria francese considerata la persona più longeva di tutti i tempi? Ecco la dieta che, studi alla mano, ha contribuito a mantenerla in salute 3 / 8 La dieta mediterranea come base La dieta di Jeanne Calment di fatto era basata sui principi della dieta mediterranea. Questa famosa alimentazione predilige frutta e verdura fresca, cereali integrali, legumi, noci, semi, pesce e olio d'oliva. La dieta mediterranea è associata a una riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, ictus, diabete di tipo 2 e alcuni tipi di cancro. Alcuni studi scientifici recenti hanno associato la dieta mediterranea anche un miglioramento delle funzioni cognitive e a una riduzione del rischio di depressione e ansia. Dunque consumare tanta frutta e verdura fresca, cereali integrali, legumi, frutta a guscio (ossia noci, nocciole, pistacchi, anacardi eccetera) e olio d'oliva rimane una garanzia di benessere. Oltre a essere una garanzia di gusto Leggi anche - Calorie vuote: cosa sono, quali cibi le contengono e perché dobbiamo evitarle - Cibi a caloria negativa, cosa sono? - Fame nervosa: 5 alimenti per tenerla a bada (e non metter su peso) - Fate attività fisica? I 15 cibi da evitare assolutamente prima del workout - Franco Berrino e **Valter Longo**: le 16 regole definitive per perdere peso e vivere a lungo 3 / 8 4 maggio 2024 | 07:36(©) RIPRODUZIONE RISERVATA



## La dieta della donna più longeva al mondo: il menu che allunga la vita pag. 4

La dieta della donna più longeva al mondo: il menu che allunga la vita di Camilla Sernagiotto  
Cosa mangiava Jeanne Louise Calment, la super centenaria francese considerata la persona più longeva di tutti i tempi? Ecco la dieta che, studi alla mano, ha contribuito a mantenerla in salute 4 / 8 La centenaria e il regime alimentare ipocalorico Un altro segreto rivelato dalla centenaria francese Jeanne Calment riguarda un'accortezza alimentare vincente: seguire una dieta ipocalorica. La donna ha infatti dichiarato di avere consumato perlopiù piccole porzioni di cibo, senza mai mangiare molto durante i pasti. Secondo la comunità scientifica, il suo nutrirsi in maniera ipocalorica avrebbe contribuito a rendere la donna longeva. La restrizione calorica è stata infatti associata a una maggiore longevità in parecchi studi condotti sugli animali. Ormai è assodato che non esagerare con le calorie sia importante per la salute. Il consiglio dei nutrizionisti è quello di optare per piccole porzioni, sempre con un occhio di riguardo anche alla qualità dei prodotti oltre alla quantità. Un trucco che alcune persone seguono per mangiare una minore quantità di cibo è quello di servirsi di stoviglie più piccole: piattini, forchettine e cucchiaini al posto dei loro corrispettivi di dimensioni standard aiutano a non eccedere con le porzioni Leggi anche - Calorie vuote: cosa sono, quali cibi le contengono e perché dobbiamo evitarle - Cibi a caloria negativa, cosa sono? - Fame nervosa: 5 alimenti per tenerla a bada (e non metter su peso) - Fate attività fisica? I 15 cibi da evitare assolutamente prima del workout - Franco Berrino e **Valter Longo**: le 16 regole definitive per perdere peso e vivere a lungo 4 / 8 4 maggio 2024 | 07:36(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## La dieta della donna più longeva al mondo: il menu che allunga la vita pag. 6

La dieta della donna più longeva al mondo: il menu che allunga la vita di Camilla Sernagiotto  
Cosa mangiava Jeanne Louise Calment, la super centenaria francese considerata la persona più longeva di tutti i tempi? Ecco la dieta che, studi alla mano, ha contribuito a mantenerla in salute 6 / 8 La controversia per cui qualcuno sospetta che dietro la donna centenaria ci siano 2 donne Nel 2019 il matematico russo Nikolay Zak ha messo in dubbio la longevità di Jeanne-Louise Calment, sostenendo che la vera Jeanne-Louise Calment sarebbe morta nel 1934, all'età di 59 anni, e che la sua identità sarebbe stata poi rubata dalla figlia. Questa teoria è stata sostenuta dal gerontologo Valery Novoselov: secondo entrambi gli studiosi, la figlia di Jeanne-Louise Calment, Yvonne, sarebbe morta all'età di 99 anni ma e avrebbe - a detta loro - assunto l'identità della madre per non pagare le tasse di successione francesi. Tuttavia il matematico russo Nikolay Zak ha adottato un metodo che lascia alcune perplessità: non si sarebbe basato su prove circostanziali ma soltanto su un sondaggio pubblicato su Facebook secondo cui la donna non sembrerebbe ultracentenaria. Jean-Marie Robine, un altro gerontologo francese (che per anni ha studiato il caso di Calment), ha respinto l'accusa del matematico Zak e del suo collega Novoselov, dichiarando in un'intervista pubblicata da Le Parisien che le affermazioni dei detrattori «si basano sul nulla». Il dibattito va avanti ormai da anni all'interno della comunità scientifica Leggi anche - Calorie vuote: cosa sono, quali cibi le contengono e perché dobbiamo evitarle - Cibi a caloria negativa, cosa sono? - Fame nervosa: 5 alimenti per tenerla a bada (e non metter su peso) - Fate attività fisica? I 15 cibi da evitare assolutamente prima del workout - Franco Berrino e **Valter Longo**: le 16 regole definitive per perdere peso e vivere a lungo 6 / 8 4 maggio 2024 | 07:36(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## La dieta della donna più longeva al mondo: il menu che allunga la vita pag. 7

La dieta della donna più longeva al mondo: il menu che allunga la vita di Camilla Sernagiotto  
Cosa mangiava Jeanne Louise Calment, la super centenaria francese considerata la persona più longeva di tutti i tempi? Ecco la dieta che, studi alla mano, ha contribuito a mantenerla in salute 7 / 8 Non soltanto dieta: anche tanta attività fisica Tornando alla tesi riguardante la longevità massima di Jeanne-Louise Calment, va notato come non basti un'alimentazione sana per sperare di campare a lungo. Come tutti i nutrizionisti non mancano di affermare, è fondamentale fare attività fisica. La centenaria francese ne faceva parecchia: da giovane nuotava molto e giocava a tennis, poi all'età di 85 anni ha cominciato a praticare la scherma, e a 100 anni andava ancora in bicicletta! Una particolarità che invece sappiamo che non aiuta a fatto la longevità riguarda il tabagismo: Jeanne Louise Calment ha fumato fino a 118 anni, però in quel caso per lei si è trattato soltanto di fortuna. Checché ne dicano gli studiosi che cercano di confutare la tesi sulla donna più longeva della storia, parliamo dell'unica persona ad aver superato la soglia dei 120 anni, come le è stato riconosciuto dal Guinness dei primati nel 1988. Leggi anche - Calorie vuote: cosa sono, quali cibi le contengono e perché dobbiamo evitarle - Cibi a caloria negativa, cosa sono? - Fame nervosa: 5 alimenti per tenerla a bada (e non metter su peso) - Fate attività fisica? I 15 cibi da evitare assolutamente prima del workout - Franco Berrino e **Valter Longo**: le 16 regole definitive per perdere peso e vivere a lungo 7 / 8 4 maggio 2024 | 07:36(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

L'INCHIESTA /4 SOCIETÀ LONGEVITÀ

## SI CHIAMA KLOTHO E PROMETTE DI FARCI VIVERE SANI E A LUNGO LA PROTEINA STRAORDINARIA

LA SUA PRESENZA DIMINUISCE CON L'ETÀ, UNA TENDENZA CORRELATA AI SINTOMI DELL'INVECCHIAMENTO CELLULARE  
PAOLA POLLO

L' hanno chiamata Klotho come una delle tre parche figlie di Zeus, la più giovane, quella che filava l'ordito della vita. Come spesso accade in medicina il nome diventa il senso, la "filatrice" è una proteina e dove "abbonda" si allunga, appunto, la vita: cercarla e monitorarla significa capire quale sia la reale età biologica di una persona, a prescindere da quella anagrafica. Non solo. Intervenire per "migliorarla", con uno stile di vita sano, è possibile. Ne sa qualcosa Bryan Johnson, un americano di 44 anni che, tenendo alto il suo indice Alpha Klotho, in cinque mesi ha abbassato la sua età fisica a 21 anni. Una storia che sa ancora un po' di fantascienza rispetto a quella secolare della medicina. Però anche di presente possibile che sta catturando sempre più l'interesse della comunità scientifica in un'epoca in cui l'umanità cerca costantemente modi per rallentare il processo di invecchiamento e proteggere la salute e dunque combattere mortalità, migliorare la qualità della vita e, non ultimo, contenere gli altissimi costi sanitari per malattie diventate croniche. A scoprirla è stato nel 1997 il dottor Makoto Kuro-o, uno dei pionieri della scienza dell'invecchiamento e della longevità. Ed eccoci al punto. Perché monitorare il klotho mira appunto a ridurre gli effetti di cui sopra, fisiologici e/o patologici. La scoperta e le ricerche fatte e in corso sono affascinanti quanto il nome mitologico. Dai ratti, naturalmente, le prime certezze: una variante consanguinea di topi, priva della proteina klotho, ha mostrato un invecchiamento accelerato e una vita più breve, segnata da malattie cardiovascolari e degenerazione degli organi. Sempre nei topi, livelli elevati di klotho hanno al contrario prolungato significativamente la vita, aprendo la strada a nuove prospettive per la ricerca sulla longevità. Ma cosa significa questa scoperta per gli esseri umani? I livelli di klotho nell'uomo diminuiscono con l'età, una tendenza correlata ai sintomi dell'invecchiamento cellulare. Questo solleva l'ipotesi del potenziale utilizzo di klotho nel trattamento delle malattie legate all'età e nell'ottimizzazione della salute in generale. «Gli studi sono andati avanti veloci» racconta Ascanio Polimeni, neuroendocrinologo, direttore di LongevYa Project e di Regen4Life Reserch Group, una carriera dedicata agli studi sulla longevità, «dai topi, allo scimpanzé sino ai mammiferi più elevati come l'uomo: è inequivocabilmente stato rilevato che quando abbiamo livelli di questa proteina ridotti rispetto al livello medio relativo alla propria età anagrafica l'aspettativa di vita è ridotta. E vediamo più facilmente l'insorgere di demenza, malattie cardiovascolari, tumori, invecchiamento accelerato su tutti i punti di vista, dalla pelle, ai capelli, all'osteoporosi, alla perdita di massa muscolare sino alla disabilità e quindi una mortalità anticipata». Per l'endocrinologo, il klotho è un marker attendibile e oggi si sa anche con certezza essere molto legato allo stile di vita: «Chi è stressato, obeso, chi mangia e dorme male, chi non pratica attività fisica ha più facilmente livelli depressi di questa proteina, al contrario di chi ha uno stile di vita migliore». Gli studi hanno ipotizzato che una delle sue funzioni principali potrebbe essere quella di agire come proteina antinfiammatoria, un ruolo importantissimo nel controllo delle risposte infiammatorie nocive associate all'invecchiamento e alle malattie neurodegenerative, come l'aterosclerosi e l'artrite reumatoide. La comprensione delle proprietà antinfiammatorie del klotho è cruciale per sviluppare trattamenti innovativi per le malattie neurologiche legate all'infiammazione e

per approfondire la comprensione dell'invecchiamento e dei suoi meccanismi. Questo suscita un'emozionante prospettiva di nuovi approcci terapeutici per sfidare le patologie legate all'età e promuovere la longevità e la salute del cervello, aprendo una nuova frontiera nella ricerca scientifica e medica. Non è un caso se per affrontare il crescente problema delle malattie croniche è emersa una nuova disciplina, specie negli States: la medicina dello stile di vita che si occupa di nutrizione, attività fisica, gestione dello stress, sonno ristoratore, connessione sociale e sostanze "rischiose". Tutti "pilastri" che aumenterebbero la durata della salute e ridurrebbero la durata della morbilità. Il klotho racconterebbe molto dello stato di ognuno, averlo in quantità elevata significa che siamo sulla giusta strada: «Oggi noi lo possiamo dosare sia nel sangue che nelle urine e sembra essere correlato al livello delle cellule senescenti, che sono quelle che non si dividono più ma entrano nello stato di non proliferazione e accelerano la senescenza delle cellule vicine, diventando una specie di virus che si propaga», continua Polimeni. Ma la proteina del klotho è ancora in fase sperimentale e non è possibile ancora somministrarla, ma stimolarne, questo sì, il rilascio naturale. Ed eccola entrare nel grande cappello delle nuove frontiere in fatto di medicina dello stile di vita. «Parliamo di interventi legati a un cambiamento dello stile di vita e interventi farmacologici o integrativi. Quindi: dal digiuno intermittente alla diminuzione degli apporti calorici, dall'attività fisica al controllo dello stress e del sonno, la correzione dello stile di vita incide sulla produzione del klotho come incide ad esempio un intervento che vada a controllare i parametri dell'invecchiamento, come lo stress ossidativo, l'infiammazione e i picchi glicemici. Tutti questi interventi, farmacologici e non, vanno a favorire il rilascio della proteina in questione. Sono effetti induttivi in attesa di una terapia sostitutiva di somministrazione della proteina stessa o addirittura di una terapia genica». Oggi tutta questa fase è sperimentale. Ma gli studiosi della scienza dell'invecchiamento con gli elementi a disposizione hanno cominciato a suggerire le prime indicazioni: «I wellagers, cioè coloro che invecchiano bene - dunque centenari delle zone blu, che in Italia sono in Sardegna ma recentemente hanno individuato anche un gruppo nelle Marche - sono persone che arrivano sino a tarda età senza patologie. Per contro esistono modelli di invecchiamento accelerati che si trovano in pazienti con alcune patologie precise: diabetici, obesi, sindrome metaboliche e anche alcune infettive croniche come i malati di HIV. In entrambi gli opposti sono stati identificati i cosiddetti Hallmarks, i pilastri dell'invecchiamento, che sono regolati in modo positivo nel primo gruppo e particolarmente sregolati nel secondo e per questo sono diventati oggetto di studio». «Sappiamo che lo zucchero» prosegue Polimeni «è un elemento tossico e va ad attivare in maniera negativa le pathways (le vie metaboliche ndr): avremo uno scarso funzionamento dei mitocondri, una maggiore infiammazione, un maggiore stress ossidativo, un accorciamento dei telomeri, un accumulo delle cellule senescenti, tutti fattori che favoriscono l'invecchiamento accelerato, al contrario dei soggetti sempre in movimento, che mangiano meno, che caratterizzano le aree dove le persone presentano un invecchiamento positivo. Quindi al di là poi delle regole dello stile di vita che riguardano il lifestyle- medicine, attività fisica, riduzione delle calorie, digiuno intermittente - ci sono interventi protettivi a livello nutrizionale e, lo sappiamo, anche a livello farmacologico e sono le cosiddette molecole geroprotettive: dalla vitamina D per esempio, al testosterone, agli estratti vegetali come la famiglia dei bioflavonoidi e dell'Angelica, e anche alcuni tipi di farmaci che controllano sempre i picchi glicemici. Interventi geroprotettivi che si trovano in molecole come la metformina, gli inibitori a livello urinario del glucosio e del sodio, i cosiddetti SGLT2 inhibitors, tutti forti stimolatori del klotho». © RIPRODUZIONE RISERVATA

Foto: Sopra, il medico giapponese Makoto Kuro-o, che scoprì la proteina klotho nel 1997; sotto, Ascanio Polimeni, neuroendocrinologo, uno dei pionieri della medicina antiaging nel mondo

Foto: Le puntate precedenti: il 5 aprile portfolio fotografico sui nuovi 70enni; il 19 aprile epiwellness e scelte di vita: quanto pesano sull'invecchiamento?; il 26 aprile intervista a **Valter Longo** sul potere del digiuno (di 12 ore). Tutte le puntate sono consultabili su [corriere.it/sette](https://corriere.it/sette)

È una proteina con una potente azione Alfa-Klotho SE I LIVELLI SONO ALTI FAVORISCE: Protezione metabolica Protezione neurologica Protezione cardiologica Protezione dall'infiammazione Effetti antitumorali rigenerativa: attiva le cellule staminali, favorisce i processi di riparazione degli organi, inibisce la fibrosi e riduce l'infiammazione cronica di basso grado. I livelli di Alfa-Klotho sono influenzati da fattori come stress, stile di vita e cattiva alimentazione. Sono associati ad un processo di invecchiamento accelerato che può favorire il rischio di sviluppare alcune patologie SE I LIVELLI SONO BASSI AUMENTA IL RISCHIO DI: Osteoporosi Artrite Infiammazione cronica Sarcopenia Invecchiamento della pelle Malattie renali Alzheimer e demenza precoce Ipertensione Caduta dei capelli Calcificazione delle arterie e delle valvole cardiache

2018 L'ANNO IN CUI È STATO SCOPERTO IL POTENZIALE ANTI INVECCHIAMENTO DELLA PROTEINA KLOTHO 25% IL PESO DEI GENI UNO STUDIO CLINICO CONDOTTO NEGLI ANNI NOVANTA NEI PAESI SCANDINAVI TRA GEMELLI OMOZIGOTI ULTRAOTTANTENNI HA DIMOSTRATO CHE IL PATRIMONIO GENETICO DI OGNI INDIVIDUO CONTRIBUISCE CIRCA PER IL 25% NEL DETERMINARE LA LONGEVITÀ; IL RESTANTE 75% DIPENDE DALLO STILE DI VITA CHE SI CONDUCE

ASCANIO POLIMENI: «CHI NON È STRESSATO, MANGIA E DORME BENE, FA ATTIVITÀ FISICA, HA LIVELLI PIÙ ALTI DI KLOTHO NEL SANGUE E NELLE URINE»

Foto: Studi condotti sul fattore 4 delle Piastrine (Pf4) rivelano che, sotto l'influenza del Pf4, i topi anziani recuperano un acume mentale L'elisir cognitivo Pf4 paragonabile a quello dei topi di mezza età, mentre i topi più giovani mostrano un'intelligenza accentuata. Tre studi separati che si concentrano sul sangue giovane, la proteina Klotho e l'esercizio fisico aprono nuove vie nel campo della salute cerebrale e nell'aumento delle capacità cognitive

PRIMA SCOPERTA  
SECONDA SCOPERTA  
TERZA SCOPERTA

Gli effetti positivi dell' esercizio fisico sulla cognizione sono stati anche collegati al Pf4. È stato dimostrato che le piastrine rilasciano Pf4 nel flusso sanguigno dopo l'esercizio. Questo unico fattore da solo migliorava la funzione cognitiva negli animali anziani L'iniezione di plasma giovane in animali anziani ha un effetto riparatore. Ulteriori indagini hanno rivelato che il plasma giovane conteneva livelli più elevati di Pf4, che, quando iniettato da solo negli animali più anziani, produceva effetti ringiovanenti sulla memoria e sulle abilità di apprendimento La proteina Klotho migliora la cognizione e la resilienza cerebrale sia negli animali giovani che in quelli anziani. Sorprendentemente, il Pf4 rilasciato dalle piastrine ha svolto un ruolo fondamentale nel trasmettere questi effetti al cervello. Il Pf4 ha potenziato l'ippocampo, una regione responsabile della formazione dei ricordi, promuovendo nuove connessioni neurali. Ciò ha portato miglioramenti cognitivi in animali di diverse età

Il miliardario americano Bryan Johnson, 44 anni: grazie allo stile di vita fatto di alimentazione vegana, movimento, decine di integratori, trasfusioni ematiche, è riuscito ad abbassare la sua età fisica a 21 anni «OLTRE ALLO STILE DI VITA, OGGI SONO POSSIBILI INTERVENTI A LIVELLO NUTRIZIONALE E FARMACOLOGICO CON LE MOLECOLE GEROPROTETTIVE»

## Snack, antipasti e merende della cucina italiana: come integrarli alla dieta mediterranea pag. 6

Snack, antipasti e merende della cucina italiana: come integrarli alla dieta mediterranea di Camilla Sernagiotto «Italian Snacking: sweet and savory recipes for every hour of the day» è un libro di ricette dolci e salate per snack gustosi che si inseriscono perfettamente nella dieta mediterranea. A scriverlo è la giornalista e food writer del New York Times Anna Francese Gass, di origini italiane. Le abbiamo chiesto di consigliarci alcuni piatti per rimetterci in forma in vista dell'estate 6 / 7 Dal prosciutto e melone al sorbetto al limoncello Tra gli snack, gli stuzzichini e i cibi che uniscono leggerezza, gusto e benessere, Anna Francese Gass ci consiglia alcune pietre miliari della nostra tradizione culinaria. «Per un dolcetto, il mio sorbetto al limoncello e la granita all'espresso sono leggeri e deliziosi. Invece come antipasto adoro prosciutto e melone». Leggi anche: - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Più magri in 10 giorni: la dieta detox (che fa stare meglio) del professor Hyman - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Le 3 diete migliori al mondo per rimettersi in forma - Una giornata da 1422 calorie - La dieta per l'intestino - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - Intolleranze alimentari: come riconoscerle e cosa mangiare per stare meglio - Le ricette salutari e quelle contro gli sbalzi d'umore: la «Dieta Totale» di Anna Villarini - Colon irritabile post Covid e stress da lockdown: il cibo contro gli effetti del virus - Chi mangia integrale si ammala di meno? Il parere (con dieta e ricette) di Franco Berrino - Franco Berrino, le 27 regole per perdere peso e ringiovanire - Franco Berrino e **Valter Longo**: le 16 regole definitive per perdere peso e vivere a lungo - Marco Bianchi: «Le diete detox non esistono. Vi dico io cosa mangiare per tornare in forma» Nella foto, vediamo un'immagine del sorbetto al limoncello di Anna Francese Gass. 6 / 7 2 maggio 2024 | 17:24(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Snack, antipasti e merende della cucina italiana: come integrarli alla dieta mediterranea pag. 4

Snack, antipasti e merende della cucina italiana: come integrarli alla dieta mediterranea di Camilla Sernagiotto «Italian Snacking: sweet and savory recipes for every hour of the day» è un libro di ricette dolci e salate per snack gustosi che si inseriscono perfettamente nella dieta mediterranea. A scriverlo è la giornalista e food writer del New York Times Anna Francese Gass, di origini italiane. Le abbiamo chiesto di consigliarci alcuni piatti per rimetterci in forma in vista dell'estate 4 / 7 I cibi che aiutano anche la mente Ci sono cibi italiani che hanno come pro anche quello di riuscire quasi rimettere in forma la psiche. Ci riferiamo ai piatti che sono in grado di apportare punti notevoli a livello di benessere psicofisico. L'ingrediente non tanto "segreto" quanto semmai basilare (e universalmente riconosciuto) per cibare non solo il corpo ma anche il buonumore è il cioccolato. «È noto che il cioccolato migliora il tuo umore» spiega Anna Francese Gass. «La mia ricetta della Torta Tenerina vi metterà sicuramente il buon umore» aggiunge. Ciò a cui si riferisce è il dolce tipico della città di Ferrara, che già da decenni è diventato un'eccellenza nazionale, uscendo ampiamente dai confini della sua città d'origine per conquistare tutta l'Italia (e tutto il mondo, come il libro statunitense «Italian Snacking» fa ben intuire). È una torta al cioccolato caratterizzata da una crosticina esterna fragrante che fa da contraltare alla consistenza interna che, invece, presenta un cuore fondente che si scioglie in bocca. La Torta Tenerina è un dessert con pochi ingredienti e senza lievito. Rimane bassa e umida nel cuore, accordandosi ai palati che adorano le sorprese all'interno. Leggi anche: - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Più magri in 10 giorni: la dieta detox (che fa stare meglio) del professor Hyman - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Le 3 diete migliori al mondo per rimettersi in forma - Una giornata da 1422 calorie - La dieta per l'intestino - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - Intolleranze alimentari: come riconoscerle e cosa mangiare per stare meglio - Le ricette salutari e quelle contro gli sbalzi d'umore: la «Dieta Totale» di Anna Villarini - Colon irritabile post Covid e stress da lockdown: il cibo contro gli effetti del virus - Chi mangia integrale si ammala di meno? Il parere (con dieta e ricette) di Franco Berrino - Franco Berrino, le 27 regole per perdere peso e ringiovanire - Franco Berrino e **Valter Longo**: le 16 regole definitive per perdere peso e vivere a lungo - Marco Bianchi: «Le diete detox non esistono. Vi dico io cosa mangiare per tornare in forma» 4 / 7 2 maggio 2024 | 17:24(©) RIPRODUZIONE RISERVATA



## Snack, antipasti e merende della cucina italiana: come integrarli alla dieta mediterranea pag. 1

Snack, antipasti e merende della cucina italiana: come integrarli alla dieta mediterranea di Camilla Sernagiotto «Italian Snacking: sweet and savory recipes for every hour of the day» è un libro di ricette dolci e salate per snack gustosi che si inseriscono perfettamente nella dieta mediterranea. A scriverlo è la giornalista e food writer del New York Times Anna Francese Gass, di origini italiane. Le abbiamo chiesto di consigliarci alcuni piatti per rimetterci in forma in vista dell'estate 1 / 7 I piatti della cucina italiana che uniscono gusto e salute Si intitola «Italian Snacking: Sweet and Savory Recipes for Every Hour of the Day» e offre ricette dolci e salate per preparare snack gustosi - e spesso anche abbastanza light - che si inseriscono perfettamente nella dieta mediterranea. A scriverlo è la giornalista del New York Times specializzata in cucina e food Anna Francese Gass, di origini italiane. Le abbiamo chiesto di consigliarci alcuni piatti del suo volume che possano aiutare a rimettersi in forma in vista dell'estate, con un occhio di riguardo sempre fisso al benessere psicofisico. Ecco, nelle prossime schede, i suoi consigli. Leggi anche: - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Più magri in 10 giorni: la dieta detox (che fa stare meglio) del professor Hyman - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Le 3 diete migliori al mondo per rimettersi in forma - Una giornata da 1422 calorie - La dieta per l'intestino - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - Intolleranze alimentari: come riconoscerle e cosa mangiare per stare meglio - Le ricette salutari e quelle contro gli sbalzi d'umore: la «Dieta Totale» di Anna Villarini - Colon irritabile post Covid e stress da lockdown: il cibo contro gli effetti del virus - Chi mangia integrale si ammala di meno? Il parere (con dieta e ricette) di Franco Berrino - Franco Berrino, le 27 regole per perdere peso e ringiovanire - Franco Berrino e **Valter Longo**: le 16 regole definitive per perdere peso e vivere a lungo - Marco Bianchi: «Le diete detox non esistono. Vi dico io cosa mangiare per tornare in forma» Nella foto, caponata, peperonata, bacalà mantecato e patè di olive di Anna Francese Gass 1 / 7 2 maggio 2024 | 17:24(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Snack, antipasti e merende della cucina italiana: come integrarli alla dieta mediterranea pag. 2

Snack, antipasti e merende della cucina italiana: come integrarli alla dieta mediterranea di Camilla Sernagiotto «Italian Snacking: sweet and savory recipes for every hour of the day» è un libro di ricette dolci e salate per snack gustosi che si inseriscono perfettamente nella dieta mediterranea. A scriverlo è la giornalista e food writer del New York Times Anna Francese Gass, di origini italiane. Le abbiamo chiesto di consigliarci alcuni piatti per rimetterci in forma in vista dell'estate 2 / 7 Come sfruttare al meglio le potenzialità degli snack Sono molti i piatti della tradizione italiana che si possono integrare nella propria dieta per depurarsi e rimettersi in forma, in un connubio perfetto di salute, gusto e benessere totalizzanti. Alla base della pubblicazione «Italian Snacking» di Anna Francese Gass c'è anche quello che, secondo l'autrice, è il grande potere dello snack, ossia del piccolo pasto da consumare durante l'arco della giornata. «Mangiare piccoli pasti durante il giorno, invece di indulgere eccessivamente a pranzo e cena, è molto meglio per la nutrizione» spiega Anna Francese Gass. «Adoro il rito italiano della sosta per piccoli bocconi ed è per questo che ho scritto il libro Italian Snacking». Leggi anche: - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Più magri in 10 giorni: la dieta detox (che fa stare meglio) del professor Hyman - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Le 3 diete migliori al mondo per rimettersi in forma - Una giornata da 1422 calorie - La dieta per l'intestino - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - Intolleranze alimentari: come riconoscerle e cosa mangiare per stare meglio - Le ricette salutari e quelle contro gli sbalzi d'umore: la «Dieta Totale» di Anna Villarini - Colon irritabile post Covid e stress da lockdown: il cibo contro gli effetti del virus - Chi mangia integrale si ammala di meno? Il parere (con dieta e ricette) di Franco Berrino - Franco Berrino, le 27 regole per perdere peso e ringiovanire - Franco Berrino e **Valter Longo**: le 16 regole definitive per perdere peso e vivere a lungo - Marco Bianchi: «Le diete detox non esistono. Vi dico io cosa mangiare per tornare in forma» 2 / 7 2 maggio 2024 | 17:24(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Snack, antipasti e merende della cucina italiana: come integrarli alla dieta mediterranea pag. 5

Snack, antipasti e merende della cucina italiana: come integrarli alla dieta mediterranea di Camilla Sernagiotto «Italian Snacking: sweet and savory recipes for every hour of the day» è un libro di ricette dolci e salate per snack gustosi che si inseriscono perfettamente nella dieta mediterranea. A scriverlo è la giornalista e food writer del New York Times Anna Francese Gass, di origini italiane. Le abbiamo chiesto di consigliarci alcuni piatti per rimetterci in forma in vista dell'estate 5 / 7 A tavola con leggerezza e gusto si può Proprio per un detox dopo i pasti pantagruelici dei periodi festivi, in questo periodo di transizione tra primavera ed estate sarebbe bene puntare su un'alimentazione leggera. Ma una dieta light non significa un'alimentazione poco gustosa, anzi. E soprattutto bisogna sempre badare all'equilibrio: il piatto che scegliamo deve sempre essere equilibrato, presentando tutti i macro e micronutrienti necessari per il mantenimento del benessere psicofisico. Tra le tante ricette del libro «Italian Snacking: Sweet and Savory Recipes for Every Hour of the Day», ce ne sono alcune contemplabili per seguire un'alimentazione leggera ma con gusto. «Per esempio l'insalata di tonno, gli anicini, il biancomangiare, i tarallini e i tramezzini» spiega Gass. Se l'insalata di tonno, i taralli e i tramezzini non hanno certo bisogno di presentazioni, gli anicini invece sono dei biscotti profumati tipici della Sardegna, preparati con semi di anice e liquore all'anice. E il biancomangiare? È un dolce siciliano che si presenta come un budino di latte senza uova e senza colla di pesce. Per quanto riguarda il sopraccitato tramezzino, non urge nessuna spiegazione su cosa sia ma forse non tutti sanno che il termine "tramezzino" venne coniato da Gabriele D'Annunzio, che lo creò per sostituire la parola inglese sandwich. Si tratta del diminutivo di tramezzo, inteso come momento a metà strada tra la colazione e il pranzo, dunque giudicato come la finestra temporale ideale per consumare uno spuntino, una merenda, uno snack. Un tramezzino, appunto. Leggi anche: - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Più magri in 10 giorni: la dieta detox (che fa stare meglio) del professor Hyman - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Le 3 diete migliori al mondo per rimettersi in forma - Una giornata da 1422 calorie - La dieta per l'intestino - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - Intolleranze alimentari: come riconoscerle e cosa mangiare per stare meglio - Le ricette salutari e quelle contro gli sbalzi d'umore: la «Dieta Totale» di Anna Villarini - Colon irritabile post Covid e stress da lockdown: il cibo contro gli effetti del virus - Chi mangia integrale si ammala di meno? Il parere (con dieta e ricette) di Franco Berrino - Franco Berrino, le 27 regole per perdere peso e ringiovanire - Franco Berrino e **Valter Longo**: le 16 regole definitive per perdere peso e vivere a lungo - Marco Bianchi: «Le diete detox non esistono. Vi dico io cosa mangiare per tornare in forma» Nella foto, il prosciutto e melone di Anna Francese Gass 5 / 7 2 maggio 2024 | 17:24(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Snack, antipasti e merende della cucina italiana: come integrarli alla dieta mediterranea pag. 3

Snack, antipasti e merende della cucina italiana: come integrarli alla dieta mediterranea di Camilla Sernagiotto «Italian Snacking: sweet and savory recipes for every hour of the day» è un libro di ricette dolci e salate per snack gustosi che si inseriscono perfettamente nella dieta mediterranea. A scriverlo è la giornalista e food writer del New York Times Anna Francese Gass, di origini italiane. Le abbiamo chiesto di consigliarci alcuni piatti per rimetterci in forma in vista dell'estate 3 / 7 Gli snack italiani per chi cerca leggerezza? A base di verdure «Quando cerco di mangiare leggero, preferisco sempre piatti a base di verdure» ci spiega Gass. «Qualche pezzetto di pane con Caponata, Peperonata e Friggione è salutare. E inoltre celebra perfettamente l'estate» prosegue la giornalista del NYT specializzata in cucina. Per quanto riguarda gli snack a base di verdura, per chi è di fretta e pretende sempre il massimo della praticità, sono ottimi gli spuntini composti da verdura fresca da consumare cruda. Un pinzimonio di finocchi, carote, sedano e ravanelli, per esempio, è l'ideale per coniugare gusto e leggerezza. Inoltre se si sceglie di intingere le verdure nel tipico ingrediente attorno cui ruota il «sacro» rito del pinzimonio, ossia l'olio extravergine di oliva, gusto e benessere raddoppieranno. Come sappiamo, anche l'apporto calorico raddoppierà, tuttavia ormai è arcinoto che si debba fare una sostanziale distinzione tra grassi buoni e grassi «non buoni», che sono rispettivamente gli insaturi e i saturi. I grassi sani - quelli «buoni» - comprendono gli acidi grassi insaturi. Questi sono contenuti in abbondanza in alimenti e oli di origine vegetale come l'olio di oliva, l'olio di colza, le noci, l'avocado, ma anche nei pesci grassi come il salmone. Gli acidi grassi saturi, invece, hanno meno benefici per la salute ma con questo non significa che si debbano totalmente eliminare dalla propria alimentazione. Alcuni alimenti che possono causare infiammazioni o che non apportano particolari benefici al nostro organismo vanno consumati senza esagerare, ma non bisogna mai privarsi totalmente di qualcosa, specialmente se si ha la fortuna di abitare in una patria di alimentazioni benefiche, come lo sono quelle annoverabili alla dieta mediterranea. Avere come tradizione culinaria principale quella della dieta mediterranea consente di stare in salute senza rinunciare all'estasi del palato. Come raccomandano i nutrizionisti, pochi fritti, pochi grassi animali e almeno cinque porzioni frutta e verdura sono la regola aurea del mangiare mediterraneo. Leggi anche: - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Più magri in 10 giorni: la dieta detox (che fa stare meglio) del professor Hyman - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Le 3 diete migliori al mondo per rimettersi in forma - Una giornata da 1422 calorie - La dieta per l'intestino - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - Intolleranze alimentari: come riconoscerle e cosa mangiare per stare meglio - Le ricette salutari e quelle contro gli sbalzi d'umore: la «Dieta Totale» di Anna Villarini - Colon irritabile post Covid e stress da lockdown: il cibo contro gli effetti del virus - Chi mangia integrale si ammala di meno? Il parere (con dieta e ricette) di Franco Berrino - Franco Berrino, le 27 regole per perdere peso e ringiovanire - Franco Berrino e **Valter Longo**: le 16 regole definitive per perdere peso e vivere a lungo - Marco Bianchi: «Le diete detox non esistono. Vi dico io cosa mangiare per tornare in forma» 3 / 7 2 maggio 2024 | 17:24(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Cucina più eco con il microonde

Meno acqua, tempi di cottura ridotti, minore dispersione di calore. Così anche la bolletta diventa più leggera

ANNA FREGONARA Esperta in Scienza della nutrizione e comunicazione Il menu veg antietà La dieta mima digiuno, a base vegetale, prevede un menu di cinque giorni ipocalorico e ipoproteico. Secondo uno studio su Nature Communications , può ridurre di almeno due anni e mezzo l'età biologica (misura lo stato di salute dei tessuti), con un impatto positivo su aspettativa di vita e rischio di malattie. L'ha ideata **Valter Longo**, direttore del Longevity Institute della University of Southern California, che ha sviluppato anche pasti e kit pre-dosati per seguire la dieta ( in alto ). Il forno a microonde, ideale per cucinare (e riscaldare) in tempo zero, ha anche non pochi aspetti eco. Per cominciare, ha una maggior efficienza energetica rispetto agli elettrodomestici tradizionali. Secondo uno studio sul Journal of Environmental Management , il suo impiego per riscaldare il cibo può ridurre l'energia utilizzata fino al 50 per cento rispetto ai forni tradizionali. «Le microonde agiscono direttamente sulle molecole di acqua e grasso presenti nel cibo, innescando riscaldamento e cottura dall'interno», spiega Rosella Errante, foodblogger e autrice di Il grande libro del microonde (Gribaudo, 22 euro). «Questo elettrodomestico risulta più efficiente dal punto di vista energetico per due ragioni: si abbatte il preriscaldamento tipico dei forni tradizionali, che è il momento in cui questo elettrodomestico consuma di più, e si riduce dell'80 per cento la produzione di calore verso l'esterno e le superfici circostanti. Tale dispersione non c'è perché le microonde convergono tutte verso l'alimento al suo interno». Quanto si può risparmiare? «Con la cottura in forno di una torta, abbiamo bisogno di preriscaldare per almeno 10 minuti e cuocerla per 40-50. Le ricette che ho inserito nel libro cuociono in 12-16 minuti, senza preriscaldamento ( in alto, la frittata di riso). Se si considera un'ora di forno acceso, rispetto a 12-20 minuti al microonde, i consumi si riducono anche del 75 per cento». Diminuiscono anche i consumi di acqua rispetto, per esempio, alla cottura a vapore: «Cento grammi di pasta cuociono in 200 millilitri di acqua, rispetto a un litro nella pentola sui fornelli. Nella mia ricetta di pasta di lenticchie per due porzioni, servono solo 300 millilitri di acqua». Risparmio ed efficienza iniziano già al momento dell'acquisto. «La scelta di un microonde combinato, magari con tecnologia inverter (che riscalda in modo uniforme), senza piatto rotante e in classe energetica A+, è più vantaggiosa. Per i materiali interni, è meglio prediligere il vetro temperato per la base e l'interno in acciaio inox 18/10. Per gli accessori, si ai materiali riscaldanti, che velocizzano ancor più i tempi di cottura: contenitori in plastica (privi di bisfenolo A) che reggano le alte temperature, possibilmente dotati di valvola e coperchio per sfruttare la pressione, in vetro temperato e in pyrex ecosostenibili e riciclabili».

## Le notizie e le immagini di scienza, salute, natura, ricerca italiana e mobilità del 30 aprile 2024

Le notizie e le immagini di scienza, salute, natura, ricerca italiana e mobilità del 30 aprile 2024 (30 Aprile 2024) Notiziario ricerca italiana A maggio spirometrie pediatriche gratuite in 53 centri contro asma 30Science.com Roma - In occasione della Giornata Mondiale dell'Asma 2024, che si celebra il 7 maggio, ben 53 centri di Pneumologia Pediatrica distribuiti sul territorio nazionale offriranno valutazioni spirometriche gratuite ai bambini per tutto il mese di maggio. L'iniziativa è realizzata da SIMRI (Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili) in collaborazione con la Società Italiana [...] Esperti, 4 sintomi per riconoscere l'asma nei bambini 30Science.com Roma - Sono 4 i sintomi che possono essere utilizzati dai genitori come campanelli d'allarme per l'asma nei figli e sono: tosse, fischio, respiro frequente e rientramenti. A elencarli è stata la Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili (SIMRI) in vista della Giornata Mondiale dell'Asma 2024, che si celebra il 7 maggio. La tosse, [...] Iss: trovata in Salento zanzara *Anopheles sacharovi*, ma nessun allarme per possibile ritorno malaria 30Science.com Roma - Si è diffusa in questi giorni la notizia del ritrovamento, lungo la costa salentina tra Lecce e Otranto, di una zanzara, *Anopheles sacharovi*, rinvenuta in Italia dopo circa 50 anni dalla ultima segnalazione. Questa zanzara, insieme ad un'altra specie, *Anopheles labranchiae*, era associata alla trasmissione della malaria prima che la malattia fosse eradicata [...] Tumori: scoperta allo IEO una nuova forma ereditaria per quello al seno 30Science.com Roma - Un team di medici e ricercatori IEO ha scoperto una nuova forma ereditaria di tumore del seno, associata al gene CDH1, che si differenzia integralmente dalla classica sindrome del carcinoma mammario ereditario, causata dalle note mutazioni dei geni BRCA1 e 2. I risultati dello studio - nato da un'intuizione clinica del dott. Giovanni [...] Immagini Moscerini della frutta maschi e femmine in libertà che interagiscono in un'arena di plexiglass. Credito: David Rooke L'immagine illustra l'azione combinata di due molecole che cooperano per inibire la trombina. L'antidoto dissocia le due molecole, impedendo la cooperatività. L'associazione e la dissociazione delle due molecole è controllata dall'ibridazione di oligonucleotidi. CREDITO © Millicent Dockerill / Nicolas Winssinger Mix bassotto/beagle preoccupato. CREDITO Petful.com Notiziario Scienza La 'plastica vivente' biodegradabile ospita spore batteriche che la aiutano a disgregarsi Lucrezia Parpaglioni Strisce di TPU semplice (in alto) e TPU "vivo" (in basso) a diversi stadi di decomposizione nel corso di cinque mesi di permanenza nel compost. CREDITO David Baillot/UC San Diego Jacobs School of Engineering Roma- Un nuovo tipo di bioplastica potrebbe contribuire a ridurre l'impatto ambientale derivante dall'industria della plastica. A svilupparlo i ricercatori guidati dall'Università della California San Diego. La nuova forma biodegradabile, composta da poliuretano termoplastico o TPU, descritta su Nature Communications, non è altro che una plastica commerciale morbida ma resistente, utilizzata per calzature, tappetini, cuscini [...] Il cambiamento climatico minaccia un terzo degli alberi europei Lucrezia Parpaglioni Roma - In Europa entro la fine del secolo le specie arboree adatte a contrastare la perdita di foreste potrebbero diminuire di un terzo a causa dei cambiamenti climatici. A lanciare l'allarme uno studio pubblicato su Nature Ecology & Evolution. I risultati indicano che alcuni alberi potrebbero essere a rischio anche in uno scenario in [...] Notiziario Natura Il gene 'Kevin Bacon' regola la socialità dei moscerini Valentina Di Paola Moscerini della frutta maschi e femmine in libertà che interagiscono in un'arena di plexiglass. Credito: David Rooke Roma - Si

chiama 'degrees of kevin bacon', in breve dokb, è un gene individuato nei moscerini della frutta, che regola la struttura delle reti sociali degli insetti, ed è stato nominato in onore dell'attore statunitense Kevin Bacon. A descriverlo sulla rivista Nature Communications gli scienziati dell'Università di Toronto. Il gruppo di ricerca, guidato da [...] Il bisonte europeo potrebbe adattarsi bene al clima mediterraneo Lucrezia Parpaglioni Bisonte europeo a El Encinarejo (Spagna). Autore: Fernando Morán Roma - Il bisonte europeo, il più grande mammifero originario dell'Europa e specie protetta in tutto il continente, ha un comportamento alimentare unico e la capacità di adattarsi all'ambiente mediterraneo della Spagna meridionale. Lo rivela il primo studio, condotto da un gruppo di ricerca dell'Universitat Autònoma de Barcelona, o UAB, in collaborazione con il Consiglio [...] Notiziario Salute Gli adattamenti genetici hanno influenzato la composizione del sangue di due popolazioni della Papua Nuova Guinea Valentina Di Paola Roma - Gli adattamenti genetici hanno influenzato la composizione del sangue di due popolazioni della Papua Nuova Guinea. A descrivere questa curiosa correlazione uno studio, pubblicato sulla rivista Nature Communications, condotto dagli scienziati del Centre de Recherche sur la Biodiversité et l'Environnement dell'Università di Tolosa, in Francia e dell'Università di Tartu, in Estonia. Il team, [...] Una rara mutazione che causa il nanismo potrebbe anche rallentare l'invecchiamento Lucrezia Parpaglioni Jaime Guevara-Aguirre (dietro a sinistra), **Valter Longo** (dietro a destra) e molti dei partecipanti allo studio Laron presso la USC Leonard Davis School di Los Angeles. Roma - Gli individui con deficit del recettore dell'ormone della crescita, o sindrome di Laron, sembrano invecchiare più lentamente e avere fattori di rischio inferiori per le malattie cardiovascolari, rispetto alla popolazione media. Lo rivela un nuovo studio frutto di una collaborazione internazionale, durata quasi 20 anni, tra **Valter Longo**, professore di gerontologia presso la [...] Nuovo anticoagulante senza rischio sanguinamento Lucrezia Parpaglioni Roma - Sviluppato un nuovo tipo di anticoagulante che non espone i pazienti al rischio di emorragia. Lo annuncia uno studio condotto da una squadra di ricerca dell'Università di Ginevra, in collaborazione con l'Università di Sydney, pubblicato su Nature Biotechnology. I trattamenti anticoagulanti sono fondamentali per la gestione di molte patologie, come le malattie cardiache, [...] Sono i cani di taglia media quelli che rischiano di più il cancro Lucrezia Parpaglioni Mix bassotto/beagle preoccupato. CREDITO Petful.com Roma-- I cani di taglia media hanno un rischio maggiore di sviluppare il cancro rispetto alle razze più grandi o più piccole. Lo rivela uno studio della UC Riverside, pubblicato sulla rivista Royal Society Open Science. Gli scienziati si sono posti come obiettivo quello di testare un modello di esordio del cancro. Questo modello, chiamato [...] RNA conferma, aviaria si sta diffondendo negli USA da mesi Gianmarco Pondero d'Altavilla Roma - Secondo l'analisi preliminare dei dati genomici, da mesi un ceppo di influenza aviaria altamente patogeno si sta diffondendo nel bestiame americano. È probabile che l'epidemia sia iniziata quando il virus è passato da un uccello infetto a una mucca, probabilmente verso la fine di dicembre o l'inizio di gennaio. Ciò implica una [...] Adolescenti e svapo, aumenta il rischio di esposizione a piombo e uranio Valentina Di Paola Roma - Lo svapo frequente tra adolescenti potrebbe aumentare il rischio di esposizione al piombo e all'uranio, danneggiando potenzialmente lo sviluppo del cervello e degli organi dei più giovani. Questo allarmante risultato emerge da uno studio, pubblicato sulla rivista Tobacco Control, condotto dagli scienziati dell'Università del Nebraska. Il gruppo di ricerca, guidato da Hongying Daisy [...] I vaccini del futuro potrebbero essere somministrati con un cerotto Valentina Di Paola Roma - Il vaccino contro morbillo e rosolia potrebbe essere somministrato tramite un semplice cerotto, dotato di minuscoli aghi che penetrano nella pelle in modo

indolore. A documentare l'efficacia e la sicurezza di questo nuovo approccio uno studio, pubblicato sulla rivista The Lancet, condotto dagli scienziati dell'Unità Gambia del Medical Research Council (MRC) presso la [...] Notiziario Mobilità USA, obbligo di sistemi di frenata automatica di emergenza entro il 2029 Gianmarco Pondrano d'Altavilla Roma - Quasi tutte le autovetture e i camion nuovi venduti negli Stati Uniti dovranno essere dotati di sistemi di frenata automatica di emergenza entro settembre 2029, ha dichiarato la National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA), l'autorità federale USA per la sicurezza sulle strade, aggiungendo che la regola salverà almeno 360 vite ogni anno e [...] Nuovo strumento online permette di calcolare quanto si risparmia con le elettriche Roma - Un nuovo strumento lanciato dall'Argonne National Laboratory del Dipartimento dell'Energia degli Stati Uniti (DOE) consente ai conducenti di stimare quanto risparmiano sui costi del carburante, guidando un veicolo elettrico plug-in o un veicolo elettrico a batteria (BEV) negli USA. Lo strumento, Driving Electric: Local Fuel Savings Calculator, è disponibile gratuitamente online. I [...] UE, 720 milioni di euro per la produzione di idrogeno rinnovabile Roma - Oggi la Commissione europea assegna quasi 720 milioni di euro a sette progetti sull'idrogeno (H2) rinnovabile, selezionati nell'ambito del primo bando di gara indetto dalla Banca europea dell'idrogeno. Gli aggiudicatari produrranno idrogeno rinnovabile in Europa e riceveranno un sussidio per coprire la differenza di prezzo tra i loro costi di produzione [...] UE, ACEA, immatricolazioni veicoli commerciali: furgoni +12,6%, camion -4%, autobus +23,3% Roma - Nel primo trimestre del 2024, le vendite di nuovi furgoni nell'UE sono aumentate del 12,6 per cento, con quasi 400.000 unità vendute sulla scia di ottimi risultati nei mercati chiave, secondo quanto riportato dall'Associazione europea dei produttori di automobili (ACEA). L'Italia è in testa con una notevole crescita del 19,4 per cento, [...] Usare la fisica statistica per risolvere il problema del traffico Roma - Utilizzare la fisica statistica per comprendere le dinamiche del traffico e ridurre l'impatto. E' questo quanto proposto da un nuovo studio pubblicato sul 'Journal of Statistical Mechanics: Theory and Experiment' (JSTAT), a firma di Alexandre Solon, fisico dell'Università della Sorbona, ed Eric Bertin, dell'Università di Grenoble, entrambi attivi per il Centre national de [...] (30Science.com) 30Science.com Agenzia di stampa quotidiana specializzata su temi di scienza, ambiente, natura, salute, società, mobilità e tecnologia. Ogni giorno produciamo una rassegna stampa delle principali riviste scientifiche internazionali e quattro notiziari tematici: Scienza, Clima & Natura, Salute, Nuova Mobilità e Ricerca Italiana contatti: redazione@30science.com + 39 3492419582



## The enigma of the rare genetic mutation that protects against cancer and heart attacks

The enigma of the rare genetic mutation that protects against cancer and heart attacks

The study of several families with Laron Syndrome in Ecuador opens up the possibility of searching for a drug or diet that could mimic its beneficial effects

The endocrinologist Jaime Guevara-Aguirre, left, with Lucho, a Laron Syndrome patient, in El Oro (Ecuador) in 1994.

J. G-A. Nuño Domínguez Apr 29, 2024 - 18:56CEST

The study of Ecuadorian families with a rare disease known as Laron Syndrome has just shown that a genetic mutation protects them from cardiovascular diseases. Researchers believe that it is possible to search for a drug or a diet that mimics these beneficial effects in order to combat diseases associated with aging, such as cancer, in the general population.

In 1987, Ecuadorian endocrinologist Jaime Guevara-Aguirre began treating people with Laron Syndrome who lived in isolated towns in the provinces of Loja and El Oro, in the south of the country, near the border with Peru. The disease is characterized by a mutation in the growth hormone receptor gene that causes short stature. People with this condition do not exceed 1.5 meters (4 ft 10 in) in height. The cause is a mutation of a single biochemical letter -- a G instead of an A -- in the very long sequence of three billion letters that makes up the human genome. In these communities in Ecuador, endogamy is common, which has favored the spread of the syndrome. Even today, the inhabitants of these municipalities continue to have children without knowing if they will be born with Laron or not. In the family photos, affected parents are seen with their children of about 10 years of age, who are already taller than them. In a teleconference from Quito, Guevara-Aguirre apologizes ahead of time in case communication is interrupted due to the blackouts that have been afflicting the country, which has been plunged into a spiral of violence and instability. 'In 1987 it took two days to get to these towns in my father's 4x4, and to get to some of them you had to walk two or three more hours. It was a very remote area, but the patients were fascinating,' recalls Guevara-Aguirre, of San Francisco de Quito University. Since then, he has diagnosed about 100 affected people, approximately a third of all known cases in the world. After two decades of follow-up, the doctor observed an enigmatic pattern: there was hardly any cancer or diabetes in Laron's carriers, while their apparently healthy relatives suffered from these ailments with the same frequency as the rest of Ecuadorians. The doctor posited that Laron's mutation protects against diseases related to aging. The matter caught the attention of the biochemist **Valter Longo**, a researcher at the University of Southern California focused on the search for diets capable of stopping chronic diseases. In 2011 they showed that people affected by Laron produced less IGF-1, a protein essential for childhood growth but which in adults also promotes uncontrolled cancer cell proliferation. In laboratory studies, mice with low levels of this protein live up to 40% longer, suffer fewer tumors, and appear smaller than normal. In 2017, the pair of researchers published another study that pointed out that this mutation also protects against neurodegenerative ailments. Although very few affected people live beyond the age of 80, among those identified there were no cases of Alzheimer's or dementia. While many of the relatives without the mutation suffered and died from diseases related to aging, those affected by the syndrome died mainly from accidents or alcoholism, which is very common in these Andean communities. Ecuadorians with Laron Syndrome together with Guevara-Aguirre (left) and Longo, at USC.

J. G-A. In their new work, the researchers posit that the Laron

mutation also has a protective effect against cardiovascular diseases. They studied 21 men with the syndrome and 23 unaffected relatives. Carriers had lower glucose levels and blood pressure. Despite showing high levels of 'bad' LDL cholesterol, they had much fewer arteriosclerosis plaques, according to the study, published in the specialized journal *Med*. 'This is the most important study of all,' Longo emphasizes. 'Skeptics maintained that the most common cause of death in these people was heart problems, but we showed that this is not the case.' Many of the patients in the study are overweight or obese and lead a poor lifestyle, with high tobacco and alcohol consumption. 'The worst thing is that we see that some of them feel that they can do whatever they want because they are protected, which is obviously not the case,' highlights the Italian-American biochemist, who has visited these villages in Ecuador 'dozens of times.' Longo highlights that diets that mimic fasting, which he himself has designed, lower IGF-1 levels in the circulation, the supposed cause of the beneficial effects observed both in animals and in people with Laron. Another of the authors of the work, John Kopchick, from the University of Ohio, has shown that several molecules that block the growth hormone receptor slow tumor progression in mice and in human breast cancer cells, and improve the effectiveness of conventional treatments. One of these molecules is Pegvisomant, an already approved drug manufactured by the multinational Pfizer to treat acromegaly, a hormonal imbalance that causes excessive growth of the face and extremities. The Israeli doctor Zvi Laron discovered the syndrome in 1966 in highly consanguineous Jewish families from Yemen. In 2013, a genetic study pointed out that this mutation probably originates from Spanish and Portuguese Sephardic Jews who fled the Inquisition in the 15th century and founded small communities in Ecuador, Chile, and Brazil. There are 17 different mutations that cause Laron Syndrome, and one of them reached America, explains the scientist, professor emeritus at Tel Aviv University. In recent years, he has published several studies focused on how to replicate the cancer-protective effects he sees in these patients. The scientist believes that the results seen in Ecuador cannot be generalized. 'In our cohort of 76 individuals, who were followed for many years, we have seen that the majority of older and obese patients develop insulin resistance and three men and eight women suffered from diabetes,' but only one of them has the same mutation as the Ecuadorians, he said. His next scientific goal is to calculate how many people actually suffer from this condition around the world. 'There are probably more than 500, but in many countries they are never diagnosed,' he notes in a telephone conversation from Tel Aviv. Laron Syndrome is recessive, which means that you have to inherit two mutated copies of the gene, one from the father and one from the mother, to suffer from it. It is possible for one person with the syndrome to have healthy children, and it is also possible for two people without the syndrome to carry the mutation and have children with Laron. 'It's a genetic lottery' that is amplified due to inbreeding, admits Guevara-Aguirre. This doctor has shown that dwarfism can be treated by administering recombinant IGF-1 protein from an early age. Furthermore, since 1992, he has tried to establish a 'massive' genetic diagnosis system that would allow these inhabitants to know if their partners are carriers of the mutation, but this has not yet been done. 'It is an easy and cheap intervention, but it has not materialized due to the ignorance of the authorities,' he says. Guevara-Aguirre's goal now is to determine whether carriers of the mutation live longer than their siblings and other relatives. 'My feeling is yes, but it has to be proven. The problem is that this area is controlled by the narco-guerrilla,' he laments. Alejandro Martín-Montalvo, a researcher at Spain's National Research Council, collaborated with Longo and Guevara-Aguirre on their study on Laron and cancer in

2011. He considers that 'this new work is an advance, as it shows that these people are not predisposed to cardiac failures as was believed until now. In addition, it opens up a possible new line of research on how to transfer these benefits to the general population.' Sign up for our weekly newsletter to get more English-language news coverage from EL PAÍS USA Edition  
More information A genetic patch corrects a rare syndrome in human brain organoid grafted into a rat Manuel Ansedé | Madrid Sarah Blagden, oncologist: 'We should eventually have a vaccine that you get at age 40 that protects you from cancer' Manuel Ansedé | Madrid Archived In Ecuador Cáncer Adheres to More information If you are interested in licensing this content, please contact [ventacontenidos@prisamedia.com](mailto:ventacontenidos@prisamedia.com) \_ newsletter Sign up to EL PAÍS in English Edition bulletin Apúntate Most viewed Excessive use of words like 'commendable' and 'meticulous' suggests ChatGPT has been used in thousands of scientific studies Elisabeth Bik, expert in scientific integrity: 'We need to slow down scientific publishing' Freddie Highmore says goodbye to 'The Good Doctor': 'It has given me stability in years of great uncertainty' The seven lies of the AI expert who cited himself thousands of times on scientific papers A rare mammal with a trunk-like snout and webbed feet: The Iberian desman faces extinction

## I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio

I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio 26 Aprile 2024 (Adnkronos) - Sono poche centinaia in tutto il mondo, non più di 400-500. Portatori di una mutazione genetica rara che causa sì una malattia associata a una forma di nanismo (sindrome di Laron o Ghrd, deficit del recettore dell'ormone della crescita), ma conferisce anche dei vantaggi: innanzitutto una super longevità (i topi con la stessa mutazione vivono il 40% in più) e poi un rischio molto basso di cancro e diabete di tipo 2, nonostante un tasso più alto di obesità, nonché cervelli più sani e migliori performance nei test cognitivi e di memoria. Ebbene, l'ultima scoperta è che questa mutazione - identificata per la prima volta in un gruppo di ecuadoriani i cui antenati erano fuggiti dalla Spagna durante l'Inquisizione oltre 3 secoli fa - sembra proteggere anche il cuore. Lo studio è pubblicato su 'Med' e porta la firma del padre della dieta mima-digiuno **Valter Longo**, scienziato italiano docente di gerontologia negli Usa alla University of Southern California, e dell'endocrinologo Jaime Guevara-Aguirre dell'Universidad San Francisco de Quito, Ecuador. Per 2 decenni Longo, Guevara-Aguirre e i loro team hanno indagato sulle condizioni di salute e i processi di invecchiamento delle persone con Ghrd. Scoprendo che la mutazione che le caratterizza riduce la capacità dell'organismo di utilizzare l'ormone della crescita, ma rappresenta una specie di 'scudo' contro diverse patologie legate all'età. Finora, però, il rischio di malattie cardiovascolari nella sindrome di Laron restava poco chiaro. Anzi, l'idea era che negli esseri umani questa mutazione della longevità potesse aumentare i pericoli per cuore e vasi. Invece no. I ricercatori hanno esaminato la funzione cardiovascolare, il danno all'apparato e i fattori di rischio nei pazienti Ghrd e nei loro parenti. Le valutazioni si sono svolte in due fasi a Los Angeles e in Ecuador, coinvolgendo un totale di 51 persone di cui 24 con sindrome di Laron diagnosticata e 27 familiari senza sindrome (controlli). E' risultato che "i soggetti Ghrd - riportano gli autori - presentavano livelli di glicemia, resistenza all'insulina e pressione sanguigna più bassi rispetto al gruppo di controllo. Avevano anche cuori più piccoli e carotidi meno spesse". Inoltre, "nonostante livelli elevati di colesterolo 'cattivo' Ldl, hanno mostrato una minor tendenza a sviluppare placche aterosclerotiche della carotide (7% vs 36%)". "Questi risultati suggeriscono che gli individui con Ghrd hanno livelli normali o migliorati di fattori di rischio per patologie cardiovascolari rispetto ai loro familiari" senza sindrome di Laron, afferma Longo, autore senior del nuovo lavoro. "Sebbene la popolazione testata sia ridotta - precisa lo scienziato - insieme agli studi su topi e altri organismi, questi dati sull'uomo forniscono preziose informazioni sugli effetti della carenza del recettore dell'ormone della crescita per la salute, e suggeriscono che farmaci o interventi dietetici che determinano effetti simili potrebbero ridurre l'incidenza di malattia e potenzialmente prolungare la longevità".

## Dieta e farmaci sono armi contro la leucemia linfatica

Il digiuno ciclico unito alla terapia può essere efficace per opporsi alla forma più diffusa. Combinando il digiuno ciclico (o la dieta cosiddetta " mima-digiuno " ) con farmaci mirati si potrà contrastare la leucemia linfatica cronica (Llc), la forma di leucemia più diffusa nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) con 1-2 nuovi casi l ' anno ogni 100mila individui. È quanto suggerito da uno studio preliminare su animali e dai dati ottenuti finora su due pazienti, reso noto sulla rivista Cancer Research. Sostenuto da Fondazione Airc, lo studio è stato condotto da ricercatori dell ' Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri, di Ifom e dell ' Istituto Nazionale dei Tumori (Int) di Milano. «La leucemia linfatica cronica è una malattia complessa premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti». La forma indolente ha una progressione lenta, per la quale i medici spesso seguono una strategia di watch and wait ( " osservare e attendere " ), che consente di monitorare l ' evoluzione clinica dei pazienti, iniziando trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. «In questo studio - spiega Longo - grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, abbiamo osservato, in esperimenti con topi con leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali». «Inoltre - precisa Vernieri - sono stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti con Llc. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente». Infine negli studi su animali si è visto che combinando cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, si ottiene un forte potenziamento dell ' effetto dei cicli di dieta contro la patologia. Questa combinazione sembra agire attivando l ' apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi con Llc. Uno studio preliminare di Ifom e Int evidenzia quanto sia promettente una strategia combinata © RIPRODUZIONE RISERVATA

## I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio

I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio Redazione (Adnkronos) - Sono poche centinaia in tutto il mondo, non più di 400-500. Portatori di una mutazione genetica rara che causa sì una malattia associata a una forma di nanismo (sindrome di Laron o Ghrd, deficit del recettore dell'ormone della crescita), ma conferisce anche dei vantaggi: innanzitutto una super longevità (i topi con la stessa mutazione vivono il 40% in più) e poi un rischio molto basso di cancro e diabete di tipo 2, nonostante un tasso più alto di obesità, nonché cervelli più sani e migliori performance nei test cognitivi e di memoria. Ebbene, l'ultima scoperta è che questa mutazione - identificata per la prima volta in un gruppo di ecuadoriani i cui antenati erano fuggiti dalla Spagna durante l'Inquisizione oltre 3 secoli fa - sembra proteggere anche il cuore. Lo studio è pubblicato su 'Med' e porta la firma del padre della dieta mima-digiuno **Valter Longo**, scienziato italiano docente di gerontologia negli Usa alla University of Southern California, e dell'endocrinologo Jaime Guevara-Aguirre dell'Universidad San Francisco de Quito, Ecuador. Per 2 decenni Longo, Guevara-Aguirre e i loro team hanno indagato sulle condizioni di salute e i processi di invecchiamento delle persone con Ghrd. Scoprendo che la mutazione che le caratterizza riduce la capacità dell'organismo di utilizzare l'ormone della crescita, ma rappresenta una specie di 'scudo' contro diverse patologie legate all'età. Finora, però, il rischio di malattie cardiovascolari nella sindrome di Laron restava poco chiaro. Anzi, l'idea era che negli esseri umani questa mutazione della longevità potesse aumentare i pericoli per cuore e vasi. Invece no. I ricercatori hanno esaminato la funzione cardiovascolare, il danno all'apparato e i fattori di rischio nei pazienti Ghrd e nei loro parenti. Le valutazioni si sono svolte in due fasi a Los Angeles e in Ecuador, coinvolgendo un totale di 51 persone di cui 24 con sindrome di Laron diagnosticata e 27 familiari senza sindrome (controlli). E' risultato che "i soggetti Ghrd - riportano gli autori - presentavano livelli di glicemia, resistenza all'insulina e pressione sanguigna più bassi rispetto al gruppo di controllo. Avevano anche cuori più piccoli e carotidi meno spesse". Inoltre, "nonostante livelli elevati di colesterolo 'cattivo' Ldl, hanno mostrato una minor tendenza a sviluppare placche aterosclerotiche della carotide (7% vs 36%)". "Questi risultati suggeriscono che gli individui con Ghrd hanno livelli normali o migliorati di fattori di rischio per patologie cardiovascolari rispetto ai loro familiari" senza sindrome di Laron, afferma Longo, autore senior del nuovo lavoro. "Sebbene la popolazione testata sia ridotta - precisa lo scienziato - insieme agli studi su topi e altri organismi, questi dati sull'uomo forniscono preziose informazioni sugli effetti della carenza del recettore dell'ormone della crescita per la salute, e suggeriscono che farmaci o interventi dietetici che determinano effetti simili potrebbero ridurre l'incidenza di malattia e potenzialmente prolungare la longevità". -cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Il percorso longevità e alimentazione di Valter Longo : le 12 ore di digiuno, la «dieta minima digiuno» e gli esami per misurare l'età biologica

Il percorso longevità e alimentazione di **Valter Longo**: le 12 ore di digiuno, la «dieta minima digiuno» e gli esami per misurare l'età biologica di Redazione Sette **Valter Longo**, biochimico e professore di Biogerontologia, e il suo percorso per vivere più a lungo (ma soprattutto meglio) **Valter Longo**, 56 anni, biochimico, è professore di Biogerontologia, direttore dell'Istituto sulla Longevità a USC (University of Southern California) e del programma di ricerca di longevità e cancro presso l'Istituto di Oncologia molecolare IFOM di Milano. Da anni studia come mettere in condizione di vivere più a lungo, ma soprattutto meglio. Le sue diete hanno avuto un enorme successo. In questa intervista racconta molti dei dettagli della dieta (a partire dalla necessità di non digiunare mai per 16 ore, ma al massimo per 12; e da quella di impostare, dai 20 ai 70 anni, una dieta mediterranea «pescetariana»). Qui sotto pubblichiamo le tappe del suo percorso Longevità e alimentazione e, a seguire, gli esami e i parametri per misurare l'età biologica con il metodo BioAge del dottor Morgan Levine, adottato da Longo. Il percorso longevità e alimentazione di **Valter Longo**

1. Adottare una dieta vegana combinata al consumo di pesce con alto contenuto di omega 3/6 e/o vitamina B12, due-tre volte a settimana
2. Consumare fagioli, ceci, piselli e altri legumi come principale fonte di proteine
3. Ridurre al minimo il consumo di grassi e zuccheri
4. Mangiare entro 12 ore al giorno
5. Fare periodi di 5 giorni di dieta minima digiuno ogni 1-6 mesi. La dieta minima digiuno consiste in una dieta vegana tra le 800 e le 1000 calorie, alta in grassi e bassa in zuccheri e proteine: simula il digiuno e permette al sistema di ripulirsi in modo sicuro.
6. Mangiare selezionando i giusti ingredienti tra quelli mangiati dai propri antenati
7. Camminare a passo veloce un'ora al giorno
8. Fare esercizio moderato per 150-300 minuti la settimana, con una punta di esercizio fisico intenso.

Gli esami e i parametri del metodo BioAge Albumina Consente di ottenere utili informazioni in merito alla funzionalità epatica e renale. La concentrazione di albumina nel sangue riflette lo stato nutrizionale della persona. Fosfatasi alcalina Enzima presente in diversi tessuti del corpo. Si trova abbondantemente nelle ossa e nel fegato. Creatinina È il risultato della degradazione della creatina fosfato. Nell'organismo umano, si trova principalmente nel muscolo scheletrico e nel cuore. Proteina C reattiva CRP Molecola prodotta dal fegato. È una proteina di fase acua, ovvero aumenta nel caso di infiammazione presente nell'organismo. Emoglobina Glicata I valori rispecchiano le concentrazioni medie di glucosio nel sangue negli ultimi tre mesi. L'esame permette di valutare l'aumento della glicemia. Pressione massima È il valore della pressione arteriosa sistolica nel momento in cui il cuore di un individuo si contrae. I valori devono essere compresi tra i 90 e i 120 mmHg. Colesterolo totale esprime la quantità complessiva di colesterolo contenuto nelle varie lipoproteine. Il valore normale è inferiore ai 200 mg/dl di sangue. Permette di valutare lo stato del sistema cardio circolatorio. 27 aprile 2024 © RIPRODUZIONE RISERVATA

## **Valter Longo : «Allungando di 10 volte la vita di un lievito ho capito: digiunare (12 ore e non 16) è una strategia sicura»**

**Valter Longo**: «Quando ho allungato di 10 volte la vita di un lievito ho capito: digiunare (12 ore e non 16) è una strategia sicura» di Micol Sarfatti. Il biologo studio da anni la relazione tra cibo e longevità e ha messo a punto la "dieta mima digiuno". Foto di Alessandro Grassani. Vivere più a lungo, ma soprattutto vivere meglio. La scienza della longevità non vuole solo aggiungere anni alla vita, ma qualità. Invecchiare bene, da un punto di vista medico e non solo estetico è possibile. Gli alleati preziosi sono soprattutto dieta, intesa come regime alimentare, e attività fisica. **Valter Longo**, biochimico, nato a Genova 56 anni fa e oggi professore di Biogerontologia, direttore dell'Istituto sulla Longevità a USC (University of Southern California) e del programma di ricerca di longevità e cancro presso l'Istituto di Oncologia molecolare IFOM di Milano, è un pioniere della materia. Le sue diete, al centro di numerose pubblicazioni, hanno avuto grande successo. Professore, perché ha iniziato a occuparsi di questi temi quando ancora non ne parlava nessuno? «Non sono ancora riuscito a capire dove e quando esattamente sia nata la passione scientifica per l'invecchiamento e la longevità. Ho iniziato a occuparmene al secondo anno di università, poi ho deciso di andare a lavorare con il professor Roy Walford dell'Università della California, uno dei più grandi gerontologi, tra i primi a studiare gli effetti positivi della restrizione calorica nella prevenzione delle patologie legate all'invecchiamento. Un genio che ha avuto la sfortuna di nascere in un momento in cui non c'era ancora uno sviluppo tecnologico come quello odierno, fondamentale nella ricerca. Per capire come il cibo potesse controllare gran parte dei meccanismi fisiologici ho iniziato a studiare i lieviti, poi i batteri, i topi e, infine, l'uomo. Più approfondivo lo studio della genetica, più capivo l'importanza della nutrizione e il suo ruolo nel controllo dell'avanzamento dell'età. Riuscivo ad allungare di 10 volte la vita di un lievito abbinando mutazioni genetiche legate al digiuno. Ho capito che era qualcosa di potentissimo e fondamentale per tutti gli organismi». Si è trasferito negli Stati Uniti da adolescente, qual è stato, da italiano, l'impatto con un Paese dove il rapporto con il cibo e l'alimentazione è spesso sregolato? «Sono rimasto impressionato, il modo di nutrirsi era completamente diverso. Scoprii l'esistenza di cibi e bevande che non avevo mai visto: fritti, dolci, grassi, mangiati insieme senza nessuna regola. I miei parenti di Chicago erano tutti in sovrappeso o obesi. La zia con cui vivevo è morta di diabete e pure suo fratello e suo cugino. Erano tutti giovanissimi. Nella parte calabrese della mia famiglia non c'erano mai stati casi di diabete. Forse la molla verso lo studio dell'alimentazione e della genetica è stata proprio questa». Oggi in Italia ci stiamo avvicinando al modello americano? «Purtroppo sì, anche perché è un sistema che, finanziariamente, conviene a tutti. Cibi e bevande non vengono venduti a prescindere con un piano malefico, ma è chiaro che ognuno vuole massimizzare i profitti. Ad esempio, io per primo mangio pasta quasi tutti i giorni, è un ottimo alimento e di per sé non fa male. Il problema è che si mangiano, in modo smodato, sempre più pasta, pizza, riso e patate. Il sistema medico però, soprattutto negli Usa, non interviene per tempo. Si limita a somministrare farmaci come Ozempic o l'insulina, ma non rimborsa una visita con un nutrizionista, da cui dovrebbe partire una corretta educazione alimentare. Per riportare un diabetico a un buono stato di salute ci vogliono almeno due anni di lavoro con un team specializzato e costi conseguenti. Ci sono patologie come l'Alzheimer che sono in aumento e potrebbero essere prevenute intervenendo presto sulla salute metabolica». Come è



strutturata la sua "dieta della longevità" e da quale età è indicata? «Dai 20 ai 70 anni, prima, nell'età dello sviluppo, e dopo si può seguire la cosiddetta dieta mediterranea. Il regime alimentare che ho messo a punto è soprattutto pescetariano. Si mangia pesce 3-4 volte a settimana, facendo attenzione a quelli che contengono molto mercurio. È importante assumere più verdura che frutta, perché quest'ultima è molto zuccherina. Ci sono persone che mangiano cinque banane al giorno o quattro mele e si giustificano dicendo "tanto è frutta", non va bene. Bisogna consumare legumi, quantità di olio relativamente alte e frutta secca. E poi è buona norma praticare il time restricted eating». Cioè il digiuno intermittente? «Non esattamente, il digiuno intermittente si basa sullo schema 8:16, cioè si mangia per 8 ore e si digiuna per sedici. Io consiglio di astenersi dal cibo solo per 12 ore, la sera, e di non saltare mai la prima colazione. Credo che mangiare non sia mai positivo o negativo di per sé e lo stesso vale per il digiuno. Studi autorevoli hanno però dimostrato che 16 ore di digiuno sono troppe». LEGGI ANCHE Digiuno intermittente: i diversi tipi, come funzionano e a chi sono adatti Antonella Viola: «Il digiuno intermittente 16/8 funziona davvero. Ero ingrassata 10 chili, non li ho più ripresi» Digiuno intermittente, la dieta che non salta i pasti, li «rischedula». Ecco come funziona Alla dieta della longevità affianca però quella "mima digiuno". In cosa consiste? «È una dieta vegana tra le 800 e le 1000 calorie, alta in grassi e bassa in zuccheri e proteine. Va fatta per cinque giorni: simula il digiuno e permette al sistema di ripulirsi in modo sicuro. Ormai è stata seguita da oltre un milione di persone e nessuna ha avuto problemi. Si viene guidati con i kit nutrizionali messi a punto con la mia fondazione». Quante volte all'anno andrebbe seguita? «Dipende dal singolo paziente. Per un trentenne in piena salute che segue una dieta bilanciata e fa attività fisica bastano un paio di volte, un diabetico può farla anche una volta al mese fino alla stabilizzazione». Un esempio di ricetta nella dieta "mima digiuno". «Non parlerei di vere e proprie ricette, ma di calcoli nutrizionali. Potrei fare l'esempio di una zuppa di ceci, ma non è quella che abbiamo in mente. La dieta "mima digiuno" è una medicina fatta di ingredienti calcolati per avere effetti sull'organismo ed è testata clinicamente, deve essere seguita alla lettera. L'alimentazione è più efficace, soprattutto sul lungo periodo, dell'Ozempic per gli obesi e i diabetici. Ti permette davvero di tornare a essere sano». Uno degli obiettivi delle sue diete è la riduzione dell'infiammazione. Come funziona? «Attraverso l'alimentazione il sistema si ripara e può tornare a una funzionalità ideale che con l'invecchiamento viene compromessa». La dieta permette davvero di diminuire la propria età biologica e, quindi, ringiovanire? «Negli ultimi due anni e mezzo abbiamo fatto studi scientifici sul tema e hanno dimostrato la riduzione dell'età biologica dei pazienti. Per misurarla usiamo il metodo BioAge del dottor Morgan Levine, si basa su fattori di rischio e marcatori di malattie riconosciuti da tutti i medici, rilevabili con semplici esami del sangue come proteina c reattiva, albumina, colesterolo e misurazione della pressione sanguigna. Lo trovo molto più accurato del metodo di misurazione epigenetico basato sul Dna». Lei sa qual è la sua età biologica? «No». Perché? «Seguo scrupolosamente le diete, faccio attività fisica e mi tengo controllato. Mi basta questo. Una parte importante del mio lavoro è il dialogo con gli ultracentenari, soprattutto in Italia. Parlare con loro è fondamentale per capire come si può arrivare a quell'età. Nessuno è medico o avvocato, sono stati contadini o allevatori, persone che hanno faticato tutta la vita. Muoversi tiene attivo tutto il corpo, non solo la muscolatura». Per lei cos'è la longevità, oltre alla definizione scientifica? «Una vita lunga, ma soprattutto sana e di qualità, senza malattie. Con la gioia di essere indipendenti e le abilità cognitive e fisiche sufficienti per rendere questi anni in più positivi e non negativi». LEGGI ANCHE Fumo, ipertensione, poco esercizio fisico, stress, cattiva alimentazione. Le

scelte che influenzano l'invecchiamento Epiwellness, come dare a ciascuno al sua età Alberto Mantovani: la ricerca scientifica non si fa solo con il cervello. "L'attesa e l'insuccesso li ho vissuti anch'io" Chi sono i nuovi 70enni? 26 aprile 2024 ( modifica il 26 aprile 2024 | 09:19)  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

## El enigma de la rara mutación que protege del cáncer y los infartos

El enigma de la rara mutación que protege del cáncer y los infartos El estudio de varias familias con síndrome de Laron abre la posibilidad a buscar un fármaco o una dieta que pudiera imitar los efectos beneficiosos de esta mutación El endocrino Javier Guevara-Aguirre, a la izquierda, junto a Lucho, un afectado por síndrome de Laron de la provincia de El Oro (Ecuador), en 1994. J. G-A. Nuño Domínguez 27 abr 2024 - 05:18 CEST El estudio de familias ecuatorianas con una enfermedad rara conocida como síndrome de Laron acaba de mostrar que una mutación genética les protege de enfermedades cardiovasculares. Los responsables del trabajo creen que es posible buscar un fármaco o una dieta que imite los efectos beneficiosos observados para combatir enfermedades asociadas al envejecimiento, como el cáncer, en la población general. En 1987, el endocrino ecuatoriano Jaime Guevara-Aguirre comenzó a tratar a personas con síndrome de Laron que vivían en pueblos aislados de las provincias de Loja y El Oro, en el sur del país, cerca de la frontera con Perú. La enfermedad está caracterizada por una mutación en el gen receptor de la hormona del crecimiento que provoca enanismo. Un portador no llega a superar el metro y medio de estatura. La causante es una mutación de una sola letra bioquímica --una G en lugar de una A-- en la larguísima secuencia de 3.000 millones de letras que compone el genoma humano. En estas comunidades es frecuente la endogamia, lo que ha favorecido la expansión del síndrome. Todavía hoy, los habitantes de estos pueblos siguen teniendo hijos sin saber si nacerán con Laron o no. En las fotos de familia de estas comunidades se ven padres afectados con sus hijos de unos 10 años que ya son más altos que ellos. En teleconferencia desde Quito, Guevara-Aguirre pide disculpas por si se interrumpe la comunicación por los apagones que aquejan al país, sumido en una espiral de violencia e inestabilidad. 'En 1987 tardaba dos días en llegar a estos pueblos en el 4x4 de mi padre, y a algunos de ellos había que caminar luego dos o tres horas más. Era una zona muy remota, pero los pacientes eran fascinantes', recuerda Guevara-Aguirre, de la Universidad San Francisco de Quito. Desde entonces ha diagnosticado a unos 100 afectados, aproximadamente un tercio de todos los que hay en el mundo. Después de dos décadas de seguimiento, el médico observó un patrón enigmático: apenas había cáncer ni diabetes en los portadores de Laron, mientras que sus parientes aparentemente sanos sufrían estas dolencias con la misma frecuencia que el resto de ecuatorianos. El médico postuló que la mutación de Laron protege de enfermedades relacionadas con el envejecimiento. El tema llamó la atención del bioquímico **Valter Longo**, investigador de la Universidad del Sur de California centrado en la búsqueda de dietas capaces de frenar las enfermedades crónicas. Más información **Valter Longo**: 'Si cambias lo que comes y le sumas el ayuno, puedes llegar a vivir 20 años más' En 2011 demostraron que los afectados por Laron producían menos IGF-1, una proteína esencial para el crecimiento infantil pero que en adultos también favorece la proliferación celular desbocada del cáncer. En estudios de laboratorio, los ratones con niveles bajos de esta proteína viven hasta un 40% más, sufren menos tumores, y muestran un tamaño más pequeño de lo normal. En 2017, la pareja de investigadores publicó otro estudio que apuntaba que esta mutación también protege de dolencias neurodegenerativas. Aunque muy pocos afectados viven más allá de los 80 años, entre los identificados no había casos de alzhéimer ni demencia. Mientras que muchos de los parientes sin la mutación sufrían y morían de enfermedades relacionadas con el envejecimiento, los afectados por el síndrome morían sobre todo de accidentes o

alcoholismo, muy común en estas comunidades andinas. Ecuatorianos con síndrome de Laron, junto a Guevara-Aguirre (izquierda) y Longo, en la Universidad del Sur de California (EE UU). J. G-A. En su nuevo trabajo, los investigadores postulan que la mutación del Laron también tiene un efecto protector ante enfermedades cardiovasculares. Han estudiado a 21 hombres con el síndrome y 23 familiares no afectados. Los portadores tienen niveles de glucosa y presión arterial más bajos. A pesar de mostrar niveles altos de colesterol 'malo' LDL, tienen muchas menos placas de arteriosclerosis, según el estudio, publicado en la revista especializada Med. 'Este es el estudio más importante de todos', enfatiza Longo. 'Los escépticos mantenían que la causa de muerte más común en estas personas eran problemas cardíacos, pero demostramos que no es así', añade. Muchos de los pacientes estudiados tienen sobrepeso u obesidad y llevan un mal estilo de vida, con alto consumo de tabaco y alcohol. 'Lo peor es que vemos que algunos de ellos entienden que pueden hacer lo que quieran porque están protegidos, lo que obviamente no es así', resalta el bioquímico italoestadounidense, que ha visitado 'decenas de veces' estas aldeas de Ecuador. Longo resalta que las dietas que imitan al ayuno, que él mismo ha diseñado, bajan los niveles de IGF-1 en la circulación, supuesta causa de los efectos beneficiosos observados tanto en animales como en personas con Laron. Otro de los autores del trabajo, John Kopchick, de la Universidad de Ohio (Estados Unidos), ha demostrado que varias moléculas que bloquean el receptor de la hormona del crecimiento frenan el avance tumoral en ratones y en células humanas de cáncer de mama, y mejoran la efectividad de los tratamientos convencionales. Una de esas moléculas es el Pegvisomant, un fármaco ya aprobado que fabrica la multinacional Pfizer para tratar la acromegalia, un desajuste hormonal que provoca crecimiento excesivo de la cara y las extremidades. El médico israelí Zvi Laron descubrió el síndrome en 1966 en familias judías de Yemen con alta consanguinidad. En 2013, un estudio genético apuntó que probablemente esta mutación es originaria de judíos sefardíes españoles y portugueses que huyeron de la Inquisición en el siglo XV y fundaron pequeñas comunidades en Ecuador, Chile, Brasil. Hay 17 mutaciones diferentes que causan el síndrome de Laron, y una de ellas llegó a América, explica el científico, profesor emérito de la Universidad de Tel Aviv. En los últimos años, ha publicado varios estudios centrados en cómo reproducir los efectos protectores contra el cáncer que ve en estos pacientes. El científico cree que los resultados vistos en Ecuador no se pueden generalizar. 'En nuestra cohorte de 76 individuos seguidos durante muchos años, hemos visto que la mayoría de los pacientes de más edad y con obesidad desarrollan resistencia a la insulina y tres hombres y ocho mujeres sufrieron diabetes', pero solo uno de ellos tiene la misma mutación que los ecuatorianos, detalla. Su próximo objetivo científico es calcular cuánta gente sufre en realidad esta dolencia en todo el mundo. 'Probablemente, son más de 500, pero en muchos países nunca se les diagnostica', resalta al teléfono desde Tel Aviv. El síndrome de Laron es recesivo, lo que significa que hay que heredar dos copias mutadas del gen, una del padre y otra de la madre, para sufrirlo. Es posible que una persona con el síndrome tenga hijos sanos, y también que dos personas con una apariencia normal lleven la mutación y tengan hijos con el síndrome. 'Es una lotería genética' que se amplifica debido a la consanguinidad, admite Guevara-Aguirre. El médico ha demostrado que el enanismo se puede paliar administrando proteína IGF-1 recombinante desde edades tempranas. Además, desde 1992, ha intentado establecer un sistema de diagnóstico genético 'masivo' que permita a estos habitantes saber si sus parejas son portadoras de la mutación, pero aún no se ha hecho. 'Se trata de una intervención fácil y barata, pero no se ha materializado por la ignorancia de las autoridades', asegura. El objetivo

de Guevara-Aguirre ahora es determinar si los portadores de la mutación viven más que sus hermanos y otros parientes. 'Mi sensación es que sí, pero hay que demostrarlo. El problema es que esta zona está controlada por la narcoguerrilla', lamenta. El investigador del CSIC Alejandro Martín-Montalvo colaboró con Longo y Guevara-Aguirre en su estudio sobre el Laron y el cáncer en 2011. El investigador considera que 'este nuevo trabajo es un avance, pues demuestra que estas personas no están predispuestas a los fallos cardíacos como se pensaba hasta ahora'. 'Además, abre una posible nueva línea de investigación sobre cómo trasladar estos beneficios a la población general', añade. Puedes seguir a MATERIA en Facebook, X e Instagram, o apuntarte aquí para recibir nuestra newsletter semanal. Suscríbete para seguir leyendo Lee sin límites Seguir leyendo Ya soy suscriptor \_ Sobre la firma Nuño Domínguez Ver biografía Nuño Domínguez es cofundador de Materia, la sección de Ciencia de EL PAÍS. Es licenciado en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid y Máster en Periodismo Científico por la Universidad de Boston (EE UU). Antes de EL PAÍS trabajó en medios como Público, El Mundo, La Voz de Galicia o la Agencia Efe. Comentarios Normas > Tu comentario se publicará con nombre y apellido Normas Rellena tu nombre y apellido para comentar completar datos Suscríbete en El País para participar Ya tengo una suscripción Please enable JavaScript to view the comments powered by Disqus. Más información Sexo, guerra y canibalismo: la imposible caza de la mente neandertal Nuño Domínguez Una científica intenta salvar fósiles únicos en el frente de Ucrania Nuño Domínguez Archivado En Ciencia Cáncer Enfermedades cardiovasculares Endocrinología ADN Diabetes Enfermedades Enfermedades genéticas Enfermedades degenerativas 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 Ciencia Apúntate Ventana al conocimiento El vigilante de la resiliencia de los bosques Lo más visto Las siete mentiras del catedrático que se cita a sí mismo miles de veces El aspirante a rector que escribió cuatro párrafos y se citó a sí mismo 100 veces El arte de doblar papel Un científico que publica un estudio cada dos días muestra el lado más oscuro de la ciencia Por qué pisar una mariposa puede traer graves consecuencias

## I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio

I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio 26 aprile 2024 | 19.51  
Redazione Adnkronos LETTURA: 2 minuti Nuovo lavoro firmato da **Valter Longo**, padre della dieta mima-digiuno, sui vantaggi genetici della sindrome rara di Laron Un laboratorio Sono poche centinaia in tutto il mondo, non più di 400-500. Portatori di una mutazione genetica rara che causa sì una malattia associata a una forma di nanismo (sindrome di Laron o Ghrd, deficit del recettore dell'ormone della crescita), ma conferisce anche dei vantaggi: innanzitutto una super longevità (i topi con la stessa mutazione vivono il 40% in più) e poi un rischio molto basso di cancro e diabete di tipo 2, nonostante un tasso più alto di obesità, nonché cervelli più sani e migliori performance nei test cognitivi e di memoria. Ebbene, l'ultima scoperta è che questa mutazione - identificata per la prima volta in un gruppo di ecuadoriani i cui antenati erano fuggiti dalla Spagna durante l'Inquisizione oltre 3 secoli fa - sembra proteggere anche il cuore. Lo studio è pubblicato su 'Med' e porta la firma del padre della dieta mima-digiuno **Valter Longo**, scienziato italiano docente di gerontologia negli Usa alla University of Southern California, e dell'endocrinologo Jaime Guevara-Aguirre dell'Universidad San Francisco de Quito, Ecuador. Lo studio Per 2 decenni Longo, Guevara-Aguirre e i loro team hanno indagato sulle condizioni di salute e i processi di invecchiamento delle persone con Ghrd. Scoprendo che la mutazione che le caratterizza riduce la capacità dell'organismo di utilizzare l'ormone della crescita, ma rappresenta una specie di 'scudo' contro diverse patologie legate all'età. Finora, però, il rischio di malattie cardiovascolari nella sindrome di Laron restava poco chiaro. Anzi, l'idea era che negli esseri umani questa mutazione della longevità potesse aumentare i pericoli per cuore e vasi. Invece no. I ricercatori hanno esaminato la funzione cardiovascolare, il danno all'apparato e i fattori di rischio nei pazienti Ghrd e nei loro parenti. Le valutazioni si sono svolte in due fasi a Los Angeles e in Ecuador, coinvolgendo un totale di 51 persone di cui 24 con sindrome di Laron diagnosticata e 27 familiari senza sindrome (controlli). E' risultato che "i soggetti Ghrd - riportano gli autori - presentavano livelli di glicemia, resistenza all'insulina e pressione sanguigna più bassi rispetto al gruppo di controllo. Avevano anche cuori più piccoli e carotidi meno spesse". Inoltre, "nonostante livelli elevati di colesterolo 'cattivo' Ldl, hanno mostrato una minor tendenza a sviluppare placche aterosclerotiche della carotide (7% vs 36%)". "Questi risultati suggeriscono che gli individui con Ghrd hanno livelli normali o migliorati di fattori di rischio per patologie cardiovascolari rispetto ai loro familiari" senza sindrome di Laron, afferma Longo, autore senior del nuovo lavoro. "Sebbene la popolazione testata sia ridotta - precisa lo scienziato - insieme agli studi su topi e altri organismi, questi dati sull'uomo forniscono preziose informazioni sugli effetti della carenza del recettore dell'ormone della crescita per la salute, e suggeriscono che farmaci o interventi dietetici che determinano effetti simili potrebbero ridurre l'incidenza di malattia e potenzialmente prolungare la longevità". Riproduzione riservata

## People with rare longevity mutations may also be protected against heart disease

People with rare longevity mutations may also be protected against cardiovascular disease: Study ANI | | Posted by Tapatrisha Das, California Apr 27, 2024 03:27 PM IST Read this news in brief form Share Via Copy Link The study shows that people with GHRD have normal or improved levels of cardiovascular disease risk factors. A recent study suggests that people with a rare condition known as growth hormone receptor deficiency (GHRD), also called Laron syndrome, may have better cardiovascular health. The risk of cardiovascular illness in individuals with GHRD has remained unknown until now. (Shutterstock) GHRD, which is defined by the body's inability to use its growth hormone and leads to stunted development, has been linked in mice to a 40 per cent increase in longevity and decreased risk of numerous age-related disorders. However, the risk of cardiovascular illness in individuals with GHRD has remained unknown until now, leading to suspicion that this rodent longevity mutation may potentially raise cardiovascular disease risk in humans. HT launches Crick-it, a one stop destination to catch Cricket, anytime, anywhere. Explore now! The study, appearing in Med, is the latest product of an international collaboration spanning nearly 20 years between **Valter Longo**, professor of gerontology at the USC Leonard Davis School of Gerontology, and endocrinologist Jaime Guevara-Aguirre of the Universidad San Francisco de Quito, Ecuador. ALSO READ: Heart diseases are on a rise in India: 5 daily habits that can help keep your cardiovascular health in check Over the past two decades, Longo, Guevara-Aguirre and colleagues have examined the health and aging of people with the gene mutation that causes GHRD. This rare mutation - found in just 400 to 500 people worldwide - was identified in a group of Ecuadorians whose ancestors had fled Spain during the Inquisition more than three centuries ago. The mutation leaves them with ineffective growth hormone receptors and results in a type of dwarfism. The team's previous research has indicated that while GHRD/Laron syndrome reduces growth, it also appears to reduce the risk of several age-related diseases. Although the Ecuadorians with GHRD have a higher rate of obesity, they have a very low risk of cancer and Type 2 diabetes. They also appear to have healthier brains and better performance on tests of cognition and memory. For the current study, the research team examined cardiovascular function, damage, and risk factors in GHRD subjects and their relatives. Researchers conducted two phases of measurements in Los Angeles and Ecuador, involving a total of 51 individuals, with 24 diagnosed with GHRD and 27 relatives without GHRD serving as controls. GHRD subjects displayed lower blood sugar, insulin resistance, and blood pressure compared to the control group. They also had smaller heart dimensions and similar pulse wave velocity - a measure of stiffness in the arteries - but had lower carotid artery thickness compared to control subjects. Despite elevated low-density lipoprotein (LDL), or "bad cholesterol," levels, GHRD subjects showed a trend for lower carotid artery atherosclerotic plaques compared to controls (7 per cent vs 36 per cent). "These findings suggest that individuals with GHRD have normal or improved levels of cardiovascular disease risk factors compared to their relatives," said Longo, senior author of the new study. 'Although the population tested is small, together with studies in mice and other organisms this human data provide valuable insights into the health effects of growth hormone receptor deficiency and suggest that drugs or dietary interventions that cause similar effects could reduce disease incidence and possibly extend longevity.' Oscars 2024: From Nominees to Red

Carpet Glam! Get Exclusive Coverage on HT. [Click Here](#) Catch your daily dose of Fashion, Health, Festivals, Travel, Relationship, Recipe and all the other Latest Lifestyle News on Hindustan Times Website and APPs. This story has been published from a wire agency feed without modifications to the text. Only the headline has been changed.



## I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio

I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio AdnKronos 2 minuti di lettura (Adnkronos) - Sono poche centinaia in tutto il mondo, non più di 400-500. Portatori di una mutazione genetica rara che causa sì una malattia associata a una forma di nanismo (sindrome di Laron o Ghrd, deficit del recettore dell'ormone della crescita), ma conferisce anche dei vantaggi: innanzitutto una super longevità (i topi con la stessa mutazione vivono il 40% in più) e poi un rischio molto basso di cancro e diabete di tipo 2, nonostante un tasso più alto di obesità, nonché cervelli più sani e migliori performance nei test cognitivi e di memoria. Ebbene, l'ultima scoperta è che questa mutazione - identificata per la prima volta in un gruppo di ecuadoriani i cui antenati erano fuggiti dalla Spagna durante l'Inquisizione oltre 3 secoli fa - sembra proteggere anche il cuore. Lo studio è pubblicato su 'Med' e porta la firma del padre della dieta mima-digiuno **Valter Longo**, scienziato italiano docente di gerontologia negli Usa alla University of Southern California, e dell'endocrinologo Jaime Guevara-Aguirre dell'Universidad San Francisco de Quito, Ecuador. Per 2 decenni Longo, Guevara-Aguirre e i loro team hanno indagato sulle condizioni di salute e i processi di invecchiamento delle persone con Ghrd. Scoprendo che la mutazione che le caratterizza riduce la capacità dell'organismo di utilizzare l'ormone della crescita, ma rappresenta una specie di 'scudo' contro diverse patologie legate all'età. Finora, però, il rischio di malattie cardiovascolari nella sindrome di Laron restava poco chiaro. Anzi, l'idea era che negli esseri umani questa mutazione della longevità potesse aumentare i pericoli per cuore e vasi. Invece no. I ricercatori hanno esaminato la funzione cardiovascolare, il danno all'apparato e i fattori di rischio nei pazienti Ghrd e nei loro parenti. Le valutazioni si sono svolte in due fasi a Los Angeles e in Ecuador, coinvolgendo un totale di 51 persone di cui 24 con sindrome di Laron diagnosticata e 27 familiari senza sindrome (controlli). E' risultato che "i soggetti Ghrd - riportano gli autori - presentavano livelli di glicemia, resistenza all'insulina e pressione sanguigna più bassi rispetto al gruppo di controllo. Avevano anche cuori più piccoli e carotidi meno spesse". Inoltre, "nonostante livelli elevati di colesterolo 'cattivo' Ldl, hanno mostrato una minor tendenza a sviluppare placche aterosclerotiche della carotide (7% vs 36%)". "Questi risultati suggeriscono che gli individui con Ghrd hanno livelli normali o migliorati di fattori di rischio per patologie cardiovascolari rispetto ai loro familiari" senza sindrome di Laron, afferma Longo, autore senior del nuovo lavoro. "Sebbene la popolazione testata sia ridotta - precisa lo scienziato - insieme agli studi su topi e altri organismi, questi dati sull'uomo forniscono preziose informazioni sugli effetti della carenza del recettore dell'ormone della crescita per la salute, e suggeriscono che farmaci o interventi dietetici che determinano effetti simili potrebbero ridurre l'incidenza di malattia e potenzialmente prolungare la longevità". -cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info) Pubblicato il 26 Aprile 2024 Tags adnkronos salute

## I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio

AdnKronos 2 minuti di lettura (Adnkronos) - Sono poche centinaia in tutto il mondo, non più di 400-500. Portatori di una mutazione genetica rara che causa sì una malattia associata a una forma di nanismo (sindrome di Laron o Ghrd, deficit del recettore dell'ormone della crescita), ma conferisce anche dei vantaggi: innanzitutto una super longevità (i topi con la stessa mutazione vivono il 40% in più) e poi un rischio molto basso di cancro e diabete di tipo 2, nonostante un tasso più alto di obesità, nonché cervelli più sani e migliori performance nei test cognitivi e di memoria. Ebbene, l'ultima scoperta è che questa mutazione - identificata per la prima volta in un gruppo di ecuadoriani i cui antenati erano fuggiti dalla Spagna durante l'Inquisizione oltre 3 secoli fa - sembra proteggere anche il cuore. Lo studio è pubblicato su 'Med' e porta la firma del padre della dieta mima-digiuno **Valter Longo**, scienziato italiano docente di gerontologia negli Usa alla University of Southern California, e dell'endocrinologo Jaime Guevara-Aguirre dell'Universidad San Francisco de Quito, Ecuador. Per 2 decenni Longo, Guevara-Aguirre e i loro team hanno indagato sulle condizioni di salute e i processi di invecchiamento delle persone con Ghrd. Scoprendo che la mutazione che le caratterizza riduce la capacità dell'organismo di utilizzare l'ormone della crescita, ma rappresenta una specie di 'scudo' contro diverse patologie legate all'età. Finora, però, il rischio di malattie cardiovascolari nella sindrome di Laron restava poco chiaro. Anzi, l'idea era che negli esseri umani questa mutazione della longevità potesse aumentare i pericoli per cuore e vasi. Invece no. I ricercatori hanno esaminato la funzione cardiovascolare, il danno all'apparato e i fattori di rischio nei pazienti Ghrd e nei loro parenti. Le valutazioni si sono svolte in due fasi a Los Angeles e in Ecuador, coinvolgendo un totale di 51 persone di cui 24 con sindrome di Laron diagnosticata e 27 familiari senza sindrome (controlli). E' risultato che "i soggetti Ghrd - riportano gli autori - presentavano livelli di glicemia, resistenza all'insulina e pressione sanguigna più bassi rispetto al gruppo di controllo. Avevano anche cuori più piccoli e carotidi meno spesse". Inoltre, "nonostante livelli elevati di colesterolo 'cattivo' Ldl, hanno mostrato una minor tendenza a sviluppare placche aterosclerotiche della carotide (7% vs 36%)". "Questi risultati suggeriscono che gli individui con Ghrd hanno livelli normali o migliorati di fattori di rischio per patologie cardiovascolari rispetto ai loro familiari" senza sindrome di Laron, afferma Longo, autore senior del nuovo lavoro. "Sebbene la popolazione testata sia ridotta - precisa lo scienziato - insieme agli studi su topi e altri organismi, questi dati sull'uomo forniscono preziose informazioni sugli effetti della carenza del recettore dell'ormone della crescita per la salute, e suggeriscono che farmaci o interventi dietetici che determinano effetti simili potrebbero ridurre l'incidenza di malattia e potenzialmente prolungare la longevità". -cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info) Pubblicato il 26 Aprile 2024 Tags adnkronos salute

## I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio

I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio Posted By: redazione web 26 Aprile 2024 (Adnkronos) - Sono poche centinaia in tutto il mondo, non più di 400-500. Portatori di una mutazione genetica rara che causa sì una malattia associata a una forma di nanismo (sindrome di Laron o Ghrd, deficit del recettore dell'ormone della crescita), ma conferisce anche dei vantaggi: innanzitutto una super longevità (i topi con la stessa mutazione vivono il 40% in più) e poi un rischio molto basso di cancro e diabete di tipo 2, nonostante un tasso più alto di obesità, nonché cervelli più sani e migliori performance nei test cognitivi e di memoria. Ebbene, l'ultima scoperta è che questa mutazione - identificata per la prima volta in un gruppo di ecuadoriani i cui antenati erano fuggiti dalla Spagna durante l'Inquisizione oltre 3 secoli fa - sembra proteggere anche il cuore. Lo studio è pubblicato su 'Med' e porta la firma del padre della dieta mima-digiuno **Valter Longo**, scienziato italiano docente di gerontologia negli Usa alla University of Southern California, e dell'endocrinologo Jaime Guevara-Aguirre dell'Universidad San Francisco de Quito, Ecuador. Per 2 decenni Longo, Guevara-Aguirre e i loro team hanno indagato sulle condizioni di salute e i processi di invecchiamento delle persone con Ghrd. Scoprendo che la mutazione che le caratterizza riduce la capacità dell'organismo di utilizzare l'ormone della crescita, ma rappresenta una specie di 'scudo' contro diverse patologie legate all'età. Finora, però, il rischio di malattie cardiovascolari nella sindrome di Laron restava poco chiaro. Anzi, l'idea era che negli esseri umani questa mutazione della longevità potesse aumentare i pericoli per cuore e vasi. Invece no. I ricercatori hanno esaminato la funzione cardiovascolare, il danno all'apparato e i fattori di rischio nei pazienti Ghrd e nei loro parenti. Le valutazioni si sono svolte in due fasi a Los Angeles e in Ecuador, coinvolgendo un totale di 51 persone di cui 24 con sindrome di Laron diagnosticata e 27 familiari senza sindrome (controlli). E' risultato che "i soggetti Ghrd - riportano gli autori - presentavano livelli di glicemia, resistenza all'insulina e pressione sanguigna più bassi rispetto al gruppo di controllo. Avevano anche cuori più piccoli e carotidi meno spesse". Inoltre, "nonostante livelli elevati di colesterolo 'cattivo' Ldl, hanno mostrato una minor tendenza a sviluppare placche aterosclerotiche della carotide (7% vs 36%)". "Questi risultati suggeriscono che gli individui con Ghrd hanno livelli normali o migliorati di fattori di rischio per patologie cardiovascolari rispetto ai loro familiari" senza sindrome di Laron, afferma Longo, autore senior del nuovo lavoro. "Sebbene la popolazione testata sia ridotta - precisa lo scienziato - insieme agli studi su topi e altri organismi, questi dati sull'uomo forniscono preziose informazioni sugli effetti della carenza del recettore dell'ormone della crescita per la salute, e suggeriscono che farmaci o interventi dietetici che determinano effetti simili potrebbero ridurre l'incidenza di malattia e potenzialmente prolungare la longevità". (Adnkronos - Salute)

## I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio

I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio adnkronos 1 minuto di lettura (Adnkronos) - Sono poche centinaia in tutto il mondo, non più di 400-500. Portatori di una mutazione genetica rara che causa sì una malattia associata a una forma di nanismo (sindrome di Laron o Ghrd, deficit del recettore dell'ormone della crescita), ma conferisce anche dei vantaggi: innanzitutto una super longevità (i topi con la stessa mutazione vivono il 40% in più) e poi un rischio molto basso di cancro e diabete di tipo 2, nonostante un tasso più alto di obesità, nonché cervelli più sani e migliori performance nei test cognitivi e di memoria. Ebbene, l'ultima scoperta è che questa mutazione - identificata per la prima volta in un gruppo di ecuadoriani i cui antenati erano fuggiti dalla Spagna durante l'Inquisizione oltre 3 secoli fa - sembra proteggere anche il cuore. Lo studio è pubblicato su 'Med' e porta la firma del padre della dieta mima-digiuno **Valter Longo**, scienziato italiano docente di gerontologia negli Usa alla University of Southern California, e dell'endocrinologo Jaime Guevara-Aguirre dell'Universidad San Francisco de Quito, Ecuador. Per 2 decenni Longo, Guevara-Aguirre e i loro team hanno indagato sulle condizioni di salute e i processi di invecchiamento delle persone con Ghrd. Scoprendo che la mutazione che le caratterizza riduce la capacità dell'organismo di utilizzare l'ormone della crescita, ma rappresenta una specie di 'scudo' contro diverse patologie legate all'età. Finora, però, il rischio di malattie cardiovascolari nella sindrome di Laron restava poco chiaro. Anzi, l'idea era che negli esseri umani questa mutazione della longevità potesse aumentare i pericoli per cuore e vasi. Invece no. I ricercatori hanno esaminato la funzione cardiovascolare, il danno all'apparato e i fattori di rischio nei pazienti Ghrd e nei loro parenti. Le valutazioni si sono svolte in due fasi a Los Angeles e in Ecuador, coinvolgendo un totale di 51 persone di cui 24 con sindrome di Laron diagnosticata e 27 familiari senza sindrome (controlli). E' risultato che "i soggetti Ghrd - riportano gli autori - presentavano livelli di glicemia, resistenza all'insulina e pressione sanguigna più bassi rispetto al gruppo di controllo. Avevano anche cuori più piccoli e carotidi meno spesse". Inoltre, "nonostante livelli elevati di colesterolo 'cattivo' Ldl, hanno mostrato una minor tendenza a sviluppare placche aterosclerotiche della carotide (7% vs 36%)". "Questi risultati suggeriscono che gli individui con Ghrd hanno livelli normali o migliorati di fattori di rischio per patologie cardiovascolari rispetto ai loro familiari" senza sindrome di Laron, afferma Longo, autore senior del nuovo lavoro. "Sebbene la popolazione testata sia ridotta - precisa lo scienziato - insieme agli studi su topi e altri organismi, questi dati sull'uomo forniscono preziose informazioni sugli effetti della carenza del recettore dell'ormone della crescita per la salute, e suggeriscono che farmaci o interventi dietetici che determinano effetti simili potrebbero ridurre l'incidenza di malattia e potenzialmente prolungare la longevità".

## I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio

I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio by Adnkronos 26 Aprile 2024, 9:03 PM (Adnkronos) - Sono poche centinaia in tutto il mondo, non più di 400-500. Portatori di una mutazione genetica rara che causa sì una malattia associata a una forma di nanismo (sindrome di Laron o Ghrd, deficit del recettore dell'ormone della crescita), ma conferisce anche dei vantaggi: innanzitutto una super longevità (i topi con la stessa mutazione vivono il 40% in più) e poi un rischio molto basso di cancro e diabete di tipo 2, nonostante un tasso più alto di obesità, nonché cervelli più sani e migliori performance nei test cognitivi e di memoria. Ebbene, l'ultima scoperta è che questa mutazione - identificata per la prima volta in un gruppo di ecuadoriani i cui antenati erano fuggiti dalla Spagna durante l'Inquisizione oltre 3 secoli fa - sembra proteggere anche il cuore. Lo studio è pubblicato su 'Med' e porta la firma del padre della dieta mima-digiuno **Valter Longo**, scienziato italiano docente di gerontologia negli Usa alla University of Southern California, e dell'endocrinologo Jaime Guevara-Aguirre dell'Universidad San Francisco de Quito, Ecuador. Per 2 decenni Longo, Guevara-Aguirre e i loro team hanno indagato sulle condizioni di salute e i processi di invecchiamento delle persone con Ghrd. Scoprendo che la mutazione che le caratterizza riduce la capacità dell'organismo di utilizzare l'ormone della crescita, ma rappresenta una specie di 'scudo' contro diverse patologie legate all'età. Finora, però, il rischio di malattie cardiovascolari nella sindrome di Laron restava poco chiaro. Anzi, l'idea era che negli esseri umani questa mutazione della longevità potesse aumentare i pericoli per cuore e vasi. Invece no. I ricercatori hanno esaminato la funzione cardiovascolare, il danno all'apparato e i fattori di rischio nei pazienti Ghrd e nei loro parenti. Le valutazioni si sono svolte in due fasi a Los Angeles e in Ecuador, coinvolgendo un totale di 51 persone di cui 24 con sindrome di Laron diagnosticata e 27 familiari senza sindrome (controlli). E' risultato che "i soggetti Ghrd - riportano gli autori - presentavano livelli di glicemia, resistenza all'insulina e pressione sanguigna più bassi rispetto al gruppo di controllo. Avevano anche cuori più piccoli e carotidi meno spesse". Inoltre, "nonostante livelli elevati di colesterolo 'cattivo' Ldl, hanno mostrato una minor tendenza a sviluppare placche aterosclerotiche della carotide (7% vs 36%)". "Questi risultati suggeriscono che gli individui con Ghrd hanno livelli normali o migliorati di fattori di rischio per patologie cardiovascolari rispetto ai loro familiari" senza sindrome di Laron, afferma Longo, autore senior del nuovo lavoro. "Sebbene la popolazione testata sia ridotta - precisa lo scienziato - insieme agli studi su topi e altri organismi, questi dati sull'uomo forniscono preziose informazioni sugli effetti della carenza del recettore dell'ormone della crescita per la salute, e suggeriscono che farmaci o interventi dietetici che determinano effetti simili potrebbero ridurre l'incidenza di malattia e potenzialmente prolungare la longevità".

## I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio

adnkronos-ildenaro I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio da ildenaro.it - 26 Aprile 2024 0 (Adnkronos) - Sono poche centinaia in tutto il mondo, non più di 400-500. Portatori di una mutazione genetica rara che causa sì una malattia associata a una forma di nanismo (sindrome di Laron o Ghrd, deficit del recettore dell'ormone della crescita), ma conferisce anche dei vantaggi: innanzitutto una super longevità (i topi con la stessa mutazione vivono il 40% in più) e poi un rischio molto basso di cancro e diabete di tipo 2, nonostante un tasso più alto di obesità, nonché cervelli più sani e migliori performance nei test cognitivi e di memoria. Ebbene, l'ultima scoperta è che questa mutazione - identificata per la prima volta in un gruppo di ecuadoriani i cui antenati erano fuggiti dalla Spagna durante l'Inquisizione oltre 3 secoli fa - sembra proteggere anche il cuore. Lo studio è pubblicato su 'Med' e porta la firma del padre della dieta mima-digiuno **Valter Longo**, scienziato italiano docente di gerontologia negli Usa alla University of Southern California, e dell'endocrinologo Jaime Guevara-Aguirre dell'Universidad San Francisco de Quito, Ecuador. Per 2 decenni Longo, Guevara-Aguirre e i loro team hanno indagato sulle condizioni di salute e i processi di invecchiamento delle persone con Ghrd. Scoprendo che la mutazione che le caratterizza riduce la capacità dell'organismo di utilizzare l'ormone della crescita, ma rappresenta una specie di 'scudo' contro diverse patologie legate all'età. Finora, però, il rischio di malattie cardiovascolari nella sindrome di Laron restava poco chiaro. Anzi, l'idea era che negli esseri umani questa mutazione della longevità potesse aumentare i pericoli per cuore e vasi. Invece no. I ricercatori hanno esaminato la funzione cardiovascolare, il danno all'apparato e i fattori di rischio nei pazienti Ghrd e nei loro parenti. Le valutazioni si sono svolte in due fasi a Los Angeles e in Ecuador, coinvolgendo un totale di 51 persone di cui 24 con sindrome di Laron diagnosticata e 27 familiari senza sindrome (controlli). E' risultato che "i soggetti Ghrd - riportano gli autori - presentavano livelli di glicemia, resistenza all'insulina e pressione sanguigna più bassi rispetto al gruppo di controllo. Avevano anche cuori più piccoli e carotidi meno spesse". Inoltre, "nonostante livelli elevati di colesterolo 'cattivo' Ldl, hanno mostrato una minor tendenza a sviluppare placche aterosclerotiche della carotide (7% vs 36%)". "Questi risultati suggeriscono che gli individui con Ghrd hanno livelli normali o migliorati di fattori di rischio per patologie cardiovascolari rispetto ai loro familiari" senza sindrome di Laron, afferma Longo, autore senior del nuovo lavoro. "Sebbene la popolazione testata sia ridotta - precisa lo scienziato - insieme agli studi su topi e altri organismi, questi dati sull'uomo forniscono preziose informazioni sugli effetti della carenza del recettore dell'ormone della crescita per la salute, e suggeriscono che farmaci o interventi dietetici che determinano effetti simili potrebbero ridurre l'incidenza di malattia e potenzialmente prolungare la longevità". ildenaro.it

## I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio

I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio AdnKronos | Ven, 26/04/2024 - 19:51 (Adnkronos) - Sono poche centinaia in tutto il mondo, non più di 400-500. Portatori di una mutazione genetica rara che causa sì una malattia associata a una forma di nanismo (sindrome di Laron o Ghrd, deficit del recettore dell'ormone della crescita), ma conferisce anche dei vantaggi: innanzitutto una super longevità (i topi con la stessa mutazione vivono il 40% in più) e poi un rischio molto basso di cancro e diabete di tipo 2, nonostante un tasso più alto di obesità, nonché cervelli più sani e migliori performance nei test cognitivi e di memoria. Ebbene, l'ultima scoperta è che questa mutazione - identificata per la prima volta in un gruppo di ecuadoriani i cui antenati erano fuggiti dalla Spagna durante l'Inquisizione oltre 3 secoli fa - sembra proteggere anche il cuore. Lo studio è pubblicato su 'Med' e porta la firma del padre della dieta mima-digiuno **Valter Longo**, scienziato italiano docente di gerontologia negli Usa alla University of Southern California, e dell'endocrinologo Jaime Guevara-Aguirre dell'Universidad San Francisco de Quito, Ecuador. Per 2 decenni Longo, Guevara-Aguirre e i loro team hanno indagato sulle condizioni di salute e i processi di invecchiamento delle persone con Ghrd. Scoprendo che la mutazione che le caratterizza riduce la capacità dell'organismo di utilizzare l'ormone della crescita, ma rappresenta una specie di 'scudo' contro diverse patologie legate all'età. Finora, però, il rischio di malattie cardiovascolari nella sindrome di Laron restava poco chiaro. Anzi, l'idea era che negli esseri umani questa mutazione della longevità potesse aumentare i pericoli per cuore e vasi. Invece no. I ricercatori hanno esaminato la funzione cardiovascolare, il danno all'apparato e i fattori di rischio nei pazienti Ghrd e nei loro parenti. Le valutazioni si sono svolte in due fasi a Los Angeles e in Ecuador, coinvolgendo un totale di 51 persone di cui 24 con sindrome di Laron diagnosticata e 27 familiari senza sindrome (controlli). E' risultato che "i soggetti Ghrd - riportano gli autori - presentavano livelli di glicemia, resistenza all'insulina e pressione sanguigna più bassi rispetto al gruppo di controllo. Avevano anche cuori più piccoli e carotidi meno spesse". Inoltre, "nonostante livelli elevati di colesterolo 'cattivo' Ldl, hanno mostrato una minor tendenza a sviluppare placche aterosclerotiche della carotide (7% vs 36%)". "Questi risultati suggeriscono che gli individui con Ghrd hanno livelli normali o migliorati di fattori di rischio per patologie cardiovascolari rispetto ai loro familiari" senza sindrome di Laron, afferma Longo, autore senior del nuovo lavoro. "Sebbene la popolazione testata sia ridotta - precisa lo scienziato - insieme agli studi su topi e altri organismi, questi dati sull'uomo forniscono preziose informazioni sugli effetti della carenza del recettore dell'ormone della crescita per la salute, e suggeriscono che farmaci o interventi dietetici che determinano effetti simili potrebbero ridurre l'incidenza di malattia e potenzialmente prolungare la longevità". -cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info) adnkronos salute

## I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio

I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio (Adnkronos) - Sono poche centinaia in tutto il mondo, non più di 400-500. Portatori di una mutazione genetica rara che [ ] 26 Aprile 2024 | A cura di redazione\_adn | Tempo di lettura: min (Adnkronos) - Sono poche centinaia in tutto il mondo, non più di 400-500. Portatori di una mutazione genetica rara che causa sì una malattia associata a una forma di nanismo (sindrome di Laron o Ghrd, deficit del recettore dell'ormone della crescita), ma conferisce anche dei vantaggi: innanzitutto una super longevità (i topi con la stessa mutazione vivono il 40% in più) e poi un rischio molto basso di cancro e diabete di tipo 2, nonostante un tasso più alto di obesità, nonché cervelli più sani e migliori performance nei test cognitivi e di memoria. Ebbene, l'ultima scoperta è che questa mutazione - identificata per la prima volta in un gruppo di ecuadoriani i cui antenati erano fuggiti dalla Spagna durante l'Inquisizione oltre 3 secoli fa - sembra proteggere anche il cuore. Lo studio è pubblicato su 'Med' e porta la firma del padre della dieta mima-digiuno **Valter Longo**, scienziato italiano docente di gerontologia negli Usa alla University of Southern California, e dell'endocrinologo Jaime Guevara-Aguirre dell'Universidad San Francisco de Quito, Ecuador. Per 2 decenni Longo, Guevara-Aguirre e i loro team hanno indagato sulle condizioni di salute e i processi di invecchiamento delle persone con Ghrd. Scoprendo che la mutazione che le caratterizza riduce la capacità dell'organismo di utilizzare l'ormone della crescita, ma rappresenta una specie di 'scudo' contro diverse patologie legate all'età. Finora, però, il rischio di malattie cardiovascolari nella sindrome di Laron restava poco chiaro. Anzi, l'idea era che negli esseri umani questa mutazione della longevità potesse aumentare i pericoli per cuore e vasi. Invece no. I ricercatori hanno esaminato la funzione cardiovascolare, il danno all'apparato e i fattori di rischio nei pazienti Ghrd e nei loro parenti. Le valutazioni si sono svolte in due fasi a Los Angeles e in Ecuador, coinvolgendo un totale di 51 persone di cui 24 con sindrome di Laron diagnosticata e 27 familiari senza sindrome (controlli). E' risultato che "i soggetti Ghrd - riportano gli autori - presentavano livelli di glicemia, resistenza all'insulina e pressione sanguigna più bassi rispetto al gruppo di controllo. Avevano anche cuori più piccoli e carotidi meno spesse". Inoltre, "nonostante livelli elevati di colesterolo 'cattivo' Ldl, hanno mostrato una minor tendenza a sviluppare placche aterosclerotiche della carotide (7% vs 36%)". "Questi risultati suggeriscono che gli individui con Ghrd hanno livelli normali o migliorati di fattori di rischio per patologie cardiovascolari rispetto ai loro familiari" senza sindrome di Laron, afferma Longo, autore senior del nuovo lavoro. "Sebbene la popolazione testata sia ridotta - precisa lo scienziato - insieme agli studi su topi e altri organismi, questi dati sull'uomo forniscono preziose informazioni sugli effetti della carenza del recettore dell'ormone della crescita per la salute, e suggeriscono che farmaci o interventi dietetici che determinano effetti simili potrebbero ridurre l'incidenza di malattia e potenzialmente prolungare la longevità". -cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info) © Riproduzione riservata



## I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio

I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio di adnkronos - 26 Aprile 2024 (Adnkronos) - Sono poche centinaia in tutto il mondo, non più di 400-500. Portatori di una mutazione genetica rara che causa sì una malattia associata a una forma di nanismo (sindrome di Laron o Ghrd, deficit del recettore dell'ormone della crescita), ma conferisce anche dei vantaggi: innanzitutto una super longevità (i topi con la stessa mutazione vivono il 40% in più) e poi un rischio molto basso di cancro e diabete di tipo 2, nonostante un tasso più alto di obesità, nonché cervelli più sani e migliori performance nei test cognitivi e di memoria. Ebbene, l'ultima scoperta è che questa mutazione - identificata per la prima volta in un gruppo di ecuadoriani i cui antenati erano fuggiti dalla Spagna durante l'Inquisizione oltre 3 secoli fa - sembra proteggere anche il cuore. Lo studio è pubblicato su 'Med' e porta la firma del padre della dieta mima-digiuno **Valter Longo**, scienziato italiano docente di gerontologia negli Usa alla University of Southern California, e dell'endocrinologo Jaime Guevara-Aguirre dell'Universidad San Francisco de Quito, Ecuador. Per 2 decenni Longo, Guevara-Aguirre e i loro team hanno indagato sulle condizioni di salute e i processi di invecchiamento delle persone con Ghrd. Scoprendo che la mutazione che le caratterizza riduce la capacità dell'organismo di utilizzare l'ormone della crescita, ma rappresenta una specie di 'scudo' contro diverse patologie legate all'età. Finora, però, il rischio di malattie cardiovascolari nella sindrome di Laron restava poco chiaro. Anzi, l'idea era che negli esseri umani questa mutazione della longevità potesse aumentare i pericoli per cuore e vasi. Invece no. I ricercatori hanno esaminato la funzione cardiovascolare, il danno all'apparato e i fattori di rischio nei pazienti Ghrd e nei loro parenti. Le valutazioni si sono svolte in due fasi a Los Angeles e in Ecuador, coinvolgendo un totale di 51 persone di cui 24 con sindrome di Laron diagnosticata e 27 familiari senza sindrome (controlli). E' risultato che "i soggetti Ghrd - riportano gli autori - presentavano livelli di glicemia, resistenza all'insulina e pressione sanguigna più bassi rispetto al gruppo di controllo. Avevano anche cuori più piccoli e carotidi meno spesse". Inoltre, "nonostante livelli elevati di colesterolo 'cattivo' Ldl, hanno mostrato una minor tendenza a sviluppare placche aterosclerotiche della carotide (7% vs 36%)". "Questi risultati suggeriscono che gli individui con Ghrd hanno livelli normali o migliorati di fattori di rischio per patologie cardiovascolari rispetto ai loro familiari" senza sindrome di Laron, afferma Longo, autore senior del nuovo lavoro. "Sebbene la popolazione testata sia ridotta - precisa lo scienziato - insieme agli studi su topi e altri organismi, questi dati sull'uomo forniscono preziose informazioni sugli effetti della carenza del recettore dell'ormone della crescita per la salute, e suggeriscono che farmaci o interventi dietetici che determinano effetti simili potrebbero ridurre l'incidenza di malattia e potenzialmente prolungare la longevità". -cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

## I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio

I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio (Adnkronos) - Sono poche centinaia in tutto il mondo, non più di 400-500. Portatori di una mutazione genetica rara che

By L'Italiano , in Salute , at 26 Aprile 2024 Tag: adnkronos, salute (Adnkronos) - Sono poche centinaia in tutto il mondo, non più di 400-500. Portatori di una mutazione genetica rara che causa sì una malattia associata a una forma di nanismo (sindrome di Laron o Ghrd, deficit del recettore dell'ormone della crescita), ma conferisce anche dei vantaggi: innanzitutto una super longevità (i topi con la stessa mutazione vivono il 40% in più) e poi un rischio molto basso di cancro e diabete di tipo 2, nonostante un tasso più alto di obesità, nonché cervelli più sani e migliori performance nei test cognitivi e di memoria. Ebbene, l'ultima scoperta è che questa mutazione - identificata per la prima volta in un gruppo di ecuadoriani i cui antenati erano fuggiti dalla Spagna durante l'Inquisizione oltre 3 secoli fa - sembra proteggere anche il cuore. Lo studio è pubblicato su 'Med' e porta la firma del padre della dieta mima-digiuno **Valter Longo**, scienziato italiano docente di gerontologia negli Usa alla University of Southern California, e dell'endocrinologo Jaime Guevara-Aguirre dell'Universidad San Francisco de Quito, Ecuador. Per 2 decenni Longo, Guevara-Aguirre e i loro team hanno indagato sulle condizioni di salute e i processi di invecchiamento delle persone con Ghrd. Scoprendo che la mutazione che le caratterizza riduce la capacità dell'organismo di utilizzare l'ormone della crescita, ma rappresenta una specie di 'scudo' contro diverse patologie legate all'età. Finora, però, il rischio di malattie cardiovascolari nella sindrome di Laron restava poco chiaro. Anzi, l'idea era che negli esseri umani questa mutazione della longevità potesse aumentare i pericoli per cuore e vasi. Invece no. I ricercatori hanno esaminato la funzione cardiovascolare, il danno all'apparato e i fattori di rischio nei pazienti Ghrd e nei loro parenti. Le valutazioni si sono svolte in due fasi a Los Angeles e in Ecuador, coinvolgendo un totale di 51 persone di cui 24 con sindrome di Laron diagnosticata e 27 familiari senza sindrome (controlli). E' risultato che "i soggetti Ghrd - riportano gli autori - presentavano livelli di glicemia, resistenza all'insulina e pressione sanguigna più bassi rispetto al gruppo di controllo. Avevano anche cuori più piccoli e carotidi meno spesse". Inoltre, "nonostante livelli elevati di colesterolo 'cattivo' Ldl, hanno mostrato una minor tendenza a sviluppare placche aterosclerotiche della carotide (7% vs 36%)". "Questi risultati suggeriscono che gli individui con Ghrd hanno livelli normali o migliorati di fattori di rischio per patologie cardiovascolari rispetto ai loro familiari" senza sindrome di Laron, afferma Longo, autore senior del nuovo lavoro. "Sebbene la popolazione testata sia ridotta - precisa lo scienziato - insieme agli studi su topi e altri organismi, questi dati sull'uomo forniscono preziose informazioni sugli effetti della carenza del recettore dell'ormone della crescita per la salute, e suggeriscono che farmaci o interventi dietetici che determinano effetti simili potrebbero ridurre l'incidenza di malattia e potenzialmente prolungare la longevità". -cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

## I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio

I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio 26 Aprile 2024 (Adnkronos) - Sono poche centinaia in tutto il mondo, non più di 400-500. Portatori di una mutazione genetica rara che causa sì una malattia associata a una forma di nanismo (sindrome di Laron o Ghrd, deficit del recettore dell'ormone della crescita), ma conferisce anche dei vantaggi: innanzitutto una super longevità (i topi con la stessa mutazione vivono il 40% in più) e poi un rischio molto basso di cancro e diabete di tipo 2, nonostante un tasso più alto di obesità, nonché cervelli più sani e migliori performance nei test cognitivi e di memoria. Ebbene, l'ultima scoperta è che questa mutazione - identificata per la prima volta in un gruppo di ecuadoriani i cui antenati erano fuggiti dalla Spagna durante l'Inquisizione oltre 3 secoli fa - sembra proteggere anche il cuore. Lo studio è pubblicato su 'Med' e porta la firma del padre della dieta mima-digiuno **Valter Longo**, scienziato italiano docente di gerontologia negli Usa alla University of Southern California, e dell'endocrinologo Jaime Guevara-Aguirre dell'Universidad San Francisco de Quito, Ecuador. Per 2 decenni Longo, Guevara-Aguirre e i loro team hanno indagato sulle condizioni di salute e i processi di invecchiamento delle persone con Ghrd. Scoprendo che la mutazione che le caratterizza riduce la capacità dell'organismo di utilizzare l'ormone della crescita, ma rappresenta una specie di 'scudo' contro diverse patologie legate all'età. Finora, però, il rischio di malattie cardiovascolari nella sindrome di Laron restava poco chiaro. Anzi, l'idea era che negli esseri umani questa mutazione della longevità potesse aumentare i pericoli per cuore e vasi. Invece no. I ricercatori hanno esaminato la funzione cardiovascolare, il danno all'apparato e i fattori di rischio nei pazienti Ghrd e nei loro parenti. Le valutazioni si sono svolte in due fasi a Los Angeles e in Ecuador, coinvolgendo un totale di 51 persone di cui 24 con sindrome di Laron diagnosticata e 27 familiari senza sindrome (controlli). E' risultato che "i soggetti Ghrd - riportano gli autori - presentavano livelli di glicemia, resistenza all'insulina e pressione sanguigna più bassi rispetto al gruppo di controllo. Avevano anche cuori più piccoli e carotidi meno spesse". Inoltre, "nonostante livelli elevati di colesterolo 'cattivo' Ldl, hanno mostrato una minor tendenza a sviluppare placche aterosclerotiche della carotide (7% vs 36%)". "Questi risultati suggeriscono che gli individui con Ghrd hanno livelli normali o migliorati di fattori di rischio per patologie cardiovascolari rispetto ai loro familiari" senza sindrome di Laron, afferma Longo, autore senior del nuovo lavoro. "Sebbene la popolazione testata sia ridotta - precisa lo scienziato - insieme agli studi su topi e altri organismi, questi dati sull'uomo forniscono preziose informazioni sugli effetti della carenza del recettore dell'ormone della crescita per la salute, e suggeriscono che farmaci o interventi dietetici che determinano effetti simili potrebbero ridurre l'incidenza di malattia e potenzialmente prolungare la longevità". (Adnkronos)

## 5 verdure da aggiungere alla tua dieta

5 verdure da aggiungere alla tua dieta Non mangi abbastanza verdure? Prova a inserire queste varietà alla tua dieta Di Redazione Men's Health Italia Pubblicato: 29/04/2024 Sappiamo tutti che mangiare le verdure, insieme alla frutta, è indispensabile per la nostra salute. Eppure solo il 33% degli italiani riesce a consumare la porzione media giornaliera raccomandata di 400 grammi, di una e dell'altra. Sport e attività fisica possono aiutarci a raggiungere l'obiettivo delle 5 porzioni al giorno di frutta e verdura perché abitualmente incentivano il bisogno di cibo sano. Uno studio condotto su un campione di 2.700 studenti dell'università del Texas ad Austin (USA) ha dimostrato come chi fa sport è portato a scegliere naturalmente alimenti ricchi di fibre, poco raffinati e integrali, dimostrando come è la stessa pratica sportiva ad indirizzare inconsapevolmente l'alimentazione verso scelte più salutari. LEGGI ANCHE Frutta e verdura, più ne mangi e più sei felice La giusta quantità di frutta e verdura Perché è importante mangiare verdure (e frutta) ogni giorno E i motivi per cui frutta e verdura vanno consumati quotidianamente - alimento 2 porzioni della prima e tre della seconda per assicurarsi una vita lunga e in salute - riguardano i numerosi benefici che questi alimenti apportano all'organismo: il consumo di frutta e verdura protegge contro il colesterolo alto e gli zuccheri eccessivi nel sangue, e permette di fare il pieno di nutrienti fondamentali per un buono stato di salute come vitamina A, C, E, acido folico. Non solo, una ricerca pubblicata sullo European Journal of Clinical Nutrition ha scoperto che aumentando l'assunzione di verdure si possono perdere (senza riprenderli) fino a 6 kg in 12 mesi oltre ad avere il 18% di probabilità in meno di avere una malattia cardiaca, lo dice uno studio dell'International Journal of Cardiology. QUI ti diamo qualche strategia pratica per aumentarne il consumo mentre di seguito trovi 5 varietà di verdure che ti consigliamo di aggiungere alla tua lista della spesa e che possono diventare una valida e saporita alternativa alla solita insalata e persino agli snack più gustosi. LEGGI ANCHE Come mangiare più frutta e verdura: i consigli La dieta mima digiuno del professor **Valter Longo** 01. Verdure da aggiungere alla tua dieta - barbabietola Questa radice migliora la resistenza fisica. Uno studio della Saint Louis University ha dimostrato che i runner che mangiano 250 grammi di barbabietole arrostiti 75 minuti prima di iniziare a correre, nell'ultimo tratto sono più veloci del 5% rispetto a chi non le ha mangiate. Taglia le barbabietole a fettine sottili, cospargile di olio, sale e pepe. Cuocile in forno a 190 gradi per 15-20 minuti, finché non si dorano e accartocciano come patatine. Mangia anche le foglie, rosolandole in padella: contengono vitamina A che aiuta la vista e vitamina K che aiuta la circolazione del sangue. 02. Verdure da aggiungere alla tua dieta - tarassaco Hai presente quei grossi fiori gialli che si vedono nei prati? Ecco, le loro foglie non solo sono commestibili, sono anche buone! Il tarassaco è perfetto per contrastare e mettere in risalto il sapore della carne grigliata. 250 grammi di foglie di tarassaco crude contiene 2 grammi di fibre e più di tre volte il calcio della stessa quantità di spinaci crudi. Per mascherarne il gusto amaro, falli saltare in padella e aggiungi un goccio di vino bianco, poi cuoci per un altro minuto. Servi come contorno accanto alla carne alla griglia o a una bistecca. LEGGI ANCHE Foraging: cosa raccogliere, come cucinare Quali verdure si possono congelare? 03. Verdure da aggiungere alla tua dieta - melanzana Scegli le lunghe circa 15-20 cm e belle lucide (quelle opache di solito hanno un gusto più amaro). Tagliale per il lungo a fettine di circa 5 mm di spessore e grigliale a fuoco vivo finché non diventano tenere, bagnandole spesso con un sughetto composto da burro fuso e miso nella

proporzione di 2 a 1. Servi con una spruzzata di semi di sesamo. 04. Verdure da aggiungere alla tua dieta - zuccina gialla In realtà, che sia gialla o verde cambia poco! Affettala, grigliala finché non è tenera e aggiungi basilico fresco, olio di oliva, peperoncino sminuzzato e succo di limone. Non pelarla, perché la buccia è ricca di luteina e zeaxantina, due antiossidanti che aiutano a proteggere gli occhi in fase di invecchiamento dalle macule e dalla cataratta. 05. Verdure da aggiungere alla tua dieta - pomodoro cuore di bue Un pomodoro di questa varietà può arrivare fino a 1 kg. I migliori esemplari sono rosso vivo, lucenti e privi di macchie. Il cuore di bue è perfetto per la caprese o come snack fuoripasto, per fare il pieno di licopene. Una spruzzata di sale e un filo di olio di oliva: è tutto quello che ti serve per gustarlo (il grasso contenuto nell'olio aiuta l'organismo ad assorbire le sostanze nutritive). Per mangiarlo non è necessario affettarlo: mordilo, spruzza il sale e un filo di olio sulla parte morsicata e vai avanti così fino alla fine. 06. Verdure da aggiungere alla tua dieta - rapanello Non c'è patatina speziata all'altezza del rapanello in quanto a piccantezza. Arrostitiscilo e servilo con della salsa verde o mangialo crudo con una spruzzata di sale. Un rapanello crudo e senza condimento ha 1 sola caloria, contro le 10 di una patatina piccante alla salsa BBQ. Del rapanello si mangiano anche le foglie: con il loro gusto piccante sono perfette per dare un tocco speziato a un'insalata.

## Dieta 16:8: digiuno intermittente per perdere peso senza perdere i muscoli

Dieta 16:8: digiuno intermittente per perdere peso senza perdere i muscoli Questo metodo di digiuno intermittente può farti dimagrire senza "intaccare" la massa muscolare: per questo, dice la Scienza, può essere utile per atleti e sportivi Di Andrea Guerra Pubblicato: 27/04/2024 Ci sono numerosi studi che attestano come il digiuno intermittente può accelerare la perdita di grasso e prolungare la vita: ma c'è anche di più. Uno di questi, la dieta 16:8, è un digiuno intermittente che oltre a farti dimagrire ha un altro vantaggio, cioè quello di non farti perdere massa muscolare. Il nome della dieta 16:8 digiuno intermittente si riferisce al numero di ore di digiuno quotidiano e al tempo in cui è consentito mangiare. Digiuni durante la notte (e di solito tutta la mattina) e mangi entro una finestra di otto ore. Dieta 16:8, digiuno intermittente per perdere peso Come funziona? La dieta 16:8 digiuno intermittente ha guadagnato popolarità grazie alla relativa facilità con cui si inserisce nello stile di vita moderno. Come le altre forme di digiuno intermittente, funziona limitando il tempo per mangiare a un periodo strettamente definito (nelle ore di digiuno è possibile bere acqua oppure bevande non zuccherate). LEGGI ANCHE Digiunare fa bene, sì o no? La dieta mima digiuno del professor **Valter Longo** Digiuno ad acqua: cosa succede al corpo Si tratta di un regime alimentare difficile e dibattuto (gli specialisti non lo consigliano per un periodo prolungato di tempo). Però ha dei benefici: non solo limita l'apporto calorico per impostazione predefinita, ma migliora anche la capacità del tuo corpo di bruciare i grassi abbassando i livelli di insulina. Dieta 16:8, digiuno intermittente con cui non si perde massa muscolare Si è scritto molto sulla dieta 16:8 come digiuno intermittente. Uno studio dell'Università dell'Illinois ha scoperto che abbassa la pressione sanguigna. C'è poi una recensione sulla rivista Behavioral Sciences che rileva che i tassi di perdita di grasso a digiuno erano alti (a volte più alti) delle normali diete ipocaloriche, mentre uno studio sul Journal of Translational Medicine (condotto da una équipe internazionale tra cui ci sono ricercatori italiani di Palermo, Padova e Ravenna) mostra che l'approccio al consumo limitato nel tempo può aiutarti a perdere grasso preservando i tuoi muscoli. LEGGI ANCHE Dieta mima digiuno: cosa mangiare Le tipologie di digiuno intermittente più usate Digiunare una volta a settimana: benefici "Assicurati di adattare la tua finestra di digiuno al tuo tempo di allenamento", spiegano però gli esperti. 'Se l'allenamento è al mattino, ma sono state 'adempite' 16 ore di digiuno, si può fare colazione. Altrimenti la colazione viene preparata dopo il workout. Ovviamente nessuno di questi approcci è lineare e non dovrebbe essere applicato a tutti. Deve essere adattato al contesto, al tipo di allenamento, alla durata', spiega la nutrizionista Daniela Duarte.

## Come funziona la dieta mima digiuno del professor Valter Longo

Come funziona la dieta mima digiuno del professor **Valter Longo** Un regime alimentare che simula il digiuno ma con un apporto di calorie, vitamine, minerali e nutrienti essenziali. Da non protrarre oltre i 5 giorni Di Redazione Men's Health Italia Pubblicato: 26/04/2024 Prima di spiegare in dettaglio come funziona la dieta mima digiuno del professor **Valter Longo** vale la pena ricordare che alcune diete estreme, o restrizioni caloriche croniche, potrebbero creare effetti collaterali. Ecco perché è sempre meglio consultare il proprio medico curante o affidarsi a un dietologo o un nutrizionista prima di cominciare questa dieta. LEGGI ANCHE Dieta Seed: cos'è, come funziona, cosa mangiare Dieta e sistema immunitario: i cibi da mangiare Che cos'è la dieta mima digiuno del professor **Valter Longo** La dieta mima digiuno è nata nel laboratorio del professor **Valter Longo**, presso la University of Southern California. Fondata sui '5 Pilastri della Longevità' è una dieta che, come suggerisce il nome, 'mima' il digiuno, ma con un apporto di calorie, vitamine, minerali e nutrienti essenziali. Il team di ricerca del biologo italiano ha studiato un regime dietetico che simulasse il digiuno e ne portasse i suoi benefici al nostro corpo. Si tratta dunque di una dieta che ha dei benefici in merito alla perdita di peso e alla prevenzione dell'invecchiamento cutaneo. LEGGI ANCHE Dieta e sistema immunitario: i cibi da mangiare I cibi raffinati da evitare il più possibile La dieta mima digiuno del professor **Valter Longo**, cosa mangiare La dieta mima digiuno dura 5 giorni e prevede 1150 kcal il 1° giorno e indicativamente 800 kcal dal 2° al 5° giorno, con un preciso apporto bilanciato tra i vari macronutrienti (proteine, grassi, zuccheri, fibre) e micronutrienti (vitamine e minerali) che consente di 'ingannare' l'organismo simulando il digiuno senza dover rinunciare completamente al cibo. Gli alimenti sono esclusivamente di origine vegetale e apportano principalmente carboidrati e pochi grassi di tipo insaturo. Lo schema della dieta mima digiuno del professor **Valter Longo** Per citare la fonte essenziale del sistema, 'Lo schema calorico prevede che il primo giorno si assumano circa 1000 kcal divise tra 34% di carboidrati, 56% di grassi e 10% di proteine. Nei 4 giorni successivi, dunque, si scende a 750 kcal, divise tra 47% di carboidrati, 44% di grassi e 9% di proteine. Un esempio snellito e semplificato del regime da mantenere nei 4 giorni a 750 kcal potrebbe essere: 400 g di zucchine, 300 g di cappuccio rosso, 300 g di carota, 250 g di cipolla, 20 g di olio extra vergine d'oliva e 20 g di noci". LEGGI ANCHE Frutta secca, ma quanto fa bene? Ricette vegane e vegetariane per sportivi Una volta verificato di essere idonei alla dieta mima digiuno, vale comunque il fatto che sia sconsigliabile protrarla oltre il periodo indicato o a intervalli troppo ravvicinati. I benefici attesi della dieta mima digiuno del professor **Valter Longo** Come detto, il Professor **Valter Longo**, nonché direttore del dipartimento di gerontologia dell'Università della California, ha sviluppato un sistema nutrizionale da rispettare per pochi giorni all'anno, che potrebbe garantire benefici in termini di benessere fisico. Per le sue caratteristiche tale schema dietetico è stato ribattezzato dieta mima digiuno. Si tratta dunque di un protocollo alimentare ipocalorico interamente vegetale della durata di cinque giorni, tale per cui l'organismo si troverà in una condizione di restrizione calorica pilotata in cui si comporta come se stesse digiunando. Così facendo, dà inizio a un processo di rinnovamento cellulare, con il quale elimina ciò che non è più necessario e lo sostituisce con cellule nuove. La restrizione calorica, in particolare quella di zuccheri e proteine, può far diminuire l'attività del recettore dell'ormone della crescita e di alcuni geni che sono responsabili dell'invecchiamento e delle conseguenti malattie. LEGGI ANCHE La dieta anti-aging: menù per 7 giorni Obiettivo longevità: la dieta e i cibi ideali

L'aspetto interessante è che il digiuno spingerebbe a rinforzare solo le cellule sane e non quelle malate che, invece, "disobbediscono" non tutelandosi ed entrando così in apoptosi (nonché morte cellulare programmata). Gli effetti riguarderebbero tutti i tessuti e i sistemi: immunitario, muscolare, epatico, nervoso e così via. In ogni caso, prima di mettere in atto la dieta mima digiuno, è consigliabile rivolgersi a un professionista dell'alimentazione.



## I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio

I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio By Fabrizio Gerolla 26 Aprile 2024 Mille cose per il tuo giardino! (Adnkronos) - Sono poche centinaia in tutto il mondo, non più di 400-500. Portatori di una mutazione genetica rara che causa sì una malattia associata a una forma di nanismo (sindrome di Laron o Ghrd, deficit del recettore dell'ormone della crescita), ma conferisce anche dei vantaggi: innanzitutto una super longevità (i topi con la stessa mutazione vivono il 40% in più) e poi un rischio molto basso di cancro e diabete di tipo 2, nonostante un tasso più alto di obesità, nonché cervelli più sani e migliori performance nei test cognitivi e di memoria. Ebbene, l'ultima scoperta è che questa mutazione - identificata per la prima volta in un gruppo di ecuadoriani i cui antenati erano fuggiti dalla Spagna durante l'Inquisizione oltre 3 secoli fa - sembra proteggere anche il cuore. Lo studio è pubblicato su 'Med' e porta la firma del padre della dieta mima-digiuno **Valter Longo**, scienziato italiano docente di gerontologia negli Usa alla University of Southern California, e dell'endocrinologo Jaime Guevara-Aguirre dell'Universidad San Francisco de Quito, Ecuador. Per 2 decenni Longo, Guevara-Aguirre e i loro team hanno indagato sulle condizioni di salute e i processi di invecchiamento delle persone con Ghrd. Scoprendo che la mutazione che le caratterizza riduce la capacità dell'organismo di utilizzare l'ormone della crescita, ma rappresenta una specie di 'scudo' contro diverse patologie legate all'età. Finora, però, il rischio di malattie cardiovascolari nella sindrome di Laron restava poco chiaro. Anzi, l'idea era che negli esseri umani questa mutazione della longevità potesse aumentare i pericoli per cuore e vasi. Invece no. I ricercatori hanno esaminato la funzione cardiovascolare, il danno all'apparato e i fattori di rischio nei pazienti Ghrd e nei loro parenti. Le valutazioni si sono svolte in due fasi a Los Angeles e in Ecuador, coinvolgendo un totale di 51 persone di cui 24 con sindrome di Laron diagnosticata e 27 familiari senza sindrome (controlli). E' risultato che "i soggetti Ghrd - riportano gli autori - presentavano livelli di glicemia, resistenza all'insulina e pressione sanguigna più bassi rispetto al gruppo di controllo. Avevano anche cuori più piccoli e carotidi meno spesse". Inoltre, "nonostante livelli elevati di colesterolo 'cattivo' Ldl, hanno mostrato una minor tendenza a sviluppare placche aterosclerotiche della carotide (7% vs 36%)". "Questi risultati suggeriscono che gli individui con Ghrd hanno livelli normali o migliorati di fattori di rischio per patologie cardiovascolari rispetto ai loro familiari" senza sindrome di Laron, afferma Longo, autore senior del nuovo lavoro. "Sebbene la popolazione testata sia ridotta - precisa lo scienziato - insieme agli studi su topi e altri organismi, questi dati sull'uomo forniscono preziose informazioni sugli effetti della carenza del recettore dell'ormone della crescita per la salute, e suggeriscono che farmaci o interventi dietetici che determinano effetti simili potrebbero ridurre l'incidenza di malattia e potenzialmente prolungare la longevità". -cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info) adnkronos salute

## I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore...

I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore... Published 3 ore ago on 26 Aprile 2024 By Adnkronos I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio Nuovo lavoro firmato da **Valter Longo**, padre della dieta mima-digiuno, sui vantaggi genetici della sindrome rara di Laron Sono poche centinaia in tutto il mondo, non più di 400-500. Portatori di una mutazione genetica rara che causa sì una malattia associata a una forma di nanismo (sindrome di Laron o Ghrd, deficit del recettore dell'ormone della crescita), ma conferisce anche dei vantaggi: innanzitutto una super longevità (i topi con la stessa mutazione vivono il 40% in più) e poi un rischio molto basso di cancro e diabete di tipo 2, nonostante un tasso più alto di obesità, nonché cervelli più sani e migliori performance nei test cognitivi e di memoria. Ebbene, l'ultima scoperta è che questa mutazione - identificata per la prima volta in un gruppo di ecuadoriani i cui antenati erano fuggiti dalla Spagna durante l'Inquisizione oltre 3 secoli fa - sembra proteggere anche il cuore. Lo studio è pubblicato su 'Med' e porta la firma del padre della dieta mima-digiuno **Valter Longo**, scienziato italiano docente di gerontologia negli Usa alla University of Southern California, e dell'endocrinologo Jaime Guevara-Aguirre dell'Universidad San Francisco de Quito, Ecuador. Lo studio Per 2 decenni Longo, Guevara-Aguirre e i loro team hanno indagato sulle condizioni di salute e i processi di invecchiamento delle persone con Ghrd. Scoprendo che la mutazione che le caratterizza riduce la capacità dell'organismo di utilizzare l'ormone della crescita, ma rappresenta una specie di 'scudo' contro diverse patologie legate all'età. Finora, però, il rischio di malattie cardiovascolari nella sindrome di Laron restava poco chiaro. Anzi, l'idea era che negli esseri umani questa mutazione della longevità potesse aumentare i pericoli per cuore e vasi. Invece no. I ricercatori hanno esaminato la funzione cardiovascolare, il danno all'apparato e i fattori di rischio nei pazienti Ghrd e nei loro parenti. Le valutazioni si sono svolte in due fasi a Los Angeles e in Ecuador, coinvolgendo un totale di 51 persone di cui 24 con sindrome di Laron diagnosticata e 27 familiari senza sindrome (controlli). E' risultato che "i soggetti Ghrd - riportano gli autori - presentavano livelli di glicemia, resistenza all'insulina e pressione sanguigna più bassi rispetto al gruppo di controllo. Avevano anche cuori più piccoli e carotidi meno spesse". Inoltre, "nonostante livelli elevati di colesterolo 'cattivo' Ldl, hanno mostrato una minor tendenza a sviluppare placche aterosclerotiche della carotide (7% vs 36%)". "Questi risultati suggeriscono che gli individui con Ghrd hanno livelli normali o migliorati di fattori di rischio per patologie cardiovascolari rispetto ai loro familiari" senza sindrome di Laron, afferma Longo, autore senior del nuovo lavoro. "Sebbene la popolazione testata sia ridotta - precisa lo scienziato - insieme agli studi su topi e altri organismi, questi dati sull'uomo forniscono preziose informazioni sugli effetti della carenza del recettore dell'ormone della crescita per la salute, e suggeriscono che farmaci o interventi dietetici che determinano effetti simili potrebbero ridurre l'incidenza di malattia e potenzialmente prolungare la longevità".

## I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio

I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio Di Adnkronos 26 Aprile 2024 Pubblicità (Adnkronos) - Sono poche centinaia in tutto il mondo, non più di 400-500. Portatori di una mutazione genetica rara che causa sì una malattia associata a una forma di nanismo (sindrome di Laron o Ghrd, deficit del recettore dell'ormone della crescita), ma conferisce anche dei vantaggi: innanzitutto una super longevità (i topi con la stessa mutazione vivono il 40% in più) e poi un rischio molto basso di cancro e diabete di tipo 2, nonostante un tasso più alto di obesità, nonché cervelli più sani e migliori performance nei test cognitivi e di memoria. Ebbene, l'ultima scoperta è che questa mutazione - identificata per la prima volta in un gruppo di ecuadoriani i cui antenati erano fuggiti dalla Spagna durante l'Inquisizione oltre 3 secoli fa - sembra proteggere anche il cuore. Lo studio è pubblicato su 'Med' e porta la firma del padre della dieta mima-digiuno **Valter Longo**, scienziato italiano docente di gerontologia negli Usa alla University of Southern California, e dell'endocrinologo Jaime Guevara-Aguirre dell'Universidad San Francisco de Quito, Ecuador. Per 2 decenni Longo, Guevara-Aguirre e i loro team hanno indagato sulle condizioni di salute e i processi di invecchiamento delle persone con Ghrd. Scoprendo che la mutazione che le caratterizza riduce la capacità dell'organismo di utilizzare l'ormone della crescita, ma rappresenta una specie di 'scudo' contro diverse patologie legate all'età. Finora, però, il rischio di malattie cardiovascolari nella sindrome di Laron restava poco chiaro. Anzi, l'idea era che negli esseri umani questa mutazione della longevità potesse aumentare i pericoli per cuore e vasi. Invece no. I ricercatori hanno esaminato la funzione cardiovascolare, il danno all'apparato e i fattori di rischio nei pazienti Ghrd e nei loro parenti. Le valutazioni si sono svolte in due fasi a Los Angeles e in Ecuador, coinvolgendo un totale di 51 persone di cui 24 con sindrome di Laron diagnosticata e 27 familiari senza sindrome (controlli). E' risultato che "i soggetti Ghrd - riportano gli autori - presentavano livelli di glicemia, resistenza all'insulina e pressione sanguigna più bassi rispetto al gruppo di controllo. Avevano anche cuori più piccoli e carotidi meno spesse". Inoltre, "nonostante livelli elevati di colesterolo 'cattivo' Ldl, hanno mostrato una minor tendenza a sviluppare placche aterosclerotiche della carotide (7% vs 36%)". "Questi risultati suggeriscono che gli individui con Ghrd hanno livelli normali o migliorati di fattori di rischio per patologie cardiovascolari rispetto ai loro familiari" senza sindrome di Laron, afferma Longo, autore senior del nuovo lavoro. "Sebbene la popolazione testata sia ridotta - precisa lo scienziato - insieme agli studi su topi e altri organismi, questi dati sull'uomo forniscono preziose informazioni sugli effetti della carenza del recettore dell'ormone della crescita per la salute, e suggeriscono che farmaci o interventi dietetici che determinano effetti simili potrebbero ridurre l'incidenza di malattia e potenzialmente prolungare la longevità". Copyright SICILIAREPORT.IT ©Riproduzione riservata [Clicca per una donazione](#) [Clicca qui](#)

## I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio

I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio Di Redazione ViPiù - 26 Aprile 2024, 19:51 85 (Adnkronos) - Sono poche centinaia in tutto il mondo, non più di 400-500. Portatori di una mutazione genetica rara che causa sì una malattia associata a una forma di nanismo (sindrome di Laron o Ghrd, deficit del recettore dell'ormone della crescita), ma conferisce anche dei vantaggi: innanzitutto una super longevità (i topi con la stessa mutazione vivono il 40% in più) e poi un rischio molto basso di cancro e diabete di tipo 2, nonostante un tasso più alto di obesità, nonché cervelli più sani e migliori performance nei test cognitivi e di memoria. Ebbene, l'ultima scoperta è che questa mutazione - identificata per la prima volta in un gruppo di ecuadoriani i cui antenati erano fuggiti dalla Spagna durante l'Inquisizione oltre 3 secoli fa - sembra proteggere anche il cuore. Lo studio è pubblicato su 'Med' e porta la firma del padre della dieta mima-digiuno **Valter Longo**, scienziato italiano docente di gerontologia negli Usa alla University of Southern California, e dell'endocrinologo Jaime Guevara-Aguirre dell'Universidad San Francisco de Quito, Ecuador. Per 2 decenni Longo, Guevara-Aguirre e i loro team hanno indagato sulle condizioni di salute e i processi di invecchiamento delle persone con Ghrd. Scoprendo che la mutazione che le caratterizza riduce la capacità dell'organismo di utilizzare l'ormone della crescita, ma rappresenta una specie di 'scudo' contro diverse patologie legate all'età. Finora, però, il rischio di malattie cardiovascolari nella sindrome di Laron restava poco chiaro. Anzi, l'idea era che negli esseri umani questa mutazione della longevità potesse aumentare i pericoli per cuore e vasi. Invece no. I ricercatori hanno esaminato la funzione cardiovascolare, il danno all'apparato e i fattori di rischio nei pazienti Ghrd e nei loro parenti. Le valutazioni si sono svolte in due fasi a Los Angeles e in Ecuador, coinvolgendo un totale di 51 persone di cui 24 con sindrome di Laron diagnosticata e 27 familiari senza sindrome (controlli). E' risultato che "i soggetti Ghrd - riportano gli autori - presentavano livelli di glicemia, resistenza all'insulina e pressione sanguigna più bassi rispetto al gruppo di controllo. Avevano anche cuori più piccoli e carotidi meno spesse". Inoltre, "nonostante livelli elevati di colesterolo 'cattivo' Ldl, hanno mostrato una minor tendenza a sviluppare placche aterosclerotiche della carotide (7% vs 36%)". "Questi risultati suggeriscono che gli individui con Ghrd hanno livelli normali o migliorati di fattori di rischio per patologie cardiovascolari rispetto ai loro familiari" senza sindrome di Laron, afferma Longo, autore senior del nuovo lavoro. "Sebbene la popolazione testata sia ridotta - precisa lo scienziato - insieme agli studi su topi e altri organismi, questi dati sull'uomo forniscono preziose informazioni sugli effetti della carenza del recettore dell'ormone della crescita per la salute, e suggeriscono che farmaci o interventi dietetici che determinano effetti simili potrebbero ridurre l'incidenza di malattia e potenzialmente prolungare la longevità". -cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

## I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio

I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio 26.04.2024 - h 19:51 3' di lettura 446 (Adnkronos) - Sono poche centinaia in tutto il mondo, non più di 400-500. Portatori di una mutazione genetica rara che causa sì una malattia associata a una forma di nanismo (sindrome di Laron o Ghrd, deficit del recettore dell'ormone della crescita), ma conferisce anche dei vantaggi: innanzitutto una super longevità (i topi con la stessa mutazione vivono il 40% in più) e poi un rischio molto basso di cancro e diabete di tipo 2, nonostante un tasso più alto di obesità, nonché cervelli più sani e migliori performance nei test cognitivi e di memoria. Ebbene, l'ultima scoperta è che questa mutazione - identificata per la prima volta in un gruppo di ecuadoriani i cui antenati erano fuggiti dalla Spagna durante l'Inquisizione oltre 3 secoli fa - sembra proteggere anche il cuore. Lo studio è pubblicato su 'Med' e porta la firma del padre della dieta mima-digiuno **Valter Longo**, scienziato italiano docente di gerontologia negli Usa alla University of Southern California, e dell'endocrinologo Jaime Guevara-Aguirre dell'Universidad San Francisco de Quito, Ecuador. Per 2 decenni Longo, Guevara-Aguirre e i loro team hanno indagato sulle condizioni di salute e i processi di invecchiamento delle persone con Ghrd. Scoprendo che la mutazione che le caratterizza riduce la capacità dell'organismo di utilizzare l'ormone della crescita, ma rappresenta una specie di 'scudo' contro diverse patologie legate all'età. Finora, però, il rischio di malattie cardiovascolari nella sindrome di Laron restava poco chiaro. Anzi, l'idea era che negli esseri umani questa mutazione della longevità potesse aumentare i pericoli per cuore e vasi. Invece no. I ricercatori hanno esaminato la funzione cardiovascolare, il danno all'apparato e i fattori di rischio nei pazienti Ghrd e nei loro parenti. Le valutazioni si sono svolte in due fasi a Los Angeles e in Ecuador, coinvolgendo un totale di 51 persone di cui 24 con sindrome di Laron diagnosticata e 27 familiari senza sindrome (controlli). E' risultato che "i soggetti Ghrd - riportano gli autori - presentavano livelli di glicemia, resistenza all'insulina e pressione sanguigna più bassi rispetto al gruppo di controllo. Avevano anche cuori più piccoli e carotidi meno spesse". Inoltre, "nonostante livelli elevati di colesterolo 'cattivo' Ldl, hanno mostrato una minor tendenza a sviluppare placche aterosclerotiche della carotide (7% vs 36%)". "Questi risultati suggeriscono che gli individui con Ghrd hanno livelli normali o migliorati di fattori di rischio per patologie cardiovascolari rispetto ai loro familiari" senza sindrome di Laron, afferma Longo, autore senior del nuovo lavoro. "Sebbene la popolazione testata sia ridotta - precisa lo scienziato - insieme agli studi su topi e altri organismi, questi dati sull'uomo forniscono preziose informazioni sugli effetti della carenza del recettore dell'ormone della crescita per la salute, e suggeriscono che farmaci o interventi dietetici che determinano effetti simili potrebbero ridurre l'incidenza di malattia e potenzialmente prolungare la longevità".

## I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio

I nani superlongevi dell'Ecuador hanno il cuore protetto, lo studio Condividi su: (Adnkronos)

- Sono poche centinaia in tutto il mondo, non più di 400-500. Portatori di una mutazione genetica rara che causa sì una malattia associata a una forma di nanismo (sindrome di Laron o Ghrd, deficit del recettore dell'ormone della crescita), ma conferisce anche dei vantaggi: innanzitutto una super longevità (i topi con la stessa mutazione vivono il 40% in più) e poi un rischio molto basso di cancro e diabete di tipo 2, nonostante un tasso più alto di obesità, nonché cervelli più sani e migliori performance nei test cognitivi e di memoria. Ebbene, l'ultima scoperta è che questa mutazione - identificata per la prima volta in un gruppo di ecuadoriani i cui antenati erano fuggiti dalla Spagna durante l'Inquisizione oltre 3 secoli fa - sembra proteggere anche il cuore. Lo studio è pubblicato su 'Med' e porta la firma del padre della dieta mima-digiuno **Valter Longo**, scienziato italiano docente di gerontologia negli Usa alla University of Southern California, e dell'endocrinologo Jaime Guevara-Aguirre dell'Universidad San Francisco de Quito, Ecuador. Per 2 decenni Longo, Guevara-Aguirre e i loro team hanno indagato sulle condizioni di salute e i processi di invecchiamento delle persone con Ghrd. Scoprendo che la mutazione che le caratterizza riduce la capacità dell'organismo di utilizzare l'ormone della crescita, ma rappresenta una specie di 'scudo' contro diverse patologie legate all'età. Finora, però, il rischio di malattie cardiovascolari nella sindrome di Laron restava poco chiaro. Anzi, l'idea era che negli esseri umani questa mutazione della longevità potesse aumentare i pericoli per cuore e vasi. Invece no. I ricercatori hanno esaminato la funzione cardiovascolare, il danno all'apparato e i fattori di rischio nei pazienti Ghrd e nei loro parenti. Le valutazioni si sono svolte in due fasi a Los Angeles e in Ecuador, coinvolgendo un totale di 51 persone di cui 24 con sindrome di Laron diagnosticata e 27 familiari senza sindrome (controlli). E' risultato che "i soggetti Ghrd - riportano gli autori - presentavano livelli di glicemia, resistenza all'insulina e pressione sanguigna più bassi rispetto al gruppo di controllo. Avevano anche cuori più piccoli e carotidi meno spesse". Inoltre, "nonostante livelli elevati di colesterolo 'cattivo' Ldl, hanno mostrato una minor tendenza a sviluppare placche aterosclerotiche della carotide (7% vs 36%)". "Questi risultati suggeriscono che gli individui con Ghrd hanno livelli normali o migliorati di fattori di rischio per patologie cardiovascolari rispetto ai loro familiari" senza sindrome di Laron, afferma Longo, autore senior del nuovo lavoro. "Sebbene la popolazione testata sia ridotta - precisa lo scienziato - insieme agli studi su topi e altri organismi, questi dati sull'uomo forniscono preziose informazioni sugli effetti della carenza del recettore dell'ormone della crescita per la salute, e suggeriscono che farmaci o interventi dietetici che determinano effetti simili potrebbero ridurre l'incidenza di malattia e potenzialmente prolungare la longevità". -cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

## SOMMARIO

Compie 90 anni la scienziata che ha capito i primati e cambiato gli umani Jane Goodall 38  
PORTFOLIO/1 DI ENRICO ALLEVA Jane Goodall e un cucciolo di scimpanzé, a Gombo, in  
Tanzania all'inizio degli anni Sessanta COVERSTORY Giovanni Minoli: «Gente vera e semplice,  
così vorrei la Rai (e l'Italia)» DI ANTONIO POLITO ARCHIVIO Bobbio o dell'esperienza di un  
pensatore critico «Solo dal pessimismo nasce il cambiamento» DI GIULIO NASCIMBENI  
ESTERI Nadia Nadim: «Sono scappata, mi sentivo persa. Il calcio è il mio luogo sicuro» DI  
ALESSANDRO VINCI ESTERI Sadaf Baghbani: «Ho 150 pallini di piombo nel corpo. Ho  
pensato: nessuno mi amerà» DI GRETA PRIVITERA CRONACA Chiedi a chi vuoi: cosa stavi  
facendo quando è morto Senna? Avrai sempre una risposta DI GIORGIO TERRUZZI  
SOCIETÀ/LONGEVITÀ **Valter Longo**: «Digiunare (12 ore) è una strategia sicura» DI MICOL  
SARFATTI ECONOMIA Europa e Fisco: vivere all'estero è ancora conveniente? DI VIRGINIA  
NESI PORTFOLIO/2 Omaggio a Jane Goodall: 90 fotografie di 90 fotografe per il suo 90°  
compleanno VITE PRIVATE Lana Del Rey tra successi (di stile) e critiche DI MICOL SARFATTI  
TEMPI MODERNI Uomini e donne, parole nuove contro stereotipi DI VENANZIO POSTIGLIONE  
VITA E LIBRI/2 Francesca Fagnani: «Ho citofonato a tanti criminali» DI TERESA CIABATTI  
VITA E SERIE TV/1 Jacopo Cullin: «Gigi Riva? Si è fidato di me» DI ELVIRA SERRA VITA E  
SERIE TV/2 Sonequa Martin-Green: «Dio mi ha messo in questo viaggio» DI CHIARA  
MAFFIOLETTI VITE LIBERE Velázquez torna a Napoli DI FRANCESCA PINI TELE&SCHERMI  
Shardlake, chi è l'assassino del monastero DI MARIA VOLPE CINEMA Ritorno di Deneuve, ecco  
madame Chirac DI ENRICO CAIANO TEATRO Vietnamiti, francesi, nostalgia di Saigon. La  
storia è dolore DI LAURA ZANGARINI LIBRI Frammenti di vita tra ricordi di guerra e caccia  
alla lepre DI GIULIA ZIINO VITA E LIBRI/1 Alessandro Piperno «Proust, Lolita e lo stile sexy di  
Salinger. La letteratura non si processa» DI LUCA MASTRANTONIO MUSICA Mamhood ad  
Amsterdam, il futuro è poliglotta DI ANDREA LAFFRANCHI RACCONTI DI CUCINA Un pranzo  
fresco per sentirsi già in estate DI ANGELA FRENDI DIVINI La super riserva che riposa venti  
anni sul Monte Orfano DI LUCIANO FERRARO GUIDA AUTO In Italia si prova la guida  
autonoma DI M. BERTERA, C. GATTONI GUIDA MOTO La sportiva con "alette" facile da  
domare DI STEFANO BARGIGLIA Alessandro Piperno, scrittore, critico letterario e docente, è  
nato a Roma nel 1972 RUBRICHE 7 DI CUORI DI MASSIMO GRAMELLINI SALUTE CIRCOLARE  
DI ILARIA CAPUA 7 E MEZZO DI LILLI GRUBER MAPPAMONDO DI FRANCESCO GIAMBERTONE  
NEL MIRINO DI FABRIZIO RONCONE LA STRISCIA DI STEFANO DISEGNI LEZIONI DI  
FILOSOFIA DI MAURO BONAZZI LIVINGROOM DI ANTONIO POLITO 4 PER 7 DI ROSELLA  
POSTORINO OBITUARY DI MARIA LUISA AGNESE UFFICIO POESIE SMARRITE DI LUCA  
MASTRANTONIO L'ULTIMA PAROLA DI GIUSEPPE ANTONELLI © RIPRODUZIONE RISERVATA

L'INCHIESTA /3 SOCIETÀ LONGEVITÀ

## ALIMENTAZIONE VALTER LONGO «QUANDO HO ALLUNGATO DI 10 VOLTE LA VITA DI UN LIEVITO HO CAPITO: DIGIUNARE (12 ORE) È UNA STRATEGIA SICURA»

«LA ZIA CON CUI VIVEVO A CHICAGO, IL FRATELLO E IL CUGINO SONO MORTI DI DIABETE: NEL RAMO CALABRESE DI FAMIGLIA NON CI SONO MAI STATI CASI»  
MICOL SARFATTI

Vivere più a lungo, ma soprattutto vivere meglio. La scienza della longevità non vuole solo aggiungere anni alla vita, ma qualità. Invecchiare bene, da un punto di vista medico e non solo estetico è possibile. Gli alleati preziosi sono soprattutto dieta, intesa come regime alimentare, e attività fisica. **Valter Longo**, biochimico, nato a Genova 56 anni fa e oggi professore di Biogerontologia, direttore dell'Istituto sulla Longevità a USC (University of Southern California) e del programma di ricerca di longevità e cancro presso l'Istituto di Oncologia molecolare IFOM di Milano, è un pioniere della materia. Le sue diete, al centro di numerose pubblicazioni, hanno avuto grande successo. Professore, perché ha iniziato a occuparsi di questi temi quando ancora non ne parlava nessuno? «Non sono ancora riuscito a capire dove e quando esattamente sia nata la passione scientifica per l'invecchiamento e la longevità. Ho iniziato a occuparmene al secondo anno di università, poi ho deciso di andare a lavorare con il professor Roy Walford dell'Università della California, uno dei più grandi gerontologi, tra i primi a studiare gli effetti positivi della restrizione calorica nella prevenzione delle patologie legate all'invecchiamento. Un genio che ha avuto la sfortuna di nascere in un momento in cui non c'era ancora uno sviluppo tecnologico come quello odierno, fondamentale nella ricerca. Per capire come il cibo potesse controllare gran parte dei meccanismi fisiologici ho iniziato a studiare i lieviti, poi i batteri, i topi e, infine, l'uomo. Più approfondivo lo studio della genetica, più capivo l'importanza della nutrizione e il suo ruolo nel controllo dell'avanzamento dell'età. Riuscivo ad allungare di 10 volte la vita di un lievito abbinando mutazioni genetiche legate al digiuno. Ho capito che era qualcosa di potentissimo e fondamentale per tutti gli organismi». Si è trasferito negli Stati Uniti da adolescente, qual è stato, da italiano, l'impatto con un Paese dove il rapporto con il cibo e l'alimentazione è spesso sregolato? «Sono rimasto impressionato, il modo di nutrirsi era completamente diverso. Scoprii l'esistenza di cibi e bevande che non avevo mai visto: fritti, dolci, grassi, mangiati insieme senza nessuna regola. I miei parenti di Chicago erano tutti in sovrappeso o obesi. La zia con cui vivevo è morta di diabete e pure suo fratello e suo cugino. Erano tutti giovanissimi. Nella parte calabrese della mia famiglia non c'erano mai stati casi di diabete. Forse la molla verso lo studio dell'alimentazione e della genetica è stata proprio questa». Oggi in Italia ci stiamo avvicinando al modello americano? «Purtroppo sì, anche perché è un sistema che, finanziariamente, conviene a tutti. Cibi e bevande non vengono venduti a prescindere con un piano malefico, ma è chiaro che ognuno vuole massimizzare i profitti. Ad esempio, io per primo mangio pasta quasi tutti i giorni, è un ottimo alimento e di per sé non fa male. Il problema è che si mangiano, in modo smodato, sempre più pasta, pizza, riso e patate. Il sistema medico però, soprattutto negli Usa, non interviene per tempo. Si limita a somministrare farmaci come Ozempic o l'insulina, ma non rimborsa una visita con un nutrizionista, da cui dovrebbe partire una corretta educazione alimentare. Per riportare un diabetico a un buono stato di salute ci vogliono almeno due anni di lavoro con un team specializzato e costi conseguenti. Ci sono patologie come l'Alzheimer che sono in aumento e



potrebbero essere prevenute intervenendo presto sulla salute metabolica». Come è strutturata la sua "dieta della longevità" e da quale età è indicata? «Dai 20 ai 70 anni, prima, nell'età dello sviluppo, e dopo si può seguire la cosiddetta dieta mediterranea. Il regime alimentare che ho messo a punto è soprattutto pescetariano. Si mangia pesce 3-4 volte a settimana, facendo attenzione a quelli che contengono molto mercurio. È importante assumere più verdura che frutta, perché quest'ultima è molto zuccherina. Ci sono persone che mangiano cinque banane al giorno o quattro mele e si giustificano dicendo "tanto è frutta", non va bene. Bisogna consumare legumi, quantità di olio relativamente alte e frutta secca. E poi è buona norma praticare il time restricted eating». Cioè il digiuno intermittente? «Non esattamente, il digiuno intermittente si basa sullo schema 8:16, cioè si mangia per 8 ore e si digiuna per sedici. Io consiglio di astenersi dal cibo solo per 12 ore, la sera, e di non saltare mai la prima colazione. Credo che mangiare non sia mai positivo o negativo di per sé e lo stesso vale per il digiuno. Studi autorevoli hanno però dimostrato che 16 ore di digiuno sono troppe». Alla dieta della longevità affianca però quella "mima digiuno". In cosa consiste? «È una dieta vegana tra le 800 e le 1000 calorie, alta in grassi e bassa in zuccheri e proteine. Va fatta per cinque giorni: simula il digiuno e permette al sistema di ripulirsi in modo sicuro. Ormai è stata seguita da oltre un milione di persone e nessuna ha avuto problemi. Si viene guidati con i kit nutrizionali messi a punto con la mia fondazione». Quante volte all'anno andrebbe seguita? «Dipende dal singolo paziente. Per un trentenne in piena salute che segue una dieta bilanciata e fa attività fisica bastano un paio di volte, un diabetico può farla anche una volta al mese fino alla stabilizzazione». Un esempio di ricetta nella dieta "mima digiuno". «Non parlerei di vere e proprie ricette, ma di calcoli nutrizionali. Potrei fare l'esempio di una zuppa di ceci, ma non è quella che abbiamo in mente. La dieta "mima digiuno" è una medicina fatta di ingredienti calcolati per avere effetti sull'organismo ed è testata clinicamente, deve essere seguita alla lettera. L'alimentazione è più efficace, soprattutto sul lungo periodo, dell'Ozempic per gli obesi e i diabetici. Ti permette davvero di tornare a essere sano». Uno degli obiettivi delle sue diete è la riduzione dell'infiammazione. Come funziona? «Attraverso l'alimentazione il sistema si ripara e può tornare a una funzionalità ideale che con l'invecchiamento viene compromessa». La dieta permette davvero di diminuire la propria età biologica e, quindi, ringiovanire? «Negli ultimi due anni e mezzo abbiamo fatto studi scientifici sul tema e hanno dimostrato la riduzione dell'età biologica dei pazienti. Per misurarla usiamo il metodo BioAge del dottor Morgan Levine, si basa su fattori di rischio e marcatori di malattie riconosciuti da tutti i medici, rilevabili con semplici esami del sangue come proteina c reattiva, albumina, colesterolo e misurazione della pressione sanguigna. Lo trovo molto più accurato del metodo di misurazione epigenetico basato sul Dna». Lei sa qual è la sua età biologica? «No». Perché? «Seguo scrupolosamente le diete, faccio attività fisica e mi tengo controllato. Mi basta questo. Una parte importante del mio lavoro è il dialogo con gli ultracentenari, soprattutto in Italia. Parlare con loro è fondamentale per capire come si può arrivare a quell'età. Nessuno è medico o avvocato, sono stati contadini o allevatori, persone che hanno faticato tutta la vita. Muoversi tiene attivo tutto il corpo, non solo la muscolatura». Per lei cos'è la longevità, oltre alla definizione scientifica? «Una vita lunga, ma soprattutto sana e di qualità, senza malattie. Con la gioia di essere indipendenti e le abilità cognitive e fisiche sufficienti per rendere questi anni in più positivi e non negativi». © RIPRODUZIONE RISERVATA

**Percorso longevità e alimentazione di Valter Longo** Adottare una dieta vegana combinata al consumo di pesce con alto contenuto di omega 3/6 e/o vitamina B12 2-3 volte a settimana

Consumare fagioli, ceci, piselli, e altri legumi come principale fonte di proteine Ridurre al minimo il consumo di grassi e zuccheri Mangiare entro 12 ore al giorno Fare periodi di 5 giorni di dieta mima digiuno ogni 1-6 mesi Mangiare selezionando i giusti ingredienti tra quelli mangiati dai propri antenati Camminare a passo veloce un'ora al giorno Fare esercizio moderato per 150-300 minuti la settimana, con una punta di esercizio intenso

Foto: **Valter Longo** è nato nel 1967. È biochimico e docente di Gerontologia. Da anni studia la relazione tra alimentazione e longevità. Il suo ultimo saggio è Il cancro a digiuno (Vallardi)

Foto: L'intervista a **Valter Longo** è la terza puntata dell'inchiesta iniziata sul numero di 7 del 5 aprile. Dopo epiwellness e alimentazione, la prossima puntata sarà dedicata alle super molecole della longevità 800 CALORIE L'APPORTO CALORICO MEDIO DI UNA GIORNATA CON LA DIETA MIMA DIGIUNO PROPOSTA DA **VALTER LONGO**. QUESTO REGIME ALIMENTARE DA SEGUIRE SOLO PER 5 GIORNI (DA UNA ALLE 12 VOLTE L'ANNO) HA COME OBIETTIVO IL RALLENTAMENTO DEL PROCESSO DI INVECCHIAMENTO DELL'ORGANISMO 150 MINUTI IL TEMPO MINIMO DA DEDICARE ALL'ATTIVITÀ FISICA OGNI SETTIMANA. L'IDEALE SAREBBERO 300 MINUTI, CON UN'ORA DI CAMMINATA AL GIORNO «STUDI AUTOREVOLI HANNO DIMOSTRATO CHE 16 ORE DI ASTENSIONE DAL CIBO SONO TROPPE: MEGLIO SALTARE LA CENA E MAI LA COLAZIONE»

Foto: I parametri per misurare l'età biologica con il metodo BioAge del dottor Morgan Levine, adottato da **Valter Longo**" Gli esami Albumina Creatinina Emoglobina Glicata Colesterolo totale Enzima presente in diversi tessuti del corpo. si trova abbondante mente nelle ossa e nel fegato Pressione massima Fosfatasi Alcalina Proteina C Reattiva Crp Molecola prodotta dal fegato È una proteina di fase acuta, ovvero aumenta nel caso di infiammazione presente nell'organismo I valori rispecchiano le concentrazioni medie di glucosio nel sangue negli ultimi tre mesi. L'esame permette di valutare l'aumento della glicemia È il risultato della degradazione della creatina fosfato. Nell'organismo umano, si trova principalmente nel muscolo scheletrico e nel cuore È il valore della pressione arteriosa sistolica nel momento in cui il cuore di un individuo si contrae. I valori devono essere compresi i tra 90 e 120 mmHg Esprime la quantità complessiva di colesterolo contenuto nelle varie lipoproteine. Il valore normale è inferiore ai 200 mg/dl di sangue. Permette di valutare lo stato del sistema cardio circolatorio Consente di ottenere utili informazioni in merito alla funzionalità epatica e renale. La concentrazione di albumina nel sangue riflette lo stato nutrizionale della persona Tra i saggi di maggior successo di **Valter Longo** ci sono La dieta della longevità (Vallardi) e La longevità inizia da bambini (Tea) «ATTRaverso IL CIBO IL SISTEMA SI RIPARA E TORNA ALLA FUNZIONALITÀ IDEALE CHE CON L'INVECCHIAMENTO VIENE COMPROMESSA»

## Perché non riesco a perdere peso? Gli errori che ci bloccano il dimagrimento secondo l'esperto pag. 4

Perché non riesco a perdere peso? Gli errori che ci bloccano il dimagrimento secondo l'esperto di Camilla Sernagiotto Ci sono alcune abitudini che interferiscono con il dimagrimento. Da quella di saltare i pasti a quella di bere poca acqua, gli errori che potrebbero in qualche modo rendere più difficoltoso perdere peso sono tanti. Ecco cosa consiglia l'esperto in nutrizione 4 / 6 Per dimagrire bisogna fare attività fisica Invece una domanda dietro cui davvero si nasconde una verità lapalissiana è quella che si interroga sul se la mancanza di un'adeguata attività fisica possa interferire con il dimagrimento. «Assolutamente sì. Per dimagrire bisogna fare attività fisica» afferma il nutrizionista Stefano Filipponi. «Iniziare un percorso dietologico con solo un piano alimentare non porterà a risultati concreti. Dopo pochi chili saremmo costretti a intervenire con nuove restrizioni caloriche per riprendere a calare di peso. Avere una routine di attività fisica ci permetterà anche di mangiare di più. Ormai lo sappiamo ed è un messaggio che fortunatamente sta passando sempre di più: la componente motoria incide tanto quanto la dieta, forse di più. Chiunque abbia intenzione di dimagrire pensando di non includere attività fisica si dovrà accontentare dell'ennesimo fallimento a livello di dieta». Leggi anche: - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - La dieta «pegana», le 12 regole del dottor Hyman per stare in forma e vivere a lungo - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» - I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio - 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri - Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane 4 / 6 25 aprile 2024 | 07:24(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Perché non riesco a perdere peso? Gli errori che ci bloccano il dimagrimento secondo l'esperto pag. 2

Perché non riesco a perdere peso? Gli errori che ci bloccano il dimagrimento secondo l'esperto di Camilla Sernagiotto Ci sono alcune abitudini che interferiscono con il dimagrimento. Da quella di saltare i pasti a quella di bere poca acqua, gli errori che potrebbero in qualche modo rendere più difficoltoso perdere peso sono tanti. Ecco cosa consiglia l'esperto in nutrizione 2 / 6 Ridurre troppo le porzioni interferisce con il dimagrimento? C'è poi una domanda che suona strana, poiché a un primo sguardo verrebbe da rispondere in maniera affermativa. L'interrogativo di cui parliamo è il seguente: ridurre eccessivamente le porzioni di cibo interferisce con il dimagrimento? Il motivo per cui suona strano è che il dimagrimento si basa proprio su una riduzione del cibo introdotto nel nostro organismo, quindi sembra quasi una domanda retorica, un interrogativo sciocco dietro cui si celerebbe una verità lapalissiana. Ma invece non è così, e questo c'entra con il paradosso della restrizione calorica. «Partiamo dal fatto che non tutti hanno le stesse esigenze. È chiaro che avere una restrizione calorica contribuirà al dimagrimento, quindi meno mangio e più dimagrirò. Questo in teoria è giusto. Nella realtà, però, dopo un primo approccio di questo tipo, quando la restrizione calorica è eccessiva, il corpo entra in uno stato di "difesa" e cercherà di limitare la perdita di peso in ogni modo. Tanti sedicenti maghi della dietologia consigliano alcuni rimedi veloci per perdere peso, che magari vanno bene per la prima settimana, con un obiettivo buon calo, ma già dalla seconda pesata si verificherà uno stallo del peso. È sicuramente più utile avere uno schema bilanciato che non preveda troppi sacrifici in termini restrittivi e perdere meno ma in maniera costante» consiglia il dottor Filipponi. Leggi anche: - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - La dieta «pegana», le 12 regole del dottor Hyman per stare in forma e vivere a lungo - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» - I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio - 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri - Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane 2 / 6 25 aprile 2024 | 07:24(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Perché non riesco a perdere peso? Gli errori che ci bloccano il dimagrimento secondo l'esperto pag. 3

Perché non riesco a perdere peso? Gli errori che ci bloccano il dimagrimento secondo l'esperto di Camilla Sernagiotto Ci sono alcune abitudini che interferiscono con il dimagrimento. Da quella di saltare i pasti a quella di bere poca acqua, gli errori che potrebbero in qualche modo rendere più difficoltoso perdere peso sono tanti. Ecco cosa consiglia l'esperto in nutrizione 3 / 6 Non bere sufficientemente acqua potrebbe portare a mangiare di più Anche non bere abbastanza acqua potrebbe interferire con il dimagrimento. Innanzitutto l'idratazione è fondamentale per la salute e il benessere psicofisico di tutti noi, quindi prima ancora di pensare al dimagrimento è importante bere la giusta quantità di acqua nell'arco della giornata per mantenerci sempre perfettamente idratati (consumando quindi i canonici 1,5 o 2 litri di acqua al giorno). Ma passiamo ora alla poca idratazione che interferisce con la perdita di peso. «Non bere sufficientemente acqua potrebbe portare a mangiare di più. Il senso di fame e quello della sete sono uguali e noi siamo abituati a confonderli. In più, il senso della sete - come quello della fame - si allena. Dato che sicuramente beviamo meno di quello che dovremmo e mangiamo più di quello che potremmo, sarebbe utile iniziare a bere un bicchiere ogni ora della giornata. Sono sicuro che anche il senso di fame diminuirà e mangeremo qualcosa di meno» afferma lo specialista. Leggi anche: - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - La dieta «pegana», le 12 regole del dottor Hyman per stare in forma e vivere a lungo - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» - I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio - 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri - Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane 3 / 6 25 aprile 2024 | 07:24(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Perché non riesco a perdere peso? Gli errori che ci bloccano il dimagrimento secondo l'esperto pag. 5

Perché non riesco a perdere peso? Gli errori che ci bloccano il dimagrimento secondo l'esperto di Camilla Sernagiotto Ci sono alcune abitudini che interferiscono con il dimagrimento. Da quella di saltare i pasti a quella di bere poca acqua, gli errori che potrebbero in qualche modo rendere più difficoltoso perdere peso sono tanti. Ecco cosa consiglia l'esperto in nutrizione 5 / 6 Anche quantità e qualità del sonno potrebbero interferire. Se prima abbiamo parlato dell'idratazione come di una delle regole vitali per l'uomo - dove con "vitali" intendiamo letteralmente, vitali - anche il sonno è da aggiungere alle regole auree del buon vivere (e anche a quelle del vivere e basta: per sopravvivere, l'essere umano deve per forza dormire). Riposare bene e nella giusta quantità, infatti, non è soltanto un lusso ma la conditio sine qua non per vivere sani. «Il sonno è un momento di ricarica per l'organismo. Avere un sonno non regolare, intermittente e non ristoratore potrebbe non farci ottenere i risultati sperati. Dormire poco e male ci mantiene con dei ritmi di veglia sempre presenti e nel lungo periodo può portare a sfinimento il fisico. Potreste vedere un dimagrimento più accelerato ma le complicazioni su tutte le altre sfere fisiologiche sono assicurate. Attenzione mentale, performance fisica, appetito aumentato, debolezza. Insomma conviene prendersi un po' più di tempo ma dormire bene e almeno 7 ore per notte» raccomanda Filipponi. Allo stesso modo, per la salute e il benessere psicofisico è importante reagire bene allo stress. Spesso, purtroppo, si tende a cercare conforto durante periodi di stress, noia o tristezza nel frigorifero e nella dispensa. «Ognuno di noi reagisce in maniera soggettiva agli eventi stressogeni, che siano a livello lavorativo, sentimentale, personale. Chi per difetto, non riuscendo a mangiare, perdendo appetito, in concomitanza con un'iperattività mentale e fisica. Chi invece per eccesso, acutizzando il senso di fame, sedentarietà. In questi casi è facile mettere su qualche chilo se il periodo in questione diventa duraturo» premette l'esperto in nutrizione, che sottolinea l'importanza di consultare uno psicologo nel caso il cibo diventi un'esigenza non dettata dalla fame ma da qualcos'altro. «La cosa migliore in questi casi, sia per eccesso che per difetto, è quella di prendere coraggio e affidarsi a un psicologo che possa inquadrare un possibile problema e indicare la strada per una risoluzione» conclude il nutrizionista Stefano Filipponi. Leggi anche: - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - La dieta «pegana», le 12 regole del dottor Hyman per stare in forma e vivere a lungo - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» - I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio - 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri - Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane 5 / 6 25 aprile 2024 | 07:24(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Perché non riesco a perdere peso? Gli errori che ci bloccano il dimagrimento secondo l'esperto pag. 1

Perché non riesco a perdere peso? Gli errori che ci bloccano il dimagrimento secondo l'esperto di Camilla Sernagiotto Ci sono alcune abitudini che interferiscono con il dimagrimento. Da quella di saltare i pasti a quella di bere poca acqua, gli errori che potrebbero in qualche modo rendere più difficoltoso perdere peso sono tanti. Ecco cosa consiglia l'esperto in nutrizione

### 1 / 6 Non riuscite a dimagrire? Gli errori comuni a (quasi) tutti

Ci sono delle abitudini - alcune delle quali considerate innocue da molti di noi - che invece potrebbero portare a conseguenze non certo benefiche per il nostro organismo, per la salute e per il benessere psicofisico. Molte di queste abitudini possono inoltre giocare un ruolo principale nei meccanismi che stanno alla base del dimagrimento, riuscendo in qualche modo interferire con la perdita di peso. Da quella che molti esperti in nutrizione tacciano come una cattiva abitudine, ossia saltare i pasti, a quella che tutti quanti considerano all'unanimità qualcosa di nocivo, ovvero bere poca acqua, sono parecchi i potenziali errori da non commettere. Tra questi, tanti esperti di nutrizione considerano sbagliato saltare i pasti, mentre ci sono alcune scuole di pensiero che al contrario ritengono che rispettare delle finestre di digiuno durante la giornata non sia invece un'idea balzana, anzi. Ma saltare colazione, pranzo, cena o spuntini vari potrebbe interferire con il dimagrimento? «Tutto dipende da che tipo di alimentazione avete e dal periodo in cui vi trovate» sottolinea il dottor Stefano Filipponi, specialista in nutrizione. «Se per il pranzo di Natale vi siete resi conto di aver mangiato e bevuto decisamente troppo, dall'antipasto al dolce, sicuramente la sera potete concedervi anche di saltare la cena» prosegue l'esperto. «Se la vostra settimana non avrà subito eccezioni, il saltare un pasto potrebbe portarvi ad avere più fame al pasto successivo, e sareste portati ad assecondare questa fame. In più, non è la stessa cosa se, a parità di cose da mangiare in una giornata, suddividete il tutto in più pasti giornalieri oppure mangiate tutto insieme. Le calorie sono quelle, i macro e micro nutrienti sono gli stessi ma il nostro corpo li tratterà in maniera diversa. Cercare di avere una regolarità alimentare è una delle prime regole, se non la prima, per riuscire a dimagrire bene». Ma quali sono le cose da fare e quelle da evitare? Eccole nelle prossime schede. Leggi anche: - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - La dieta «pegana», le 12 regole del dottor Hyman per stare in forma e vivere a lungo - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» - I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio - 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri - Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane

1 / 6 25 aprile 2024 | 07:24(©)  
RIPRODUZIONE RISERVATA

## Un experimento ayuda a descifrar cómo afecta el ayuno al organismo humano

Un experimento ayuda a descifrar cómo afecta el ayuno al organismo humano. Un análisis de las proteínas en la sangre de 12 voluntarios muestra variaciones en el metabolismo que iluminan los riesgos y beneficios de esa intervención extrema. Los 12 voluntarios del experimento solo tomaron agua durante siete días. Yaroslav Olieinikov (Getty Images) Daniel Mediavilla 22 abr 2024 - 05:20CEST La investigación sigue acumulando indicios de que el ayuno intermitente, más prolongado que el que practicamos todos los días mientras dormimos, puede tener beneficios para la salud. Se ha observado que cuando se deja de comer durante el tiempo suficiente, el organismo cambia de fuente de energía y empieza a consumir los almacenes de grasa. Eso ayuda a perder peso, que, a su vez, mejora la hipertensión o los niveles de glucosa, aunque faltan seguimientos a largo plazo que muestren si es un estilo de alimentación que se puede mantener durante mucho tiempo. Algunos estudios también han mostrado beneficios en el sistema inmune, en el cardiovascular o en la resistencia a la insulina, que está detrás de la diabetes, pero no se conocen bien los mecanismos que explican esas observaciones. Las tecnologías que permiten medir las proteínas que circulan por la sangre ofrecen la posibilidad de indagar en los cambios moleculares que se producen cuando ayunamos, para entender mejor sus beneficios y sus riesgos potenciales. Eso permite comenzar a aterrizar algunas de las dudas más duraderas sobre los verdaderos mecanismos están detrás de una práctica, la del ayuno intermitente, que tanta atención recibe últimamente. Ahora, un equipo internacional de científicos ha publicado un artículo en la revista Nature Metabolism en el que explican cómo tuvieron a 12 voluntarios tomando solo agua durante siete días. Midió los niveles de unas 3.000 proteínas antes, durante y después del ayuno y cruzaron esos datos con información genética de otros estudios para estimar qué beneficios se podían obtener con las variaciones de proteínas observadas. Aunque sean solo 12 sujetos, la metodología permite recoger mucha información. Como cabía esperar, los participantes en el estudio perdieron peso, 5,7 kilos de media, repartido entre grasa y músculo. Sin embargo, tres días después de dejar el ayuno, recuperaron la masa muscular, pero no la grasa. Además de este dato llamativo, los científicos, liderados por Claudia Langenberg, de la Universidad Queen Mary de Londres, observaron un cambio en la composición de las proteínas que se encontraban en la sangre a partir del final del segundo día de ayuno y del principio del tercero. Más información Crononutrición: 'El cuándo comes es tan importante como el qué comes' 'Ese incremento [de proteínas beneficiosas] es exponencial a partir del día tres de ayuno y tenemos la hipótesis de que son cambios que no solo están relacionados con la pérdida de peso de los participantes, que es muy estable durante todo el experimento', explica Maik Pietzner, coautor del estudio e investigador en el Instituto de Salud de Berlín, en el hospital Charité. Estas variaciones afectarían, por ejemplo, a proteínas que evitan el deterioro de las neuronas. Para Pietzner, su trabajo implica que, 'aunque esto no descarte que [el ayuno que dura solo unas horas] tenga pequeños efectos beneficiosos' más allá de la pérdida de peso, 'el mensaje de estos resultados es que necesitas dos o tres días de ayuno para que se produzca este cambio, se empiecen a utilizar estos recursos internos y, posiblemente, comiencen distintos tipos de programas metabólicos en distintos órganos'. Para el investigador alemán, reducir las horas del día a las que puedes comer es una manera más simple que contar calorías en cada



comida para reducir cuánto se ingiere cada día. Sin embargo, los ayunos más largos pueden tener efectos beneficiosos con aplicaciones concretas. 'Me parece muy interesante el efecto en el tratamiento de la epilepsia resistente. Cuando los fármacos no sirven, aún se puede probar una dieta cetogénica (una dieta baja en hidratos de carbono), que imita el efecto del ayuno prolongado', explica Pietzner. 'Lo que hemos visto es que cuando el ayuno empieza a elevar los niveles de cuerpos cetónicos en la sangre, se producen cambios en proteínas estructurales específicas del cerebro', añade. Aunque el ayuno prolongado no cura la epilepsia, sí puede mitigar los síntomas, como sucede con la artritis reumatoide. Con vigilancia médica Para otras enfermedades, los investigadores vieron que el ayuno prolongado redujo la cantidad de algunas proteínas que favorecen la aparición de enfermedad coronaria. Sin embargo, también observaron un incremento en el riesgo de trombos. 'Por eso es importante que la gente sea consciente de la necesidad de guía médica cuando se aplican este tipo de intervenciones extremas, porque también hay gente con más riesgo de sufrir consecuencias adversas', afirma Pietzner. Benjamin Horne, profesor de la Universidad Stanford (EE UU) considera que 'debido a la pequeña muestra del estudio, con solo 12 participantes, no está claro lo significativo de este retraso de tres días' en el efecto del ayuno. 'Muchos otros estudios con más participantes, en los que la pérdida de peso se inhibió a propósito o fue mínima, han documentado cambios en las proteínas que circulaban en la sangre 20 o 24 horas después del inicio de un ayuno solo con agua', explica. Malu Martínez Chantar, investigadora del CIC bioGUNE de Derio (Vizcaya), también advierte del pequeño tamaño de la cohorte, y recuerda los efectos positivos del ayuno más breve detectados en pacientes con enfermedades autoinmunes o cuando se hace antes o después de la quimioterapia en personas con cáncer. Aunque advierte: 'Todo tipo de intervención nutricional debe estar apoyada por un profesional, porque, por ejemplo, los cuerpos cetónicos que se generan con el ayuno pueden tener un impacto negativo para algunos'. Uno de los objetivos de estudios como el liderado por Langenberg es identificar las proteínas que se modifican con el ayuno para poder diseñar intervenciones que puedan alterar los mismos mecanismos sin tener siete días a una persona sin tomar más que agua. 'El desarrollo de estas terapias de precisión podría ser beneficioso para todo el mundo, pero, sobre todo, para personas que no pueden llevar a cabo un ayuno de este tipo debido a su mala salud o a otros motivos', valora Horne. Martínez Chantar valora necesario conocer con precisión los cambios que se producen en nuestro organismo cuando dejamos de comer, también a largo plazo. 'Es necesario que estos estudios se realicen a más largo plazo porque no sabemos cuáles son los efectos de un ayuno sostenido durante mucho tiempo en aspectos como la longevidad', apunta. Mientras se van desvelando los efectos del ayuno en el organismo, es importante recordar una advertencia de uno de los gurús de la materia, el bioquímico de la Universidad del Sur de California, **Valter Longo**: 'Que el ayuno es bueno, malo o neutral, no significa nada: como comer, algunos tipos de ayuno son muy buenos y otros muy malos'. Puedes seguir a MATERIA en Facebook, X e Instagram, o apuntarte aquí para recibir nuestra newsletter semanal. Comentarios Normas > Tu comentario se publicará con nombre y apellido Normas Rellena tu nombre y apellido para comentar completar datos Suscríbete en El País para participar Ya tengo una suscripción Please enable JavaScript to view the comments powered by Disqus. Más información El riesgo de depresión se dispara cuando los ultraprocesados superan el 30% de la dieta Daniel Mediavilla Jack Lewis, neurocientífico: 'Un mínimo de pecados capitales es perfectamente sano y moralmente apropiado' Raúl Limón Archivado En Ciencia Dietas Enfermedades metabolismo Enfermedades cardiovasculares Alimentación Biología molecular Diabetes Metabolismo Se

adhiera a los criterios deMás 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 Apúntate Ventana al conocimiento Guy Callendar, el pionero olvidado del cambio climáticoLo más visto 'Las cremas no hacen milagros': cuatro dermatólogos explican sus trucos para cuidarse la piel Mercedes Navío, psiquiatra: 'Corremos el riesgo de que cuando todo es salud mental nada lo acabe siendo' Ozempic, las inyecciones que prometen acabar con la obesidad y que arrasan en el mercado negro Así es como la droga secuestra el cerebro para que los adictos se olviden hasta de comer y beber Cómo reconocer los síntomas de la bronquiolitis en un bebé

## Missione longevità: trattamenti, dieta, letture e serie tv

Missione longevità: trattamenti, dieta, letture e serie tv di Nicoletta Moncalero I consigli di Huffpost per il weekend 20 Aprile 2024 alle 18:00 C'è un posto a Merano, in Alto Adige, dove si possono imparare i segreti della longevità. Per chi ci arriva da una grande città come Milano, è facile capirlo fin dal primo respiro. Che va fatto nel modo giusto: inspirando bene, almeno per 6 secondi e poi espirando per lo stesso tempo. Sarà l'aria, fresca, leggera, di montagna, ma sembrerà subito di entrare in un altro mondo in cui si pensa al benessere dal mattino alla sera. Dalla colazione, con frutti rossi, povera di grassi e di cibi processati. Tutto è ben calcolato, come il tempo da trascorrere a provare i vari trattamenti. Nulla però si improvvisa: c'è il direttore sanitario della Longevity Medical Spa "Eden'Health", il dr. Emanuele De Nobili, esperto in medicina preventiva e anti-aging, che legge i test medici di epigenetica, il Bia (la valutazione analitica quantitativa e qualitativa della composizione corporea) e il test del microbiota intestinale per preparare il programma che il paziente dovrà seguire per una settimana o dieci giorni. Appesi ai muri della Medical Spa ci sono gli ospiti che nel tempo sono stati a Villa Eden: da Pavarotti a Ramazzotti, da Barbara Streisand a Maradona. Angelika Schmid insieme al marito Hannes Ilmer è a capo di Villa Eden. "Da oltre quarant'anni, noi approfondiamo le nostre energie a favore del benessere della persona, puntando sempre a offrire l'eccellenza e trattamenti all'avanguardia. Per questo, i prestigiosi riconoscimenti che ci sono stati assegnati di recente ci riempiono di soddisfazione e ci motivano a continuare su questa strada. Il nostro primo desiderio è che l'ospite si senta a casa, accolto come in famiglia. Tutto il team lavora per questo. Speriamo che i nostri ospiti comprendano qui l'importanza di uno stile di vita sano e che i nostri consigli possano entrare a far parte di una routine che possono continuare anche a casa". Tra i trattamenti che possiamo definire signature di Villa Eden ci sono il trattamento corpo calco efficace contro la cellulite e l'adiposità localizzata e la Cellgym, un trattamento scientificamente validato che attraverso la sapiente ed esperta alternanza tra respirazione di aria impoverita e arricchita di ossigeno, produce notevoli benefici per l'organismo. Per rilassare e rinvigorire il corpo ci sono anche il Touch for Health (metodo di prevenzione e recupero del benessere attraverso le tecniche di riequilibrio posturale ed energetico della Kinesiologia applicata) e la stimolazione dei punti chakra del corpo. A completare l'offerta anche la proposta gastronomica a cui manca solo la stella (lo chef Marcello Corrado l'aveva avuta sia a Salerno che in Val d'Orcia). Cosa leggere Sul tema del benessere e della meditazione, è uscito il nuovo libro di Daniel Lumera "Come se tutto fosse un miracolo" (Mondadori). Tutto è nato da una frase un monaco disse all'autore quando aveva 22 anni. "Vivi come se tutto fosse un miracolo", gli disse il monaco facendo riferimento ad un particolare stato mentale che ha un enorme impatto positivo sulla vita e sulla salute di ognuno di noi, uno stato che ci permette di entrare più profondamente in contatto con il significato e lo scopo della nostra esistenza. Lumera illustra nel libro i sei principi che ci permettono di arrivare a questa esperienza tanto semplice quanto trasformativa. "Sono sei carismi, sei grazie - spiega l'autore - attraverso cui riconquistare uno stato di integrità: nella parola, nei sospesi, nel dono, nella meraviglia, nel vuoto e nella pace. Un essere umano integro è capace di realizzare cose straordinarie. Conosce la bellezza del proprio cuore, e le potenzialità della propria mente. Quando siamo integro, il bello arriva sempre e riempie la nostra vita". Cosa guardare Su Netflix, una miniserie tv (4 puntate in tutto) uscito un po' di tempo fa, ma molto interessante per chi si occupa o vuole approfondire

il tema della longevità. Si intitola 'Zone blu: i segreti della longevità' ed è un viaggio in cinque luoghi del pianeta - Okinawa (Giappone), Sardegna (Italia), Ikaria (Grecia), Loma Linda (California, USA) e Nicoya (Costa Rica) - in cui le persone raggiungono i 100 anni grazie al loro stile di vita, alimentazione e abitudini. A firmarlo è Dan Buettner, un esploratore di National Geographic e autore che ha trascorso 20 anni della sua vita ad esplorare questi luoghi di lunga longevità. Interessante la domanda finale che si pone l'autore: è possibile creare dal nulla una nuova zona blu in cui possa aumentare l'aspettativa di vita? La risposta, per fortuna, è sì. Cosa cucinare (e studiare) Ad aiutarci a migliorare la nostra alimentazione in tema longevità ci sono alcuni libri usciti negli ultimi anni che spiegano come l'alimentazione può influire anche in modo positivo sulla nostra salute. Ad iniziare da quello scritto per primo da **Valter Longo**, "La dieta della longevità" (Vallardi). In questo libro **Valter Longo** condensa tutte le sue scoperte scientifiche e ci spiega come ridurre il grasso addominale, rigenerare e ringiovanire il nostro corpo abbattendo in modo significativo il rischio di cancro, malattie cardiovascolari, diabete e malattie neuro-degenerative come l'Alzheimer, istruendoci infine sugli effetti benefici di una periodica dieta di restrizione calorica. La Dieta Longo ci cura con il cibo, rivoluzionando il nostro rapporto con esso. Semplice da adottare ogni giorno per chi già apprezza la tradizione mediterranea, la dieta del professore Longo si affianca a una pratica antica e comune in tutte le culture e dimenticata dalla nostra società dell'abbondanza: la dieta mima il digiuno, in modo mirato e calibrato sulle esigenze della vita di oggi. Più recente invece il libro di Irene Luzi, "La svolta vegetale. Un percorso di salute alla riscoperta della tua intelligenza alimentare" (Longanesi). Irene Luzi, psicoterapeuta, eco-psicologa e igienista naturale, propone in queste pagine una scommessa di salute: provare, per trenta giorni, a introdurre nella dieta più alimenti vegetali e naturali. Senza costrizioni, forzature o estremismi. Bastano appena trenta giorni per imprimere una svolta vegetale al nostro stile alimentare, prima, e al nostro stile di vita, poi. Chi segue questo percorso impara ad ascoltarsi, a lasciarsi guidare dal piacere, a fidarsi della propria innata intelligenza alimentare. E ben presto scopre che il cambio nutrizionale rinnova dall'interno: il corpo si disintossica, l'energia aumenta, l'umore migliora. Il libro contiene un piano alimentare, consigli pratici per riorganizzare la spesa e la dispensa, le scorciatoie per gestire i tempi più lunghi di preparazione del cibo naturale, e suggerimenti su come regolarsi fuori casa e nella vita sociale. HuffPost crede nel valore del confronto tra diverse opinioni. Partecipa al dibattito con gli altri membri della community. [LEGGI](#) [Chiudi](#)

## L'INCHIESTA /2 SOCIETÀ LONGEVITÀ **EPIWELLNESS**

**SÌ, LE SCELTE DI VITA INFLUENZANO L'INVECCHIAMENTO: COME DARE A CIASCUN ORGANO LA SUA "VERA" ETÀ**  
ANNA FREGONARA

Tutti vogliono vivere più a lungo e in salute. Già Gilgamesh, il protagonista di un poema epico inciso circa 4.000 anni fa su tavolette di argilla, era ossessionato dal superamento della mortalità e l'imperatore cinese Qin Shi-Huang, morto nel 210 a.C., beveva mercurio sperando di ingannare la morte. Il sogno della longevità ha stimolato l'immaginazione nel corso della storia dell'umanità, ma è solo di recente che è stato sottoposto a un profondo esame scientifico. Dagli studi su gemelli monozigoti, soggetti con identiche sequenze di DNA e ovviamente stesso numero di anni, si è visto come lo stile di vita diverso faccia invecchiare i fratelli a ritmi differenti. È sotto gli occhi di tutti come alcuni sembrano invecchiare con più grazia rispetto ad altri. Si pensi a un malato di Alzheimer: il suo cervello subisce un invecchiamento accelerato. A oggi si sa come la genetica, quelle informazioni ereditarie codificate nel DNA, abbia un impatto sulla possibilità di sviluppo di patologie del 25-30%. Il restante 70-75% è influenzato dall'ambiente e dalle nostre abitudini. Quindi, fattori legati allo stile di vita, come la dieta, l'esercizio fisico, la riduzione dello stress, sembrano svolgere un ruolo più significativo per la loro azione di accendere o spegnere i nostri geni senza causare modifiche nella sequenza del DNA. La scienza che studia questi fattori si chiama epigenetica e a sottolinearne il potere nel promuovere il nostro benessere c'è chi, negli Stati Uniti, parla di epiwellness. «Per definire lo stato di salute e la predisposizione ad ammalarsi, negli ultimi anni la ricerca scientifica ha introdotto il concetto di età epigenetica che misura, attraverso biomarcatori molecolari conosciuti come orologi biologici epigenetici, la nostra età biologica», spiega Marica Franzago, biologa e ricercatrice presso l'Università G. d'Annunzio di Chieti-Pescara su progetti sostenuti dalla Fondazione Umberto Veronesi. «Steve Horvath fu tra i primi, nel 2013, a sviluppare un orologio epigenetico, un algoritmo che consente di stimare quanto velocemente o lentamente il nostro corpo invecchia. Tra i biomarcatori considerati nel suo orologio, ci sono proprio le modifiche dei meccanismi di regolazione genica che influenzano il modo in cui i geni sono accesi o spenti all'interno delle nostre cellule. Pertanto, l'età epigenetica può differire dall'età anagrafica. Nonostante le prove attuali, serviranno altre ricerche per identificare strategie innovative epigenetiche in chiave anti invecchiamento, ma il crescente interesse per i meccanismi epigenetici è dovuto soprattutto alla loro reversibilità. Infatti, in uno studio recente abbiamo esaminato l'interazione tra invecchiamento epigenetico e obesità, sottolineando proprio il potenziale rallentamento dell'età epigenetica e dell'insorgenza di malattie croniche come l'obesità attraverso un intervento personalizzato guidato dalle modifiche sullo stile di vita. Queste includono una dieta varia e sana come la vera dieta mediterranea, un'adeguata attività fisica, buone relazioni, corrette abitudini evitando gli eccessi, un ottimale riposo». Con un sonno di buona qualità sembra si possano aggiungere cinque anni alla vita degli uomini e due anni e mezzo a quella delle donne secondo i ricercatori di una indagine apparsa sul Journal of the American College of Cardiology, intendendo con buona qualità un riposo di sette-otto ore al giorno che non necessita di farmaci e che faccia svegliare riposati almeno cinque giorni alla settimana. Insomma, abbracciare l'epibenessere significa educare noi stessi sul potere delle scelte di vita nel promuovere una possibile longevità in salute. Così ha sempre fatto Shigeaki Hinohara, uno dei

medici giapponesi più famosi che ha continuato a visitare fino a pochi mesi prima della sua morte a 105 anni. Non smetteva di ripetere ai suoi pazienti che per vivere bene e a lungo bisogna divertirsi di più, darsi obiettivi, mangiare bene e muoversi per controllare il peso, tenendosi in forza anche facendo le scale, come faceva lui tutti i giorni. Shigeaki consumava un pranzo leggero, a volte lo saltava se troppo assorbito dal lavoro, e una cena a base di verdure, un po' di pesce, riso e due volte alla settimana carne magra. Dieta e attività fisica si è visto come abbiano un ruolo epigenetico addirittura nella prevenzione primaria e secondaria delle malattie del cuore, il re dei nostri organi. Emerge da uno studio uscito su *European Journal of Preventive Cardiology*. «Le malattie cardiovascolari rimangono la causa più comune di morte in tutto il mondo. La prevenzione primaria consiste nel controllo dei fattori di rischio, come il fumo, l'ipertensione e il diabete nelle persone non affette da malattie cardiovascolari, mentre quella secondaria consiste nel ridurre il rischio di un successivo evento cardiovascolare nei pazienti con malattia cardiovascolare già esistente. L'esercizio fisico e l'alimentazione, in combinazione con un equilibrato microbiota intestinale, sono potenti modificatori epigenetici attivando cascate di segnalazioni a livello del DNA associate a benefici cardiovascolari» commenta Roberto Pedretti, coautore della ricerca, professore associato di Malattie dell'apparato cardiovascolare all'Università di Milano Bicocca, direttore del Dipartimento Cardiovascolare all'IRCSS MultiMedica di Sesto San Giovanni (Milano). «Sostanze contenute negli alimenti quali resveratrolo, curcumina o polifenoli possono interferire favorevolmente con le modifiche epigenetiche a livello del nostro DNA». Addirittura da pesci longevi, come alcuni esemplari di scoglio che possono vivere anche 205 anni, potrebbero arrivare insegnamenti su che cosa mangiare. Scienziati, riporta *Science Advances*, hanno visto che una serie di geni associata al metabolismo dei flavonoidi, sostanze antiossidanti e antinfiammatorie contenute, per esempio, in frutti di bosco e cipolle, potrebbe essere collegata alla longevità. «Sono inoltre in fase di sperimentazione clinica farmaci epigenetici in grado potenzialmente di prevenire, attraverso diversi meccanismi molecolari, l'infiammazione, la disfunzione dell'endotelio, quello strato cellulare che riveste la parete dei vasi, e quindi l'aterosclerosi. Un'altra strada interessante è la possibilità di dosare i cosiddetti miRNA (microRNA), piccole molecole endogene coinvolte nella regolazione dell'espressione genica. I livelli dei miRNA sono influenzati dalla presenza di patologie, ma anche dallo stile di vita, in particolare dai livelli di attività fisica. Una sana alimentazione è associata a una migliore prevenzione secondaria delle malattie cardiovascolari e anche questo è stato collegato a una diversa espressione dei miRNA. Ancora una volta lo stile di vita e l'epigenetica possono influenzare il nostro futuro», sottolinea Pedretti che è anche membro del Consiglio direttivo dell'Associazione europea di cardiologia preventiva. La ricerca non si ferma di fronte alla possibilità allettante che un domani si possa arrestare o addirittura invertire il processo di invecchiamento. Oltre a età epigenetica e biologica, la frontiera è stimare l'età degli organi separatamente da quella del corpo nel suo complesso. In un studio appena pubblicato su *Nature*, i ricercatori hanno analizzato i livelli di proteine plasmatiche e utilizzando modelli di intelligenza artificiale hanno calcolato l'invecchiamento di 11 organi principali, tra cui il cuore, in più di 5mila persone. «È stato osservato che quasi il 20% della popolazione mostra un invecchiamento fortemente accelerato in un organo e circa il 2% mostra un invecchiamento a carico di più organi. Per esempio, i soggetti con invecchiamento cardiaco accelerato hanno un rischio di insufficienza cardiaca del 250% più elevato», conclude Pedretti. «Questo approccio potrebbe favorire la prevenzione, e quindi la qualità della vita, perché se ci si accorge che un organo invecchia troppo in fretta si potrebbero prendere provvedimenti prima». ©

## RIPRODUZIONE RISERVATA

Foto: Sopra, il medico giapponese Shigeaki Hinohara, classe 1911, morto a 105 anni mentre era ancora in servizio; sotto, il genetista Steve Horvath, fra i primi, nel 2013, a sviluppare un orologio epigenetico

Foto: DIETA, ESERCIZIO FISICO, RIDUZIONE DELLO STRESS POSSONO ACCENDERE O SPEGNERE I GENI, SENZA CAUSARE MODIFICHE ALLA SEQUENZA DEL DNA

Foto: La prima puntata dell'inchiesta è uscita nel numero di 7 del 5 aprile: un portfolio fotografico sui nuovi 70enni La terza puntata uscirà il 19 aprile: un'intervista a **Valter Longo**,

biologo, esperto di longevità L'orologio epigenetico Quanto incide la propensione all'obesità sull'accelerazione epigenetica correlata agli stili di vita e alla lunghezza dei telomeri\* STILE DI VITA SANO E CORRETTA FORMA FISICA STILE DI VITA NON SANO ASSOCIATO A OBESITÀ

Aspettativa di vita Consumo di frutta e verdura Consumo di "cibo spazzatura" Telomero

Telomero Insonnia Sonno regolare Come cambia a 40 anni in base al peso e al fumo Donne non fumatrici Uomini non fumatori Donne fumatrici Uomini fumatori Regolare attività fisica

Propensione alla sedentarietà INCIDENZA SULLA LUNGHEZZA DEI TELOMERI INCIDENZA SULLA LUNGHEZZA DEI TELOMERI Utilizzo di bevande alcoliche Preferenza di acqua ad altre

bevande Anni 90 85 80 75 70 65 60 Normopeso Obesi Accelerazione epigenetica dell'età Biomarcatore per l'intervento sulla longevità Fonte: "Obesity in adulthood and its

consequences for life expectancy: a life table analysis" - Annals of Internal Medicine Fonte: Franzago M et al., The epigenetic aging, obesity, and lifestyle. Front Cell Dev Biol

\*Proteggono le estremità dei cromosomi influenzando la durata della vita delle cellule. Si accorciano naturalmente con l'età o con uno scorretto stile di vita 1942 L'ANNO IN CUI NASCE IL TERMINE "EPIGENETICA", ATTRIBUITO AL GENETISTA CONRAD HAL WADDINGTON, CHE

LA DEFINÌ «LA BRANCA DELLA BIOLOGIA CHE STUDIA LE INTERAZIONI CAUSALI FRA I GENI E IL LORO PRODOTTO, E PONE IN ESSERE IL FENOTIPO» 22 MILA GLI ULTRACENTENARI IN

ITALIA, UN NUMERO MAI TANTO ALTO NELLA STORIA DEL NOSTRO PAESE. OLTRE L'80 PER CENTO SONO DONNE SERVIRANNO NUOVE RICERCHE, MA IL CRESCENTE INTERESSE PER I

MECCANISMI EPIGENETICI È DOVUTO ALLA LORO REVERSIBILITÀ

Foto: L'invecchiamento degli organi Anni " guadagnati" Quanto un invecchiamento accelerato degli organi, che può dipendere dalla genetica e dall'epigenetica, può influire sull'aumento del

rischio di mortalità nei 15 anni a venire Anni recuperati di aspettativa di vita dati dallo smettere di fumare in base all'età 60% 30 anni 10 40 anni 9 40% 50 anni 20% 60 anni 0%

Cuore Arterie Cervello Pancreas Fegato Muscoli Intestino Polmoni Reni Le persone di tutte le età che hanno già sviluppato problemi di salute legati al fumo possono comunque trarre

beneficio dallo smettere di fumare Fonte: Oh, H.SH., Rutledge, J., Nachun, D. et al. Organ aging signatures in the plasma proteome track health and diseases. Nature Fonte: OMS Pparra

Roberto Pedretti, professore di Malattie dell'apparato cardiovascolare in Bicocca; Marica Franzago, biologa e ricercatrice presso l'Università G. d'Annunzio di Chieti-Pescara «QUASI IL

20% DELLA POPOLAZIONE MOSTRA UN INVECCHIAMENTO ACCELERATO IN UN ORGANO, IL 2% A CARICO DI PIÙ ORGANI»

## FARA Successo per l' iniziativa promossa da « Valter Longo » e di Sodexo **La sana nutrizione inizia da bambini**

FARA D'ADDA (stn) «La nutrizione inizia da bambini»: grande successo, martedì, per la giornata di educazione alimentare organizzata dall' Amministrazione comunale con la collaborazione della fondazione «**Valter Longo**» e di Sodexo. L'evento, svoltosi in oratorio, ha visto la partecipazione di diverse famiglie, con una settantina di persone presenti all' iniziativa e uscite decisamente soddisfatte ed entusiaste. «I bambini sono stati molto contenti, hanno partecipato attivamente all' iniziativa e ne sono usciti entusiasti - ha commentato l'assessore Giusy Modanesi, promotrice dell'evento - E' stato bello vederli fare yoga sulle note di Bob Marley, vederli rispondere e rivolgere domande alla nutrizionista e scoprire tante cose in materia di nutrizione e alimentazione sana ed equilibrata. Ringrazio poi Sodexo e i suoi responsabili per la merenda fantastica che hanno preparato a base di humus di ceci, frutta fresca e cioccolato fondente, molto apprezzata anch'essa anche dai bambini». Durante l'evento, i più piccoli hanno ricevuto un libro da colorare inerente al tema dell'evento, mentre gli adulti sono stati omaggiati con un volume sull'alimentazione. A coordinare la giornata sono stati per l'Amministrazione comunale l'assessore Modanesi con la responsabile dei Servizi Sociali Ilaria Domanico e con un intervento anche del sindaco **Raffaella Assanelli**; per Fondazione Longo i nutrizionisti Viviana Dello Ioio, Francesco Infantino, Lucia Pizzuti e l'addetto alle riprese Stefan; per la parrocchia don Alessandro Giannattasio e i volontari dell' oratorio, mentre per Sodexo hanno partecipato Antonio De Cesare (direttore regionale), Christian Minghini (capo area), Ivan Furingo ( responsabile di unità), Sonia Caggegi (capo cucina), Giovanna Crea (aiuto cuoca), Antonella Masanta (marketing) ed Erica Giuliani (biologa nutrizionista). « Ringrazio tutti gli intervenuti: la sinergia tra le parti ha dato un ottimo risultato e regalato una bella giornata a tanti faresi bambini e alle loro famiglie» ha concluso l'assessore Modanesi.

Foto: Alcuni momenti della giornata organizzata dalla fondazione «**Valter Longo**» e Sodexo



FARA Successo per l' iniziativa promossa da « Valter Longo » e di Sodexo

## La sana nutrizione inizia da bambini

FARA D' ADDA (stn) «La nutrizione inizia da bambini»: grande successo, martedì, per la giornata di educazione alimentare organizzata dall' Amministrazione comunale con la collaborazione della fondazione «Valter Longo» e di Sodexo. L' evento, svoltosi in oratorio, ha visto la partecipazione di diverse famiglie, con una settantina di persone presenti all' iniziativa e uscite decisamente soddisfatte ed entusiaste. «I bambini sono stati molto contenti, hanno partecipato attivamente all' iniziativa e ne sono usciti entusiasti - ha commentato l' assessore Giusy Modanesi, promotrice dell' evento - E' stato bello vederli fare yoga sulle note di Bob Marley, vederli rispondere e rivolgere domande alla nutrizionista e scoprire tante cose in materia di nutrizione e alimentazione sana ed equilibrata. Ringrazio poi Sodexo e i suoi responsabili per la merenda fantastica che hanno preparato a base di humus di ceci, frutta fresca e cioccolato fondente, molto apprezzata anche da essa anche dai bambini». Durante l' evento, i più piccoli hanno ricevuto un libro da colorare inerente al tema dell' evento, mentre gli adulti sono stati omaggiati con un volume sull' alimentazione. A coordinare la giornata sono stati per l' Amministrazione comunale l' assessore Modanesi con la responsabile dei Servizi Sociali Ilaria Domanico e con un intervento anche del sindaco Raffaele Assanelli; per Fondazione Longo i nutrizionisti Viviana Dello Iorio, Francesco Infantino, Lucia Pizzuti e l' addetto alle riprese Stefano; per la parrocchia don Alessandro Giannattasio e i volontari dell' oratorio, mentre per Sodexo hanno partecipato Antonio De Cesare (direttore regionale), Christian Minghini (capo area), Ivan Furingo (responsabile di unità), Sonia Caggegi (capo cuoca), Giovanna Crea (aiuto cuoca), Antonella Masanta (marketing) e Erica Giuliani (biologa nutrizionista). « Ringrazio tutti gli intervenuti: la sinergia tra le parti ha dato un ottimo risultato e regalato una bella giornata a tanti faresi bambini e alle loro famiglie» ha concluso l' assessore Modanesi.

Foto: Alcuni momenti della giornata organizzata dalla fondazione «Valter Longo» e Sodexo

## I cibi che favoriscono la comparsa delle rughe (perché fanno invecchiare prematuramente la pelle) pag. 4

I cibi che favoriscono la comparsa delle rughe (perché fanno invecchiare prematuramente la pelle) di Camilla Sernagiotto Ci sono alcuni alimenti che potrebbero favorire la comparsa delle rughe dal momento che accelerano il processo di invecchiamento cellulare. Un alleato importante per mantenere salute, benessere e bellezza della pelle è l'alimentazione. Scopriamo ciò che dovremmo consumare per mantenere il più possibile la cute soda, compatta, giovane ed elastica 4 / 9 I fritti? «Favoriscono la formazione dei radicali liberi» «Gli alimenti fritti non sono certo benefici, né per la pelle né per la salute in generale», argomenta Ginevra Baggini. Gli alimenti fritti in olio ad alte temperature rilasciano infatti radicali liberi, tutt'altro che «amici per la pelle». «I radicali liberi, infatti, influiscono negativamente sul rinnovamento cellulare e sull'elasticità della cute». Leggi anche: - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Piramide alimentare, la più famosa è quella della dieta mediterranea. Ma vale ancora? - 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 / 9 18 aprile 2024 | 06:33(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## I cibi che favoriscono la comparsa delle rughe (perché fanno invecchiare prematuramente la pelle) pag. 2

I cibi che favoriscono la comparsa delle rughe (perché fanno invecchiare prematuramente la pelle) di Camilla Sernagiotto Ci sono alcuni alimenti che potrebbero favorire la comparsa delle rughe dal momento che accelerano il processo di invecchiamento cellulare. Un alleato importante per mantenere salute, benessere e bellezza della pelle è l'alimentazione. Scopriamo ciò che dovremmo consumare per mantenere il più possibile la cute soda, compatta, giovane ed elastica 2 / 9 La salsa di soia? «Provoca disidratazione» Purtroppo per coloro che amano andare al ristorante giapponese e inondare sushi e sashimi di salsa di soia (dentro cui stemperare l'immane wasabi), la brutta notizia è che non è certo l'ideale per la salute. La salsa di soia, infatti, è un alimento dannoso per tutto l'organismo, pelle compresa (ricordiamo infatti che la pelle è un organo). Il motivo? Provoca disidratazione, drenando l'acqua dalle cellule. E l'acqua è la fonte vitale delle cellule, dunque ciò che provoca disidratazione dovrebbe sempre essere evitato. «Il consumo eccessivo di salsa di soia potrebbe provocare la comparsa prematura delle rughe», spiega Ginevra Baggini, dermatologa. Ma perché la salsa di soia ha un potere disidratante? «Perché è molto ricca di sale. È uno dei dieci alimenti più salati che esistano, con un contenuto medio di sodio di 5.493 mg per 100 g», puntualizza Francesca Morganti, specialista in nutrizione. Leggi anche: - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Piramide alimentare, la più famosa è quella della dieta mediterranea. Ma vale ancora? - 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 / 9 18 aprile 2024 | 06:33(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## I cibi che favoriscono la comparsa delle rughe (perché fanno invecchiare prematuramente la pelle) pag. 3

I cibi che favoriscono la comparsa delle rughe (perché fanno invecchiare prematuramente la pelle) di Camilla Sernagiotto Ci sono alcuni alimenti che potrebbero favorire la comparsa delle rughe dal momento che accelerano il processo di invecchiamento cellulare. Un alleato importante per mantenere salute, benessere e bellezza della pelle è l'alimentazione. Scopriamo ciò che dovremmo consumare per mantenere il più possibile la cute soda, compatta, giovane ed elastica 3 / 9 Verdure in padella, grigliate e frittute? «Da limitare» Da consumare con moderazione sono anche gli alimenti che contengono molti prodotti finali della glicazione avanzata (AGE). Si tratta di composti chimici che vengono naturalmente prodotti dall'organismo, ma che si trovano anche negli alimenti cotti a temperature elevate. Per intenderci, i prodotti finali della glicazione avanzata (AGE) sono quelli che riportano bruciature da tostatura. «La reazione di Maillard si verifica quando una proteina e uno zucchero, sottoposti a un trattamento ad alta temperatura, si compenetrano e si modificano. Ciò che ne esce è una brunitura con odore di tostato» spiega Francesca Morganti. «Questi AGE, quando presenti in eccesso nel nostro organismo, possono causare problemi alla circolazione e, nei casi peggiori, anche malattie cardiovascolari». La dermatologa Ginevra Baggini aggiunge: «L'epidermide non può che risentirne, dato che per la pelle l'infiammazione è assai problematica poiché interferisce con la produzione di collagene, accelerando dunque i processi di invecchiamento». Ma quali sono gli alimenti che contengono molti AGE? «Dalle verdure in padella alle frittute fino ai cibi grigliati, tutto ciò che mostra parti annerite e tostate presenta prodotti finali della glicazione avanzata (AGE), quindi sarebbero da evitare o perlomeno da consumare raramente e moderatamente. Inoltre, sarebbe meglio preferire cotture a bassa temperatura, oppure al forno a temperature inferiori a 220°C», suggerisce Morganti. Leggi anche: - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Piramide alimentare, la più famosa è quella della dieta mediterranea. Ma vale ancora? - 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 / 9 18 aprile 2024 | 06:33(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## I cibi che favoriscono la comparsa delle rughe (perché fanno invecchiare prematuramente la pelle) pag. 7

I cibi che favoriscono la comparsa delle rughe (perché fanno invecchiare prematuramente la pelle) di Camilla Sernagiotto Ci sono alcuni alimenti che potrebbero favorire la comparsa delle rughe dal momento che accelerano il processo di invecchiamento cellulare. Un alleato importante per mantenere salute, benessere e bellezza della pelle è l'alimentazione. Scopriamo ciò che dovremmo consumare per mantenere il più possibile la cute soda, compatta, giovane ed elastica 7 / 9 Il latte e i derivati? «Possono causare infiammazioni croniche» Anche il latte e i latticini finiscono nella lista della spesa da fare con oculatezza, soprattutto nei casi in cui si abbia qualche forma di intolleranza al lattosio. In generale il latte e i prodotti lattiero-caseari possono generare infiammazioni nell'organismo quando consumati in quantità e frequenze eccessive. «Inoltre consumare un eccesso di latte e latticini, specialmente quello vaccino, può contribuire ad aumentare i livelli di IGF1 (l'ormone della crescita deputato alla regolazione della produzione cellulare). L'eccesso di IGF1 può causare un quadro infiammatorio cronico, dunque l'infiammazione interferisce con la produzione di elastina e collagene, favorendo così la comparsa delle rughe», puntualizza la dottoressa Morganti. Leggi anche: - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Piramide alimentare, la più famosa è quella della dieta mediterranea. Ma vale ancora? - 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 / 9 18 aprile 2024 | 06:33(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## I cibi che favoriscono la comparsa delle rughe (perché fanno invecchiare prematuramente la pelle) pag. 5

I cibi che favoriscono la comparsa delle rughe (perché fanno invecchiare prematuramente la pelle) di Camilla Sernagiotto Ci sono alcuni alimenti che potrebbero favorire la comparsa delle rughe dal momento che accelerano il processo di invecchiamento cellulare. Un alleato importante per mantenere salute, benessere e bellezza della pelle è l'alimentazione. Scopriamo ciò che dovremmo consumare per mantenere il più possibile la cute soda, compatta, giovane ed elastica 5 / 9 Lo zucchero? «Attiva il processo di glicazione» C'è poi lo zucchero, considerato uno dei peggiori nemici della salute, e anche della pelle. «Questa sostanza attiva il processo chimico naturale di glicazione. I cibi ad alto indice glicemico (che sono ricchi di glucosio, il comune zucchero) possono causare, quando consumati in eccesso, infiammazioni nell'organismo, pelle compresa», sottolinea la specialista in nutrizione Morganti. «Il glucosio, infatti, per sua natura si lega alle fibre di collagene ed elastina. Così facendo, queste diventano più rigide e finiscono per rompersi, generando rughe», aggiunge la dermatologa. Gli alimenti ad alto indice glicemico da limitare sono i dolci, le bevande zuccherate, il pane bianco e la pasta bianca, oltre chiaramente agli alcolici. «A pane, pasta e qualsiasi prodotto con farina bianca, bisognerebbe preferire le alternative integrali. Consumando la pasta o il riso integrale al posto di quelli raffinati, la pelle ne risentirà positivamente». Leggi anche: - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Piramide alimentare, la più famosa è quella della dieta mediterranea. Ma vale ancora? - 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 / 9 18 aprile 2024 | 06:33(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## I cibi che favoriscono la comparsa delle rughe (perché fanno invecchiare prematuramente la pelle) pag. 1

I cibi che favoriscono la comparsa delle rughe (perché fanno invecchiare prematuramente la pelle) di Camilla Sernagiotto Ci sono alcuni alimenti che potrebbero favorire la comparsa delle rughe dal momento che accelerano il processo di invecchiamento cellulare. Un alleato importante per mantenere salute, benessere e bellezza della pelle è l'alimentazione. Scopriamo ciò che dovremmo consumare per mantenere il più possibile la cute soda, compatta, giovane ed elastica 1 / 9 Gli alimenti che potrebbero accelerare l'invecchiamento cutaneo Esistono alcuni cibi che potrebbero favorire la comparsa delle rughe. Questo accade perché determinati alimenti contribuiscono ad accelerare il processo di invecchiamento cellulare, stimolando i processi infiammatori delle cellule cutanee. Nonostante di solito, a livello di lotta contro i segni del tempo, si ricorra a creme, sieri e cosmetici da applicare localmente, un alleato importante per mantenere salute, benessere e bellezza della pelle è l'alimentazione. Ricordiamo, infatti, che la pelle è la cartina di tornasole di come vanno le cose all'interno del nostro corpo. Alcune problematiche che interessano la cute potrebbero derivare da infiammazioni sottostanti. Invece di concentrarci sui cibi che fanno bene, scopriamo quali sono quelli che, al contrario, non aiutano ad avere un viso (e un corpo) tonico, compatto, luminoso, fresco e visibilmente sano. Partiamo dal perché: il motivo per cui alcuni cibi possono fare insorgere imperfezioni, rughe e linee sottili è legato all'infiammazione. Se gli alimenti contribuiscono al consolidamento dei processi infiammatori che inibiscono la produzione e stimolazione del collagene - la sostanza a cui si devono l'elasticità, la compattezza, la freschezza e il benessere della pelle - allora è bene evitarli o perlomeno diminuirli, sempre sotto stretto controllo medico. Da ciò che mangiamo dipende la nostra salute. Gli ingredienti di cui stiamo parlando sono spesso insospettabili. Dal latte alla salsa di soia, infatti, molti di questi li consumiamo di frequente. Ciò che è importante sottolineare, però, è il consiglio che gli specialisti in nutrizione e salute sempre danno, ossia quello di «non privarsi totalmente di qualcosa ma di puntare semmai sulla moderazione e sull'alimentazione equilibrata». «Alcuni alimenti che possono causare infiammazioni vanno assunti senza esagerare, ma tutto serve, anche il latte, benché alcune persone possano giovarne meno di altre poiché talvolta potrebbe provocare stati infiammatori - spiega Ginevra Baggini, esperta di dermatologia -. La fortuna che abbiamo noi italiani è quella di avere come tradizione culinaria principale quella della dieta mediterranea, quindi continuiamo a seguirne le basi: pochi fritti, pochi grassi animali, almeno cinque porzioni frutta e verdura». Leggi anche: - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Piramide alimentare, la più famosa è quella della dieta mediterranea. Ma vale ancora? - 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 / 9 18 aprile 2024 | 06:33(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## I cibi che favoriscono la comparsa delle rughe (perché fanno invecchiare prematuramente la pelle) pag. 8

I cibi che favoriscono la comparsa delle rughe (perché fanno invecchiare prematuramente la pelle) di Camilla Sernagiotto Ci sono alcuni alimenti che potrebbero favorire la comparsa delle rughe dal momento che accelerano il processo di invecchiamento cellulare. Un alleato importante per mantenere salute, benessere e bellezza della pelle è l'alimentazione. Scopriamo ciò che dovremmo consumare per mantenere il più possibile la cute soda, compatta, giovane ed elastica 8 / 9 Le bevande gassate? «Nuocciono alla barriera cutanea» Le bibite gassate possono favorire la comparsa di rughe. Spesso, infatti, contengono molti zuccheri (che favoriscono quel processo chiamato glicazione, rovinando proteine essenziali della pelle quali il collagene e l'elastina). Ma non è tutto: «Le bibite gassate contengono ingredienti acidi (primo tra tutti l'acido fosforico) che possono provocare danni alla barriera protettiva della pelle. Il film idrolipidico cutaneo, quella sottile pellicola formata da acqua e sebo, potrebbe indebolirsi, accelerando il processo di invecchiamento cellulare. Non da ultimo, spesso queste bevande contengono caffeina (per esempio nel caso degli energy drink), anch'essa nemica della pelle perché può causare disidratazione cutanea», conclude Ginevra Baggini. Leggi anche: - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Piramide alimentare, la più famosa è quella della dieta mediterranea. Ma vale ancora? - 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 8 / 9 18 aprile 2024 | 06:33(©) RIPRODUZIONE RISERVATA



## La verità sulle proteine: ecco come assumerne a sufficienza

La verità sulle proteine: ecco come assumerne a sufficienza "I bambini in crescita possono probabilmente sopportare di assumere un po' più di proteine perché le stanno usando" di Francesca Zavettieri 17 Apr 2024 | 11:50 MeteoWeb Abbiamo bisogno di proteine per costruire muscoli, produrre ormoni, regolare l'umore e l'appetito, e rafforzare le ossa. Ma quanto e che tipo di proteine dovresti mangiare ogni giorno? Mangiare proteine è non negoziabile. Come carboidrati e grassi, è un macronutriente di cui i corpi hanno bisogno in dosi relativamente grandi e regolari (rispetto ai micronutrienti come vitamine e minerali). Di quante proteine abbiamo bisogno? I nostri bisogni di proteine cambiano lungo la vita, in base all'età, al sesso, ai livelli di attività e altro ancora. Infatti, i nostri requisiti possono essere altamente individuali e quindi facilmente fraintesi, specialmente quando, dice la dietista Linia Patel, "ci sono messaggi contrastanti su quanto dovremmo mangiare di proteine". Da un lato, il National Diet and Nutrition Survey mostra che superiamo le nostre raccomandazioni giornaliere di proteine, il che secondo gli scienziati potrebbe accorciare la nostra vita. Dall'altro lato, dice Patel: "Quello che vedo nella mia pratica clinica è che circa l'80% dei miei clienti non mangia abbastanza". L'industria delle proteine in espansione, con le sue barrette, bustine e frullati, vorrebbe farci credere che più è sempre meglio. Quindi, quante proteine dovremmo mangiare? Qual è il consiglio ufficiale? L'apporto giornaliero raccomandato di proteine per adulti sani è di 0,75g per chilogrammo di peso corporeo (o 0,8g se sei negli Stati Uniti). Questo significa, secondo la British Nutrition Foundation, che la donna media dovrebbe consumare circa 45g di proteine al giorno, mentre l'uomo medio dovrebbe attenersi a circa 56g - circa due porzioni di noci, tofu, pesce o altra fonte proteica. La tua porzione ideale di proteine dovrebbe adattarsi al palmo della tua mano. Ci sono molti alimenti non animali che sono ricchi di proteine e ricchi di altri nutrienti e fibre: fagioli, piselli e lenticchie, prodotti di soia come il tofu, per non parlare della moltitudine di noci e semi. Puoi scoprire quanta proteina contengono gli alimenti individuali controllando l'etichettatura o consultando un sito web come quello della British Nutrition Foundation. Potrebbe essere coinvolta un po' di matematica. Nel Regno Unito, l'apporto giornaliero medio è di 76g al giorno per gli adulti di età compresa tra i 19 e i 64 anni, e supera i livelli raccomandati in tutti i gruppi di età. Tuttavia, queste linee guida, dice Patel, sono in fase di revisione e "noi clinici stiamo cercando di incoraggiare il governo a cambiare il modo in cui sono misurati". Per cominciare, i corpi sono più pesanti da quando sono state stabilite queste medie raccomandate. Basandosi sui pesi corporei attuali, si guarderebbe a un buon 5g in più. Inoltre, questi apporti suggeriti sono stati determinati utilizzando studi "bilanciati in azoto", che rappresentano, dice Patel, "il minimo di proteine di cui abbiamo bisogno per prevenire la malnutrizione". Ma prevenire la malnutrizione, argomenta, "è un gioco completamente diverso dalla modalità di prosperità". Una nuova tecnica per rilevare la necessità di proteine È stata sviluppata una nuova tecnica per stabilire le necessità proteiche, chiamata catchy "metodo di ossidazione degli aminoacidi indicatori". "Suggerisce che l'apporto proteico minimo per la modalità di prosperità, non solo per prevenire la malnutrizione, è di circa 1g a 1,2g per chilogrammo di peso corporeo al giorno." Con questa metrica, i livelli nazionali di consumo di proteine non sembrano così problematici. "Come donna di 40 anni", dice Patel, "man mano che i miei ormoni diminuiscono perderò massa muscolare. Il 1g di proteine mi aiuterà a prevenire ciò, non il 0,75g." Il nuovo metodo non è una licenza per il sovraccarico proteico, però. Cosa

succede se mangio troppe proteine? "C'è indubbiamente un punto ottimale per le proteine", dice Giles Yeo, professore di neuroendocrinologia molecolare all'Università di Cambridge e presidente onorario della British Dietetic Association. "E il grande motivo è che non possiamo conservarle". Quindi qualsiasi proteina non necessaria per costruire o riparare i tessuti verrà convertita in grasso, lasciando l'azoto come sottoprodotto da eliminare con l'urina. "Questo processo, se portato all'estremo, mette sotto stress i nostri reni". Inoltre, la maggior parte del nostro consumo di proteine proviene ancora da prodotti animali, che spesso contengono più grassi saturi rispetto alle fonti vegane, e la carne aumenta numerosi rischi di cancro. Cosa succede se non mangio abbastanza proteine? Tutti sanno che le proteine sono essenziali per rinnovare e costruire muscoli, ma questo non è nemmeno la metà. "Sono necessarie per produrre e trasportare gli ormoni nel corpo", dice Patel, "ed è importante assicurarsi di avere abbastanza mattoni per costruire gli ormoni, specialmente con l'avanzare dell'età, quando la produzione rallenta". Le proteine influenzano anche la regolazione dell'umore. Diversi tipi contengono vari aminoacidi, di cui ce ne sono circa 20 nel corpo umano, e alcuni sono, dice Patel, "i mattoni per i neurotrasmettitori, i messaggeri chimici che aiutano a governare il tuo umore e la tua memoria". Le proteine aiutano anche la regolazione dell'appetito e dello zucchero nel sangue. "È una molecola molto complessa", dice Patel, "ma a un livello di base, il tuo corpo deve lavorare abbastanza duramente per rompere gli aminoacidi, quindi se includi proteine a un pasto, rallenta l'assorbimento dei carboidrati mangiati con esso, rilasciandolo più lentamente nel tuo corpo." Le uova su pane tostato ti riempiranno più a lungo della marmellata su pane tostato. Parte del problema con gli alimenti ultraprocesati, dice Yeo, è che tendono a contenere meno proteine, "e se non hai abbastanza proteine, ma hai accesso ad altri alimenti, finisci per mangiare più cibo". Questa è l'ipotesi di leva proteica dell'esperto australiano sull'obesità, il prof. Steve Simpson. "Il suo argomento", dice Yeo, "è che il contenuto proteico più basso di alcuni degli alimenti a cui siamo esposti è uno dei motori del problema dell'obesità continua". E c'è di più, dice Patel: "Il 50% della struttura ossea è proteina. Quindi una dieta povera di proteine indebolisce le tue ossa. E poi, ovviamente, perché sono vanitosa, voglio che la mia pelle, le unghie e i capelli siano bellissimi. Uno dei primi segni quando hai un po' di carenza di proteine è che le unghie diventano fragili. La tua pelle inizia a soffrire". Quante proteine deve assumere un bambino? Patel e Yeo concordano sul fatto che se sei in grado di dare ai tuoi figli una dieta equilibrata, non è necessario essere pedanti sui livelli di proteine. "I bambini in crescita possono probabilmente sopportare di assumere un po' più di proteine perché le stanno usando", dice Yeo, ma sono più piccoli degli adulti, quindi le loro porzioni dovrebbero comunque riflettere questo. La guida ufficiale menzionata è stata creata nel 1991 quando i pesi corporei medi erano più leggeri, ma partono con 14,5g (circa due uova grosse) al giorno per bambini da uno a tre anni, 19,7g (aggiungi una piccola porzione di piselli) dai quattro ai sei, 28,3g (una tazza di fagioli di soia cotti) fino a 10 anni, quindi intorno ai bassi anni '40 fino a 14 anni. Poi i sessi si separano e dai 15 anni, le ragazze hanno bisogno di un po' più della cifra delle donne adulte, a 45,4g, mentre per i ragazzi la raccomandazione si attesta appena sotto quella degli adulti a 55,2g. Come si fa a sapere se si stanno assumendo abbastanza proteine? Essendo una persona che lavora con tutti, dagli atleti di resistenza alle donne in menopausa, Patel sa per esperienza diretta che i bisogni proteici dipendono da fattori come l'età e i livelli di attività. "È una cosa così individuale", dice. "Potresti anche averne bisogno un po' più di te, geneticamente." Potresti lavorare con un dietologo per stabilire il tuo punto ottimale, o cercare di imparare da solo. Di solito consiglia agli adulti di iniziare mirando a consumare 1g per kg di peso corporeo al

giorno, e iniziare a monitorare la massa muscolare. Il metodo standard d'oro è una scansione Dexa, che utilizza raggi X a basso dosaggio, ma la maggior parte di noi non avrebbe accesso a uno. La cosa migliore dopo, dice, sono le bilance per la composizione corporea che si trovano in palestra. "Non sono precise come una Dexa, ma possono darti un'indicazione nel tempo, se vengono usate correttamente, come pesarsi alla stessa ora tutti i giorni e non dopo un allenamento". Sport e proteine Anche se sei in forma, non si tratta di esagerare e "mangiare un pollo intero al giorno", dice Patel. Per giocatori di rugby massicci, la raccomandazione proteica è "circa 2g per kg di peso corporeo al giorno, e sono al massimo di ciò che raccomanda l'American College of Sports Medicine". Quindi le persone comuni che si allenano per una corsa da 10k o una maratona, o semplicemente fanno regolarmente esercizio, hanno bisogno di assumere più proteine, o ciò si applica solo agli atleti d'élite? "Per niente", dice Patel. "Hai quella gamma da uno a due grammi e direi che uno è dove inizi. Per la maggior parte dei frequentatori di palestra, e direi per le persone che corrono un po', è 1,2g, ma dipende dall'età." E poi, man mano che sei più attivo, ti muovi lungo quel gradiente, ma assicurati di aumentare il tuo apporto proteico intorno all'attività. "Non ha senso mangiare pollo Nando a cena se hai fatto una corsa al mattino, e non hai mangiato un po' di proteine a colazione." Proteine e gravidanza Di nuovo, siamo tutti individui, ma Patel dice che i bisogni proteici durante la crescita dei bambini in gravidanza "non sono eccessivi. In generale, non dovrete mangiare per due - dovrete semplicemente seguire la tua dieta equilibrata e sana. Solo nel terzo trimestre aumenti le calorie di 300." E quando lo fai, non c'è bisogno di fare uno sforzo concertato per mangiare una proporzione più alta di proteine, purché tu segua quella dieta equilibrata e sana. Invecchiamento e proteine Questo è il momento ideale per la preparazione all'invecchiamento sano, quando la produzione di ormoni inizia a diminuire - estrogeni e progesterone nelle donne e testosterone negli uomini - e quando colpisce la sarcopenia (riduzione della massa muscolare). "Dobbiamo assicurarci di ottenere abbastanza proteine dalla mezza età in poi", dice Patel, "forse in modo più marcato per le donne". La guida ufficiale conferma ciò aumentando l'apporto giornaliero medio raccomandato per una donna a 46,5g di proteine. Questo è il momento in cui dobbiamo aumentare gli esercizi di forza per mantenere quella massa muscolare, anche. Servono più o meno proteine in vecchiaia? **Valter Longo** è professore di gerontologia e scienze biologiche all'Università della California del Sud e un esperto nei dati epidemiologici sulla longevità che supportano il non superamento delle linee guida ufficiali sulle proteine. Ma anche lui dice che dalla fine dei nostri anni '70 abbiamo bisogno di un aumento proteico fino a circa 1g per kg di peso corporeo, al giorno. Usando le metriche preferite di Patel, già ne stai assumendo, quindi sarà un po' di più. "Man mano che invecchi", dice Patel, "diventi meno efficiente nell'uso delle proteine rispetto a quando eri più giovane. Ed è per questo che le persone anziane hanno bisogno di un po' di più per rallentare la naturale riduzione della massa muscolare. Una persona anziana che cerca di essere attiva potrebbe aver bisogno di 1,4g per kg." Il modo migliore per consumarlo tutto, dice Patel, è distribuire il tuo apporto durante la giornata, con ogni pasto e spuntino che includono un po' di proteine. Circa 20g di proteine sembrano "due uova con due fette di pane tostato integrale, o due fette di pane integrale con un cucchiaino di burro di arachidi e un caffè latte, o 125g di yogurt greco con qualche seme di zucca spolverato sopra". Se ti piace il formaggio fresco, una tazza di quello con una mela è uno spuntino di 20g di proteine, e anche a livello di componente del pasto, lo è "un piccolo petto di pollo o metà di uno grande, 75g di salmone affumicato o bollito o una tazza di lenticchie cotte". Secondo lei, consumare abbastanza proteine è fondamentale per mantenere la qualità della vita in vecchiaia. "Se c'è

un determinante funzionale di quanto bene vivi, è quanto muscolo hai", dice. "Questo determinerà se puoi o meno salire le scale o alzarti dal divano. La perdita muscolare legata all'età può avere un grave impatto sulla salute metabolica e sulla mobilità." Bisognerebbe variare le fonti proteiche? Senza entrare troppo nel tecnico, diverse fonti proteiche offrono diversi aminoacidi e abbiamo bisogno dell'intera gamma per funzionare bene. Quindi proteine non significa sempre bistecca o hummus o qualunque sia il tuo preferito - devi mangiare una vasta gamma. "Le mie raccomandazioni generali sarebbero di includere un po' di proteine ad ogni pasto e diversificare le tue fonti", dice Patel. Questo è in parte il motivo per cui non raccomanda frullati proteici e simili. "Alcuni frullati proteici funzionano per alcune persone, purché non diventino un sostituto delle buone e corrette abitudini alimentari", dice Patel. "Perché in un pollo, non stai solo ottenendo proteine, stai ottenendo magnesio, vitamine del gruppo B, zinco e ferro. In un frullato proteico, stai solo ottenendo proteine." Iscrivendoti dichiari di aver preso visione delle condizioni generali del servizio. Continua la lettura su [MeteoWeb](#) [Condividi](#)

## Dieta mima-digiuno, la nutrizione della longevità

Dieta mima-digiuno, la nutrizione della longevità Riprogramma e ringiovanisce l'intero organismo e potrebbe anche essere utilizzata come forma di prevenzione contro le malattie dell'invecchiamento Francesca Morelli 16 Aprile 2024 1 Non è 'science fiction', qualcosa che potrà avvenire in un futuro ancora remoto, come ad esempio la riprogrammazione e il ringiovanimento cellulare, ma attualità. La dieta mima-digiuno, come confermano molti studi di letteratura, può contribuire ad abbassare l'età biologica, quindi ad allungare la sopravvivenza in salute. Se ne è parlato al Milan Longevity Summit (14-27 Marzo). Le prime evidenze Tutto prende avvio da studi sui sistemi semplici, come i lieviti: l'invecchiamento è, infatti, un processo troppo complicato per essere studiato direttamente sull'uomo. «Abbiamo condotto esperimenti di 'transposon mutagensis' - spiega **Valter Longo**, Direttore del USC (University of Southern California) Longevity Institute (US) - mutando cioè tutti i geni del lievito, per osservare quali fra questi fossero in grado di agire sull'allungamento o decrescita della vita dei lieviti stessi, scoprendo ad esempio il ruolo della TORC, una tra vie più importanti di segnalazione pro-invecchiamento oggi riconosciute, a fronte di studi condotti da altri laboratori su moscerini della frutta che dimostrano un coinvolgimento nel processo di invecchiamento dell'insuline IGF1 Pathway. Mentre esperimenti su topi di dimensioni normali e ridotte hanno mostrato in animali piccoli con una sola mutazione nel recettore dell'ormone di crescita, un record di longevità: 40% di vita in più e in circa 50% l'assenza di malattia, come cancro, infiammazioni croniche e/o altre patologie età correlate». Evidenze che hanno spinto la ricerca a indagare se quanto osservato in organismi nani (lieviti, moscerini, piccoli topi), specificatamente la capacità degli ormoni e della crescita mutati di abbassare in maniera significativa i livelli di IGF nel sangue, fosse riproducibile anche nell'uomo. «Ulteriori esperimenti che abbiamo condotto sui lieviti - prosegue il professore - mostrano che abbinando la mutazione TOR a una seconda mutazione riferita al RAS pathway, via di segnalazione coinvolta in molteplici processi cellulari, ed al digiuno, è possibile estendere la vita di questi organismo semplici di circa 10 volte». Si cerca ora di capire se facendo, ad esempio, ricorso a farmaci che bloccano il recettore dell'ormone della crescita sia possibile aumentare nell'uomo la sopravvivenza del 30%. Plausibilmente, sì: uno studio di ricerca, pubblicato, sembra dimostrare in persone con gene mutato, rara mortalità da cancro, assenza di diabete nonostante un aumentato rischio di obesità che correla alla mutazione dell'ormone della crescita e livelli cognitivi più 'giovani' di oltre 20 anni. In buona sostanza, l'ipotesi è che la conservazione della mutazione possa preservare dal rischio di malattie dell'invecchiamento con possibile protezione, finanche alla rigenerazione, cellulare. La restrizione calorica Favorisce la longevità, come dimostrano evidenze più o meno recenti di letteratura, se correttamente utilizzata; portata all'estremizzazione infatti la restrizione calorica arreca danni importanti all'organismo. «Uno studio trentennale - dichiara Longo - condotto sulle scimmie, di cui alcune alimentate con Western Diet ed altre con la stessa dieta ma con restrizione calorica del 25%, fa osservare nel 60% di animali sottoposte a una dieta normale lo sviluppo di insulino-resistenza o diabete a fronte di un tasso di solo il 5% in scimmie sottoposte a dieta con restrizione calorica, tumori ridotti al 50% e malattie cardiovascolari del 20-30%. Tuttavia andando ad analizzare la curva di sopravvivenza e la moralià per tutte le cause, si osserva un andamento quasi sovrapponibili: ciò indica che sebbene la restrizione calorica induca l'abbassamento del rischio per patologia, dall'altro attiva meccanismi che controbilanciano gli

effetti positivi». Nell'uomo cosa accade? Un primo studio in cui ricercatori americani, chiusi in una biosfera, si sono sottoposti a una restrizione calorica mostra una riduzione dei fattori di rischio per patologie dell'invecchiamento note, ma importanti conseguenze nel tempo sulla salute, danni neuronali primi fra tutti. Da qui l'interesse a convogliare i benefici delle diete restrittive senza danno: una prima ipotesi di digiuno ad acqua su modelli animali ha dato risultati positivi, ma l'inapplicabilità sull'uomo ha incentivato lo sviluppo della dieta mima-digiuno che sfrutta la combinazione di basse calorie, bassi zuccheri, basse proteine ed alti grassi insaturi, per ottenere i medesimi effetti del digiuno solo acqua su IGF1, IGFBP1, glicemia e corpi chetonici, da una assunzione 'restrittiva' per 5 giorni, periodicamente. «Un primo studio del 2017 - aggiunge Longo - condotto su 100 pazienti, randomizzati a ricevere una dieta normale o 3 cicli di dieta mima-digiuno per un mese per 5 giorni e una settimana di refill, cioè di ritorno alla dieta normale con successivo cross over dei due gruppi di pazienti, mostra perdita di peso e di grasso addominale, riduzione della circonferenza addominale, senza indurre però la perdita di massa muscolare. Evento, quest'ultimo associato invece alla dieta con restrizione calorica o ad altre diete. Ulteriori benefici indotti dalla dieta mima-digiuno correlano a livelli stabili della glicemia, in pazienti in range al baseline e un ritorno nei limiti di normalità in pazienti prediabetici e stessi dati positivi si registrano per IGF1, fattore centrale per l'invecchiamento insieme all'insulina e all'ormone della crescita, per la proteina C reattiva, fattore di rischio per malattie cardiovascolari, colesterolo e pressione». Dieta mima-digiuno vs dieta mediterranea Un recente studio pubblicato dal gruppo del Professor Longo che ha raffrontato 4 mesi di dieta mediterranea vs 4 cicli di dieta mima-digiuno in pazienti ipertesi e BMI elevato (sovrappeso/obesità), mostra l'efficacia di entrambi i regimi dietetici con l'aggravante, però, che la dieta mediterranea induce una perdita muscolare fino a 2,5 kg a un follow up a 3 mesi. Altre ricerche, tra cui uno studio randomizzato, di alcuni anni fa, condotto su 100 pazienti diabetici che ha confrontato 6 cicli di mima-digiuno con 6 cicli di dieta mediterranea, di 5 giorni ciascuna non registrano alcun impatto della dieta mediterranea su emoglobina glicata, insulino-resistenza, con tuttavia un aumento del consumo di farmaci antidiabetici e antipertensivi nel 20% dei pazienti a fronte di una riduzione farmacologica del 79% di pazienti in regime mima-digiuno. «Gli effetti della mima-digiuno sono indipendenti dalla perdita di peso - sottolinea Longo - sono cioè dovuti a una 'riprogrammazione metabolica': ovvero i cambiamenti indotti a insulina, IGF1 ed altri parametri spostano il paziente da uno stato di insulino-resistenza a insulino-sensibile. Uno studio di laboratorio condotto su topi in cui è stato indotto un danno del pancreas tale da stoppare la produzione di insulina in maniera permanente, come avviene in forme di diabete di tipo 1, evidenzia che 5-6 cicli di dieta mima-digiuno sono in grado di ripristinare la normale attività pancreatico, in maniera permanente dopo soli 50 giorni, grazie a un processo di riparazione, dovuto all'azione della dieta stessa. Effetti che persistono anche un giorno dopo la fine di digiuno, con l'espressione di alcuni geni positivi anche per diverse settimane successive». L'età biologica Ci guadagna: uno studio su 184 pazienti, del gruppo di Longo di recente pubblicazione, mostra una riduzione dell'età biologica di circa 2 anni e mezzo dopo 3-4 cicli di mima-digiuno; evidenze sostenute anche da due altri studi clinici. «Tali risultati - conclude il professore - sono ancora più entusiasmanti in quanto misurati e validati, non sul tradizionale epigenetic clock basato sulla metilazione, ma sul bioaging clock, messo a punto Morgan Levin, che considera alcuni dei fattori di rischio come proteina C reattiva, pressione sanguigna e sistolica, colesterolo totale, universalmente accettati dalla comunità medica come importanti per la salute, per stimare le probabilità di morte rischio-correlate. In buona sostanza, durante la

mima-digiuno il corpo si restringe, le cellule differenziate iniziano a ridursi in quantità e volume, le cellule staminali ematopoietiche cominciano a dividersi ed espandersi, potenzialmente riprogrammandosi. Alcuni tessuti avviano la produzione di staminali ed entrano in stand-by, altri invece attivano gli Yamanaka factors, fattori che stimolano il ringiovanimento cellulare, preparandosi alla possibile riprogrammazione».

## «Tra diete e chef in tivù limitiamo gli eccessi Ma niente digiuni fai da te»

Silvia Pedemonte

Silvia Pedemonte L'ago della bilancia non fa sorridere i liguri. Il 28,6% è in sovrappeso, l'11,5% è obeso. E a quasi una persona ogni due (il 42,7%) fra quelle in eccesso ponderale è stato consigliato, da uno specialista, di perdere peso. Sono gli ultimi dati disponibili della sorveglianza Passi (Progressi delle aziende sanitarie per la salute in Italia) del ministero della Salute. Di cibo si parla ormai ogni minuto, anche in tv. E di modalità per perdere peso, in chiave benessere e longevità, anche: fra digiuni intermittenti e diete dalle infinite modalità. Dalla chetogenica all'iperproteica, dalla dissociata al mima digiuno. Sono i temi al centro dell'incontro che si terrà domani alle 16 nella Sala del Maggior Consiglio di Palazzo Ducale, tavola rotonda organizzata da UniGe, UniGe Senior e Genova Palazzo Ducale nell'ambito della rassegna "Cibo: la cultura, la scienza". Fra i relatori c'è la professoressa Livia Pisciotta, docente di Scienze tecniche dietetiche applicate all'Università di Genova e membro della Società Italiana di Nutrizione Umana (Sinu), dove ricopre il ruolo di tesoriere. Professoressa Pisciotta, cosa si intende per dieta mima digiuno? «È una dieta brevettata dal professor **Valter Longo**: si tratta di una restrizione calorica intermittente, della durata di cinque giorni. Non è un'assenza totale di assunzione di cibo, ovvero un digiuno assoluto: la restrizione calorica è progressiva, minore il primo giorno, maggiore nella fase centrale e finale. È chiamata così perché l'organismo attiva meccanismi simili a quelli che si innescano, appunto, nel digiuno». Sempre più persone, oggi, si affidano ai digiuni intermittenti con fasce orarie nelle quali si può mangiare e altre di digiuno. Sono dannosi o fanno bene? «Una giornata di restrizione calorica, oggi, non fa male a nessuno. Su altre modalità, prolungate, bisogna analizzare caso per caso e ogni dieta va sempre elaborata da uno specialista: chi segue il digiuno intermittente è nelle condizioni fisiche e nell'età per poterlo fare? Il fai da te è sempre, assolutamente, da evitare». Seguire una dieta può allungare gli anni di vita? «Sulle restrizioni caloriche intermittenti venute alla ribalta in questi ultimi anni è in atto molta ricerca scientifica per capire il vero impatto sulla salute di chi le segue e sulla longevità. Le premesse sul miglioramento dello stato di salute ci sono, se valutiamo parametri ematochimici o ormonali correlati alle patologie croniche-degenerative. Resta da capire, tuttavia, se effettivamente chi le segue vive davvero di più». I liguri sono in sovrappeso? «I dati nazionali mettono la Liguria in una posizione di metà classifica. Non siamo meglio di altre regioni, né peggio. Sicuramente sedentarietà e affidamento sempre maggiore a cibi pronti, ultraprocesati, incidono». Quante calorie dovrebbe assumere una donna e quante un uomo di media età e con occupazione sedentarie? «Dipende dalla corporatura ma una donna normopeso di mezza età e sedentaria circa 1500- 1700 calorie, mentre un uomo circa 2000-2200 calorie al giorno». Quante ne vengono assunte, invece, nella realtà? «Molte di più, spesso senza accorgersene: cibi ad alta densità calorica come i dolci, i formaggi, gli alcolici, i grassi di condimento fanno salire ben presto il conto. Questo non vuol dire che l'insalata debba essere mangiata senza olio: superare i fabbisogni, però, è sempre sbagliato». I nemici numero uno per la salute da conquistare a tavola quali sono? «Il sale, l'alcol, gli zuccheri. E direi, soprattutto, un altro elemento: l'eccesso. Noi abbiamo un alleato prezioso nella nostra dieta mediterranea, che è equilibrata nel rapporto di nutrienti e apporta cibi funzionali con documentati effetti positivi sulla salute: seguirla, con porzioni corrette, è già un tassello



prezioso». Carne in tavola: sì o no? «Io continuo a suggerirla una volta alla settimana, come espresso dalle linee guida Crea per la sana alimentazione italiana in quanto fonte di proteine, ferro, vitamine del gruppo B. Tuttavia vediamo che per le fonti proteiche stanno prendendo piede sempre più soluzioni alternative, compresi i cibi iperproteici o arricchiti di proteine che si stanno diffondendo sempre più e che, per l'industria, sono un vantaggio. Vanno limitati gli insaccati grassi, ovvero la carne processata. C'è chi, invece, già pensa alle proteine del futuro, fra insetti e alghe. Vedremo se in Italia prenderanno campo». Di cibo si parla sempre. E con il cibo tanti hanno un rapporto sbagliato. È qualcosa che si lega, a doppio filo, con la psiche? «Gli chef in tv ormai sono vere e proprie star, i programmi di cucina si susseguono. L'atto di alimentarsi è correlato alle emozioni: il cibo risponde al bisogno biologico di alimentarsi ma c'è, senza dubbio, una componente emotiva ed educativa. E i disturbi dell'alimentazione, come anoressia, vigoressia, bulimia, binge eating sono inquadrati, non a caso, come patologie complesse che necessitano di un approccio multidisciplinare». — © RIPRODUZIONE RISERVATA

Domani al ducale

## "Cibo e scienza" l'alimentazione per una vita più sana

"Restrizioni dietetiche, dieta mima digiuno, prevenzione e cura delle malattie": è il titolo dell'incontro di domani, alle 16, alla Sala del Maggior Consiglio di Palazzo Ducale. L'iniziativa fa parte del ciclo "Cibo, cultura e scienza" organizzato da UniGe, UniGe senior e Genova Palazzo Ducale. I relatori sono **Valter Longo**-professore di biogerontologia e direttore dell'Istituto sulla Longevità in California- e i professori Livia Pisciotta e Marco Frascio. Ingresso libero fino a esaurimento posti. Per informazioni: senior@unige.it. —

Presentazione

## UNA PRATICA antiage per tutti

C'è un metodo sicuro e provato scientificamente per allungare la vita: mangiare di meno. Lo hanno accertato numerose ricerche e studi. E i benefici coinvolgono tutti gli organi del corpo

Il segreto per ottenere la longevità viene chiamato comunemente "restrizione calorica", espressione ormai comune e sintetizzata nella sigla CR (Calorie Restriction). Questa frase significa in pratica ridurre la quantità di alimenti consumati, pur rispettando i bisogni nutrizionali essenziali. Limitare l'apporto calorico vuol dire in concreto ridurre del 30% le calorie quotidiane, passando ad esempio da 2.000 a 1.400. Questa restrizione, come è stato appurato da ricerche sugli animali e sull'uomo, apporta grandi vantaggi alla salute e aumenta significativamente la durata della vita. Tra i ricercatori che stanno studiando le potenzialità benefiche della riduzione calorica che si può ottenere attraverso il digiuno (per un periodo controllato di tempo) uno tra i più noti è un italiano. Si chiama **Valter Longo**, dirige l'Istituto di Longevità della University of Southern California e il laboratorio di oncologia e longevità dell'Ifom di Milano. Il suo nome e i risultati delle sue ricerche vengono citati spesso negli articoli che riguardano la longevità e la lotta ai tumori attraverso la riduzione del cibo. Nei suoi esperimenti, Longo ha sottoposto dei topi a un digiuno di quattro o cinque giorni, ogni sei mesi, per provvedere a un ricambio cellulare e rigenerare il loro organismo. Lo scienziato italiano ha illustrato i risultati delle sue ricerche in diverse interviste. «Un organismo in mancanza di cibo - ha spiegato Longo - inizia a consumare le riserve al suo interno: grassi e glucosio soprattutto. Cerca di razionalizzare le risorse e di eliminare le cellule che non sono necessarie o che sono danneggiate». Un altro scienziato italiano, Luigi Fontana, docente presso l'Università di Salerno e la Washington University Medical School, sostiene l'utilità della restrizione calorica per favorire la longevità. Secondo Fontana per poter arrivare in buona salute almeno fino a 90 o 100 anni di vita è necessario ridurre la quantità di cibo che si consuma abitualmente. Nel tempo sono stati messi a punto diversi programmi di digiuno, solo per alcune ore al giorno o della durata di 2-5 giorni consecutivi. Nelle prossime pagine potrete trovare la formula che fa al caso vostro.

SPECIALE AntiAge Il digiuno fa davvero bene alla salute

## E' vero: questa pratica fa vivere di più

Questo modello, come evidenziato da molte ricerche, regala anni di vita e protegge da gravi malattie

I risultati degli ultimi studi scientifici parlano chiaro. Per invecchiare in tarda età ma sani, bisogna mangiare di meno. Il segreto di lunga vita si chiama "restrizione calorica", espressione sintetizzata nella sigla CR (Calorie Restriction). In pratica significa ridurre del 30% le calorie quotidiane passando per esempio da 2.000 a 1.400. I vantaggi per la salute sono innumerevoli. È stato per esempio dimostrato recentemente che una riduzione dell'apporto calorico giornaliero complessivo, rispetto al fabbisogno calcolato dal nutrizionista o tramite apposite tabelle, eventualmente associato a brevi periodi di digiuno intermittente (meglio se preparato e guidato da un esperto), stimola la produzione di neuroni dalle cellule staminali e avrebbe quindi un ruolo protettivo per il cervello e il tessuto nervoso. Al contrario una dieta caratterizzata da un elevato consumo di latticini e di grassi saturi di origine animale (latte intero, burro, formaggi, carni grasse ecc.) sembrerebbe favorire lo sviluppo di degenerazioni nervose come la sclerosi multipla. GLI STUDI SCIENTIFICI DI VALTER LONGO In particolare gli effetti benefici della dieta del semi-digiuno, una forma di digiuno di cui parleremo meglio più avanti, sono stati studiati da numerosi scienziati nel mondo e soprattutto dal professor **Valter Longo**, direttore dell'Istituto di Longevità della University of Southern California e responsabile del programma di ricerca "Oncologia & Longevità" all'IFOM. I suoi studi hanno osservato che se a un topo di laboratorio si riduce l'introito calorico del 30-40%, l'animale vive addirittura fino al 50% in più: è come se la nostra esistenza si allungasse fino a 140-150 anni. Il fatto straordinario è che le cavie sono più sane e hanno una riduzione di tutte le patologie, dal diabete alle malattie cardiovascolari, fino al cancro. Si è verificata una riduzione dell'incidenza di cancro, un ringiovanimento del sistema immunitario, una diminuzione delle malattie infiammatorie, un rallentamento della perdita di densità minerale ossea e, nei topi più anziani, l'aumento del numero di cellule progenitrici e staminali in vari organi. Incluso il cervello, dove la dieta ha potenziato la rigenerazione neurale e migliorato anche apprendimento e memoria. Anche il sistema immunitario ne risulta potenziato e vengono "spazzate via" anche le possibili minacce per la salute. I risultati emergono dal terzo giorno di digiuno. Secondo Longo il digiuno necessario a rigenerare l'organismo deve durare quattro giorni, durante i quali il corpo provvede a eliminare ciò che non serve e a rimpiazzare ciò che è necessario. Il digiuno, nelle sue varie forme, promette anche importanti effetti anti-tumorali: mangiare poco può ritardare la progressione della malattia nei pazienti oncologici entrando a far parte dei protocolli terapeutici oltre che diventare un prezioso strumento di prevenzione del cancro che, lo ricordiamo, colpisce quasi una persona su due. È come se il digiuno aiutasse a separare le cellule sane dalle cellule tumorali, che vengono "affamate" e vanno in difficoltà.

Con la dieta si ringiovanisce Un altro scienziato italiano, Luigi Fontana, docente presso l'Università di Salerno e la Washington University Medical School, sostiene l'utilità della restrizione calorica per favorire la longevità. Fontana, insieme alla sua équipe, già da più di 10 anni sta tenendo sotto controllo una cinquantina di volontari che hanno accettato di seguire una dieta povera di calorie (circa il 30% in meno), ma ricca di vitamine, sali minerali e fitocomposti assimilati da frutta e verdura. Dopo aver seguito questo tipo di alimentazione, i volontari non corrono rischi di patologie cardiocircolatorie, perché il cuore è in condizioni

"giovanili" le arterie non mostrano placche aterosclerotiche, i livelli di colesterolo e di pressione arteriosa sono molto bassi. Inoltre anche la glicemia è nettamente sotto i livelli di rischio, così come i fattori che indicano la possibilità che insorgano dei tumori. Secondo Fontana questa alimentazione produce un rallentamento del metabolismo basale, una riduzione dell'infiammazione generale e dello stress ossidativo, come anche un miglioramento dell'attività ormonale.

SPECIALE AntiAge I diversi tipi di digiuno che puoi provare

## La dieta mima digiuno di 5 giorni

Ideato dal professor Valter Longo, questo percorso alimentare prevede che i giorni in cui si riducono le calorie siano cinque. I benefici sono tanti e largamente documentati

Un altro tipo ancora di semidigiuno o meglio di "mima-digiuno" viene proposto dal professor **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto sulla longevità presso l'University of Southern California. Questa dieta prevede una forte restrizione calorica per la durata di 5 giorni. Non si può ripetere spesso, ma poche volte all'anno, indicativamente a ogni cambio di stagione, perché i suoi effetti benefici durano appunto circa tre mesi. Proprio per tale ragione questa dieta corrisponde alle antiche tradizioni, che consigliano un periodo di digiuno parziale da ripetere quando cambia la stagione, per depurare in profondità l'organismo, eliminare le scorie e anche il grasso. Secondo alcuni esperti, sarebbe in grado di "regalare" 10 anni di vita, ma i dati sono ancora troppo pochi per avere certezze. Si tratta comunque di una dieta che "impatta" molto sul fisico. E pertanto è sconsigliata a bambini, donne in gravidanza, diabetici, ipertesi e comunque il medico - che conosce le nostre condizioni di salute - deve essere d'accordo: ogni privazione può determinare una carenza e, se non si è in perfetta forma, creare squilibri. COME FUNZIONA Il segreto del programma Il regime alimentare mima-digiuno prevede 5 giorni di restrizione calorica, il primo dei quali a circa 1.050 calorie e gli altri a 750. In questo modo si riducono in pratica dal 50% al 30% le calorie assunte quotidianamente. I cibi consigliati sono in prevalenza vegetali: zuppe, verdure, frutta secca, carboidrati semplici e liquidi senza zucchero. Qual è la caratteristica che differenzia questa dieta da quelle comuni ipocaloriche o iperproteiche? È la composizione degli alimenti consigliati, che non si limita a una riduzione delle calorie, a una diminuzione dei carboidrati e a un aumento delle proteine, come fanno molti dei più noti programmi alimentari dimagranti. Lo schema di questa dieta prevede di ridurre non solo l'apporto delle calorie ma anche quello delle proteine, di mantenere abbastanza elevato quello dei carboidrati (ottenuti dalle verdure e non tanto dai cereali) e ancor più quello dei grassi (soprattutto di origine vegetale). Secondo Longo (e secondo molti altri studiosi) un consumo di proteine al di sopra del 20% dell'apporto nutritivo quotidiano espone al rischio di molte malattie. Il segreto della dieta di Longo sta quindi nel basso consumo di proteine e zuccheri, voluto per mandare l'organismo in carenza di glucosio e proteine. Così il corpo è costretto a produrre risorse energetiche alternative, partendo dalle riserve di grasso. La carenza di proteine lo spinge a lasciar morire le cellule vecchie, per poterle riutilizzare e per creare nuove cellule staminali, producendo così una vera e propria rigenerazione cellulare. Seguendo questa dieta si ottiene una rapida perdita di peso, ma anche una riduzione delle infiammazioni, il ringiovanimento del sistema immunitario, una maggiore protezione dalle malattie anche gravi (tra cui i tumori) e il calo dei fattori di rischio comunemente legati all'invecchiamento (diabete, ipertensione, aterosclerosi).

## Want to live longer? Eat more nuts and plants, observe fasts, suggest longevity expert

Want to live longer? Eat more nuts and plants, observe fasts, suggest longevity expert  
SECTIONS Want to live longer? Eat more nuts and plants, observe fasts, suggest longevity expert  
By NYT News Service Last Updated: Apr 10, 2024, 10:14:00 PM IST Rate Story Follow us Share Font Size Small Medium Large Save Print Comment Synopsis Now, decades after Longo dropped his grunge-era band, DOT, for a career in biochemistry, the Italian professor stands with his floppy rocker hair and lab coat at the nexus of Italy's eating and aging obsessions. NYT News Service Some of **Valter Longo**'s books at his Foundation in Milan, on Jan. 10, 2024. Longo, who wants to live to a healthy 120 or 130, sees the key to longevity in diet -- legumes and fish -- and faux fasting. (Alessandro Grassani/The New York Times) Most members of the band subscribed to a live-fast-die-young lifestyle. But as they partook in the drinking and drugging endemic to the 1990s grunge scene after shows at the Whiskey a Go Go, Roxy and other U.S. West Coast clubs, the band's guitarist, **Valter Longo**, a nutrition-obsessed Italian doctoral student, wrestled with a lifelong addiction to longevity. Now, decades after Longo dropped his grunge-era band, DOT, for a career in biochemistry, the Italian professor stands with his floppy rocker hair and lab coat at the nexus of Italy's eating and aging obsessions. "For studying aging, Italy is just incredible," said Longo, a youthful 56, at the lab he runs at a cancer institute in Milan, where he will speak at an aging conference later this month. Italy has one of the world's oldest populations, including multiple pockets of centenarians who tantalize researchers searching for the fountain of youth. "It's nirvana." Longo, who is also a professor of gerontology and director of the University of Southern California Longevity Institute, has long advocated longer and better living through eating Lite Italian, one of a global explosion of Road to Perpetual Wellville theories about how to stay young in a field that is itself still in its adolescence. In addition to identifying genes that regulate aging, he has created a plant- and nut-based diet with supplements and kale crackers that mimics fasting to, he argues, allow cells to shed harmful baggage and rejuvenate, without the down side of actually starving. He has patented and sold his ProLon diet kits; published bestselling books ("The Longevity Diet"); and been called an influential "Fasting Evangelist" by Time magazine. Last month, he published a new study based on clinical trials of hundreds of older people -- including in the Calabria town from which his family hails -- that he said suggests that periodic cycles of his own faux-fasting approach could reduce biological age and stave off illnesses associated with aging. His private foundation, also based in Milan, tailors diets for cancer patients, but also consults for Italian companies and schools, promoting a Mediterranean diet that is actually foreign to most Italians today. "Almost nobody in Italy eats the Mediterranean diet," said Longo, who has a breezy California manner and Italian accent. He added that many Italian children, especially in the country's south, are obese, bloated on what he calls the poisonous five P's -- pizza, pasta, protein, potatoes and pane (or bread). At the foundation recently, the resident nutritionist, Dr. Romina Cervigni, sat amid pictures on the wall showing Longo playing guitar with centenarians, and shelves of his longevity diet books, translated into many languages and filled with recipes. "It's very similar to the original Mediterranean diet, not the present one," she said, pointing at photographs on the wall of a bowl of ancient legumes similar to the chickpea, and of a Calabrian green bean pod prized by Longo. "His favorite." Longo, who has

split his time between California and Italy for the past decade, once occupied a niche field. But in recent years, Silicon Valley billionaires who hope to be forever young have funded secretive labs. Wellness articles have conquered newspaper home pages and fountains-of-youth workout and diet ads featuring insanely fit middle-aged people teem on the social media feeds of not insanely fit middle-aged people. But even as concepts such as longevity, intermittent fasting and biological age -- you're only as old as your cells feel! -- have gained momentum, governments such as Italy's are fretting over a creakier future in which booming populations of old people drain resources from the dwindling young. And yet many scientists, nutritionists and longevity fanatics the world over continue to stare longingly toward Italy, seeking in its deep pockets of centenarians a secret ingredient to long life. "Probably they kept breeding between cousins and relatives," Longo offered, referring to the sometimes close relations in little Italian hill towns. "At some point, we suspect it sort of generated the super-longevity genome." The genetic drawbacks of incest, he hypothesized, slowly vanished because those mutations either killed their carriers before they could reproduce or because the town noticed a monstrous ailment -- such as early-onset Alzheimer's -- in a particular family line and steered clear. "You're in a little town, you're probably going to get tagged." Longo wonders whether Italy's centenarians had been protected from later disease by a starvation period and old-fashioned Mediterranean diet early in life, during rural Italy's abject war-era poverty. Then a boost of proteins and fats and modern medicine after Italy's postwar economic miracle protected them from frailty as they got older and kept them alive. It could, he said, be a "historical coincidence that you'll never see again." The mysteries of aging seized Longo at a young age. He grew up in the northeastern port of Genoa, Italy, but visited his grandparents in Molochio, Calabria, a town known for its centenarians, every summer. When he was 5, he stood in a room as his grandfather, in his 70s, died. "Probably something very much preventable," Longo said. At age 16, he moved to Chicago to live with relatives and couldn't help notice that his middle-aged aunts and uncles fed on the "Chicago diet" of sausages and sugary drinks suffered diabetes and cardiovascular disease that their relatives back in Calabria did not. "This was like the '80s," he said, "just like the nightmare diet." While in Chicago, he often went downtown to plug in his guitar at any blues club that would let him play. He enrolled in the renowned jazz guitar program at the University of North Texas. "Even worse," he said. "Tex-Mex." He ultimately ran afoul of the music program when he refused to direct the marching band, so he shifted his focus to his other passion. "Aging," he said, "it was in my head." He eventually earned his doctorate in biochemistry at UCLA and did his postdoctoral training in the neurobiology of aging at USC. He overcame early skepticism about the field to publish in top journals and became a zealous evangelizer for the age-reversing effects of his diet. About 10 years ago, eager to be closer to his aging parents in Genoa, he took a second job at the IFOM oncology institute in Milan. He found a fount of inspiration in the pescatarian-heavy diet around Genoa and all the legumes down in Calabria. "Genes and nutrition," he said of Italy as an aging lab, "it's just unbelievable." But he also found the modern Italian diet -- the cured meats, layers of lasagna and fried vegetables the world hungered for -- horrendous and a source of disease. And like other Italian aging researchers who are seeking the cause for aging in inflammation or hoping to zap senescent cells with targeted drugs, he said Italy's lack of investment in research was a disgrace. "Italy's got such incredible history and a wealth of information about aging," he said. "But spends virtually nothing." Back at his lab -- where colleagues prepared the fasting-mimicking diet "broth mix" for mice -- he passed a photograph on a shelf depicting a broken wall and



reading, "We're slowly falling apart." He talked about how he and others had identified an important regulator of aging in yeast, and how he has investigated whether the same pathway was at work in all organisms. He said his research benefited from his past life of musical improvisation, because it opened his mind to unexpected possibilities, including using his diet to starve cells afflicted with cancer and other diseases. Longo said he thinks of his mission as extending youth and health, not simply putting more years on the clock, a goal he said could lead to a "scary world," in which only the rich could afford to live for centuries, potentially forcing caps on having children. A more likely short-term scenario, he said, was division between two populations. The first would live as we do now and reach about 80 or older through medical advancements. But Italians would be saddled with long -- and, given the drop in the birthrate, potentially lonely -- years burdened by horrible diseases. The other population would follow fasting diets and scientific breakthroughs and live to 100 and perhaps 110 in relative good health. A practitioner of what he preaches, Longo envisioned himself in the latter category. "I want to live to 120, 130. It really makes you paranoid now because everybody's like, 'Yeah, of course you got at least to get to 100,'" he said. "You don't realize how hard it is to get to 100."

## A Milano il più grande evento al mondo sulla medicina della longevità: tra i promotori, il foggiano Nicola Marino

A Milano il più grande evento al mondo sulla medicina della longevità: tra i promotori, il foggiano Nicola Marino. Il direttore della fondazione Aeon è tra i promotori del Milan Longevity Summit, svoltosi nel capoluogo lombardo dal 21 al 27 marzo scorso, che ha radunato oltre settanta massimi esperti internazionali. Redazione 06 aprile 2024 09:27

La prima rivoluzione della medicina del secolo scorso ha permesso di ridurre i tassi di mortalità infantile e promuovere trattamenti d'avanguardia capaci di estendere l'aspettativa di vita ad oltre ottanta anni. D'altra parte, viviamo in media oltre 10 anni della nostra vita in condizioni di fragilità, con la presenza concomitante di più patologie che gravano sulla nostra salute e vitalità. L'obiettivo della medicina della longevità è quindi agire sin da giovani per prevenire il rischio e ridurre gli anni vissuti in malattia. La longevità rappresenta il futuro della medicina moderna, spinta dalle nuove conoscenze mediche e dallo sviluppo di tecnologie d'avanguardia. È ciò di cui si è parlato al Milan Longevity Summit dal 21 al 27 marzo scorso. Il più grande evento al mondo in materia di medicina della longevità ha radunato oltre settanta dei massimi esperti internazionali, tra i quali il più importante esperto di digiuno e ricercatore dell'Università della California **Valter Longo**, l'oncologo e farmacologo Silvio Garattini, il geriatra e medico del Papa Roberto Bernabei, il ricercatore dell'Università di Stanford Vittorio Sebastiano, oltre a figure ministeriali, l'astronauta Walter Villadei, nonché fondatori e manager delle più grandi aziende del settore, come Technogym e Cerba HealthCare. Tra i promotori dell'importante summit internazionale c'è il foggiano Dott. Nicola Marino, Direttore della Fondazione Aeon. "Il tema della longevità, quindi, estendere gli anni di vita vissuti in salute, è una rivoluzione medico-scientifica, considerando il costante invecchiamento della popolazione, i dati epidemiologici e la crisi del servizio sanitario nazionale", sostiene Marino. Ancora, afferma il Direttore: "La prevenzione è un tema che riguarda prevalentemente giovani e donne, non anziani. Oggi sappiamo che analisi molecolari, funzionali e digitali possono permetterci di predire il rischio e, ancor più, agire con protocolli personalizzati di nutrizione, integrazione, attività fisica, sonno e tecniche di benessere psicofisico per ridurre incredibilmente la probabilità di contrarre malattie croniche". Il Longevity Summit è stata l'occasione per analizzare le più avanzate scoperte scientifiche, discutere sul futuro delle biotecnologie e tecnologie medicali e, ancor più, comprendere come la medicina della longevità sia una sfida obbligata per ridurre anche l'impatto sul servizio sanitario nazionale agendo in maniera preventiva sull'emergere di malattie. Il Dott. Marino e il suo team di clinici, biologi nutrizionisti, personal trainer, fisioterapisti e ricercatori, che segue manager e personaggi noti a Milano e Roma, ha l'obiettivo di fornire servizi di consulenza di medicina della longevità anche nella sua città natale, Foggia, nel prossimo periodo. "Abbiamo la fortuna di collaborare con i massimi esperti al mondo, trasferire queste conoscenze anche a Foggia è un onore". © Riproduzione riservata

## Los 5 alimentos que tienes que controlar más si quieres llegar a vivir más de 100 años

Los 5 alimentos que tienes que controlar más si quieres llegar a vivir más de 100 años Un experto en nutrición saludable veta cinco tipos de alimentos cuyo consumo debe moderarse o evitarse en la medida de lo posible para alargar la vida Foto: iStock. Por ACyV 06/04/2024 - 13:16 La búsqueda de la longevidad se ha convertido en un tema de interés creciente, centrando la atención en los hábitos alimenticios como uno de los pilares fundamentales para alcanzar una vida plena y prolongada. **Valter Longo**, doctor en gerontología y director del Instituto de Longevidad de la Universidad del Sur de California, comparte en una entrevista con The New York Times sus descubrimientos sobre cómo ciertos alimentos comunes en la dieta italiana moderna podrían estar interfiriendo con nuestro objetivo de vivir más de un siglo. El especialista ha identificado un conjunto de alimentos, denominados como los "cinco p" venenosos, que incluyen pizza, pasta, proteínas de origen animal, patatas y pan. Estos componentes, según Longo, se han desviado significativamente de la dieta mediterránea original, conocida por sus beneficios para la salud y la longevidad. La modernización de la dieta en Italia ha llevado a una ingesta elevada de carnes curadas, platos cargados de carbohidratos y vegetales fritos, distanciándose del patrón alimenticio que contribuyó a la notable longevidad de sus pobladores. Contrario a esta tendencia, Longo propone un retorno a las raíces de la alimentación mediterránea a través de una dieta en la que haya un consumo predominante de vegetales, frutos secos, y una moderada inclusión de pescado. Esta propuesta no solo busca revivir las tradiciones dietéticas beneficiosas de Italia, sino que también se alinea con las recomendaciones para una vida saludable y extendida. Se debe limitar la ingesta de alimentos a un lapso de doce horas diarias y evitar comer tres a cuatro horas antes de dormir Además, el doctor Longo sugiere en un artículo de la revista Best Life incorporar prácticas de ayuno intermitente y periodos de dieta mimética de ayuno. Esta última se caracteriza por simular los efectos del ayuno sin necesidad de abstenerse completamente de alimentos, permitiendo así que las células renueven sus componentes y mejoren su funcionalidad. Según él, se debe limitar la ingesta de alimentos a un lapso de doce horas diarias y evitar comer tres a cuatro horas antes de dormir son hábitos clave para fomentar una vida más larga y saludable. TE PUEDE INTERESAR ¿Es el ayuno intermitente realmente saludable? Esto es lo que los nutricionistas tienen que decir Alimento El enfoque de Longo no solo tiene el objetivo de extender la esperanza de vida, sino también de optimizar la salud durante los años ganados. La combinación de una dieta rica en plantas y la implementación de periodos de ayuno busca promover un estado óptimo de bienestar, combatir enfermedades y mantener un peso ideal. Estas prácticas, fundamentadas en años de investigación y tradición, nos invitan a reflexionar sobre la importancia de nuestros hábitos alimenticios en la búsqueda de una vida centenaria. La búsqueda de la longevidad se ha convertido en un tema de interés creciente, centrando la atención en los hábitos alimenticios como uno de los pilares fundamentales para alcanzar una vida plena y prolongada. **Valter Longo**, doctor en gerontología y director del Instituto de Longevidad de la Universidad del Sur de California, comparte en una entrevista con The New York Times sus descubrimientos sobre cómo ciertos alimentos comunes en la dieta italiana moderna podrían estar interfiriendo con nuestro objetivo de vivir más de un siglo.

## Los 5 alimentos que tienes que controlar más si quieres llegar a vivir más de 100 años

Los 5 alimentos que tienes que controlar más si quieres llegar a vivir más de 100 años Un experto en nutrición saludable veta cinco tipos de alimentos cuyo consumo debe moderarse o evitarse en la medida de lo posible para alargar la vida Foto: iStock. Por ACyV 06/04/2024 - 05:00 La búsqueda de la longevidad se ha convertido en un tema de interés creciente, centrando la atención en los hábitos alimenticios como uno de los pilares fundamentales para alcanzar una vida plena y prolongada. **Valter Longo**, doctor en gerontología y director del Instituto de Longevidad de la Universidad del Sur de California, comparte en una entrevista con The New York Times sus descubrimientos sobre cómo ciertos alimentos comunes en la dieta italiana moderna podrían estar interfiriendo con nuestro objetivo de vivir más de un siglo. El especialista ha identificado un conjunto de alimentos, denominados como los "cinco p" venenosos, que incluyen pizza, pasta, proteínas de origen animal, patatas y pan. Estos componentes, según Longo, se han desviado significativamente de la dieta mediterránea original, conocida por sus beneficios para la salud y la longevidad. La modernización de la dieta en Italia ha llevado a una ingesta elevada de carnes curadas, platos cargados de carbohidratos y vegetales fritos, distanciándose del patrón alimenticio que contribuyó a la notable longevidad de sus pobladores. Contrario a esta tendencia, Longo propone un retorno a las raíces de la alimentación mediterránea a través de una dieta en la que haya un consumo predominante de vegetales, frutos secos, y una moderada inclusión de pescado. Esta propuesta no solo busca revivir las tradiciones dietéticas beneficiosas de Italia, sino que también se alinea con las recomendaciones para una vida saludable y extendida. Se debe limitar la ingesta de alimentos a un lapso de doce horas diarias y evitar comer tres a cuatro horas antes de dormir Además, el doctor Longo sugiere en un artículo de la revista Best Life incorporar prácticas de ayuno intermitente y periodos de dieta mimética de ayuno. Esta última se caracteriza por simular los efectos del ayuno sin necesidad de abstenerse completamente de alimentos, permitiendo así que las células renueven sus componentes y mejoren su funcionalidad. Según él, se debe limitar la ingesta de alimentos a un lapso de doce horas diarias y evitar comer tres a cuatro horas antes de dormir son hábitos clave para fomentar una vida más larga y saludable. El enfoque de Longo no solo tiene el objetivo de extender la esperanza de vida, sino también de optimizar la salud durante los años ganados. La combinación de una dieta rica en plantas y la implementación de periodos de ayuno busca promover un estado óptimo de bienestar, combatir enfermedades y mantener un peso ideal. Estas prácticas, fundamentadas en años de investigación y tradición, nos invitan a reflexionar sobre la importancia de nuestros hábitos alimenticios en la búsqueda de una vida centenaria. La búsqueda de la longevidad se ha convertido en un tema de interés creciente, centrando la atención en los hábitos alimenticios como uno de los pilares fundamentales para alcanzar una vida plena y prolongada. **Valter Longo**, doctor en gerontología y director del Instituto de Longevidad de la Universidad del Sur de California, comparte en una entrevista con The New York Times sus descubrimientos sobre cómo ciertos alimentos comunes en la dieta italiana moderna podrían estar interfiriendo con nuestro objetivo de vivir más de un siglo.

## Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma pag. 2

Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma di Redazione Cook Con pollo, agrumi, aromi e verdure, come sempre di stagione. Basta poco per creare piatti gustosi e molto salutari. Che aiutano a contrastare la pesantezza. E preparano il corpo alla bella stagione 2 / 12 Insalata di finocchi e capperi Un piatto con i finocchi fa sempre bene. Infatti, se da un lato riempiono (anche loro) lo stomaco, dall'altro sono poco calorici. Basti pensare che 100 grammi di finocchi contengono soltanto 15 calorie. Cominciate tagliando il finocchio a fette e abbrustolitele sulla piastra. Preparate poi la salsa con capperi, prezzemolo, limone e olio. La ricetta Leggi anche: - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - La dieta «pegana», le 12 regole del dottor Hyman per stare in forma e vivere a lungo - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» - I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio - 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri - Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane 2 / 12 28 aprile 2024 | 08:00(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma pag. 3

Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la formadi Redazione Cook Con pollo, agrumi, aromi e verdure, come sempre di stagione. Basta poco per creare piatti gustosi e molto salutari. Che aiutano a contrastare la pesantezza. E preparano il corpo alla bella stagione 3 / 12 Insalata di pollo light con scarola, rape e capperi Un piatto dietetico e colorato che unisce l'ingrediente proteico (il pollo cotto in succo d'arancia e alloro) e verdure come la rapa bianca, il porro e la scarola riccia. Il condimento, poi, è davvero saporito: capperi, zenzero, coriandolo, senape in grani, pepe bianco, semi misti e yogurt. La ricetta Leggi anche: - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - La dieta «pegana», le 12 regole del dottor Hyman per stare in forma e vivere a lungo - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» - I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio - 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri - Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane 3 / 12 28 aprile 2024 | 08:00(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma pag. 1

Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma di Redazione Cook Con pollo, agrumi, aromi e verdure, come sempre di stagione. Basta poco per creare piatti gustosi e molto salutari. Che aiutano a contrastare la pesantezza. E preparano il corpo alla bella stagione 1 / 12 Remise en forme È il momento di cominciare a rimettersi in forma, per la salute prima di tutto, ma anche per affrontare la bella stagione nel migliore dei modi. C'è chi si lancia in giornate di digiuno, chi comincia diete detox e chi dichiara guerra ai dolci. Un modo per alleggerirsi dalle «scorte dell'inverno», senza però mortificarsi, è ricorrere alle insalate. Quelle ricche, colorate e soprattutto saporite. La varietà di verdure e legumi disponibili è sempre ampia, in ogni stagione dell'anno. Ecco 10 idee per piatti veloci e sgonfianti. Leggi anche: - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - La dieta «pegana», le 12 regole del dottor Hyman per stare in forma e vivere a lungo - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» - I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio - 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri - Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane 1 / 12 28 aprile 2024 | 08:00(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma pag. 4

Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la formadi Redazione Cook Con pollo, agrumi, aromi e verdure, come sempre di stagione. Basta poco per creare piatti gustosi e molto salutari. Che aiutano a contrastare la pesantezza. E preparano il corpo alla bella stagione 4 / 12 Insalata di agrumi rossi e olive taggiasche Un piatto fresco e leggero, ottimo anche per una cena con amici. L'insalata di arance, olive e cipolle si prepara in pochi minuti: nessuna cottura o tempi di attesa. La ricetta Leggi anche: - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - La dieta «pegana», le 12 regole del dottor Hyman per stare in forma e vivere a lungo - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» - I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio - 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri - Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane 4 / 12 28 aprile 2024 | 08:00(©) RIPRODUZIONE RISERVATA



## Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma pag. 7

Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la formadi Redazione Cook Con pollo, agrumi, aromi e verdure, come sempre di stagione. Basta poco per creare piatti gustosi e molto salutari. Che aiutano a contrastare la pesantezza. E preparano il corpo alla bella stagione 7 / 12 Insalata di mela e sedano Il segreto di questa insalata è la vinaigrette: yogurt, 1 cucchiaio di olio, sale e pezzetti di noci. Dopo avere affettato finemente mela e sedano distribuite la salsa e completate con scaglie di grana. La ricetta Leggi anche: - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - La dieta «pegana», le 12 regole del dottor Hyman per stare in forma e vivere a lungo - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» - I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio - 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri - Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane 7 / 12 28 aprile 2024 | 08:00(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma pag. 9

Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la formadi Redazione Cook Con pollo, agrumi, aromi e verdure, come sempre di stagione. Basta poco per creare piatti gustosi e molto salutari. Che aiutano a contrastare la pesantezza. E preparano il corpo alla bella stagione 9 / 12 Insalata di avocado, broccoli e fagioli rossi Un'insalata semplice ma gustosissima da mangiare sola o come accompagnamento di altro. Basta unire legumi (fagioli rossi, cannellini o ceci), frutta a guscio (mandorle, pinoli o noci) e semi. Alla fine, aggiungete fettine di avocado e broccoli lessi. La ricetta Leggi anche: - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - La dieta «pegana», le 12 regole del dottor Hyman per stare in forma e vivere a lungo - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» - I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio - 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri - Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane 9 / 12 28 aprile 2024 | 08:00(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma pag. 10

Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la formadi Redazione Cook Con pollo, agrumi, aromi e verdure, come sempre di stagione. Basta poco per creare piatti gustosi e molto salutari. Che aiutano a contrastare la pesantezza. E preparano il corpo alla bella stagione 10 / 12 Insalata verde di quinoa con aglio arrosto Piselli, rucola, quinoa e aglio cotto in forno avvolto in alluminio. Tutto condito con succo di lime, prezzemolo e avocado maturo. La ricetta Leggi anche: - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - La dieta «pegana», le 12 regole del dottor Hyman per stare in forma e vivere a lungo - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» - I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio - 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri - Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane 10 / 12 28 aprile 2024 | 08:00(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma pag. 5

Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la formadi Redazione Cook Con pollo, agrumi, aromi e verdure, come sempre di stagione. Basta poco per creare piatti gustosi e molto salutari. Che aiutano a contrastare la pesantezza. E preparano il corpo alla bella stagione 5 / 12 Insalata di barbabietole rosse e indivia Insalata pan di zucchero, croccante e bianca, barbabietole lesse e una vinaigrette di aglio, aceto e olio extravergine. Si tratta di un piatto veloce da portare in tavola per un pranzo light. Il trucco per arricchirla? Dei crostini croccanti saltati in padella con un filo d'olio. La ricetta Leggi anche: - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - La dieta «pegana», le 12 regole del dottor Hyman per stare in forma e vivere a lungo - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» - I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio - 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri - Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane 5 / 12 28 aprile 2024 | 08:00(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma pag. 6

Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma di Redazione Cook Con pollo, agrumi, aromi e verdure, come sempre di stagione. Basta poco per creare piatti gustosi e molto salutari. Che aiutano a contrastare la pesantezza. E preparano il corpo alla bella stagione 6 / 12 Quinoa con avocado, finocchi e barbabietola Non tutti amano il gusto intenso e dolciastro della barbabietola, ma questa ricetta la abbina alla quinoa, un ottimo ingrediente per bilanciare i sapori insieme a un condimento a base di senape e aceto di mele. La ricetta Leggi anche: - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - La dieta «pegana», le 12 regole del dottor Hyman per stare in forma e vivere a lungo - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» - I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio - 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri - Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane 6 / 12 28 aprile 2024 | 08:00(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma pag. 8

Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma di Redazione Cook Con pollo, agrumi, aromi e verdure, come sempre di stagione. Basta poco per creare piatti gustosi e molto salutari. Che aiutano a contrastare la pesantezza. E preparano il corpo alla bella stagione 8 / 12 Insalata di puntarelle Le puntarelle sono i germogli di una varietà di cicoria amara, la catalogna, coltivata soprattutto nelle regioni meridionali e nel Lazio. Si possono mangiare appena lessate o anche crude, come nell'insalata di puntarelle, una ricetta tipicamente romana, da preparare con acciughe, olio, aglio, aceto e limone. Due i consigli da tenere a mente: tenete le puntarelle a bagno in acqua, ghiaccio e limone per attenuare un po' il loro sapore amaro e conditele solamente prima di servirle per evitare che perdano la loro croccantezza. La ricetta Leggi anche: - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - La dieta «pegana», le 12 regole del dottor Hyman per stare in forma e vivere a lungo - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» - I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio - 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri - Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane 8 / 12 28 aprile 2024 | 08:00(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## **Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la forma pag. 11**

Pancia gonfia, i rimedi: 10 insalate gustose per ritrovare la formadi Redazione Cook Con pollo, agrumi, aromi e verdure, come sempre di stagione. Basta poco per creare piatti gustosi e molto salutari. Che aiutano a contrastare la pesantezza. E preparano il corpo alla bella stagione 11 / 12 Insalata alle arance Quando preparate questa insalata di arance e insalata mista (riccia, crescione, valerianella, ruchetta), fate attenzione a raccoglie bene tutto il succo degli agrumi, ottimo per il condimento. La ricetta Leggi anche: - La dieta per il cervello: migliorare memoria e concentrazione in 21 giorni - La dieta «pegana», le 12 regole del dottor Hyman per stare in forma e vivere a lungo - **Valter Longo**: «La dieta mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male» - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» - I 10 cibi sani che sgonfiano velocemente la pancia e fanno vivere meglio - 15 falsi miti alimentari sfatati dall'esperta: dai cibi integrali agli zuccheri - Dinner cancelling, la «dieta portento» (provata da Fiorello) per rimettersi in forma in due settimane 11 / 12 28 aprile 2024 | 08:00(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## ¿Quién quiere vivir para siempre?

¿Quién quiere vivir para siempre? Un científico dice que la clave de la longevidad consiste de sacar de la dieta las "P venenosa". ¡Y la P del placer? Ravioles con tuco: una panzada de placer. Foto: Juano Tesone. Horacio Convertini 0 04/04/2024 05:29 ¿Quién quiere vivir para siempre? En el siglo IV antes de Cristo, el historiador griego Heródoto consignaba que los persas estaban asombrados por la longevidad de los etíopes, algunos de los cuales andaban por los 120 años. Comían carne cocida y bebían leche fresca, pero para los persas, según recoge Heródoto, la clave no estaba en la alimentación sino en el uso de una misteriosa fuente cuya agua hacía que el bañista luciera 'más empapado y reluciente que si se untara con el aceite más exquisito'. La referencia pretenciosa viene a cuento para señalar que desde tiempos inmemoriales el hombre buscó la manera de estirar los límites de la vida. La noticia de hoy dice que el científico italiano **Valter Longo** encontró el secreto de la longevidad, esa fórmula que nos hará vivir muy por encima del promedio actual de la especie humana (digamos, 75 años) y en condiciones saludables. El secreto no está en ninguna fuente sino en la dieta. O, mejor dicho, en lo que hay que quitar de ella. Longo habla de las '5 P venenosas', de las que hay que despedirse ya para evitar las enfermedades del envejecimiento: el pan, la pasta, las proteínas de origen animal y con alto nivel de grasa, las papas y la pizza. Longo, biólogo celular de la Universidad del Sur de California, es defensor del falso ayuno, es decir, una dieta que limita el consumo de alimentos, lo que implicaría aprovechar los beneficios que le causa al organismo no comer nada, pero sin abstenerse por completo de comer. El régimen sería bajo en carbohidratos y proteínas, y rico en ácidos grasos, lo que 'desencadena un conjunto de medidas proteccionistas que el cuerpo ha desarrollado durante la selección natural' y permite al organismo 'optimizar su rendimiento, rejuvenecer sus células y prosperar en circunstancias exigentes'. Según las notas de prensa, siguiendo estas instrucciones uno podría vivir más de cien años. Permítanme decirle a Longo que conmigo no cuente. En primer lugar, porque no puedo elegir dónde poner los años extra que su fórmula me ofrece. No puedo duplicar la década de los veinte, ni la de los treinta, ni la de los cuarenta. La que se estira es una etapa que si bien puede ser gozosa y creativa (lean la nota que Viva les hizo a Pacho O'Donnell y Esther Díaz), necesariamente estará marcada por las pérdidas emocionales, las limitaciones físicas (que las habrá de todos modos, asumámoslo) y las preocupaciones económicas (vivimos en Argentina). Pizza: una P venenosa para el científico **Valter Longo**. Y sobre las '5 P venenosas' diré lo siguiente. Vivir no es un maratón: no somos atletas que tenemos que someternos a una disciplina espartana para poder correr como locos 42 kilómetros. Hay una P que Longo saca de su ecuación y es la del placer. Vivir también es vivir a gusto, disfrutar de aquello que nos ofrece un momento de recompensa entre tanta incertidumbre. No sólo es tiempo, sino lo que ese tiempo macera en nosotros. Una pizza de la San Antonio. El asado con amigos. Una fuente de papas fritas. Los tallarines del domingo. El pan en la salsa. Sus efectos beneficiosos están fuera de la cuenta de Longo. Ya lo cantaba Freddie Mercury: '¿Quién quiere vivir para siempre?' Sobre la firma Horacio Convertini Editor jefe de la revista Viva. Anteriormente se desempeñó como editor jefe de Policiales de Clarín, editor general del diario Muy y subdirector de La Razón. Escritor. Ganador del Premio Municipal de Literatura (bienio 2008-2009, género cuento) con 'Los que están afuera'. También recibieron distinciones sus novelas 'El refuerzo', 'La soledad del mal', 'El último milagro' y 'Los que duermen en el polvo'. [hconvertini@clarin.com](mailto:hconvertini@clarin.com)



## Vino sì o no, digiuno intermittente e altri rimedi miracolosi: basta con l'ansia di vivere a lungo!

Luciano Casolari Medico psicoanalista Salute - 3 Aprile 2024

Vino sì o no, digiuno intermittente e altri rimedi miracolosi: basta con l'ansia di vivere a lungo! Negli ultimi giorni si sono verificate dispute fra un medico famoso il dottor Bassetti e una biologa la dottoressa Viola riguardo alla salubrità nel bere qualche bicchiere di vino al giorno. Nello stesso periodo un famoso italiano **Valter Longo** sui principali giornali internazionali ha espresso la convinzione che occorra digiunare per vivere a lungo. A stretto giro è uscita la notizia dell'effetto deleterio sulla salute del digiuno intermittente. Chi ha ragione? Non sono un esperto ma ritengo che nessuno possa avere delle certezze. Questo perché studi su questi argomenti si scontrano con due fattori che determinano enormi e insormontabili difficoltà. Il primo risiede nella multifattorialità di tantissimi aspetti inerenti la nostra salute. Si parte dalla genetica che ci insegna come alcune popolazioni hanno capacità metaboliche diverse da altre per arrivare al sommarsi di fattori ambientali, lavorativi e sociali che provocano una complessità difficile da districare. Il secondo elemento che inficia gran parte delle affermazioni su cosa sia meglio fare per vivere a lungo risiede nella necessità di tempi enormi per capire come vada a finire lo studio che si è programmato. Durante questi lunghissimi intervalli si interpongono elementi imprevedibili che possono cambiare il corso delle vicende. Troppe variabili, in sintesi, intervengono nel determinare la salubrità o la positività per l'organismo umano di certi comportamenti. A malapena come medici sappiamo con una certa sicurezza che certi alimenti a quantità elevate o comportamenti, se ripetuti in modo frequente, sono insalubri. Questo perché abbiamo maturato esperienze incontrovertibili. Definire al contrario cosa sia positivo per prolungare la vita è estremamente difficile e azzardato. Wittgenstein affermava nel *Tractatus logico philosophicus* uno dei suoi principi più celebri: 'Di ciò di cui non si può parlare si deve tacere'. L'ansia di vivere a lungo si è impossessata dell'essere umano per cui tutti, pur sapendo in cuor nostro che si tratta di congetture indimostrabili, ricorriamo ai vaticini più o meno scientifici. Ricordo il caso di un signore mio amico che assumeva tutti i giorni una decina di compresse di farmaci contro il colesterolo perché si era convinto che lo proteggessero. Innumerevoli volte sento pazienti che esorcizzano l'idea della morte con convinzioni pseudoscientifiche tipo fare questo o non fare quello. Io stesso vado da alcuni anni tutti i giorni a camminare oppure in palestra non solo per mantenermi in una forma accettabile ma anche perché avverto in questa abitudine una sorta di inconscio talismano. Il fatto di avere una zia che recentemente ha compiuto in buona forma e lucidità 103 anni e che ha sempre mangiato in modo normale senza digiuni, eliminazione di qualche alimento o altre diavolerie mi conforta. Demonizzare il vino o il cibo è divenuto di moda perché le ricette drastiche 'da talebani della salute' fanno più presa che i ragionamenti. Credo, come afferma il prof Bassetti, che uno o due bicchieri di vino al giorno non siano deleteri. Non ho dati per affermarlo ma ritengo che la modica quantità non possa essere dannosa e ritengo che se vivi bene e sei sereno la tua vita lunga o corta sarà migliore. Questa ansia di non dover morire, costi quel che costi, mi pare assolutamente dannosa. Non ho studi scientifici che lo affermino ma una suggestione legata al fatto che il nostro sistema immunitario, che ci protegge dalle malattie infettive e dai tumori, di solito ha una miglior efficienza se siamo felici di vivere. Una famosa battuta affermava: 'non conviene vivere da malati per morire sani!'. Rappacificarsi con 'sorella morte' come la definiva San Francesco significa anche avere curiosità rispetto a

questo evento che ineludibilmente dovremo affrontare. Cosa ci sarà dopo? Se il nulla e torneremo come prima della nostra nascita non mi pare che ci sia nulla da temere. Se invece qualcosa rimarrà sarà interessante scoprirlo. Insomma invece di seguire i guru del momento che sfruttano la nostra ansia di non voler morire per venderci libri, pozioni o farmaci è meglio accettare la nostra condizione di uomini mortali.

## Dalla ricerca al territorio: l'impegno educativo alla prevenzione e corretti stili di vita

Dalla ricerca al territorio: l'impegno educativo alla prevenzione e corretti stili di vita  
Francesca Morelli 27 marzo 2024 Personalizzare la cura e personalizzare la longevità, arrivando cioè a offrire terapie e trattamenti 'ad personam', grazie alla stratificazione dei dati attraverso processi di machine learning, Intelligenza Artificiale, tecnologie, poi calati in ricerca e terapie. Identificazione di nuovi biomarcatori 'misuratori' di longevità, bersaglio per farmaci innovativi o, più concretamente, funzionali a perfezionare stili di vita - dieta e attività fisica -. I comportamenti virtuosi che restano, ad oggi, i capisaldi e gli unici veri modulatori della longevità, prodromi di una longevità in salute. Questa è la sfida della ricerca scientifica e della medicina attuale che ha ben presente l'impossibilità attuale di riportare indietro le lancette dell'orologio biologico, ma di ritardarne il tempo di scorrimento, certamente sì. Servono più ricerca, soprattutto ricerca indipendente svincolata dai puri interessi di mercato, formazione dentro le scuole, nelle accademie, sul territorio. Serve il supporto dei luoghi della cura - dalla farmacia alle terme - transitando dall'ospedale a una 'presa in carico' del quotidiano. È necessaria una rottura dai paradigmi culturali del passato da una medicina e centri di Cura della Vecchiezza, a una Medicina e centri dei Sani, dove si cura lo stato di benessere in prevenzione e predittiva/protettiva di una longevità di qualità, per approdare a una medicina e centri della Longevità. Se ne è parlato al Milan Longevity Summit (26 marzo). Dalla genetica agli stili di vita La longevità è un fattore innato e 'acquisito': contano certamente i geni su cui, tuttavia, impattano in maniera importante le buone abitudini: «Le aspettative di vita (life span) - dichiara Silvio Garattini, farmacologo e Presidente dell'Istituto Mario Negri di Milano - sono oggi stimate a 81 anni per gli uomini e 85 per le donne, ponendo il nostro Paese al terzo posto in termine di longevità, ma che scende drasticamente al 15° posto, in termine di vita sana (health span), con molti dei nostri anziani pluricomorbidi e politratattati. Il fenomeno trova una spiegazione nel fatto che l'attenzione della medicina si è concentrata sulla cura, un aspetto fondamentale che ha permesso il progresso in scienza e ricerca, lo sviluppo di molecole molto attive di trattamenti che hanno migliorato la qualità di vita, favorendo l'aspetto di mercato che ha l'interesse a promuovere la cura. Da qui, ad esempio, l'abbassamento dei livelli di colesterolo e quindi la necessità di assunzione per una più vasta gamma di popolazione di statine. Il mercato, tuttavia, ha fatto dimenticare che le malattie in molti casi sono evitabili con stile di vita sani, tra queste il 40% dei tumori. È necessaria una rivoluzione e culturale, che sposti l'attenzione sulla prevenzione, oltre che alla cura». Prevenzione significa portare informazione specialistica ai medici, ma nelle Università mancano corsi/materie a essa dedicate; ai decisori, ma in Italia non abbiamo una Scuola Superiore di Sanità per coloro che si occuperanno di 'governance' sanitaria, e soprattutto nelle scuole dove personale adeguatamente formato educi i bambini e gli adolescenti che i mattoni della longevità si pongono da giovani con comportamenti preventivi e protettivi. «È necessario che i medici ricevano una informazione indipendente, svincolata da quella del puro mercato. È importante - prosegue Garattini - che insieme al farmaco i medici prescrivano buone abitudini di vita e che le loro performance vengano valutati sul profitto, ovvero sul numero di pazienti in cui sono stati in grado di ridurre abitudini al fumo, peso ponderale, assunzione di una dieta sana». O 'programmata': ad esempio, vi sono evidenze sull'efficacia della dieta mima-digiuno: «Un recente studio - aggiunge **Valter Longo**, direttore del Longevity

Institute della USC (University of Southern California) di Los Angeles (US) - che abbiamo recentemente pubblicato, mostra gli effetti di 3 o 4 cicli della dieta mima digiuno sull'età biologica, ridotta di circa 2 anni e mezzo. Il valore aggiunto è dato dal fatto che siamo ricorsi, come parametro di valutazione, non all'epigenetic clock, basato sulla metilazione del Dna, ma sul Bio Age clock, di Morgan Levine, basati su fattori di rischio accettati dalla comunità medica e considerati importanti per la salute: quali la proteina C reattiva, la pressione sanguigna sistolica, il colesterolo totale: marcatori di cui è stato valutato l'impatto predittivo in termini di probabilità di morte con un algoritmo appositamente studiato». La prevenzione a favorire la cultura della prevenzione, può contribuire sensibilmente il territorio, come la farmacia, osservatorio privilegiato della transizione demografica verso la longevità: «La farmacia avrà un ruolo chiave nell'intercettare in misura sempre maggiore i bisogni degli anziani - dichiara Annarosa Racca, Presidente Federfarma Lombardia - che dai 65 anni in poi si recano in farmacia in media più di una volta al mese, fino a una volta alla settimana con il progredire degli anni. La farmacia è impegnata su più fronti in ambito di prevenzione, con lo screening del colon retto, parte delle tante opportunità offerte dalla farmacia dei servizi, veri e propri punti di salute in cui l'anziano può ad esempio misurare il valore di colesterolo e glicemia, fare un Holter Pressorio e diversi altri test. Investiremo molto sul Fascicolo Sanitario Elettronico, il nostro passaporto sanitario, che raccoglie tutte le indagini diagnostiche e le terapie in atto o assunte dal paziente; abbiamo contribuito a sostenere l'anziano dal punto di vista economico, sensibilizzando all'uso dei generici. Continueremo a investire nella farmacia dei servizi, sempre più orientata alla telemedicina, e a monitorare gli avanzamenti della medicina, proiettata a farmaci personalizzati che richiederanno l'apprendimento all'uso da parte di un professionisti. La farmacia è pronta a educare il territorio a vivere bene e in salute». Anche le terme stanno acquistando un ruolo crescente in ambito di prevenzione e trattamento: «Il sistema termale è esploso con la pandemia - conclude Massimo Caputi, Presidente Federterme - oggi le cure termali sono ad esempio a supporto nella terapia del Long Covid e riscoperte in tutta Europa, con un ruolo anche di riabilitazione, oltre che di prevenzione e cura. Sono noti ad esempio gli effetti di alcune acque sulle patologie del fegato e trigliceridi, e recenti studi dimostrano l'azione anti-invecchiamento e antiossidante delle acque termali, superiori agli integratori, inserendole in un contesto anche di longevità. Da queste acque estrarremo prodotti, perfettamente rispondenti ai criteri ETIS varati dall'Unione Europea, 50 principi che impongono la sostenibilità di un prodotto a metà fra turismo e medicina e che venderemo in farmacia».

## La longevità al di là del trend: i libri che insegnano come vivere in modo sano

Le regole della longevità: i libri che insegnano come vivere una vita lunga e in salute Un focus su cui il mondo del benessere ha spostato l'attenzione negli ultimi mesi per favorire un approccio positivo all'invecchiamento, la longevità si comprende e raggiunge seguendo i consigli di chi ha dedicato la carriera a scoprirne i meccanismi. Qui, una guida alle migliori letture sul tema di Alice Nardiotti 29 marzo 2024 The Good Brigade Tematica in rapida e continua ascesa, quella della longevità si è fatta spazio tra le più grandi tendenze del momento per affermarsi come la nuova priorità sociale. Dapprima attraverso un'inversione di rotta nell'approccio all'invecchiamento, dove al pronome oppositivo «anti» si preferiscono costrutti come well-ageing e pro-ageing, oggi l'interesse per la questione ha assunto una dimensione tale da aver reso la longevità un argomento multidimensionale e d'interesse universale. Per capire di cosa si tratta e come raggiungerla, i libri rappresentano la miglior fonte da cui attingere. Comprendere la longevità: cos'è e perché tutti ne parlano I migliori libri sulla longevità Comprendere la longevità: cos'è e perché tutti ne parlano Se ne parla tanto, sia nell'ambito della cosmetica che della salute e del benessere in generale. Longevità, come scrive Treccani, è un «termine con cui in biologia si definisce la capacità fisiologica di un organismo di sopravvivere oltre il limite ritenuto medio per la specie cui esso appartiene». Essere longevi, quindi, significa allungare le proprie aspettative di vita e, al contempo, diminuire il rischio di contrarre malattie e di degenerazione dell'organismo, per una vecchiaia in salute e movimento. Betsie Van der Meer Di pari passo con le evoluzioni tecnologiche e scientifiche che hanno caratterizzato gli ultimi secoli, il tasso medio di vita è cresciuto tanto che, secondo le stime condivise dal World Social Report del 2023 delle Nazioni Unite, entro il 2050 il numero di persone di età pari o superiore a 65 anni raddoppierà, superando i due miliardi di individui. Ma vivere più a lungo non coincide automaticamente col farlo in salute. Per questo è importante introdurre nella propria quotidianità piccole dritte che, nel complesso, si rivelano cruciali nel determinare la qualità di vita di ciascuno, sin da bambini. Dall'attività fisica all'alimentazione, passando per le abitudini quotidiane, sono molteplici i meccanismi biologici che permettono all'organismo di mantenersi in salute oltre il tempo medio. A spiegarlo sono gli esperti del settore che, attraverso l'esperienza di una carriera dedicata alla ricerca e allo studio del corpo umano e dell'ambiente che lo circonda, raccolgono tra le pagine di uno o più libri quelli che sono i metodi e consigli per una sana longevità. I migliori libri sulla longevità Parlare di longevità è ben diverso dal comprenderla e metterla davvero in atto. Per questo motivo, la cosa migliore è affidarsi a letture in cui il tema viene affrontato da diversi punti di vista, sia esso nutrizionale e medico o storico e antropologico, in modo semplice, comprensibile ma efficace. Dalla nuova uscita Missione Longevità del Dottor Filippo Ongaro passando da best-seller come La dieta della longevità di **Valter Longo**, ecco i libri imperdibili per fare proprie le migliori raccomandazioni per una vita lunga all'insegna della salute. Filippo Ongaro, Missione longevità Filippo Ongaro, Missione longevità 19 EUR 18 EUR Amazon Cosa si può fare per assicurarsi una sana longevità: è a partire da questo interrogativo che nasce il nuovo libro del Dott. Ongaro, primo italiano a essersi certificato in medicina anti-aging e medicina funzionale negli Stati Uniti. 'Missione Longevità' combina quanto appreso durante i sette anni di lavoro come medico degli astronauti, durante i quali Filippo Ongaro ha compreso che il processo di invecchiamento non è poi di verso da quello che coinvolge chi sta

sulla terra, alla ricerca delle tecniche e degli strumenti scientifici mirati a rallentarlo. Il risultato è il racconto di un approccio pratico, fatto di sinergie e percorsi che permettono davvero di vivere più a lungo e meglio. Riccardo Chiaberge, *La formula della longevità* Riccardo Chiaberge, *La Formula della Longevità* 18 EUR 17 EUR Ibs Autore di libri come *Ingegneria della vita*, scritto insieme al Premio Nobel Renato Dulbecco, e *La Variabile Dio*, Riccardo Chiaberge affronta il tema della longevità declinandolo in una chiave inedita. Con un tuffo nell'Ottocento, lo scrittore ripercorre alcuni dei momenti e fatti storici più drammatici che la società occidentale si sia mai ritrovata a dover affrontare. Il colera a Londra, il latte contaminato a New York, le morti sul lavoro nelle risaie italiane. A ciascuno di questi avvenimenti corrisponde una silenziosa ma potente rivoluzione promossa dalla scienza e dall'ingegno umano, che ha permesso alla società di progredire e allungare la vita delle nuove generazioni. **Valter Longo**, *La longevità inizia da bambini* **Valter Longo**, *La longevità inizia da bambini* 5 EUR Amazon Feuerbach diceva: «Siamo ciò che mangiamo». L'alimentazione è infatti uno dei pilastri alla base del benessere e della longevità. Credendo fermamente nel ruolo che questa svolge nel determinare la qualità e la lunghezza della vita sin da bambini, **Valter Longo** ha messo a punto un programma alimentare ideale per tutta la famiglia, racchiuso tra le pagine di *'La longevità inizia da bambini'*. Preoccupato dai tassi di bambini in sovrappeso e con problemi di salute, l'esperto si è infatti unito a un team di medici e specialisti per proporre un'analisi e un piano nutrizionale all'avanguardia ideato per supportare i genitori verso una corretta educazione alimentare dei figli già dalla gravidanza. **Valter Longo**, *La dieta della longevità* **Valter Longo**, *La dieta della longevità* 18 EUR 17 EUR Amazon Dallo stesso autore, il libro sulla longevità più venduto nella categoria «Dietetica e nutrizione» Amazon. In *'La dieta della longevità'*, il Dott. Longo mantiene il focus sull'alimentazione, spostandolo però su un particolare programma nutrizionale, chiamato «la dieta mima-digiuno». Biologo e direttore dell'Istituto sulla Longevità dell'Università della California, Longo spiega qui quali sono i benefici di una restrizione calorica periodica, in cui non si digiuna completamente ma si riduce al minimo l'apporto di nutrienti per generare un reset dell'organismo. Questo permetterebbe di eliminare la massa grassa e rigenerare il corpo, diminuendo il rischio di cancro, diabete, malattie cardiovascolari e neuro-degenerative. Andrea Grieco, *Scegli la longevità* Andrea Grieco, *Scegli la longevità* 13 EUR Amazon Medico e psicoterapeuta tra i maggiori esperti di fibromalgia e infiammazioni croniche, nonché figura di riferimento nell'ambito della medicina funzionale, Andrea Grieco si fa forte di tutta la sua esperienza per condividere con i lettori le migliori strategie da mettere in atto per «guidare» la propria longevità. Scientifico ma semplice da comprendere, il libro spiega quelli che sono i meccanismi biochimici alla base di un buon funzionamento delle cellule, attivati dalla nutrizione e da sane abitudini che vanno al di là della medicina tradizionale. Una lettura obbligatoria per chi desidera approfondire la relazione tra alimentazione e salute. Camillo Ricordi, *Il codice della longevità sana* Camillo Ricordi, *Il codice della longevità sana* 19 EUR 18 EUR Amazon Non un semplice libro, ma un codice che, in quanto tale, racchiude tra le sue pagine una serie di regole da seguire per una vita sana. A scriverle, il Professor Camillo Ricordi, oggi direttore del più importante centro mondiale di ricerca sul diabete - il Diabetes Research Institute dell'Università di Miami. Spinto dal desiderio di comprendere perché cosa induce all'invecchiamento e alla morte prematura, Ricordi ha dedicato la sua vita alla ricerca e alla sperimentazione, mettendo a punto un modello di vita che, basato sulla sinergia di alimentazione, movimento e integratori, permette di proteggere il corpo dai danni dell'invecchiamento cellulare e di favorire il ringiovanimento biologico. David A. Sinclair,

Longevità David A. Sinclair, Longevità 16 EUR Amazon Il Professor Ricordi torna sul tema della longevità curando l'edizione italiana del libro di David A. Sinclair, pioniere e leader internazionale nel campo della ricerca su invecchiamento e longevità, insieme a Matthew D. LaPlante. Qui, gli autori spiegano come l'invecchiamento non sia una condizione inevitabile e irreversibile e che, adottando un approccio curioso e antiparadigmatico, sia possibile trovare il modo di evitare che accada. Come un viaggio che inizia dai riferimenti storici delle tappe più critiche delle ricerche su invecchiamento e longevità, arriva al presente e lo supera guardando ai confini della scienza. Un libro perfetto per chi «mastica» già la materia e vuole osservarla da un punto di vista rivoluzionario.

## Il digiuno intermittente fa bene oppure no? Facciamo chiarezza con il nutrizionista Gabrielli

Il digiuno intermittente fa bene oppure no? Facciamo chiarezza con il nutrizionista Gabrielli facebook 6 X copia link altro Da tempo si parla dei benefici del digiuno, dalla perdita di peso alla prevenzione contro malattie cardiovascolari e neurodegenerative fino a un miglioramento della salute che si tradurrebbe in un prolungamento della vita. Ad oggi però ci sono anche diversi pareri discordanti, basati sul fatto che tutti i dati oggi disponibili derivano da studi effettuati su animali e non su umani. Abbiamo provato a fare un po' di chiarezza con il dottor Simone Gabrielli, biologo nutrizionista. Kevin Ben Alì Zinati o 28 Marzo 2024 \* ultima modifica il 28/03/2024 Health Alimentazione Sicurezza alimentare In collaborazione con il Dott. Simone Gabrielli Biologo nutrizionista Depura, riduce il colesterolo e gli stati infiammatori, libera l'organismo dal glucosio in eccesso, stimola il sistema immunitario e contribuisce a perdere peso. E aiuterebbe a vivere a lungo, più di 100 anni secondo alcuni. Da tempo si parla dei benefici del digiuno, del trascorrere cioè un periodo limitato di tempo distribuito in un mese o anche nella stessa giornata in cui non si mangia oppure si riduce drasticamente l'apporto delle calorie che si consumano. Diversi esperti si sono schierati a favore di regimi alimentari basati sul digiuno perché vari studi scientifici ne hanno confermato i benefici. 'Il principio di base è che durante il digiuno le cellule lavorano in modo tale da correggere eventuali errori e quindi prolungare la propria vita, che si traduce in un miglioramento della salute e prevenzione di malattie" ci ha spiegato il dottor Simone Gabrielli, biologo nutrizionista. Il professor **Valter Longo**, per esempio, ne ha fatto il proprio cavallo di battaglia al punto da strutturarne anche una variante, la cosiddetta dieta mima digiuno, recentemente celebrata dal New York Times. Più volte, però, sono state sollevate critiche su schemi così stringenti e duri. Più volte ci si è interrogati sulla loro sicurezza. Di recente, uno studio americano ancora in fase preliminare (quindi non ancora pubblicato su una rivista scientifica) ma presentato alla conferenza dell'American Heart Association di Chicago, ha per esempio messo in allarme per una potenziale associazione tra il digiuno intermittente, un'altra variante di questa dieta, con un maggior rischio maggiore di morte per malattie cardiovascolari. Il professor **Valter Longo**, oggi responsabile laboratorio Longevità & Cancro dell'IFOM di Milano e anche del Longevity Institute della University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, è convinto che l'alimentazione sia il segreto per vivere sani e molto a lungo e la sua idea si basa, in particolare, sui benefici offerti da quello che lui stesso ha ribattezzato la dieta del 'mima digiuno' o 'finto digiuno'. Si tratta, in sostanza, di un protocollo alimentare che impone a chi lo segue di sostituire la propria alimentazione normale con prodotti vegetali biologici e di ridurre l'apporto calorico a circa 1100 kcal il primo giorno e 700-800 per i restanti giorni. Così facendo si cerca di ingannare la mente e il corpo imitando un digiuno e favorendo la perdita di peso per i cinque giorni previsti dalla dieta, che andrebbe poi ripetuta una volta al mese per almeno tre mesi. In questa finestra temporale devi dunque rinunciare a zuccheri semplici, carboidrati e amidi. In termini di salute, la dieta mima digiuno sarebbe collegata a grossi benefici come la perdita di grasso viscerale, un miglioramento dei parametri biologici fino a una forte azione preventiva contro malattie croniche come il diabete, l'obesità e anche patologie cardiovascolari e neurodegenerative. Quando senti parlare di digiuno intermittente invece devi pensare a una dieta che alterna periodi in cui si mangia a periodi in cui si digiuna seguendo però schemi differenti e tarati sul tempo di 'astinenza' dal



cibo: alcune prevedono giorni, altre solo 8 ore. Se ti ricordi, è la stessa dieta con cui Matteo Renzi ha perso 6kg. Lo scopo è quello di ridurre l'attività metabolica che si accende con l'alimentazione spingendo sul cosiddetto silenzio metabolico per limitare la produzione di insulina e di alcuni ormoni deputati alla trasformazione delle calorie in massa grassa. Il più famoso e diffuso schema di digiuno intermittente è il cosiddetto «16:8», che va seguito tutti i giorni e prevede di mangiare qualsiasi cosa in un intervallo di tempo di 8 ore. L'idea è quella di concentrare l'assunzione del cibo in otto ore creando una "finestra" in cui il tuo stomaco resta vuoto. Secondo diversi studi, l'astinenza dal cibo contribuirebbe ad abbassare i livelli di insulina, che ha un ruolo nell'accumulo di grasso corporeo, e ridurrebbe anche le concentrazioni di somatomedina, la cui carenza è associata alla riduzione dell'incidenza di patologie tipiche dell'invecchiamento. Il punto alla base di molte critiche verso i regimi alimentari basati su una qualche forma di digiuno è che al momento la maggior parte degli studi è stata effettuata su modelli animali. Ciò significa insomma che la maggior parte degli effetti benefici di cui ti ho parlato sarebbero veri, sì, ma per i topi. "Al momento si hanno tanti studi in vitro e su topi ma pochi dati sulle persone, e quei pochi a nostra disposizione non dimostrano che seguire una dieta con il metodo del digiuno sia meglio che seguire una dieta equilibrata senza digiunare, escludendo il digiuno che già facciamo quando dormiamo" ha continuato il dottor Gabrielli. Tradotto, il pensiero del dottor nutrizionista è quello di andare quando ci si avvicina a questi regimi alimentari. Cautela nell'asseccarli, perché chi scegliesse di seguirli dovrebbe comunque sempre rifarsi a uno dei principi cardine dell'alimentazione, ovvero l'equilibrio. "È sbagliato, infatti, fissare un massimo di calorie standard che vadano bene per tutti, come si fa nel digiuno intermittente. Ognuno ha il proprio fabbisogno energetico e bisogna stare attenti a non ridurre troppo le calorie per non incorrere in deficit nutrizionali". La cautela tuttavia serve anche nel condannarli come schemi alimentari assolutamente e sicuramente dannosi. Per questo, lo stesso principio va applicato, dunque, anche i risultati del recente studio americano. L'indagine si è effettivamente concentrata sui dati sanitari di oltre 20mila persone, giungendo alla conclusione che un regime alimentare in cui si consuma cibo solo in otto ore al giorno - quindi il digiuno intermittente sarebbe connesso a un aumento del rischio di morte per malattie cardiovascolari. Dunque esattamente l'effetto opposto. 'Questo studio sembra dimostrare un aumento di morte per problemi cardiovascolari. In realtà non possiamo sapere se il digiuno sia effettivamente la causa di questi decessi'. Non a caso, ha ribadito, i dati non hanno ancora passato la peer review e dunque non sono ancora stati validati da altri esperti. 'Il digiuno intermittente in genere è un metodo per portare le persone a mangiare meno. Alla fine i benefici descritti sono dovuti proprio alla riduzione calorica. Non bisogna vederlo come qualcosa di miracoloso che aumenta la nostra longevità: è solo una strategia su come impostare una dieta che deve comunque essere equilibrata per la singola persona' ha concluso il nutrizionista. Che ha poi ribadito un concetto che deve sempre rappresentare la tua bussola quando si decide di mettere mano alla propria alimentazione per raggiungere un obiettivo prefissato, estetico o di salute: affidarsi sempre a un professionista, quindi evitare il fai-da-te. Le informazioni fornite su [www.ohga.it](http://www.ohga.it) sono progettate per integrare, non sostituire, la relazione tra un paziente e il proprio medico.

## Leucemia linfatica cronica, la 'dieta mima digiuno' abbinata ai farmaci può contribuire alla regressione tumorale

Leucemia Linfatica Cronica Leucemia linfatica cronica, la 'dieta mima digiuno' abbinata ai farmaci può contribuire alla regressione tumorale Stampa Autore: Redazione 29 Marzo 2024 Il dato emerge da uno studio condotto da ricercatori dell'IFOM di Milano con la collaborazione dell'Istituto Nazionale dei Tumori Milano - La leucemia linfatica cronica (LLC) è il tipo di leucemia più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) e ha un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 individui. 'È una malattia complessa - premette il prof. **Valter Longo**, dell'IFOM di Milano - con forme indolenti e altre aggressive, che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, mentre quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando infine a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per la LLC indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'). Tale approccio consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e di iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni terapeutiche per il trattamento della LLC, che vanno dalla chemioterapia all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i notevoli progressi compiuti negli ultimi dieci anni, la ricerca di nuovi approcci di cura sostenibili ed efficaci rimane imperativa, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente aggressive di LLC, caratterizzate da alterazioni del gene P53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come per esempio il bortezomib, stanno emergendo come promettenti. Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da **Valter Longo** all'IFOM, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio, invece - spiega Longo - ci siamo focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue'. Prosegue Longo: 'Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri - i due primi autori dell'articolo - abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da LLC. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'. I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. 'Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale, ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due

farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia.' Questa combinazione sembra agire bloccando le 'via di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da LLC. 'Questi risultati - fanno notare i due primi autori dell'articolo - suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa per contrastare la LLC'. Se sarà validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, questa strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare un notevole beneficio a molti pazienti oncologici in terapia, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali.

## Milan Longevity Summit, più prevenzione per una lunga vita in salute

Milan Longevity Summit, più prevenzione per una lunga vita in salute Al Milan Longevity Summit un incontro sulla 'longevity revolution'. I progressi degli studi sulla lunga vita e la necessita di politiche di salute pubblica che puntino su educazione sanitaria e prevenzione di Giuseppe Tandoi

## La dieta mima digiuno funziona? La tesi del medico italiano sul New York Times

La dieta mima digiuno funziona? La tesi del medico italiano sul New York Times di Valentina Arcovio Gli studi sui topi non possono essere traslati sugli esseri umani, sostengono gli studiosi. Ma **Valter Longo** insiste con la sua idea della longevità. Ma studi sugli uomini dicono che un lungo digiuno, come nel digiuno intermittente, alla lunga sia rischioso 26 Marzo 2024 Aggiornato alle 14:15 3 minuti di lettura Scienziato, imprenditore, "guru" della longevità, musicista... Come **Valter Longo** riesca a conciliare così tante "anime", per certi versi contrapposte, è davvero un mistero. Fatto sta che c'è riuscito, raccogliendo consensi, e alcune volte anche critiche, in ogni angolo del mondo. Neanche il New York Times è rimasto immune al carisma di Longo, tanto che in un recente articolo del quotidiano americano la vita e i sogni dello scienziato italiano hanno preso in pratica il sopravvento sui suoi studi. "Voglio vivere fino a 120, 130 anni", dice Longo, che oggi ha un doppio incarico tra Italia e Usa, come responsabile laboratorio "Longevità & Cancro" dell'IFOM di Milano e responsabile del Longevity Institute della University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles. Il finto digiuno Per Longo il segreto della longevità si cela nella dieta e nel "finto digiuno". Alla base delle sue ricerche, c'è infatti l'idea che la nutrizione possa farci vivere sani e a lungo. Idea condivisa dalla maggior parte della comunità scientifica, peraltro. Ma Longo ha messo a punto la cosiddetta "dieta mima-digiuno", un protocollo alimentare che prevede per cinque giorni consecutivi la sostituzione esclusiva della normale alimentazione con prodotti vegetali biologici, in particolare zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack, tè e un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Con questo regime l'apporto calorico è di circa 1100 kcal il primo giorno e 700-800 per i restanti giorni. Taglio drastico delle calorie L'obiettivo è quindi tagliare in modo consistente le calorie, mantenendo un adeguato apporto di nutrienti per non morire di fame. Studi scientifici, condotti prevalentemente sui topi, hanno dimostrato che cicli di dieta mima digiuno possono ridurre una serie di marcatori noti per essere collegati a diverse malattie tipiche dell'età: dall'obesità al diabete, dalle malattie cardiovascolari a quelle autoimmuni fino alle patologie neurodegenerative e il cancro. Ma nel contempo una ricerca americana su oltre ventimila pazienti - e non topi - sostiene che il digiuno intermittente, ovvero non ingerire alimenti per circa 16 ore al giorno, si associa nel tempo a un aumento del rischio di decessi per infarto ed ictus. I dati solo su animali "Gli studi indicano che le pratiche di digiuno, comprese quella ideata da Longo, hanno effetti assolutamente positivi in termini di miglioramenti dell'aspettativa di vita e di riduzione del rischio di patologie croniche in tutte le specie di laboratorio", conferma Lucilla Titta, nutrizionista e ricercatrice presso il dipartimento di Oncologia sperimentale dell'Istituto Europeo Oncologico di Milano. "Ma traslare questi risultati sulla popolazione umana è un altro paio di maniche. Non abbiamo dati sufficienti se non sugli animali. E quello che vale per un topo - aggiunge - non è automaticamente valido anche per gli esseri umani". Il digiuno? Scelta drastica Non tenere bene a mente questi limiti potrebbe avere effetti disastrosi sulla salute di molte persone. "Il digiuno, nelle sue varie forme, può avere effetti negativi su una parte della popolazione, come quella dei 'fragili', bambini, anziani, donne in gravidanza", sottolinea Titta. "Rischi potrebbero esserci anche nella popolazione 'sana' perché potrebbe esserci qualcuno che ignora di avere una carenza nutrizionale o una tendenza a soffrire di disturbi del comportamento alimentare, ecc. Per i

pazienti oncologici poi - continua - la prudenza deve essere ancora maggiore. Consigliare forme di digiuno può rivelarsi una scelta del tutto inappropriata, se non folle. E' necessario quindi che scelte alimentari così drastiche siano prese solo se si è seguiti da un medico". I brevetti dei kit Nonostante dubbi e questioni ancora aperte, Longo - scrive il New York Times - ha brevettato e commercializza i suoi kit dietetici ProLon; ha pubblicato un best-seller ("La dieta della longevità"); ed è stato inserito dal Time nella prestigiosa classifica delle 50 persone più influenti al mondo. La sua fondazione privata, con sede a Milano, confeziona diete su misura per i malati di cancro, ma fornisce anche consulenze per aziende e scuole italiane, promuovendo la dieta mediterranea che, secondo Longo, in realtà è estranea alla maggior parte dei nostri connazionali. "Quasi nessuno in Italia segue la dieta mediterranea", sottolinea Longo, secondo i quali molti bambini italiani, soprattutto nel Sud del Paese, sono obesi e in sovrappeso a causa di quelle che chiama le "cinque P": pizza, pasta, proteine, patate e pane. Non solo. Sempre sul New York Times, Longo critica "Italia anche per gli scarsi investimenti sulla ricerca, compresa quella relativa alla longevità". "L'Italia ha una storia incredibile e una ricchezza di informazioni sull'invecchiamento", dice. "Ma non spende praticamente nulla" in ricerca. LEGGI Chiudi Green and Blue La Zampa Il Gusto Il Gusto leggi tutte le notizie di Salute >

## La dieta mima digiuno funziona? La tesi del medico italiano sul New York Times

La dieta mima digiuno funziona? La tesi del medico italiano sul New York Times di Valentina Arcovio. Gli studi sui topi non possono essere traslati sugli esseri umani, sostengono gli studiosi. Ma **Valter Longo** insiste con la sua idea della longevità. Ma studi sugli uomini dicono che un lungo digiuno, come nel digiuno intermittente, alla lunga sia rischioso. Scienziato, imprenditore, "guru" della longevità, musicista... Come **Valter Longo** riesca a conciliare così tante "anime", per certi versi contrapposte, è davvero un mistero. Fatto sta che c'è riuscito, raccogliendo consensi, e alcune volte anche critiche, in ogni angolo del mondo. Neanche il New York Times è rimasto immune al carisma di Longo, tanto che in un recente articolo del quotidiano americano la vita e i sogni dello scienziato italiano hanno preso in pratica il sopravvento sui suoi studi. "Voglio vivere fino a 120, 130 anni", dice Longo, che oggi ha un doppio incarico tra Italia e Usa, come responsabile laboratorio "Longevità & Cancro" dell'IFOM di Milano e responsabile del Longevity Institute della University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles. Il finto digiuno. Per Longo il segreto della longevità si cela nella dieta e nel "finto digiuno". Alla base delle sue ricerche, c'è infatti l'idea che la nutrizione possa farci vivere sani e a lungo. Idea condivisa dalla maggior parte della comunità scientifica, peraltro. Ma Longo ha messo a punto la cosiddetta "dieta mima-digiuno", un protocollo alimentare che prevede per cinque giorni consecutivi la sostituzione esclusiva della normale alimentazione con prodotti vegetali biologici, in particolare zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack, tè e un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Con questo regime l'apporto calorico è di circa 1100 kcal il primo giorno e 700-800 per i restanti giorni. Taglio drastico delle calorie. L'obiettivo è quindi tagliare in modo consistente le calorie, mantenendo un adeguato apporto di nutrienti per non morire di fame. Studi scientifici, condotti prevalentemente sui topi, hanno dimostrato che cicli di dieta mima digiuno possono ridurre una serie di marcatori noti per essere collegati a diverse malattie tipiche dell'età: dall'obesità al diabete, dalle malattie cardiovascolari a quelle autoimmuni fino alle patologie neurodegenerative e il cancro. Ma nel contempo una ricerca americana su oltre ventimila pazienti - e non topi - sostiene che il digiuno intermittente, ovvero non ingerire alimenti per circa 16 ore al giorno, si associa nel tempo a un aumento del rischio di decessi per infarto ed ictus. I dati solo su animali. "Gli studi indicano che le pratiche di digiuno, comprese quella ideata da Longo, hanno effetti assolutamente positivi in termini di miglioramenti dell'aspettativa di vita e di riduzione del rischio di patologie croniche in tutte le specie di laboratorio", conferma Lucilla Titta, nutrizionista e ricercatrice presso il dipartimento di Oncologia sperimentale dell'Istituto Europeo Oncologico di Milano. "Ma traslare questi risultati sulla popolazione umana è un altro paio di maniche. Non abbiamo dati sufficienti se non sugli animali. E quello che vale per un topo - aggiunge - non è automaticamente valido anche per gli esseri umani". Il digiuno? Scelta drastica. Non tenere bene a mente questi limiti potrebbe avere effetti disastrosi sulla salute di molte persone. "Il digiuno, nelle sue varie forme, può avere effetti negativi su una parte della popolazione, come quella dei 'fragili', bambini, anziani, donne in gravidanza", sottolinea Titta. "Rischi potrebbero esserci anche nella popolazione 'sana' perché potrebbe esserci qualcuno che ignora di avere una carenza nutrizionale o una tendenza a soffrire di disturbi del comportamento alimentare, ecc. Per i pazienti oncologici poi - continua - la

prudenza deve essere ancora maggiore. Consigliare forme di digiuno può rivelarsi una scelta del tutto inappropriata, se non folle. E' necessario quindi che scelte alimentari così drastiche siano prese solo se si è seguiti da un medico". I brevetti dei kit Nonostante dubbi e questioni ancora aperte, Longo - scrive il New York Times - ha brevettato e commercializza i suoi kit dietetici ProLon; ha pubblicato un best-seller ("La dieta della longevità"); ed è stato inserito dal Time nella prestigiosa classifica delle 50 persone più influenti al mondo. La sua fondazione privata, con sede a Milano, confeziona diete su misura per i malati di cancro, ma fornisce anche consulenze per aziende e scuole italiane, promuovendo la dieta mediterranea che, secondo Longo, in realtà è estranea alla maggior parte dei nostri connazionali. "Quasi nessuno in Italia segue la dieta mediterranea", sottolinea Longo, secondo i quali molti bambini italiani, soprattutto nel Sud del Paese, sono obesi e in sovrappeso a causa di quelle che chiama le "cinque P": pizza, pasta, proteine, patate e pane. Non solo. Sempre sul New York Times, Longo critica "Italia anche per gli scarsi investimenti sulla ricerca, compresa quella relativa alla longevità". "L'Italia ha una storia incredibile e una ricchezza di informazioni sull'invecchiamento", dice. "Ma non spende praticamente nulla" in ricerca.



## La dieta mima digiuno funziona? La tesi del medico italiano sul New York Times

La dieta mima digiuno funziona? La tesi del medico italiano sul New York Times di Valentina Arcovio. Gli studi sui topi non possono essere traslati sugli esseri umani, sostengono gli studiosi. Ma **Valter Longo** insiste con la sua idea della longevità. Ma studi sugli uomini dicono che un lungo digiuno, come nel digiuno intermittente, alla lunga sia rischioso. 26 Marzo 2024. Aggiornato alle 14:15. 3 minuti di lettura. Scienziato, imprenditore, "guru" della longevità, musicista... Come **Valter Longo** riesca a conciliare così tante "anime", per certi versi contrapposte, è davvero un mistero. Fatto sta che c'è riuscito, raccogliendo consensi, e alcune volte anche critiche, in ogni angolo del mondo. Neanche il New York Times è rimasto immune al carisma di Longo, tanto che in un recente articolo del quotidiano americano la vita e i sogni dello scienziato italiano hanno preso in pratica il sopravvento sui suoi studi. "Voglio vivere fino a 120, 130 anni", dice Longo, che oggi ha un doppio incarico tra Italia e Usa, come responsabile laboratorio "Longevità & Cancro" dell'IFOM di Milano e responsabile del Longevity Institute della University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles.

La dieta mima digiuno potrebbe ridurre l'età biologica di Simone Valesini. 20 Febbraio 2024. Il finto digiuno. Per Longo il segreto della longevità si cela nella dieta e nel "finto digiuno". Alla base delle sue ricerche, c'è infatti l'idea che la nutrizione possa farci vivere sani e a lungo. Idea condivisa dalla maggior parte della comunità scientifica, peraltro. Ma Longo ha messo a punto la cosiddetta "dieta mima-digiuno", un protocollo alimentare che prevede per cinque giorni consecutivi la sostituzione esclusiva della normale alimentazione con prodotti vegetali biologici, in particolare zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack, tè e un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Con questo regime l'apporto calorico è di circa 1100 kcal il primo giorno e 700-800 per i restanti giorni. Il digiuno intermittente non è per tutti, ma c'è un'alternativa di Aureliano Stingi. 26 Febbraio 2024. Taglio drastico delle calorie. L'obiettivo è quindi tagliare in modo consistente le calorie, mantenendo un adeguato apporto di nutrienti per non morire di fame. Studi scientifici, condotti prevalentemente sui topi, hanno dimostrato che cicli di dieta mima digiuno possono ridurre una serie di marcatori noti per essere collegati a diverse malattie tipiche dell'età: dall'obesità al diabete, dalle malattie cardiovascolari a quelle autoimmuni fino alle patologie neurodegenerative e il cancro. Ma nel contempo una ricerca americana su oltre ventimila pazienti - e non topi - sostiene che il digiuno intermittente, ovvero non ingerire alimenti per circa 16 ore al giorno, si associa nel tempo a un aumento del rischio di decessi per infarto ed ictus. I dati solo su animali. "Gli studi indicano che le pratiche di digiuno, comprese quella ideata da Longo, hanno effetti assolutamente positivi in termini di miglioramenti dell'aspettativa di vita e di riduzione del rischio di patologie croniche in tutte le specie di laboratorio", conferma Lucilla Titta, nutrizionista e ricercatrice presso il dipartimento di Oncologia sperimentale dell'Istituto Europeo Oncologico di Milano. "Ma traslare questi risultati sulla popolazione umana è un altro paio di maniche. Non abbiamo dati sufficienti se non sugli animali. E quello che vale per un topo - aggiunge - non è automaticamente valido anche per gli esseri umani". Sportello cuore. Il digiuno intermittente non protegge il cuore e non allunga la vita di Federico Mereta. 19 Marzo 2024. Il digiuno? Scelta drastica. Non tenere bene a mente questi limiti potrebbe avere effetti disastrosi sulla salute di molte persone. "Il digiuno, nelle sue varie forme, può avere effetti negativi su una parte della popolazione, come

quella dei 'fragili', bambini, anziani, donne in gravidanza", sottolinea Titta. "Rischi potrebbero esserci anche nella popolazione 'sana' perché potrebbe esserci qualcuno che ignora di avere una carenza nutrizionale o una tendenza a soffrire di disturbi del comportamento alimentare, ecc. Per i pazienti oncologici poi - continua - la prudenza deve essere ancora maggiore. Consigliare forme di digiuno può rivelarsi una scelta del tutto inappropriata, se non folle. E' necessario quindi che scelte alimentari così drastiche siano prese solo se si è seguiti da un medico". I brevetti dei kit Nonostante dubbi e questioni ancora aperte, Longo - scrive il New York Times - ha brevettato e commercializza i suoi kit dietetici ProLon; ha pubblicato un best-seller ("La dieta della longevità"); ed è stato inserito dal Time nella prestigiosa classifica delle 50 persone più influenti al mondo. La sua fondazione privata, con sede a Milano, confeziona diete su misura per i malati di cancro, ma fornisce anche consulenze per aziende e scuole italiane, promuovendo la dieta mediterranea che, secondo Longo, in realtà è estranea alla maggior parte dei nostri connazionali. "Quasi nessuno in Italia segue la dieta mediterranea", sottolinea Longo, secondo i quali molti bambini italiani, soprattutto nel Sud del Paese, sono obesi e in sovrappeso a causa di quelle che chiama le "cinque P": pizza, pasta, proteine, patate e pane. Non solo. Sempre sul New York Times, Longo critica "Italia anche per gli scarsi investimenti sulla ricerca, compresa quella relativa alla longevità". "L'Italia ha una storia incredibile e una ricchezza di informazioni sull'invecchiamento", dice. "Ma non spende praticamente nulla" in ricerca. Longevità, la 'ricetta' di Nir Barzilai per vivere a lungo in buona salute di Irma D'Aria 20 Marzo 2024

## LA DIETA "MIMA DIGIUNO" FUNZIONA? LA TESI DEL MEDICO ITALIANO VALTER LONGO SUL "NEW YORK TIMES" - IL PROTOCOLLO ALIMENTARE PREVEDE PER CINQUE GIORNI CONSECUTIVI LA SOSTITUZIONE ESCLUSIVA DELLA NORMALE ALIMENTAZIONE CON PRODOTTI VEGETALI BIOLOGICI, IN PA...

LA DIETA "MIMA DIGIUNO" FUNZIONA? LA TESI DEL MEDICO ITALIANO **VALTER LONGO** SUL "NEW YORK TIMES" - IL PROTOCOLLO ALIMENTARE PREVEDE PER CINQUE GIORNI CONSECUTIVI LA SOSTITUZIONE ESCLUSIVA DELLA NORMALE ALIMENTAZIONE CON PRODOTTI VEGETALI BIOLOGICI, IN PARTICOLARE ZUPPE, BARRETTE ENERGETICHE, BEVANDE ENERGETICHE, SNACK, TÈ E UN INTEGRATORE - MA STUDI SUGLI UOMINI DICONO CHE UN LUNGO DIGIUNO SIA RISCHIOSO... - Condividi questo articolo Condividi su Facebook Condividi su Twitter Invia in email Valentina Arcovio per repubblica.it - Estratti dieta mima digiuno **valter longo** Scienziato, imprenditore, "guru" della longevità, musicista... Come **Valter Longo** riesca a conciliare così tante "anime", per certi versi contrapposte, è davvero un mistero. Fatto sta che c'è riuscito, raccogliendo consensi, e alcune volte anche critiche, in ogni angolo del mondo. Neanche il New York Times è rimasto immune al carisma di Longo, tanto che in un recente articolo del quotidiano americano la vita e i sogni dello scienziato italiano hanno preso in pratica il sopravvento sui suoi studi. "Voglio vivere fino a 120, 130 anni", dice Longo, che oggi ha un doppio incarico tra Italia e Usa, come responsabile laboratorio "Longevità & Cancro" dell'IFOM di Milano e responsabile del Longevity Institute della University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles. Il finto digiuno Per Longo il segreto della longevità si cela nella dieta e nel "finto digiuno". Alla base delle sue ricerche, c'è infatti l'idea che la nutrizione possa farci vivere sani e a lungo. Idea condivisa dalla maggior parte della comunità scientifica, peraltro. Ma Longo ha messo a punto la cosiddetta "dieta mima-digiuno", un protocollo alimentare che prevede per cinque giorni consecutivi la sostituzione esclusiva della normale alimentazione con prodotti vegetali biologici, in particolare zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack, tè e un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Con questo regime l'apporto calorico è di circa 1100 kcal il primo giorno e 700-800 per i restanti giorni. Taglio drastico delle calorie dieta mima digiuno L'obiettivo è quindi tagliare in modo consistente le calorie, mantenendo un adeguato apporto di nutrienti per non morire di fame. Studi scientifici, condotti prevalentemente sui topi, hanno dimostrato che cicli di dieta mima digiuno possono ridurre una serie di marcatori noti per essere collegati a diverse malattie tipiche dell'età: dall'obesità al diabete, dalle malattie cardiovascolari a quelle autoimmuni fino alle patologie neurodegenerative e il cancro. Ma nel contempo una ricerca americana su oltre ventimila pazienti - e non topi - sostiene che il digiuno intermittente, ovvero non ingerire alimenti per circa 16 ore al giorno, si associa nel tempo a un aumento del rischio di decessi per infarto ed ictus. ( ) Il digiuno? Scelta drastica Non tenere bene a mente questi limiti potrebbe avere effetti disastrosi sulla salute di molte persone. "Il digiuno, nelle sue varie forme, può avere effetti negativi su una parte della popolazione, come quella dei 'fragili', bambini, anziani, donne in gravidanza", sottolinea Titta. "Rischi potrebbero esserci anche nella popolazione 'sana' perché potrebbe esserci qualcuno che ignora di avere una carenza nutrizionale o una tendenza a soffrire di disturbi del comportamento alimentare, ecc.

Per i pazienti oncologici poi - continua - la prudenza deve essere ancora maggiore. Consigliare forme di digiuno può rivelarsi una scelta del tutto inappropriata, se non folle. E' necessario quindi che scelte alimentari così drastiche siano prese solo se si è seguiti da un medico". dieta mima digiuno Condividi questo articolo Condividi su Facebook Condividi su Twitter Invia in email

## Digiuno intermittente 16:8 aumenta il rischio di morte? Valter Longo : "Non è una novità, va fatto di 12 ore senza saltare la colazione"

Digiuno intermittente 16:8 aumenta il rischio di morte? **Valter Longo**: "Non è una novità, va fatto di 12 ore senza saltare la colazione" Sotto accusa è il digiuno '16:8', ossia quello in cui si mangia in un arco di tempo di 8 ore durante il giorno, per poi non toccare cibo nelle 16 ore successive, saltando la colazione o la cena di Ennio Battista | 26 Marzo 2024 Alimentazione

Sembrava andare tutto liscio con la pratica del digiuno intermittente, tanto in voga oggi e promossa da molti vip come strategia non solo per perdere peso, ma anche come fattore di longevità, che è arrivata la stroncatura da uno studio americano presentato durante il meeting dell'American Heart Association che si è svolto dal 18 al 21 marzo. Sotto accusa è il digiuno '16:8', ossia quello in cui si mangia in un arco di tempo di 8 ore durante il giorno, per poi non toccare cibo nelle 16 ore successive, saltando la colazione o la cena. La conclusione della ricerca sembra non lasciare dubbi: chi segue questo tipo di digiuno corre rischi maggiori per malattie cardiovascolari rispetto a chi si nutre per 12-16 ore al giorno. Come ha dichiarato al Corriere della Sera Giuseppe Remuzzi, direttore dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri e ordinario di Nefrologia all'Università degli Studi di Milano, 'Sappiamo che, oltre a far dimagrire, il digiuno intermittente migliora la sensibilità all'insulina e il metabolismo, riduce l'infiammazione, abbassa il colesterolo e la pressione del sangue in chi ce l'ha alta. Questi però sono gli effetti a breve termine: possono durare qualche mese, forse un anno. E poi?'. Lo studio in sintesi Le indagini sono state condotte su un gruppo misto: metà uomini e metà donne (età media 49 anni), per il 70% bianchi, in tutto 20mila persone seguite per una media di 8 anni e un massimo di 17. Sono state esaminate le loro abitudini alimentari utilizzando i database dei Centers for disease control and prevention americani, per poi confrontarle con i dati relativi ai decessi avvenuti nello stesso periodo negli Stati Uniti. L'alimentazione limitata a 8 ore al giorno non solo non ha ridotto il rischio complessivo di morte, ma lo ha addirittura aumentato. Non solo, nelle persone che già soffrivano di cuore, digiunare anche solo per 14 ore comporta un rischio più elevato di infarto, ictus e morte. Stesso discorso in chi soffre di tumore, per i quali la dieta '16:8' purtroppo riduce la speranza di vita. La ricerca, stando alle informazioni attuali, presenta però alcuni limiti. Per esempio, non fornisce indicazioni sul tipo di dieta e nemmeno sul meccanismo biologico che sta alla base delle differenze nella durata della vita nei due gruppi. Insomma, occorrono altri elementi per capire meglio la portata di questi risultati. Il parere dell'esperto 'Già da tempo siamo a conoscenza dei danni che può provocare saltare la colazione insieme alle 16 ore di digiuno. Per cui questi risultati, seppur riferiti a uno studio che deve ancora essere pubblicato, non mi sorprendono', spiega al FattoQuotidiano.it il professor **Valter Longo**, biologo molecolare, Direttore del Programma di oncologia e longevità presso l'Ifom - Istituto Airc di oncologia molecolare di Milano. A Longo si deve, tra l'altro, la messa a punto della 'dieta mima digiuno', un regime di restrizione calorica concentrato in pochi giorni con l'obiettivo di potenziare le difese dell'organismo e rallentare i processi di invecchiamento, ma anche di contribuire all'efficacia di terapie anticancro. Professor Longo, quindi se uno vuole seguire un periodo di digiuno, di quante ore dovrebbe essere? 'Fatelo di 12 ore. Grazie alla pubblicazione di alcune meta analisi sappiamo per esempio che chi salta la colazione e fa 16 ore di digiuno aumenta la probabilità di soffrire di malattie cardiovascolari e la mortalità in genere. Questa ricerca parla di effetti negativi anche saltando la cena. Il sospetto è che ci sia un meccanismo

fisiologico negativo proprio nelle 16 ore di pausa tra un pasto e l'altro'. Mentre in un digiuno di 12 ore, avremmo solo benefici? 'Gli studi rivelano che tra i centenari è molto comune fare una cena leggera e una prima colazione dopo 12 ore di digiuno notturno; inoltre, altre analisi su questa modalità di consumare cibo non hanno mai evidenziato dati negativi. È bene restare quindi nelle 12 ore circa senza saltare la colazione; viceversa, coloro che fanno un digiuno più lungo e saltano la colazione o cena hanno maggiori problemi di cuore o vivono di meno. Per cui il dubbio rimane sul salto della cena e sulle 16 ore in sé che, stando ad altri studi, forse potrebbero favorire un accumulo di colesterolo in alcuni organi e conseguenti danni alle arterie e al cuore'. Hai già letto 5 articoli **Acquista l'accesso illimitato a Ilfattoquotidiano.it SOSTIENICI ORA Abbonamento SOSTENITORE 1 EUROIL PRIMO MESE e poi 5,99e. al mese** Leggi tutti gli articoli del sito senza limiti **Partecipare in diretta ogni giovedì alle 16.00 alla riunione di redazione de ilfattoquotidiano.it e proporre la tua inchiesta** **Partecipare al Forum di discussione con la redazione e il Direttore e lanciare la tua campagna su un tema o una battaglia di interesse pubblico.** Scopri la nuova sezione dedicata ai sostenitori **Proporre il tuo post per il blog dedicato** **Commentare tutti gli articoli** **Navigare il sito senza pubblicità** **Ricevere le newsletter tematiche** **Leggere tutti gli articoli del Fatto Quotidiano 7 giorni dopo la pubblicazione** **Sconto del 30% sull'abbonamento annuale a TvLoft e sui libri della casa editrice Paper First; sconto del 20% e sui prodotti del nostro shop online** **Sottoscrivere la tessera alla Fondazione il Fatto Quotidiano al prezzo ridotto di 5EUR (anziché 20EUR)** Infine riceverai la tua Membership card digitale e potrai usufruire dei vantaggi dedicati alle nostre Partnership **SCOPRI TUTTI I VANTAGGI SOSTIENICI ORA Abbonamento SOSTENITORE 60e.L'ANNO (risparmi 11,88e.)** Leggi tutti gli articoli del sito senza limiti **Partecipare in diretta ogni giovedì alle 16.00 alla riunione di redazione de ilfattoquotidiano.it e proporre la tua inchiesta** **Partecipare al Forum di discussione con la redazione e il Direttore e lanciare la tua campagna su un tema o una battaglia di interesse pubblico.** Scopri la nuova sezione dedicata ai sostenitori **Proporre il tuo post per il blog dedicato** **Commentare tutti gli articoli** **Navigare il sito senza pubblicità** **Ricevere le newsletter tematiche** **Leggere tutti gli articoli del Fatto Quotidiano 7 giorni dopo la pubblicazione** **Sconto del 30% sull'abbonamento annuale a TvLoft e sui libri della casa editrice Paper First; sconto del 20% e sui prodotti del nostro shop online** **Sottoscrivere la tessera alla Fondazione il Fatto Quotidiano al prezzo ridotto di 5EUR (anziché 20EUR)** Infine riceverai la tua Membership card digitale e potrai usufruire dei vantaggi dedicati alle nostre Partnership **SCOPRI TUTTI I VANTAGGI ABBONATI ORA Abbonamento PARTNER 139,99e.L'ANNO (anziché 189,99e.)** Leggi tutti gli articoli del quotidiano e del mensile FQ Millennium dall'App "il Fatto Quotidiano" o dal sito e leggi tutti gli articoli del sito senza limiti **Accedere all'archivio completo de il Fatto Quotidiano e del mensile FQ Millennium** **Accedere a 4 corsi della Scuola del Fatto ad un prezzo davvero esclusivo** **Partecipare in diretta ogni giovedì alle 16.00 alla riunione di redazione de ilfattoquotidiano.it e proporre la tua inchiesta** **Commentare tutti gli articoli de ilfattoquotidiano.it** **Navigare il sito senza pubblicità** **Guardare i programmi in esclusiva sulla piattaforma TvLoft** **Avere uno sconto del 30% sui libri della casa editrice Paper First; e uno sconto del 20% sui prodotti del nostro shop online** **Ricevere la tua Membership card digitale e usufruire dei vantaggi dedicati alle nostre Partnership** **Sottoscrivere la tessera della Fondazione il Fatto Quotidiano al prezzo ridotto di 5EUR (anziché 20EUR)** **SCOPRI TUTTI I VANTAGGI** Sei già abbonato? **ACCEDI** Fare giornalismo senza avere alle spalle grandi gruppi economici e finanziari costa. Se apprezzi ilfattoquotidiano.it, le nostre inchieste e le notizie che troppo spesso gli altri oscurano, entra a far parte della nostra comunità.

## La dieta mima digiuno funziona? La tesi del medico italiano sul New York Times

La dieta mima digiuno funziona? La tesi del medico italiano sul New York Times di Valentina Arcovio Gli studi sui topi non possono essere traslati sugli esseri umani, sostengono gli studiosi. Ma **Valter Longo** insiste con la sua idea della longevità. Ma studi sugli uomini dicono che un lungo digiuno, come nel digiuno intermittente, alla lunga sia rischioso 26 Marzo 2024 alle 11:27 3 minuti di lettura Scenziato, imprenditore, "guru" della longevità, musicista... Come **Valter Longo** riesca a conciliare così tante "anime", per certi versi contrapposte, è davvero un mistero. Fatto sta che c'è riuscito, raccogliendo consensi, e alcune volte anche critiche, in ogni angolo del mondo. Neanche il New York Times è rimasto immune al carisma di Longo, tanto che in un recente articolo del quotidiano americano la vita e i sogni dello scenziato italiano hanno preso in pratica il sopravvento sui suoi studi. "Voglio vivere fino a 120, 130 anni", dice Longo, che oggi ha un doppio incarico tra Italia e Usa, come responsabile laboratorio "Longevità & Cancro" dell'IFOM di Milano e responsabile del Longevity Institute della University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles. La dieta mima digiuno potrebbe ridurre l'età biologica di Simone Valesini 20 Febbraio 2024 Il finto digiuno Per Longo il segreto della longevità si cela nella dieta e nel "finto digiuno". Alla base delle sue ricerche, c'è infatti l'idea che la nutrizione possa farci vivere sani e a lungo. Idea condivisa dalla maggior parte della comunità scientifica, peraltro. Ma Longo ha messo a punto la cosiddetta "dieta mima-digiuno", un protocollo alimentare che prevede per cinque giorni consecutivi la sostituzione esclusiva della normale alimentazione con prodotti vegetali biologici, in particolare zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack, tè e un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Con questo regime l'apporto calorico è di circa 1100 kcal il primo giorno e 700-800 per i restanti giorni. Il digiuno intermittente non è per tutti, ma c'è un'alternativa di Aureliano Stingi 26 Febbraio 2024 Taglio drastico delle calorie L'obiettivo è quindi tagliare in modo consistente le calorie, mantenendo un adeguato apporto di nutrienti per non morire di fame. Studi scientifici, condotti prevalentemente sui topi, hanno dimostrato che cicli di dieta mima digiuno possono ridurre una serie di marcatori noti per essere collegati a diverse malattie tipiche dell'età: dall'obesità al diabete, dalle malattie cardiovascolari a quelle autoimmuni fino alle patologie neurodegenerative e il cancro. Ma nel contempo una ricerca americana su oltre ventimila pazienti - e non topi - sostiene che il digiuno intermittente, ovvero non ingerire alimenti per circa 16 ore al giorno, si associa nel tempo a un aumento del rischio di decessi per infarto ed ictus. I dati solo su animali "Gli studi indicano che le pratiche di digiuno, comprese quella ideata da Longo, hanno effetti assolutamente positivi in termini di miglioramenti dell'aspettativa di vita e di riduzione del rischio di patologie croniche in tutte le specie di laboratorio", conferma Lucilla Titta, nutrizionista e ricercatrice presso il dipartimento di Oncologia sperimentale dell'Istituto Europeo Oncologico di Milano. "Ma traslare questi risultati sulla popolazione umana è un altro paio di maniche. Non abbiamo dati sufficienti se non sugli animali. E quello che vale per un topo - aggiunge - non è automaticamente valido anche per gli esseri umani". Sportello cuore Il digiuno intermittente non protegge il cuore e non allunga la vita di Federico Mereta 19 Marzo 2024 Il digiuno? Scelta drastica Non tenere bene a mente questi limiti potrebbe avere effetti disastrosi sulla salute di molte persone. "Il digiuno, nelle sue varie forme, può avere effetti negativi su una parte della popolazione, come

quella dei 'fragili', bambini, anziani, donne in gravidanza", sottolinea Titta. "Rischi potrebbero esserci anche nella popolazione 'sana' perché potrebbe esserci qualcuno che ignora di avere una carenza nutrizionale o una tendenza a soffrire di disturbi del comportamento alimentare, ecc. Per i pazienti oncologici poi - continua - la prudenza deve essere ancora maggiore. Consigliare forme di digiuno può rivelarsi una scelta del tutto inappropriata, se non folle. E' necessario quindi che scelte alimentari così drastiche siano prese solo se si è seguiti da un medico". I brevetti dei kit Nonostante dubbi e questioni ancora aperte, Longo - scrive il New York Times - ha brevettato e commercializza i suoi kit dietetici ProLon; ha pubblicato un best-seller ("La dieta della longevità"); ed è stato inserito dal Time nella prestigiosa classifica delle 50 persone più influenti al mondo. La sua fondazione privata, con sede a Milano, confeziona diete su misura per i malati di cancro, ma fornisce anche consulenze per aziende e scuole italiane, promuovendo la dieta mediterranea che, secondo Longo, in realtà è estranea alla maggior parte dei nostri connazionali. "Quasi nessuno in Italia segue la dieta mediterranea", sottolinea Longo, secondo i quali molti bambini italiani, soprattutto nel Sud del Paese, sono obesi e in sovrappeso a causa di quelle che chiama le "cinque P": pizza, pasta, proteine, patate e pane. Non solo. Sempre sul New York Times, Longo critica "Italia anche per gli scarsi investimenti sulla ricerca, compresa quella relativa alla longevità". "L'Italia ha una storia incredibile e una ricchezza di informazioni sull'invecchiamento", dice. "Ma non spende praticamente nulla" in ricerca. Longevità, la 'ricetta' di Nir Barzilai per vivere a lungo in buona salute di Irma D'Aria 20 Marzo 2024



## The key to a long life is avoiding the 'poisonous 5 Ps,' says one of the world's top anti-aging experts

The key to a long life is avoiding the 'poisonous 5 Ps,' says one of the world's top anti-aging experts Italian kids aren't actually following the Mediterranean Diet, says **Valter Longo** BY Alexa Mikhail March 25, 2024 3:30 PM EDT Unfortunately, the crowd pleasing pizza is one of longevity scientist **Valter Longo's** "poisonous Ps" for longevity. Westend61 via Getty Long before Bryan Johnson became famous for his extreme biohacking--undergoing countless tests, following strict eating habits, and taking dozens of supplements in the name of living forever--**Valter Longo** was obsessed with longevity. Subscribe to unlock this article and get full access to Fortune.com Try for \$1 Already a member? Login Long before Bryan Johnson became famous for his extreme biohacking--undergoing countless tests, following strict eating habits, and taking dozens of supplements in the name of living forever--**Valter Longo** was obsessed with longevity. In a recent profile of the scientist in the New York Times, Longo, who is a professor of gerontology and director of the USC Longevity Institute in California, says he wants to live 120 to 130 healthy years. His drive for longevity aligns with a growing interest in extending health span, the number of years lived free of disease, as opposed to life span--which refers to the number of years lived. Italian lifestyle has long been considered the gold standard for longevity, with the focus on the Mediterranean diet, walkability, and community. Sardinia, Italy is one of the five original Blue Zones--where people live the longest, healthiest lives. Lessons from the residents of Sardinia were the focus of one of the episodes of Dan Buettner's recent Netflix documentary, Living to 100. Longo, who was born and raised in Italy, points out that today, 'Almost nobody in Italy eats the Mediterranean diet.' Italy's youth are facing obesity because of what Longo calls the 'poisonous five Ps -- pizza, pasta, protein, potatoes and pane (or bread),' Horowitz writes. Longo fears Italians will live long but not healthyfully if this pattern continues to dominate the culture. How to reverse it? Longo, author of The Longevity Diet, is a proponent of the original Mediterranean diet which consists of plant-based foods and nuts. He has his own recipes for longevity on his website, which include sweet and sour sardines, stuffed artichokes, cabbage patties, and onions in walnut sauce. He also champions another relatively new concept in the space--faux fasting or a fasting-mimicking diet. This refers to limiting food intake, which is supposed to help the body reap the benefits of fasting without fully abstaining from food. According to Longo's website, the protocol includes a diet low in carbohydrates and protein and high in fatty acids. 'The Fasting Mimicking Diet patented recipe allows your body to remain in a fasting like mode, which triggers a set of protectionist measures that the body has developed during natural selection,' his site reads. 'This allows the body to optimize its performance, rejuvenate its cells, and thrive under demanding circumstances.' Research has found both benefits and drawbacks to intermittent fasting, but its continued popularity demonstrates the lengths people will go to with the hope of extending their lives. For more on how to live longer: 9 longevity experts share their best advice for creating healthy habits that can help you age well Wealthy men are spending millions to lower their biological ages and live longer. These women are lowering their biological age with cheaper solutions The longevity secrets of Singapore, the 6th blue zone city where people are living the longest, happiest lives The strict anti-aging routine of a 45-year-old CEO who spends millions a year to be 18 again--from diet to exercise

## To live past 100, mangia a lot less: Italian expert's ideas on aging

To live past 100, mangia a lot less: Italian expert's ideas on aging **Valter Longo**, who wants to live to a healthy 120 or 130, sees the key to longevity in diet -- legumes and fish -- and faux fasting. By: New York Times Milan | March 26, 2024 10:45 IST Follow Us Some of **Valter Longo**'s books at his Foundation in Milan, on Jan. 10. 2024. Longo, who wants to live to a healthy 120 or 130, sees the key to longevity in diet -- legumes and fish -- and faux fasting. (Alessandro Grassani/The New York Times) **Valter Longo**, Professor of Gerontology and Biological Sciences and Director of the Longevity Institute at the University of Southern California, and Director of the Longevity and Cancer Program at the IFOM Institute of Molecular Oncology, at the IFOM facilities in Milan, on Jan. 10, 2024 (Source: Alessandro Grassani for The New York Times) By Jason Horowitz Most members of the band subscribed to a live-fast-die-young lifestyle. But as they partook in the drinking and drugging endemic to the 1990s grunge scene after shows at the Whiskey a Go Go, Roxy and other U.S. West Coast clubs, the band's guitarist, **Valter Longo**, a nutrition-obsessed Italian doctoral student, wrestled with a lifelong addiction to longevity. Now, decades after Longo dropped his grunge-era band, DOT, for a career in biochemistry, the Italian professor stands with his floppy rocker hair and lab coat at the nexus of Italy's eating and aging obsessions. Advertisement 'For studying aging, Italy is just incredible,' said Longo, a youthful 56, at the lab he runs at a cancer institute in Milan, where he will speak at an aging conference later this month. Italy has one of the world's oldest populations, including multiple pockets of centenarians who tantalize researchers searching for the fountain of youth. 'It's nirvana.' Longo, who is also a professor of gerontology and director of the University of Southern California Longevity Institute, has long advocated longer and better living through eating Lite Italian, one of a global explosion of Road to Perpetual Wellville theories about how to stay young in a field that is itself still in its adolescence. In addition to identifying genes that regulate aging, he has created a plant- and nut-based diet with supplements and kale crackers that mimics fasting to, he argues, allow cells to shed harmful baggage and rejuvenate, without the down side of actually starving. He has patented and sold his ProLon diet kits; published bestselling books ('The Longevity Diet'); and been called an influential 'Fasting Evangelist' by Time magazine. Last month, he published a new study based on clinical trials of hundreds of older people -- including in the Calabria town from which his family hails -- that he said suggests that periodic cycles of his own faux-fasting approach could reduce biological age and stave off illnesses associated with aging. Advertisement His private foundation, also based in Milan, tailors diets for cancer patients, but also consults for Italian companies and schools, promoting a Mediterranean diet that is actually foreign to most Italians today. 'Almost nobody in Italy eats the Mediterranean diet,' said Longo, who has a breezy California manner and Italian accent. He added that many Italian children, especially in the country's south, are obese, bloated on what he calls the poisonous five P's -- pizza, pasta, protein, potatoes and pane (or bread). At the foundation recently, the resident nutritionist, Dr. Romina Cervigni, sat amid pictures on the wall showing Longo playing guitar with centenarians, and shelves of his longevity diet books, translated into many languages and filled with recipes. 'It's very similar to the original Mediterranean diet, not the present one,' she said, pointing at photographs on the wall of a bowl of ancient legumes similar to the chickpea, and of a Calabrian green bean pod prized by Longo. 'His favorite.' Advertisement Longo, who has split his time between

California and Italy for the past decade, once occupied a niche field. But in recent years, Silicon Valley billionaires who hope to be forever young have funded secretive labs. Wellness articles have conquered newspaper homepages and fountains-of-youth workout and diet ads featuring insanely fit middle-aged people teem on the social media feeds of not insanely fit middle-aged people. But even as concepts such as longevity, intermittent fasting and biological age -- you're only as old as your cells feel! -- have gained momentum, governments such as Italy's are fretting over a creakier future in which booming populations of old people drain resources from the dwindling young. In recent years, Silicon Valley billionaires who hope to be forever young have funded secretive labs. (Source: Alessandro Grassani for The New York Times) And yet many scientists, nutritionists and longevity fanatics the world over continue to stare longingly toward Italy, seeking in its deep pockets of centenarians a secret ingredient to long life. 'Probably they kept breeding between cousins and relatives,' Longo offered, referring to the sometimes close relations in little Italian hill towns. 'At some point, we suspect it sort of generated the super-longevity genome.' Advertisement The genetic drawbacks of incest, he hypothesised, slowly vanished because those mutations either killed their carriers before they could reproduce or because the town noticed a monstrous ailment -- such as early-onset Alzheimer's -- in a particular family line and steered clear. 'You're in a little town, you're probably going to get tagged.' Longo wonders whether Italy's centenarians had been protected from later disease by a starvation period and old-fashioned Mediterranean diet early in life, during rural Italy's abject war-era poverty. Then a boost of proteins and fats and modern medicine after Italy's postwar economic miracle protected them from frailty as they got older and kept them alive. It could, he said, be a 'historical coincidence that you'll never see again.' The mysteries of aging seized Longo at a young age. Advertisement He grew up in the northwestern port of Genoa, Italy, but visited his grandparents in Molochio, Calabria, a town known for its centenarians, every summer. When he was 5, he stood in a room as his grandfather, in his 70s, died. 'Probably something very much preventable,' Longo said. At age 16, he moved to Chicago to live with relatives and couldn't help notice that his middle-aged aunts and uncles fed on the 'Chicago diet' of sausages and sugary drinks suffered diabetes and cardiovascular disease that their relatives back in Calabria did not. 'This was like the '80s,' he said, 'just like the nightmare diet.' While in Chicago, he often went downtown to plug in his guitar at any blues club that would let him play. He enrolled in the renowned jazz guitar program at the University of North Texas. 'Even worse,' he said. 'Tex-Mex.' Advertisement He ultimately ran afoul of the music program when he refused to direct the marching band, so he shifted his focus to his other passion. 'Aging,' he said, 'it was in my head.' He eventually earned his doctorate in biochemistry at UCLA and did his postdoctoral training in the neurobiology of aging at USC. He overcame early skepticism about the field to publish in top journals and became a zealous evangelizer for the age-reversing effects of his diet. About 10 years ago, eager to be closer to his aging parents in Genoa, he took a second job at the IFOM oncology institute in Milan. He found a fount of inspiration in the pescatarian-heavy diet around Genoa and all the legumes down in Calabria. 'Genes and nutrition,' he said of Italy as an aging lab, 'it's just unbelievable.' Advertisement But he also found the modern Italian diet -- the cured meats, layers of lasagna and fried vegetables the world hungered for -- horrendous and a source of disease. And like other Italian aging researchers who are seeking the cause for aging in inflammation or hoping to zap senescent cells with targeted drugs, he said Italy's lack of investment in research was a disgrace. 'Italy's got such incredible history and a wealth of

information about aging,' he said. 'But spends virtually nothing.' Back at his lab -- where colleagues prepared the fasting-mimicking diet 'broth mix' for mice -- he passed a photograph on a shelf depicting a broken wall and reading, 'We're slowly falling apart.' He talked about how he and others had identified an important regulator of aging in yeast, and how he has investigated whether the same pathway was at work in all organisms. He said his research benefited from his past life of musical improvisation, because it opened his mind to unexpected possibilities, including using his diet to starve cells afflicted with cancer and other diseases. Longo said he thinks of his mission as extending youth and health, not simply putting more years on the clock, a goal he said could lead to a 'scary world,' in which only the rich could afford to live for centuries, potentially forcing caps on having children. Advertisement A more likely short-term scenario, he said, was division between two populations. The first would live as we do now and reach about 80 or older through medical advancements. But Italians would be saddled with long -- and, given the drop in the birthrate, potentially lonely -- years burdened by horrible diseases. The other population would follow fasting diets and scientific breakthroughs and live to 100 and perhaps 110 in relative good health. A practitioner of what he preaches, Longo envisioned himself in the latter category. 'I want to live to 120, 130. It really makes you paranoid now because everybody's like, 'Yeah, of course you got at least to get to 100,'" he said. 'You don't realize how hard it is to get to 100.' © IE Online Media Services Pvt Ltd First uploaded on: 26-03-2024 at 10:45 IST Tags: diet Here's Your Exclusive Pass To Premium Stories ACCESS NOW

## Il business della longevità **Consumisti per sempre**

Continua a crescere l'interesse dei miliardari per le startup che si occupano di rigenerazione cellulare. E non solo per la volontà di sfidare l'impossibile, ma perché avere più anni a disposizione significa poter spendere di più  
Susanna Macchia

Il 37enne Sam Altman, ceo di OpenAi, ha investito 180 milioni di dollari nella startup Retro Biosciences che ha come mission quella di allungare la vita di dieci anni. Jeff Bezos, numero uno di Amazon classe 1964, alla ricerca sulla rigenerazione cellulare ha destinato 3 miliardi puntando sulle biotecnologie sviluppate da Altos Labs. E poi c'è l'americano Bryan Johnson, 47 anni il prossimo agosto, che sta sfidando la morte con Blueprint, progetto a cui destina 2 milioni di dollari all'anno. Che i grandi del Big Tech si stiano lanciando nel business della longevità è un dato di fatto. E il fenomeno non è spiegabile solo come una stravaganza da miliardari convinti di potersi comprare tutto, perfino la vita, ma piuttosto come un investimento intelligente che frutterà loro altri guadagni. È quanto emerge da una ricerca condotta da Rome Business School - Da silver economy a longevity economy. Salute, tecnologia e opportunità di business - secondo la quale, considerato che gli ultra cinquantenni aumenteranno del 44% nei prossimi 30 anni e gli ultra 65 supereranno gli under 15 entro il 2075, il contributo degli over 50 al Pil mondiale raddoppierà fino ad arrivare a 96 mila miliardi di dollari entro il 2050. Si profila quindi un mondo occidentale prevalentemente popolato da persone senior : «Una grande rivoluzione culturale, ma anche una grandissima opportunità. Una società con tanti centenari è una società in salute. Più la gente riesce a invecchiare, più significa che ha vissuto senza ammalarsi. Gli anziani, inoltre, hanno un bagaglio di nozioni e talenti che avranno maggiori possibilità di trasmettere alle altre generazioni», sostiene Dan Buettner, esploratore del National Geographic , saggista e scopritore delle Zone Blu, le 5 aree del mondo maggiormente popolate da ultracentenari. Buettner racconta che all'inizio dei suoi studi nessuno gli dava fiducia: «Il fatto che avere uno scopo o essere inseriti in una comunità fossero fattori tanto determinanti per la longevità quanto la dieta o l'attività fisica, non sembrava interessare il mondo scientifico, più orientato a spendere 80 milioni di dollari l'anno nella ricerca del farmaco o dell'integratore miracoloso». Nelle zone di Buettner (tra cui un'area in Sardegna, tra l'Ogliastra e Nuoro) l'aspettativa di vita è superiore di una decina di anni rispetto alla media e anche rispetto agli anni che Bryan Johnson dice di essere riuscito a scontarsi mangiando bibitoni da 1.977 kcal giornaliere e assumendo montagne di integratori. «Ma è sbagliato pensare che la chiave per vivere a lungo sia una vita grama (shitty , in originale) perché, al contrario, è la gioia di condividere, mangiare bene, rimanere attivi, avere uno scopo. Cercando di replicare i pattern dei centenari in altre città americane ho capito che è difficile convincere la gente ad abbandonare comportamenti scorretti e anche quando si riesce non è detto che li abbandonino davvero: ho visto fallire diete nel 97% dei casi e programmi di attività fisica nell'80%. Bisogna piuttosto costruire l'ambiente giusto dove tutti facciano inconsciamente le scelte ideali», chiarisce l'esploratore. E mentre Buettner, oltre a occuparsi delle zone blu, vende libri e corsi di cucina per allungare la vita, in Europa è nato il progetto City of Longevity. «L'obiettivo è transitare dalla società della vecchiaia a quella della longevità: l'aspettativa di vita è cresciuta ma bisogna prolungare la salute delle persone. Solo così graveremo meno sul sistema sanitario e contribuiremo lavorando più a lungo», spiega Nicola Palmarini, direttore del Uk National Innovation Centre for Ageing e promotore del progetto. «Nel 2008 si è scoperto che i luoghi dove si vive di più sono le città. A Milano dal

1951 la popolazione over 65 è aumentata del 197% e gli over 75 del 496% (fonte Comune di Milano). Da qui la necessità di lavorare sui contesti urbani per renderli promotori della longevità». Come? «Riducendo l'inquinamento, migliorando la mobilità a piedi, trasformando i parchi, i condomini, le strade, fornendo elementi di coesione sociale ma anche eliminando le merendine dai distributori alle fermate della metro». Partito a luglio 2023, il progetto City of Longevity coinvolgerà, tra le altre città, Barcellona, Coimbra, Bergen, Berlino. In Italia, i luoghi pilota sono Bergamo e Cremona: «Abbiamo scelto la prima perché il sindaco è stato molto reattivo. Cremona invece, essendo capofiera della produzione di alcuni alimenti, consente di avviare un business alimentare della prevenzione. Sembra strano associare business a prevenzione, eppure la città della longevità è un modello che non solo fa risparmiare cure future, ma rendendo i centri urbani più sostenibili, dovrebbe attrarre investitori e amministratori». Che il modo in cui mangiamo e quanto viviamo siano fattori interconnessi è materia di studio da anni. Il biologo **Valter Longo**, direttore dell'Istituto di longevità alla University of Southern California, presidente della fondazione omonima, ma famoso soprattutto per i libri *La dieta della longevità* (Vallardi) o il kit *Mima-Digiuno*, dice che: «Non ha senso aspettare che la popolazione si ammali e intervenire con farmaci costosi. Lo stile di vita e l'alimentazione possono dare fino a 20 anni di vita sana in più. Il divario tra chi continuerà a nutrirsi all'americana, arrivando a vivere al massimo 75 anni e chi invece, mangiando sano, raggiungerà i 100 senza malattie e tumori, si allargherà. E cambierà tutto: nel 2050 gli ottantenni saranno i sessantenni di oggi», conclude. Cosa ne sarà di una società così piena di anziani? «Come sostiene il filosofo Yuval Noah Harari il fine della società moderna è l'immortalità. Il transumanesimo e l'accanimento nell'allungare la vita, ne sono la riprova», sostiene Nello Barile, docente di sociologia all'Università Iulm di Milano. «La morte ormai è vista solo come un problema superabile dalla tecnologia e con l'estensione dell'esistenza cambieranno la struttura della società e soprattutto i consumi. Gli anziani sono infatti i consumatori ideali in quanto, oltre alla disponibilità economica, hanno un bene preziosissimo: il tempo». Più tempo, quindi, per vivere, ma soprattutto per spendere. E dare longevità al business. Q

Foto: foto di Juno Calypso

Foto: Le immagini in queste pagine sono tratte dal progetto *What To Do With A Million Years* dell'artista Juno Calypso, che indaga temi d'attualità con opere multimediali giocando con i toni del rosa, diventati la sua firma artistica. In alto, da sinistra, le opere *Rosemary's Room*, *How Much Life is Enough*, *A Clone of Your Own*. In apertura, *Subterranean Kitchen*.

## La longevità è un business. A tutto vantaggio dei super ricchi

La longevità è un business: vivere di più significa consumare più a lungo. A tutto vantaggio del portafoglio dei super ricchi di Susanna Macchia, foto di Juno Calypso L'opera Subterranean Kitchen dell'artista Juno Calypso Continua a crescere l'interesse dei miliardari per le startup che si occupano di rigenerazione cellulare. E non solo per la volontà di sfidare l'impossibile, ma perché avere più anni a disposizione significa poter spendere di più. Il 37enne Sam Altman, ceo di OpenAi, ha investito 180 milioni di dollari nella startup Retro Biosciences che ha come mission quella di allungare la vita di dieci anni. Jeff Bezos, numero uno di Amazon classe 1964, alla ricerca sulla rigenerazione cellulare ha destinato 3 miliardi puntando sulle biotecnologie sviluppate da Altos Labs. E poi c'è l'americano Bryan Johnson, 47 anni il prossimo agosto, che sta sfidando la morte con Blueprint, progetto a cui destina 2 milioni di dollari all'anno. Che i grandi del Big Tech si stiano lanciando nel business della longevità è un dato di fatto. E il fenomeno non è spiegabile solo come una stravaganza da miliardari convinti di potersi comprare tutto, perfino la vita, ma piuttosto come un investimento intelligente che frutterà loro altri guadagni. È quanto emerge da una ricerca condotta da Rome Business School - Da silver economy a longevity economy. Salute, tecnologia e opportunità di business - secondo la quale, considerato che gli ultra cinquantenni aumenteranno del 44% nei prossimi 30 anni e gli ultra 65 supereranno gli under 15 entro il 2075, il contributo degli over 50 al Pil mondiale raddoppierà fino ad arrivare a 96 mila miliardi di dollari entro il 2050. Si profila quindi un mondo occidentale prevalentemente popolato da persone senior: «Una grande rivoluzione culturale, ma anche una grandissima opportunità. Una società con tanti centenari è una società in salute. Più la gente riesce a invecchiare, più significa che ha vissuto senza ammalarsi. Gli anziani, inoltre, hanno un bagaglio di nozioni e talenti che avranno maggiori possibilità di trasmettere alle altre generazioni», sostiene Dan Buettner, esploratore del National Geographic, saggista e scopritore delle Zone Blu, le 5 aree del mondo maggiormente popolate da ultracentenari. Buettner racconta che all'inizio dei suoi studi nessuno gli dava fiducia: «Il fatto che avere uno scopo o essere inseriti in una comunità fossero fattori tanto determinanti per la longevità quanto la dieta o l'attività fisica, non sembrava interessare il mondo scientifico, più orientato a spendere 80 milioni di dollari l'anno nella ricerca del farmaco o dell'integratore miracoloso». Nelle zone di Buettner (tra cui un'area in Sardegna, tra l'Ogliastra e Nuoro) l'aspettativa di vita è superiore di una decina di anni rispetto alla media e anche rispetto agli anni che Bryan Johnson dice di essere riuscito a scontarsi mangiando bibitoni da 1.977 kcal giornaliere e assumendo montagne di integratori. «Ma è sbagliato pensare che la chiave per vivere a lungo sia una vita grama (shitty, in originale) perché, al contrario, è la gioia di condividere, mangiare bene, rimanere attivi, avere uno scopo. Cercando di replicare i pattern dei centenari in altre città americane ho capito che è difficile convincere la gente ad abbandonare comportamenti scorretti e anche quando si riesce non è detto che li abbandonino davvero: ho visto fallire diete nel 97% dei casi e programmi di attività fisica nell'80%. Bisogna piuttosto costruire l'ambiente giusto dove tutti facciano inconsciamente le scelte ideali», chiarisce l'esploratore. E mentre Buettner, oltre a occuparsi delle zone blu, vende libri e corsi di cucina per allungare la vita, in Europa è nato il progetto City of Longevity. «L'obiettivo è transitare dalla società della vecchiaia a quella della longevità: l'aspettativa di vita è cresciuta ma bisogna prolungare la salute delle persone. Solo così graveremo meno sul sistema sanitario e contribuiremo lavorando più a lungo», spiega

Nicola Palmarini, direttore del Uk National Innovation Centre for Ageing e promotore del progetto. «Nel 2008 si è scoperto che i luoghi dove si vive di più sono le città. A Milano dal 1951 la popolazione over 65 è aumentata del 197% e gli over 75 del 496% (fonte Comune di Milano). Da qui la necessità di lavorare sui contesti urbani per renderli promotori della longevità». Come? «Riducendo l'inquinamento, migliorando la mobilità a piedi, trasformando i parchi, i condomini, le strade, fornendo elementi di coesione sociale ma anche eliminando le merendine dai distributori alle fermate della metro». Partito a luglio 2023, il progetto City of Longevity coinvolgerà, tra le altre città, Barcellona, Coimbra, Bergen, Berlino. In Italia, i luoghi pilota sono Bergamo e Cremona: «Abbiamo scelto la prima perché il sindaco è stato molto reattivo. Cremona invece, essendo capofiliera della produzione di alcuni alimenti, consente di avviare un business alimentare della prevenzione. Sembra strano associare business a prevenzione, eppure la città della longevità è un un modello che non solo fa risparmiare cure future, ma rendendo i centri urbani più sostenibili, dovrebbe attrarre investitori e amministratori». Che il modo in cui mangiamo e quanto viviamo siano fattori interconnessi è materia di studio da anni. Il biologo **Valter Longo**, direttore dell'Istituto di longevità alla University of Southern California, presidente della fondazione omonima, ma famoso soprattutto per i libri *La dieta della longevità* (Vallardi) o il kit *Mima-Digiuno*, dice che: «Non ha senso aspettare che la popolazione si ammali e intervenire con farmaci costosi. Lo stile di vita e l'alimentazione possono dare fino a 20 anni di vita sana in più. Il divario tra chi continuerà a nutrirsi all'americana, arrivando a vivere al massimo 75 anni e chi invece, mangiando sano, raggiungerà i 100 senza malattie e tumori, si allargherà. E cambierà tutto: nel 2050 gli ottantenni saranno i sessantenni di oggi», conclude. Cosa ne sarà di una società così piena di anziani? «Come sostiene il filosofo Yuval Noah Harari il fine della società moderna è l'immortalità. Il transumanesimo e l'accanimento nell'allungare la vita, ne sono la riprova», sostiene Nello Barile, docente di sociologia all'Università Iulm di Milano. «La morte ormai è vista solo come un problema superabile dalla tecnologia e con l'estensione dell'esistenza cambieranno la struttura della società e soprattutto i consumi. Gli anziani sono infatti i consumatori ideali in quanto, oltre alla disponibilità economica, hanno un bene preziosissimo: il tempo». Più tempo, quindi, per vivere, ma soprattutto per spendere. E dare longevità al business.



## La longevità è un business. A tutto vantaggio dei super ricchi

La longevità è un business: vivere di più significa consumare più a lungo. A tutto vantaggio del portafoglio dei super ricchi di Susanna Macchia, foto di Juno Calypso L'opera Subterranean Kitchen dell'artista Juno Calypso Continua a crescere l'interesse dei miliardari per le startup che si occupano di rigenerazione cellulare. E non solo per la volontà di sfidare l'impossibile, ma perché avere più anni a disposizione significa poter spendere di più 23 Marzo 2024 alle 01:47 3 minuti di lettura Il 37enne Sam Altman, ceo di OpenAi, ha investito 180 milioni di dollari nella startup Retro Biosciences che ha come mission quella di allungare la vita di dieci anni. Jeff Bezos, numero uno di Amazon classe 1964, alla ricerca sulla rigenerazione cellulare ha destinato 3 miliardi puntando sulle biotecnologie sviluppate da Altos Labs. E poi c'è l'americano Bryan Johnson, 47 anni il prossimo agosto, che sta sfidando la morte con Blueprint, progetto a cui destina 2 milioni di dollari all'anno. Che i grandi del Big Tech stiano lanciando nel business della longevità è un dato di fatto. E il fenomeno non è spiegabile solo come una stravaganza da miliardari convinti di potersi comprare tutto, perfino la vita, ma piuttosto come un investimento intelligente che frutterà loro altri guadagni. È quanto emerge da una ricerca condotta da Rome Business School - Da silver economy a longevity economy. Salute, tecnologia e opportunità di business - secondo la quale, considerato che gli ultra cinquantenni aumenteranno del 44% nei prossimi 30 anni e gli ultra 65 supereranno gli under 15 entro il 2075, il contributo degli over 50 al Pil mondiale raddoppierà fino ad arrivare a 96 mila miliardi di dollari entro il 2050. Si profila quindi un mondo occidentale prevalentemente popolato da persone senior: «Una grande rivoluzione culturale, ma anche una grandissima opportunità. Una società con tanti centenari è una società in salute. Più la gente riesce a invecchiare, più significa che ha vissuto senza ammalarsi. Gli anziani, inoltre, hanno un bagaglio di nozioni e talenti che avranno maggiori possibilità di trasmettere alle altre generazioni», sostiene Dan Buettner, esploratore del National Geographic, saggista e scopritore delle Zone Blu, le 5 aree del mondo maggiormente popolate da ultracentenari. Buettner racconta che all'inizio dei suoi studi nessuno gli dava fiducia: «Il fatto che avere uno scopo o essere inseriti in una comunità fossero fattori tanto determinanti per la longevità quanto la dieta o l'attività fisica, non sembrava interessare il mondo scientifico, più orientato a spendere 80 milioni di dollari l'anno nella ricerca del farmaco o dell'integratore miracoloso». Nelle zone di Buettner (tra cui un'area in Sardegna, tra l'Ogliastra e Nuoro) l'aspettativa di vita è superiore di una decina di anni rispetto alla media e anche rispetto agli anni che Bryan Johnson dice di essere riuscito a scontarsi mangiando bibitoni da 1.977 kcal giornaliere e assumendo montagne di integratori. «Ma è sbagliato pensare che la chiave per vivere a lungo sia una vita grama (shitty, in originale) perché, al contrario, è la gioia di condividere, mangiare bene, rimanere attivi, avere uno scopo. Cercando di replicare i pattern dei centenari in altre città americane ho capito che è difficile convincere la gente ad abbandonare comportamenti scorretti e anche quando si riesce non è detto che li abbandonino davvero: ho visto fallire diete nel 97% dei casi e programmi di attività fisica nell'80%. Bisogna piuttosto costruire l'ambiente giusto dove tutti facciano inconsciamente le scelte ideali», chiarisce l'esploratore. E mentre Buettner, oltre a occuparsi delle zone blu, vende libri e corsi di cucina per allungare la vita, in Europa è nato il progetto City of Longevity. «L'obiettivo è transitare dalla società della vecchiaia a quella della longevità: l'aspettativa di vita è cresciuta ma bisogna prolungare la salute delle persone. Solo così graveremo meno sul sistema sanitario e

contribuiremo lavorando più a lungo», spiega Nicola Palmarini, direttore del Uk National Innovation Centre for Ageing e promotore del progetto. «Nel 2008 si è scoperto che i luoghi dove si vive di più sono le città. A Milano dal 1951 la popolazione over 65 è aumentata del 197% e gli over 75 del 496% (fonte Comune di Milano). Da qui la necessità di lavorare sui contesti urbani per renderli promotori della longevità». Come? «Riducendo l'inquinamento, migliorando la mobilità a piedi, trasformando i parchi, i condomini, le strade, fornendo elementi di coesione sociale ma anche eliminando le merendine dai distributori alle fermate della metro». Partito a luglio 2023, il progetto City of Longevity coinvolgerà, tra le altre città, Barcellona, Coimbra, Bergen, Berlino. In Italia, i luoghi pilota sono Bergamo e Cremona: «Abbiamo scelto la prima perché il sindaco è stato molto reattivo. Cremona invece, essendo capofiliera della produzione di alcuni alimenti, consente di avviare un business alimentare della prevenzione. Sembra strano associare business a prevenzione, eppure la città della longevità è un modello che non solo fa risparmiare cure future, ma rendendo i centri urbani più sostenibili, dovrebbe attrarre investitori e amministratori». Che il modo in cui mangiamo e quanto viviamo siano fattori interconnessi è materia di studio da anni. Il biologo **Valter Longo**, direttore dell'Istituto di longevità alla University of Southern California, presidente della fondazione omonima, ma famoso soprattutto per i libri *La dieta della longevità* (Vallardi) o il kit *Mima-Digiuno*, dice che: «Non ha senso aspettare che la popolazione si ammali e intervenire con farmaci costosi. Lo stile di vita e l'alimentazione possono dare fino a 20 anni di vita sana in più. Il divario tra chi continuerà a nutrirsi all'americana, arrivando a vivere al massimo 75 anni e chi invece, mangiando sano, raggiungerà i 100 senza malattie e tumori, si allargherà. E cambierà tutto: nel 2050 gli ottantenni saranno i sessantenni di oggi», conclude. Cosa ne sarà di una società così piena di anziani? «Come sostiene il filosofo Yuval Noah Harari il fine della società moderna è l'immortalità. Il transumanesimo e l'accanimento nell'allungare la vita, ne sono la riprova», sostiene Nello Barile, docente di sociologia all'Università Iulm di Milano. «La morte ormai è vista solo come un problema superabile dalla tecnologia e con l'estensione dell'esistenza cambieranno la struttura della società e soprattutto i consumi. Gli anziani sono infatti i consumatori ideali in quanto, oltre alla disponibilità economica, hanno un bene preziosissimo: il tempo». Più tempo, quindi, per vivere, ma soprattutto per spendere. E dare longevità al business. © Riproduzione riservata

## La longevità è un business. A tutto vantaggio dei super ricchi

La longevità è un business: vivere di più significa consumare più a lungo. A tutto vantaggio del portafoglio dei super ricchi di Susanna Macchia, foto di Juno Calypso L'opera Subterranean Kitchen dell'artista Juno Calypso Continua a crescere l'interesse dei miliardari per le startup che si occupano di rigenerazione cellulare. E non solo per la volontà di sfidare l'impossibile, ma perché avere più anni a disposizione significa poter spendere di più 23 Marzo 2024 alle 01:47 3 minuti di lettura Il 37enne Sam Altman, ceo di OpenAi, ha investito 180 milioni di dollari nella startup Retro Biosciences che ha come mission quella di allungare la vita di dieci anni. Jeff Bezos, numero uno di Amazon classe 1964, alla ricerca sulla rigenerazione cellulare ha destinato 3 miliardi puntando sulle biotecnologie sviluppate da Altos Labs. E poi c'è l'americano Bryan Johnson, 47 anni il prossimo agosto, che sta sfidando la morte con Blueprint, progetto a cui destina 2 milioni di dollari all'anno. Che i grandi del Big Tech stiano lanciando nel business della longevità è un dato di fatto. E il fenomeno non è spiegabile solo come una stravaganza da miliardari convinti di potersi comprare tutto, perfino la vita, ma piuttosto come un investimento intelligente che frutterà loro altri guadagni. È quanto emerge da una ricerca condotta da Rome Business School - Da silver economy a longevity economy. Salute, tecnologia e opportunità di business - secondo la quale, considerato che gli ultra cinquantenni aumenteranno del 44% nei prossimi 30 anni e gli ultra 65 supereranno gli under 15 entro il 2075, il contributo degli over 50 al Pil mondiale raddoppierà fino ad arrivare a 96 mila miliardi di dollari entro il 2050. Beauty Quattro giorni in una clinica della longevità. Fame, tisane, terapie... Il racconto tragicomico di una scrittrice di Chiara Barzini 24 Marzo 2024 Si profila quindi un mondo occidentale prevalentemente popolato da persone senior: «Una grande rivoluzione culturale, ma anche una grandissima opportunità. Una società con tanti centenari è una società in salute. Più la gente riesce a invecchiare, più significa che ha vissuto senza ammalarsi. Gli anziani, inoltre, hanno un bagaglio di nozioni e talenti che avranno maggiori possibilità di trasmettere alle altre generazioni», sostiene Dan Buettner, esploratore del National Geographic, saggista e scopritore delle Zone Blu, le 5 aree del mondo maggiormente popolate da ultracentenari. Buettner racconta che all'inizio dei suoi studi nessuno gli dava fiducia: «Il fatto che avere uno scopo o essere inseriti in una comunità fossero fattori tanto determinanti per la longevità quanto la dieta o l'attività fisica, non sembrava interessare il mondo scientifico, più orientato a spendere 80 milioni di dollari l'anno nella ricerca del farmaco o dell'integratore miracoloso». Nelle zone di Buettner (tra cui un'area in Sardegna, tra l'Ogliastra e Nuoro) l'aspettativa di vita è superiore di una decina di anni rispetto alla media e anche rispetto agli anni che Bryan Johnson dice di essere riuscito a scontarsi mangiando bibitoni da 1.977 kcal giornaliere e assumendo montagne di integratori. «Ma è sbagliato pensare che la chiave per vivere a lungo sia una vita grama (shitty, in originale) perché, al contrario, è la gioia di condividere, mangiare bene, rimanere attivi, avere uno scopo. Cercando di replicare i pattern dei centenari in altre città americane ho capito che è difficile convincere la gente ad abbandonare comportamenti scorretti e anche quando si riesce non è detto che li abbandonino davvero: ho visto fallire diete nel 97% dei casi e programmi di attività fisica nell'80%. Bisogna piuttosto costruire l'ambiente giusto dove tutti facciano inconsciamente le scelte ideali», chiarisce l'esploratore. E mentre Buettner, oltre a occuparsi delle zone blu, vende libri e corsi di cucina per allungare la vita, in Europa è nato il progetto City of Longevity. «L'obiettivo è transitare dalla società della vecchiaia a quella della

longevità: l'aspettativa di vita è cresciuta ma bisogna prolungare la salute delle persone. Solo così graveremo meno sul sistema sanitario e contribuiremo lavorando più a lungo», spiega Nicola Palmarini, direttore del Uk National Innovation Centre for Ageing e promotore del progetto. «Nel 2008 si è scoperto che i luoghi dove si vive di più sono le città. A Milano dal 1951 la popolazione over 65 è aumentata del 197% e gli over 75 del 496% (fonte Comune di Milano). Da qui la necessità di lavorare sui contesti urbani per renderli promotori della longevità». Come? «Riducendo l'inquinamento, migliorando la mobilità a piedi, trasformando i parchi, i condomini, le strade, fornendo elementi di coesione sociale ma anche eliminando le merendine dai distributori alle fermate della metro». NEWS Invecchiare bene: parte a Milano il summit internazionale sulla longevità di Martina Manfredi 14 Marzo 2024 Partito a luglio 2023, il progetto City of Longevity coinvolgerà, tra le altre città, Barcellona, Coimbra, Bergen, Berlino. In Italia, i luoghi pilota sono Bergamo e Cremona: «Abbiamo scelto la prima perché il sindaco è stato molto reattivo. Cremona invece, essendo capofiliera della produzione di alcuni alimenti, consente di avviare un business alimentare della prevenzione. Sembra strano associare business a prevenzione, eppure la città della longevità è un un modello che non solo fa risparmiare cure future, ma rendendo i centri urbani più sostenibili, dovrebbe attrarre investitori e amministratori». Che il modo in cui mangiamo e quanto viviamo siano fattori interconnessi è materia di studio da anni. Il biologo **Valter Longo**, direttore dell'Istituto di longevità alla University of Southern California, presidente della fondazione omonima, ma famoso soprattutto per i libri La dieta della longevità (Vallardi) o il kit Mima-Digiuno, dice che: «Non ha senso aspettare che la popolazione si ammali e intervenire con farmaci costosi. Lo stile di vita e l'alimentazione possono dare fino a 20 anni di vita sana in più. Il divario tra chi continuerà a nutrirsi all'americana, arrivando a vivere al massimo 75 anni e chi invece, mangiando sano, raggiungerà i 100 senza malattie e tumori, si allargherà. E cambierà tutto: nel 2050 gli ottantenni saranno i sessantenni di oggi», conclude. Cosa ne sarà di una società così piena di anziani? «Come sostiene il filosofo Yuval Noah Harari il fine della società moderna è l'immortalità. Il transumanesimo e l'accanimento nell'allungare la vita, ne sono la riprova», sostiene Nello Barile, docente di sociologia all'Università Iulm di Milano. «La morte ormai è vista solo come un problema superabile dalla tecnologia e con l'estensione dell'esistenza cambieranno la struttura della società e soprattutto i consumi. Gli anziani sono infatti i consumatori ideali in quanto, oltre alla disponibilità economica, hanno un bene preziosissimo: il tempo». Più tempo, quindi, per vivere, ma soprattutto per spendere. E dare longevità al business.

## La longevità è un business: vivere di più significa consumare più a lungo. A tutto vantaggio del portafoglio dei super ricchi

La longevità è un business: vivere di più significa consumare più a lungo. A tutto vantaggio del portafoglio dei super ricchi di Susanna Macchia, foto di Juno Calypso L'opera Subterranean Kitchen dell'artista Juno Calypso Continua a crescere l'interesse dei miliardari per le startup che si occupano di rigenerazione cellulare. E non solo per la volontà di sfidare l'impossibile, ma perché avere più anni a disposizione significa poter spendere di più 23 Marzo 2024 alle 01:47 3 minuti di lettura Il 37enne Sam Altman, ceo di OpenAi, ha investito 180 milioni di dollari nella startup Retro Biosciences che ha come mission quella di allungare la vita di dieci anni. Jeff Bezos, numero uno di Amazon classe 1964, alla ricerca sulla rigenerazione cellulare ha destinato 3 miliardi puntando sulle biotecnologie sviluppate da Altos Labs. E poi c'è l'americano Bryan Johnson, 47 anni il prossimo agosto, che sta sfidando la morte con Blueprint, progetto a cui destina 2 milioni di dollari all'anno. Che i grandi del Big Tech si stiano lanciando nel business della longevità è un dato di fatto. E il fenomeno non è spiegabile solo come una stravaganza da miliardari convinti di potersi comprare tutto, perfino la vita, ma piuttosto come un investimento intelligente che frutterà loro altri guadagni. È quanto emerge da una ricerca condotta da Rome Business School - Da silver economy a longevity economy. Salute, tecnologia e opportunità di business - secondo la quale, considerato che gli ultra cinquantenni aumenteranno del 44% nei prossimi 30 anni e gli ultra 65 supereranno gli under 15 entro il 2075, il contributo degli over 50 al Pil mondiale raddoppierà fino ad arrivare a 96 mila miliardi di dollari entro il 2050. Si profila quindi un mondo occidentale prevalentemente popolato da persone senior: «Una grande rivoluzione culturale, ma anche una grandissima opportunità. Una società con tanti centenari è una società in salute. Più la gente riesce a invecchiare, più significa che ha vissuto senza ammalarsi. Gli anziani, inoltre, hanno un bagaglio di nozioni e talenti che avranno maggiori possibilità di trasmettere alle altre generazioni», sostiene Dan Buettner, esploratore del National Geographic, saggista e scopritore delle Zone Blu, le 5 aree del mondo maggiormente popolate da ultracentenari. Buettner racconta che all'inizio dei suoi studi nessuno gli dava fiducia: «Il fatto che avere uno scopo o essere inseriti in una comunità fossero fattori tanto determinanti per la longevità quanto la dieta o l'attività fisica, non sembrava interessare il mondo scientifico, più orientato a spendere 80 milioni di dollari l'anno nella ricerca del farmaco o dell'integratore miracoloso». Nelle zone di Buettner (tra cui un'area in Sardegna, tra l'Ogliastra e Nuoro) l'aspettativa di vita è superiore di una decina di anni rispetto alla media e anche rispetto agli anni che Bryan Johnson dice di essere riuscito a scontarsi mangiando bibitoni da 1.977 kcal giornaliere e assumendo montagne di integratori. «Ma è sbagliato pensare che la chiave per vivere a lungo sia una vita grama (shitty, in originale) perché, al contrario, è la gioia di condividere, mangiare bene, rimanere attivi, avere uno scopo. Cercando di replicare i pattern dei centenari in altre città americane ho capito che è difficile convincere la gente ad abbandonare comportamenti scorretti e anche quando si riesce non è detto che li abbandonino davvero: ho visto fallire diete nel 97% dei casi e programmi di attività fisica nell'80%. Bisogna piuttosto costruire l'ambiente giusto dove tutti facciano inconsciamente le scelte ideali», chiarisce l'esploratore. E mentre Buettner, oltre a occuparsi delle zone blu, vende libri e corsi di cucina per allungare la vita, in Europa è nato il progetto City of Longevity. «L'obiettivo è transitare dalla società della vecchiaia a quella della longevità: l'aspettativa di vita è cresciuta ma

bisogna prolungare la salute delle persone. Solo così graveremo meno sul sistema sanitario e contribuiremo lavorando più a lungo», spiega Nicola Palmarini, direttore del Uk National Innovation Centre for Ageing e promotore del progetto. «Nel 2008 si è scoperto che i luoghi dove si vive di più sono le città. A Milano dal 1951 la popolazione over 65 è aumentata del 197% e gli over 75 del 496% (fonte Comune di Milano). Da qui la necessità di lavorare sui contesti urbani per renderli promotori della longevità». Come? «Riducendo l'inquinamento, migliorando la mobilità a piedi, trasformando i parchi, i condomini, le strade, fornendo elementi di coesione sociale ma anche eliminando le merendine dai distributori alle fermate della metro». Partito a luglio 2023, il progetto City of Longevity coinvolgerà, tra le altre città, Barcellona, Coimbra, Bergen, Berlino. In Italia, i luoghi pilota sono Bergamo e Cremona: «Abbiamo scelto la prima perché il sindaco è stato molto reattivo. Cremona invece, essendo capofiliera della produzione di alcuni alimenti, consente di avviare un business alimentare della prevenzione. Sembra strano associare business a prevenzione, eppure la città della longevità è un un modello che non solo fa risparmiare cure future, ma rendendo i centri urbani più sostenibili, dovrebbe attrarre investitori e amministratori». Che il modo in cui mangiamo e quanto viviamo siano fattori interconnessi è materia di studio da anni. Il biologo **Valter Longo**, direttore dell'Istituto di longevità alla University of Southern California, presidente della fondazione omonima, ma famoso soprattutto per i libri La dieta della longevità (Vallardi) o il kit Mima-Digiuno, dice che: «Non ha senso aspettare che la popolazione si ammali e intervenire con farmaci costosi. Lo stile di vita e l'alimentazione possono dare fino a 20 anni di vita sana in più. Il divario tra chi continuerà a nutrirsi all'americana, arrivando a vivere al massimo 75 anni e chi invece, mangiando sano, raggiungerà i 100 senza malattie e tumori, si allargherà. E cambierà tutto: nel 2050 gli ottantenni saranno i sessantenni di oggi», conclude. Cosa ne sarà di una società così piena di anziani? «Come sostiene il filosofo Yuval Noah Harari il fine della società moderna è l'immortalità. Il transumanesimo e l'accanimento nell'allungare la vita, ne sono la riprova», sostiene Nello Barile, docente di sociologia all'Università Iulm di Milano. «La morte ormai è vista solo come un problema superabile dalla tecnologia e con l'estensione dell'esistenza cambieranno la struttura della società e soprattutto i consumi. Gli anziani sono infatti i consumatori ideali in quanto, oltre alla disponibilità economica, hanno un bene preziosissimo: il tempo». Più tempo, quindi, per vivere, ma soprattutto per spendere. E dare longevità al business.

## To Live Past 100, Mangia a Lot Less: Italian Expert's Ideas on Aging

To Live Past 100, Mangia a Lot Less: Italian Expert's Ideas on Aging **Valter Longo**, who wants to live to a healthy 120 or 130, sees the key to longevity in diet -- legumes and fish -- and faux fasting. **Valter Longo** in his lab in Milan, in January. 'For studying aging, Italy is just incredible,' said Dr. Longo, a youthful 56. 'It's nirvana.' Credit...Alessandro Grassani for The New York Times By Jason Horowitz Reporting from Milan March 25, 2024, 12:01 a.m. ET Most members of the band subscribed to a live-fast-die-young lifestyle. But as they partook in the drinking and drugging endemic to the 1990s grunge scene after shows at the Whiskey a Go Go, Roxy and other West Coast clubs, the band's guitarist, **Valter Longo**, a nutrition-obsessed Italian Ph.D. student, wrestled with a lifelong addiction to longevity. Now, decades after Dr. Longo dropped his grunge-era band, DOT, for a career in biochemistry, the Italian professor stands with his floppy rocker hair and lab coat at the nexus of Italy's eating and aging obsessions. 'For studying aging, Italy is just incredible,' said Dr. Longo, a youthful 56, at the lab he runs at a cancer institute in Milan, where he will speak at an aging conference later this month. Italy has one of the world's oldest populations, including multiple pockets of centenarians who tantalize researchers searching for the fountain of youth. 'It's nirvana.' Dr. Longo, who is also a professor of gerontology and director of the U.S.C. Longevity Institute in California, has long advocated longer and better living through eating Lite Italian, one of a global explosion of Road to Perpetual Wellville theories about how to stay young in a field that is itself still in its adolescence. In addition to identifying genes that regulate aging, he has created a plant and nut-based diet with supplements and kale crackers that mimics fasting to, he argues, allow cells to shed harmful baggage and rejuvenate, without the down side of actually starving. He has patented and sold his ProLon diet kits; published best-selling books ('The Longevity Diet'); and been called an influential 'Fasting Evangelist' by Time magazine. Last month, he published a new study based on clinical trials of hundreds of older people -- including in the Calabria town from which his family hails -- that he said suggests that periodic cycles of his own faux-fasting approach could reduce biological age and stave off illnesses associated with aging. We are having trouble retrieving the article content. Please enable JavaScript in your browser settings. Thank you for your patience while we verify access. If you are in Reader mode please exit and log into your Times account, or subscribe for all of The Times. Thank you for your patience while we verify access. Already a subscriber? Log in. Want all of The Times? Subscribe. Advertisement SKIP ADVERTISEMENT

## Studi scientifici dimostrano: c'è una dieta per contrastare la leucemia linfatica cronica

Studi scientifici dimostrano: c'è una dieta per contrastare la leucemia linfatica cronica Di redazione 21 Marzo 2024 PUBBLICITÀ Una dieta basata sul digiuno ciclico (intermittente), unita all'uso di farmaci mirati, potrà contrastare la leucemia linfatica cronica (Llc), la forma di leucemia più diffusa nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) con 1-2 nuovi casi l'anno ogni 100.000 individui. Dagli studi un modo per contrastare la leucemia linfatica cronica A suggerirlo è uno studio preliminare su animali, esteso anche a due pazienti, condotto da ricercatori dell'Ifom di Milano, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri, di Ifom e dell'Istituto Nazionale dei Tumori (Int) di Milano. La combinazione tra dieta con digiuno ciclico (intermittente) e due farmaci mirati sembra agire attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi con la leucemia linfatica cronica. PUBBLICITÀ Le parole dello scienziato **Valter Longo** "La leucemia linfatica cronica è una malattia complessa - ha detto **Valter Longo** , a capo dei ricercatori dell'Ifom di Milano - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti. In questo studio abbiamo osservato, in esperimenti con topi con leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Inoltre sono stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti con Llc. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". Per restare sempre informato su cronaca e tanto altro vai su InterNapoli.it o seguici sui nostri canali social. PUBBLICITÀ redazione



## Dieta e farmaci sono una possibile arma contro la leucemia linfatica

Dieta e farmaci sono una possibile arma contro la leucemia linfatica. È quanto suggerito da uno studio preliminare su animali e dai dati ottenuti finora su due pazienti. 21 Marzo 2024 12:12. Combinando il digiuno ciclico (o la dieta cosiddetta 'mima-digiuno') con farmaci mirati si potrà contrastare la leucemia linfatica cronica (Llc), la forma di leucemia più diffusa nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) con 1-2 nuovi casi l'anno ogni 100.000 individui. Leggi ancora. È quanto suggerito da uno studio preliminare su animali e dai dati ottenuti finora su due pazienti, reso noto sulla rivista Cancer Research. Sostenuto da Fondazione Airc, lo studio è stato condotto da ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri, di Ifom e dell'Istituto Nazionale dei Tumori (Int) di Milano. È quanto suggerito da uno studio preliminare su animali e dai dati ottenuti finora su due pazienti, reso noto sulla rivista Cancer Research. Sostenuto da Fondazione Airc, lo studio è stato condotto da ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri, di Ifom e dell'Istituto Nazionale dei Tumori (Int) di Milano. "La leucemia linfatica cronica è una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". La forma indolente ha una progressione lenta, per la quale i medici spesso seguono una strategia di watch and wait ("osservare e attendere"), che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti, iniziando trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. La dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. "In questo studio - spiega Longo - grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, abbiamo osservato, in esperimenti con topi con leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali". "Inoltre - precisa Vernieri - sono stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti con Llc. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". Infine negli studi su animali si è visto che combinando cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, si ottiene un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia. Questa combinazione sembra agire attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi con Llc. (ANSA) © Riproduzione riservata

## Leucemia linfatica cronica (LLC) e dieta mima digiuno con terapie mirate contribuisce alla regressione tumorale

Leucemia linfatica cronica (LLC) e dieta mima digiuno con terapie mirate contribuisce alla regressione tumorale Oncologia Redazione DottNet | 19/03/2024 14:25 I risultati dello studio, sostenuto da Fondazione AIRC, sono stati pubblicati sulla rivista 'Cancer Research' La leucemia linfatica cronica (LLC) è il tipo di leucemia più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) e ha un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 individui. "È una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, mentre quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando infine a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per la LLC indolente i medici spesso seguono una strategia di watch and wait (in italiano, letteralmente, "osservare e attendere"). Tale approccio consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e di iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. close pubblicità Esistono diverse opzioni terapeutiche per il trattamento della LLC, che vanno dalla chemioterapia all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i notevoli progressi compiuti negli ultimi dieci anni, la ricerca di nuovi approcci di cura sostenibili ed efficaci rimane imperativa, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente aggressive di LLC, caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come per esempio il bortezomib, stanno emergendo come promettenti. Già in passato i ricercatori del laboratorio "Longevità & Cancro", guidato da **Valter Longo** all'IFOM, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio" - spiega Longo - "ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue". Prosegue Longo: "Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri - i due primi autori dell'articolo - abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da LLC. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte

potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia." Questa combinazione sembra agire bloccando le "via di fuga" che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da LLC. "Questi risultati - fanno notare i due primi autori dell'articolo - suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa per contrastare la LLC". Se sarà validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, questa strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare un notevole beneficio a molti pazienti oncologici in terapia, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali.

IFOM ETS, L'Istituto di Oncologia Molecolare di Fondazione AIRC IFOM, Fondazione Istituto di Oncologia Molecolare ETS, è stato creato nel 1998 da Fondazione AIRC per la ricerca sul cancro come centro di ricerca sul cancro volto alla comprensione dei meccanismi alla base dell'insorgenza e dello sviluppo dei tumori, con l'obiettivo di trasferire rapidamente i risultati dal banco al letto del malato. Dalla fine del 2003 IFOM è diventata una Fondazione di diritto privato con uno Statuto autonomo. Capire il cancro. Il modo per curarlo: questo è il principio fondante della ricerca di IFOM, dove 270 ricercatori di tutto il mondo perseguono questo unico obiettivo, in modo multidisciplinare e in diversi campi di ricerca: dalla biologia molecolare e cellulare alla biologia cellulare, dalla biologia molecolare e cellulare alla biologia strutturale e computazionale, dalla genomica alla proteomica, dalla diagnostica molecolare alla farmacogenomica, dall'immunologia alla metabolomica all'intelligenza artificiale.

LA FONDAZIONE IRCCS - ISTITUTO NAZIONALE DEI TUMORI (INT) La Fondazione IRCCS - Istituto Nazionale dei Tumori (INT) è un istituto pubblico di ricovero e cura a carattere scientifico. Fondato nel 1928, l'INT è primo in Italia tra gli IRCCS oncologici ed è centro di riferimento nazionale e internazionale sia per i tumori più frequenti che per quelli più rari e pediatrici. Con più di 650 persone dedicate alla ricerca e 27 laboratori, è oggi polo di eccellenza per le attività di ricerca pre-clinica, traslazionale e clinica, di assistenza ed epidemiologica. Definito come «Comprehensive Cancer Center», secondo quanto stabilito dall'Organizzazione degli Istituti del Cancro Europei (OECI), l'INT, con 10 brevetti e ben 5 Registri di Patologia Istituzionali, è affiliato a oltre una decina di organizzazioni internazionali per la ricerca e cura del cancro (OECI, UICC, EORTC) ed è membro nella rete «Cancer Core Europe» formata dai 7 principali European Cancer Center e di OECI, un network che riunisce oltre cento Istituti oncologici europei. Nel portfolio INT 2022: 822 studi clinici che hanno permesso a più di 18 mila pazienti di entrare nei protocolli di ricerca, 850 articoli pubblicati su riviste scientifiche internazionali, 162 progetti finanziati da enti pubblici e privati. INT è uno dei Centri di riferimento nel panorama assistenziale lombardo e nazionale: nel 2022 sono stati più di 17 mila i pazienti ricoverati e oltre un milione le visite ed esami a livello ambulatoriale eseguite. Oltre all'attività di ricerca e clinica, l'Istituto si occupa di formazione, ospitando 280 specializzandi universitari.

## Dieta 'mima digiuno' e terapie mirate per curare la Leucemia linfatica cronica

Dieta 'mima digiuno' e terapie mirate per curare la Leucemia linfatica cronica di Andrea Claudio Costa tempo di lettura Questo tipo di dieta abbinata a una terapia farmacologica mirata può contribuire alla regressione tumorale secondo gli esperti dell'IFOM e dell'Istituto Nazionale Tumori di Milano Ultim'ora News Ci potrebbero essere nuove opzioni di trattamento per la leucemia linfatica cronica (LLC), abbinando la cosiddetta 'dieta mima digiuno' a terapie mirate. Risultati promettenti in questo senso vengono da un gruppo di ricercatori dell'IFOM di Milano, guidato dal professor **Valter Longo**, con la collaborazione del gruppo di ricerca del dottor Claudio Vernieri, di IFOM e dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, presso il Dipartimento di Oncologia diretto dal professor Filippo de Braud. I risultati dello studio sostenuto da Fondazione AIRC sono stati pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica (LLC) è il tipo di leucemia più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) e ha un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 individui. 'È una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, mentre quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando infine a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per la LLC indolente i medici spesso seguono una strategia di watch and wait (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'). Tale approccio consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e di iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni terapeutiche per il trattamento della LLC, che vanno dalla chemioterapia all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i notevoli progressi compiuti negli ultimi dieci anni, la ricerca di nuovi approcci di cura sostenibili ed efficaci rimane imperativa, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente aggressive di LLC, caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come per esempio il bortezomib, stanno emergendo come promettenti. Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da **Valter Longo** all'IFOM, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio - spiega Longo - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue'. Prosegue Longo: 'Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri - i due primi autori dell'articolo - abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da LLC. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'. I dati raccolti dovranno

essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. 'Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia.' Questa combinazione sembra agire bloccando le 'via di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da LLC. 'Questi risultati - fanno notare i due primi autori dell'articolo - suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa per contrastare la LLC'. Se sarà validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, questa strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare un notevole beneficio a molti pazienti oncologici in terapia, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali.

Orario di pubblicazione: 20/03/2024 12:43 Ultimo aggiornamento: 20/03/2024 12:45

## Leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno/ Studio: cure potenziate e farmaci combinati

Leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno/ Studio: cure potenziate e farmaci combinati  
Pubblicazione: 20.03.2024 - Sabrina Maestri

La leucemia linfatica cronica può regredire combinando farmaci mirati con la dieta mima-digiuno. Questo il primo positivo risultato emerso da una recente ricerca. dieta mima-digiuno e leucemia Sembra che sia stato trovato un nuovo trattamento alla leucemia linfatica cronica, il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. Come apprendiamo da Adnkronos infatti un gruppo di ricercatori dell'IFOM di Milano, guidato dal Professor **Valter Longo**, con la collaborazione del gruppo di ricerca del Dottor Claudio Vernieri, di IFOM e dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, presso il Dipartimento di Oncologia diretto dal Professor Filippo de Braud, avrebbe trovato una cura che comprenderebbe la dieta mima-digiuno combinata alle cure farmacologiche. I risultati dello studio sostenuto da Fondazione AIRC sono stati pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. Lo studio, che richiede comunque ancora ulteriori approfondimenti, vuole dunque puntare l'attenzione sull'importanza dell'alimentazione come strada parallela alle terapie farmacologiche contro le forme tumorali.

**LEUCEMIA LINFATICA CRONICA: L'INFLUENZA DI UNA BUONA TAVOLA**

La leucemia linfatica cronica, come ha precisato Longo, è "una malattia complessa con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". Si tratta infatti di una forma tumorale, che nella versione più aggressiva, determina un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei, con un rapido decorso letale. Mentre la forma più seria va trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Alla luce di tutto ciò, oltre agli importanti progressi compiuti dalla scienza e dalla medicina negli ultimi 10 anni, si stanno riscontrando effetti positivi dati anche dall'alimentazione. Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi.

**LEUCEMIA LINFATICA CRONICA: IN CHE MODO INCIDE LA DIETA MIMA-DIGIUNO**

Sempre Longo, come apprendiamo da Adnkronos, ha spiegato: "in questo nuovo studio ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - ha poi precisato Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". Lo studio, condotto per ora sui topi, ha dimostrato che il rallentamento della malattia non ferma comunque la crescita delle cellule tumorali. Ecco che quindi si è provato a combinare la dieta mima-digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e

il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia, aumentando la sopravvivenza dei topi su cui è stata condotta la sperimentazione. Risultati, questi, che fanno ben sperare. © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Leucemia linfatica cronica: 'dieta mima digiuno' e terapia possono contribuire alla regressione tumorale

Leucemia linfatica cronica: 'dieta mima digiuno' e terapia possono contribuire alla regressione tumorale Pubblicato il: 20 Marzo 2024 | Redazione AboutPharma La cosiddetta 'dieta mima digiuno' abbinata a terapie mirate potrebbe rappresentare una nuova opzione di trattamento per la leucemia linfatica cronica (Llc). Il tipo più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 individui. Risultati promettenti in questo senso vengono da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano in collaborazione con l'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. I risultati dello studio sostenuto da Fondazione Airc sono stati pubblicati sulla rivista Cancer Research. Una malattia complessa 'La leucemia linfatica cronica è una malattia complessa - premette **Valter Longo** direttore dell'Istituto sulla Longevità a Usc (University of Southern California) - Davis School of Gerontology di Los Angeles e direttore del programma di ricerca di Longevità e Cancro presso l'Istituto di Oncologia Molecolare Ifom di Milano, Italia - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, mentre quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando infine a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui una estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Le opzioni di trattamento Nel caso della Llc indolente i medici spesso seguono una strategia di watch and wait (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'). Tale approccio consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente. Le opzioni terapeutiche disponibili sono diverse vanno dalla chemioterapia all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i notevoli progressi compiuti negli ultimi dieci anni, la ricerca di nuovi approcci di cura sostenibili ed efficaci rimane imperativa, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente aggressive di Llc, caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come per esempio il borteomib, stanno emergendo come promettenti. Dieta mima digiuno e tumori del sangue Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da **Valter Longo** all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio - spiega Longo - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue'. Prosegue Longo: 'Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri - i due primi autori dell'articolo - abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - aggiunge Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da Llc. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'. Sinergia tra dieta mima digiuno e terapia I dati raccolti dovranno essere



confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. 'Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia.' Questa combinazione sembra agire bloccando le 'via di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Lcl. Una possibile nuova strategia terapeutica 'Questi risultati - fanno notare i due primi autori dell'articolo - suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa per contrastare la Llc'. Se sarà validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, questa strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare un notevole beneficio a molti pazienti oncologici in terapia, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali.

## Dieta e farmaci possibile arma contro la leucemia linfatica

(ANSA) - ROMA, 19 MAR - Combinando il digiuno ciclico (o la dieta cosiddetta 'mima-digiuno') con farmaci mirati si potrà contrastare la leucemia linfatica cronica (Llc), la forma di leucemia più diffusa nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) con 1-2 nuovi casi l'anno ogni 100.000 individui. È quanto suggerito da uno studio preliminare su animali e dai dati ottenuti finora su due pazienti, reso noto sulla rivista Cancer Research. Sostenuto da Fondazione Airc, lo studio è stato condotto da ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri, di Ifom e dell'Istituto Nazionale dei Tumori (Int) di Milano. "La leucemia linfatica cronica è una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". La forma indolente ha una progressione lenta, per la quale i medici spesso seguono una strategia di watch and wait ("osservare e attendere"), che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti, iniziando trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. "In questo studio - spiega Longo - grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, abbiamo osservato, in esperimenti con topi con leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali". "Inoltre - precisa Vernieri - sono stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti con Llc. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". Infine negli studi su animali si è visto che combinando cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, si ottiene un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia. Questa combinazione sembra agire attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi con Llc. (ANSA). 19 marzo 2024 Tags

## Tumori, lo studio: "La leucemia linfatica cronica può regredire con la dieta mima-digiuno"

Tumori, lo studio: "La leucemia linfatica cronica può regredire con la dieta mima-digiuno" Si tratta del tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone 20 Marzo 2024 08:49 La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. Leggi ancora E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. Cos'è la leucemia linfatica cronica La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come borteomib, stanno emergendo come promettenti. L'importanza dell'alimentazione La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei

livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". Lo studio e i dati raccolti "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. © Riproduzione riservata

## Dieta e farmaci sono una possibile arma contro la leucemia linfatica

Dieta e farmaci sono una possibile arma contro la leucemia linfatica. Combinando il digiuno ciclico (o la dieta cosiddetta 'mima-digiuno') con farmaci mirati si potrà contrastare la leucemia linfatica cronica (Llc), la forma di leucemia più diffusa nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) con 1-2 nuovi casi l'anno ogni 100.000 individui. È quanto suggerito da uno studio preliminare su animali e dai dati ottenuti finora su due pazienti, reso noto sulla rivista Cancer Research. Sostenuto da Fondazione Airc, lo studio è stato condotto da ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri, di Ifom e dell'Istituto Nazionale dei Tumori (Int) di Milano. "La leucemia linfatica cronica è una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". La forma indolente ha una progressione lenta, per la quale i medici spesso seguono una strategia di watch and wait ("osservare e attendere"), che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti, iniziando trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. "In questo studio - spiega Longo - grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, abbiamo osservato, in esperimenti con topi con leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali". "Inoltre - precisa Vernieri - sono stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti con Llc. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". Infine negli studi su animali si è visto che combinando cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, si ottiene un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia. Questa combinazione sembra agire attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi con Llc.

Riproduzione riservata © Copyright ANSA

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica [ ] 20 Marzo 2024 | A cura di redazione\_adn | Tempo di lettura: min (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi

molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. -cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info) © Riproduzione riservata

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta...

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno 20.03.2024 - h 00:13  
4' di lettura 28 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100. 000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidi. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico



intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti.

il diario della milanese

## Longevità, il nuovo trend tra guru e diete

di Michela Proietti

A Milano c'è davvero chi vuole vivere per sempre. La parola più pronunciata del momento è longevità: l'entusiasmo già alto è salito alle stelle dopo la notizia che Milano nel 2030 sarà «Wellness City». E chi ci ferma più? Eravamo grigi, stressati e ipertesi, oggi abbiamo denti smaglianti (grazie alla faccette dentali), alti livelli energetici e facce sane da far invidia. Tutto grazie a questa parola magica, longevità, che è entrata nelle nostre vite: in centro città è tutto un fiorire di «Longevity suite», posti dove provare sedute di crioterapia, una specie di cella frigorifera in cui si deve rimanere chiusi almeno tre minuti «per beneficiare di un vero restart». Ma anche dove sottoporsi a sedute di osteopatia, fisioterapia, trattamenti estetici, riflessologia plantare, dove provare integratori e fitoterapici, oltre a menu detossinanti. Una volta c'era il Cannonau, il vino sardo che Gillo Dorfles, morto a 108 anni, sosteneva fosse il suo elisir di lunga vita. Oggi tra le «ricette» che vanno per la maggiore ci sono quelle messe a punto dal dottor **Valter Longo**, che ha inventato il «longevity menu»: e a Milano non è raro trovare chi per tre giorni di fila decide di nutrirsi di beveroni e succhi «che simulano il digiuno» per depurare l'organismo. Tra i guru anti-age più consultati in città c'è Angelo Polimeni, mentre per le letture ci si dedica ai volumi di Camillo Ricordi, che da Miami pontifica su come «l'obiettivo sia di far giungere tutti sani all'ultimo giorno di vita». Una fissazione che ha gemmato tante parole e modi di dire come detox, light e cibo pulito. Non è un caso se Milano è stata scelta anche come sede del convegno «Milan Longevity Summit». L'ideatrice Viviana Kasam parla di «longevity rush»: la nuova corsa all'oro per essere vivi, sani e vegeti il più a lungo possibile. Tra gli appuntamenti del summit giovedì 21 il sindaco Beppe Sala celebrerà «Le Grandi Vite» con Liliana Segre, Natalia Aspesi, Piero Bassetti. E a giudicare dai nomi il sospetto è che la longevità passi anche dalla quantità di neuroni a disposizione. Perché le rughe peggiori sono quelle del cervello.

[mproietti@corriere.it](mailto:mproietti@corriere.it)

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

(Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico

intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti.

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno Marzo 19, 2024 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue

Rauci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti.

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno Redazione (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue

Rauci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. - cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)



## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno 20 marzo 2024 | 00.13 Redazione Adnkronos LETTURA: 4 minuti Lo studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo** Un laboratorio La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. Cos'è la leucemia linfatica cronica La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. L'importanza dell'alimentazione La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". Lo studio e i dati raccolti "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di

laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. Riproduzione riservata

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno fonte Adnkronos - 20/03/2024 - Cronaca La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue

Rauci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti.

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno AdnKronos 3 minuti di lettura (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue

Rauci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. - cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info) Pubblicato il 20 Marzo 2024 Tags adnkronos ultimora

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

AdnKronos 3 minuti di lettura (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima

digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. -cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)  
Pubblicato il 20 Marzo 2024 Tags adnkronos ultimora



## Digiuno e farmaci mirati contro Leucemia Linfatica Cronica

Digiuno e farmaci mirati contro Leucemia Linfatica Cronica 19 marzo 2024 (ANSA) - ROMA, 19 MAR - Una dieta 'mima digiuno' combinata a terapie farmacologiche mirate, potrebbe offrire nuove opzioni di trattamento per la leucemia linfatica cronica (Llc). Questi in sintesi i risultati dello studio condotto dai ricercatori dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano (Int) e Istituto di Oncologia Molecolare di Fondazione Airc (Ifom Ets), pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da **Valter Longo** all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega Longo - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue". La leucemia linfatica cronica (Llc) è il tipo più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi). "È una malattia complessa - continua Longo - con forme aggressive e indolenti che richiedono approcci terapeutici distinti". Mentre le prime devono essere trattate immediatamente, per le forme indolenti i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e di iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di peggioramento. "Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo - prosegue Longo - abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". I dati raccolti dovranno essere confermati in ricerche più ampie, tuttavia "in questo studio sono stati anche esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da Llc - spiega Vernieri-. Dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico". L'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici potrebbe essere la strategia terapeutica da seguire. "Combinando cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con bortezomib e il rituximab - conclude Raucci - si ottiene un forte potenziamento dell'effetto contro la patologia". (ANSA). 19 marzo 2024

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno Posted By: redazione web 20 Marzo 2024 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezumib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la

patologia. "Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. (Adnkronos - Salute)

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Facebook Twitter Pinterest WhatsApp Linkedin ReddIt Tumblr Telegram Mix VK Digg LINE Viber Email Print Tempo di lettura: 3 minuti (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come borteomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la

patologia. "Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. -cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno adnkronos - 20 Marzo 2024 0 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidi. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue



Rauci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti.

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue



Rauci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. - cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info) Altri articoli consigliati per te: Chi è Oliver Bearman, il pilota al posto di Carlos Sainz sulla Ferrari Brignone vince gigante di Are, rimonta e trionfo Elezioni Basilicata, Chiorazzo non si ritira: vede Schlein e Conte ma resta stallo

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno adnkronos 3 minuti di lettura (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue

Rauci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti.

## Leucemia linfatica cronica: la 'dieta mima digiuno' abbinata a una terapia farmacologica mirata può contribuire alla regressione del tumore

Lo studio Leucemia linfatica cronica: la 'dieta mima digiuno' abbinata a una terapia farmacologica mirata può contribuire alla regressione del tumore di redazione 19 Marzo 2024 16:46 La cosiddetta 'dieta mima digiuno' abbinata a terapie mirate sembra dare risultati promettenti nel trattamento della leucemia linfatica cronica (Llc). A suggerirlo sono i risultati di uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom (l'Istituto di Oncologia molecolare dell'Airc) di Milano guidato da **Valter Longo**, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri, di Ifom e dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano. I risultati dello studio, sostenuto da Fondazione Airc, sono stati pubblicati sulla rivista Cancer Research. La leucemia linfatica cronica (Llc) è il tipo di leucemia più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) e ha un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100 mila persone. «È una malattia complessa - precisa Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti». Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per la Llc indolente i medici spesso seguono una strategia di watch and wait ('osservare e attendere') che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e di iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro' dell'Ifom avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. «In questo nuovo studio - spiega Longo - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue». Il questa ricerca su topi affetti da leucemia, la dieta mima digiuno ha mostrato di poter neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale. Sono anche stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da Lcc. «Dopo 5-6 anni di approccio watch and wait - racconta Longo - per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare, ma promettente». I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia, anche se le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto i cicli di dieta mima digiuno o di digiuno sono stati alternati a due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia. «Questi risultati - concludono Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo - suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa per contrastare la Llc».

## Le notizie e le immagini di scienza, salute, natura, ricerca italiana e mobilità del 19 marzo 2024

Le notizie e le immagini di scienza, salute, natura, ricerca italiana e mobilità del 19 marzo 2024 (19 Marzo 2024) Al San Giovanni di Dio Fatebenefratelli di Brescia prima somministrazione sperimentale anticorpo contro l'Alzheimer 30Science.com Roma - Oggi, presso l'IRCCS Centro San Giovanni di Dio Fatebenefratelli di Brescia è stato somministrato un anticorpo monoclonale (lecanemab) in un paziente con malattia di Alzheimer ereditaria. La somministrazione - la prima in Italia - avviene all'interno di un programma di ricerca farmacologica sperimentale (protocollo DIAN-TU-001), dedicato alle persone con una forma genetica di [...]

Tumori: UniTo, nuova speranza per il neuroblastoma 30Science.com Roma - Il neuroblastoma rappresenta una sfida complessa per la pediatria oncologica, il tasso di sopravvivenza a cinque anni per questo tumore si aggira intorno al 50% per i bambini con forme ad alto rischio. Tuttavia, i risultati di uno studio, condotto dal gruppo di ricerca guidato dal Prof. Roberto Chiarle del Dipartimento di Biotecnologie [...]

Politecnici Milano e Torino mettono a punto tecnologia per riciclo polistirene 30Science.com Roma - Un Team di studenti dell'Alta Scuola Politecnica - percorso biennale di eccellenza congiunto del Politecnico di Milano e del Politecnico di Torino - in collaborazione con GreenChemicals e Gamma Meccanica, ha trovato la soluzione al problema del riciclo del polistirene estruso (XPS), un processo attualmente non sostenibile. Il progetto ORACLE propone una metodologia [...]

Medicina narrativa sconosciuta per 97% pazienti e 57% dei medici 30Science.com Roma - Raccontare e raccontarsi per curare e curarsi. Dietro questo involontario scioglilingua si cela tutto il potenziale della medicina narrativa, a beneficio sia dei pazienti che dei medici. Un'indagine svolta nella community di MioDottore su 224 medici e 2.281 pazienti, rivela però che la quasi totalità dei pazienti (97%) non sa cosa sia, così [...]

Einstein Telescope, a Perugia posa della prima pietra per Laboratorio Nazionale Caos 30Science.com Roma - Il primo prototipo, alla scala di dieci metri, di uno dei bracci del rivelatore di onde gravitazionali di terza generazione Einstein Telescope sarà realizzato a Perugia, nel futuro Laboratorio Internazionale CAOS (Centro per Applicazioni sulle Onde gravitazionali e la Sismologia), di cui oggi, 19 marzo, si è tenuta la cerimonia di posa della [...]

OGS, la biodiversità favorisce la stabilità degli ecosistemi 30Science.com science-biodiversità crediti Rhatt Butler e MPI MiS. Roma - La diversità di specie in un ecosistema può favorirne la stabilità. Lo dimostra un nuovo studio internazionale, pubblicato sulle pagine della rivista Science a cui ha partecipato Onofrio Mazzarisi, giovane ricercatore dell'Istituto Nazionale di Oceanografia e di Geofisica Sperimentale - OGS e del Centro internazionale di fisica teorica Abdus Salam - ICTP. La [...]

Tumori: IFOM, 'dieta mima digiuno' e terapie mirate per la leucemia linfatica cronica 30Science.com Roma - Ci potrebbero essere nuove opzioni di trattamento per la leucemia linfatica cronica (LLC), abbinando la cosiddetta 'dieta mima digiuno' a terapie mirate. Risultati promettenti in questo senso vengono da un gruppo di ricercatori dell'IFOM di Milano, guidato dal Professor **Valter Longo**, con la collaborazione del gruppo di ricerca del Dottor Claudio Vernieri, di [...]

Centro Nazionale ICSC - UniCt, ricercatori simulano sistema immunitario per vaccino influenzale universale 30Science.com Gruppo Ricerca Professor Pappalardo Roma - L'utilizzo e l'implementazione di un modello digitale in grado di simulare il comportamento del sistema immunitario umano potrebbe consentire l'individuazione di un vaccino universale per l'influenza, punto di riferimento considerato un traguardo rivoluzionario nella medicina

attuale. Ad affermarlo è un recente studio condotto da un team di ricercatrici e ricercatori dell'Università di Catania [...] ENEA brevetta processo per rendere autopulenti gli specchi solari 30Science.com Roma - I ricercatori ENEA del Centro Ricerche di Portici (Napoli) hanno brevettato un processo a basso costo che rende autopulenti gli specchi degli impianti solari, senza comprometterne la proprietà riflettenti, riducendo il costo dell'energia elettrica prodotta e i consumi d'acqua per il lavaggio. 'Il processo che abbiamo sviluppato permette di affrontare un problema fin [...] CMCC, pale eoliche incidono su valori immobiliari fino a 8 km di distanza 30Science.com La Cina dovrà costruire da due a quattro terawatt ciascuno di capacità solare ed eolica per raggiungere la neutralità del carbonio entro il 2060. CREDITO Michael Davidson/Università della California, San Diego Roma - Le energie rinnovabili, in particolare quelle derivanti dall'energia eolica, sono vitali per un futuro sostenibile. Tuttavia, spesso la loro adozione deve affrontare diverse sfide, tra cui la resistenza locale. Un recente studio pubblicato su PNAS esplora l'aspetto spesso trascurato della visibilità dei generatori eolici, che può influire sui valori immobiliari negli Stati Uniti. [...] Telethon, nuovo farmaco contro leucodistrofia sperimentato al San Raffaele 30Science.com Roma - È stata approvata anche negli USA la terapia genica per una rara e gravissima malattia neurodegenerativa di origine genetica, la leucodistrofia metacromatica (MLD): si chiamerà Lenmeldy e arriva a tre anni e mezzo di distanza dall'approvazione in Europa con il nome di Libmeldy. Il via libera da parte della Food and Drug Administration [...] Immagini Mappe di energia cinetica calcolate da acquisizioni di vocalizzazioni a frequenze diverse sullo stesso soggetto. CREDITO Mathieu Couade science-biodiversità crediti Rhett Butler e MPI MiS. Notiziario Scienza Spazio: ESA dà il via a due nuove missioni di navigazione 30Science.com Roma - Oggi ESA ha firmato contratti con diverse aziende europee per un importo complessivo di 233 milioni di euro per sviluppare Genesis e un dimostratore LEO-PNT, due nuove missioni nell'ambito del programma FutureNAV che manterranno l'Europa all'avanguardia nella navigazione satellitare a livello mondiale. 'Con Genesis e LEO-PNT rispondiamo alle esigenze in rapida crescita di [...] Spazio: Thales Alenia Space si aggiudica il contratto per uno dei due dimostratori orbitali LEO PNT 30Science.com Roma - Thales Alenia Space, joint venture tra Thales (67%) e Leonardo (33%), ha siglato un contratto con l'Agenzia spaziale europea (ESA) per la fornitura di una soluzione end-to-end per il dimostratore orbitale LEO PNT (Low Earth Orbit Positioning Navigation and Timing). Il contratto include il segmento spaziale (5 satelliti da lanciare), terrestre e utente, [...] IA, 'smaschera' le scommesse sportive truccate Lucrezia Parpaglioni Roma - Un sistema di apprendimento automatico si è dimostrato efficace nel rilevare le anomalie nelle partite di calcio mondiale, con future implicazioni per garantire equità nello sport e impedire pratiche di gioco d'azzardo illegali, come le scommesse truccate. A rivelarlo uno studio internazionale, pubblicato su Scientific Reports, che ha implementato cinque diversi modelli di [...] Malattia legata al cannibalismo alla base di modifiche e migrazioni dei popoli della Papua Nuova Guinea Lucrezia Parpaglioni Roma - L'epidemia di kuru, trasmessa durante le tradizionali pratiche mortuarie antropofagiche, che ha devastato la zona della Papua Nuova Guinea nel ventesimo secolo, ha modificato la complessa struttura della popolazione, influenzando i modelli migratori delle comunità della regione. Lo rivela lo studio genetico più completo, condotto finora sulle popolazioni degli altopiani orientali della [...] Notiziario Salute FDA, approvata prima terapia genica per bambini con MLD Lucrezia Parpaglioni Roma - Oggi la Food and Drug Administration statunitense ha approvato Lenmeldy, o atidarsagene autotemcel, la prima terapia genica indicata per il trattamento di bambini affetti da leucodistrofia metacromatica pre-sintomatica tardo infantile, pre-

sintomatica giovanile precoce o sintomatica giovanile precoce. La leucodistrofia metacromatica è una malattia genetica rara e debilitante, che colpisce il cervello e il [...] Nuovo farmaco 'smaschera' cellule latenti infette da HIV Lucrezia Parpaglioni Roma - Identificati promettenti candidati farmaci per invertire la capacità del virus dell'HIV di sfuggire alla rilevazione da parte del sistema immunitario. La scoperta, degli scienziati della University of Pittsburgh School of Medicine, descritta oggi in Cell Chemical Biology, rivela un potenziale percorso per l'eliminazione del serbatoio virale dell'HIV, dove l'azione dei farmaci antiretrovirali non [...] Covid: vaccinazione bivalente, non aumenta il rischio di ictus negli over 65 Valentina Di Paola Roma - La vaccinazione bivalente antiCovid non sembra associata a un incremento nel rischio di ictus nelle persone di età superiore a 65 anni. Questo incoraggiante risultato emerge da uno studio, pubblicato sul Journal of American Medical Association, condotto dagli scienziati dell'US Food and Drug Administration, di Acumen LLC e dell'US Centers for Medicare & [...] Tumori: cancro mortale al cervello si riduce dopo la terapia CAR-T Lucrezia Parpaglioni Roma. - Cellule immunitarie ingegnerizzate di nuova generazione sono promettenti contro una delle forme di cancro più temute, il glioblastoma, il tumore cerebrale più aggressivo e difficile da trattare. Lo rivelano due studi, pubblicati uno su Nature Medicine e l'altro su The New England Journal of Medicine, che descrivono la progettazione e l'impiego di cellule [...] Biomarcatori cerebrali nella mezza età predicono la salute cognitiva nel tempo Lucrezia Parpaglioni Roma - I biomarcatori dello stato cerebrale durante la mezza età, comunemente considerata come il periodo compreso tra i 40 e i 60 o 65 anni di età, segnala dati relativi all'invecchiamento e alla futura salute del cervello, fornendo una finestra sulla futura salute cognitiva. Lo rivela uno studio internazionale pubblicato sulla rivista Trends in [...] Con gli ultrasuoni si possono individuare meglio le malattie respiratorie Valentina Di Paola Roma - La tecnologia a ultrasuoni potrebbe essere in grado di rilevare movimenti minimi prodotti dal torace e associati alla presenza di una malattia respiratoria. Lo suggerisce uno studio, riportato sulla rivista dell'American Institute of Physics AIP Advances dagli scienziati dell'École nationale supérieure des mines de Paris. Il team, guidato da Mathieu Couade, ha valutato [...] Notiziario Mobilità Mercedes-Benz testa la futura piattaforma elettrica in Svezia Gianmarco Pondrano d'Altavilla Roma - La futura piattaforma elettrica di Mercedes, la AMG sta venendo attualmente sottoposta a test invernali nel nord della Svezia. La piattaforma AMG.EA - abbreviazione di AMG Electric Architecture - è progettata per i futuri modelli prestazionali di Mercedes-AMG. I primi veicoli basati su di essa dovrebbero uscire dalla linea di produzione nello stabilimento [...] CEO Audi, rimaniamo fedeli alla nostra strategia per le elettriche Roma - L'amministratore delegato di Audi, Gernot Doellner, ha dichiarato martedì che la società rimarrà fedele alla propria strategia sui veicoli elettrici nonostante le sfide affrontate quest'anno. L'Audi resta impegnata a portare sul mercato l'ultimo veicolo con motore a combustione nel 2026, ha detto Doellner ai giornalisti in un evento nella città tedesca di Ingolstadt. [...] Nvidia espande i legami con i produttori cinesi di veicoli elettrici Roma - Nvidia ha dichiarato che sta espandendo le sue collaborazioni con BYD e altre case automobilistiche cinesi che stanno gareggiando per costruire veicoli a guida autonoma e con tecnologia di infotainment potenziata dall'intelligenza artificiale per competere sui mercati globali. BYD utilizzerà la prossima generazione di chip di bordo di Nvidia, denominata Drive Thor, per [...] Notiziario Natura Antartide in lockdown, niente scienza per rallentare l'aviaria 30Science.com Pinguini e una foca nella Penisola Antartica CREDITO Prof.ssa Anna E. Hogg, Università di Leeds Roma - Stop alla ricerca in Antartide: la sospensione, che potrebbe portare alla cancellazione di alcuni progetti per lo studio di

pinguini, foche e altri animali il prossimo anno, arriva a causa di un ceppo mortale di influenza aviaria, che potrebbe circolare in tutto il mondo. 'È la prima volta che ricordo un accesso così [...] (30Science.com) 30Science.com Agenzia di stampa quotidiana specializzata su temi di scienza, ambiente, natura, salute, società, mobilità e tecnologia. Ogni giorno produciamo una rassegna stampa delle principali riviste scientifiche internazionali e quattro notiziari tematici: Scienza, Clima & Natura, Salute, Nuova Mobilità e Ricerca Italiana contatti: redazione@30science.com + 39 3492419582



## Tumori: IFOM, 'dieta mima digiuno' e terapie mirate per la leucemia linfatica cronica

Tumori: IFOM, 'dieta mima digiuno' e terapie mirate per la leucemia linfatica cronica (19 Marzo 2024) Roma - Ci potrebbero essere nuove opzioni di trattamento per la leucemia linfatica cronica (LLC), abbinando la cosiddetta 'dieta mima digiuno' a terapie mirate. Risultati promettenti in questo senso vengono da un gruppo di ricercatori dell'IFOM di Milano, guidato dal Professor **Valter Longo**, con la collaborazione del gruppo di ricerca del Dottor Claudio Vernieri, di IFOM e dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, presso il Dipartimento di Oncologia diretto dal Professor Filippo de Braud. I risultati dello studio sostenuto da Fondazione AIRC sono stati pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica (LLC) è il tipo più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) e ha un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 individui. 'È una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, mentre quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando infine a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui una estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per la LLC indolente i medici spesso seguono una strategia di watch and wait (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'). Tale approccio consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni terapeutiche per il trattamento della LLC, che vanno dalla chemioterapia all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i notevoli progressi compiuti negli ultimi dieci anni, la ricerca di nuovi approcci di cura sostenibili ed efficaci rimane imperativa, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente aggressive di LLC, caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come per esempio il borteomib, stanno emergendo come promettenti. Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da **Valter Longo** all'IFOM, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio' - spiega Longo - 'ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue'. Prosegue Longo: 'Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri - i due primi autori dell'articolo - abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da LLC. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'. I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. 'Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo

notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia.' Questa combinazione sembra agire bloccando le 'via di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da LLC. 'Questi risultati - fanno notare i due primi autori dell'articolo - suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa per contrastare la LLC'. Se sarà validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, questa strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare un notevole beneficio a molti pazienti oncologici in terapia, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali.(30Science.com) 30Science.com Agenzia di stampa quotidiana specializzata su temi di scienza, ambiente, natura, salute, società, mobilità e tecnologia. Ogni giorno produciamo una rassegna stampa delle principali riviste scientifiche internazionali e quattro notiziari tematici: Scienza, Clima & Natura, Salute, Nuova Mobilità e Ricerca Italiana contatti: redazione@30science.com + 39 3492419582

## Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento

Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento AttualitàLeucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento Facebook Twitter Pinterest WhatsApp By redazione 19/03/2024 'Dieta mima digiuno' abbinata a una terapia farmacologica mirata Roma, 19 mar. (askanews) - Ci potrebbero essere nuove opzioni di trattamento per la leucemia linfatica cronica (LLC), abbinando la cosiddetta 'dieta mima digiuno' a terapie mirate. Risultati promettenti in questo senso vengono da un gruppo di ricercatori dell'IFOM di Milano, guidato dal Professor **Valter Longo**, con la collaborazione del gruppo di ricerca del Dottor Claudio Vernieri, di IFOM e dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, presso il Dipartimento di Oncologia diretto dal Professor Filippo de Braud. I risultati dello studio sostenuto da Fondazione AIRC sono stati pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica (LLC) è il tipo di leucemia più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) e ha un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 individui. 'È una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, mentre quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando infine a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per la LLC indolente i medici spesso seguono una strategia di watch and wait (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'). Tale approccio consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e di iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni terapeutiche per il trattamento della LLC, che vanno dalla chemioterapia all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i notevoli progressi compiuti negli ultimi dieci anni, la ricerca di nuovi approcci di cura sostenibili ed efficaci rimane imperativa, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente aggressive di LLC, caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come per esempio il borteomib, stanno emergendo come promettenti. Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da **Valter Longo** all'IFOM, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio' - spiega Longo - 'ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue'. Prosegue Longo: 'Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri - i due primi autori dell'articolo - abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da LLC. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'.

## Digiuno e farmaci mirati contro Leucemia Linfatica Cronica

(ANSA) - ROMA, 19 MAR - Una dieta 'mima digiuno' combinata a terapie farmacologiche mirate, potrebbe offrire nuove opzioni di trattamento per la leucemia linfatica cronica (Llc). Questi in sintesi i risultati dello studio condotto dai ricercatori dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano (Int) e Istituto di Oncologia Molecolare di Fondazione Airc (Ifom Ets), pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da **Valter Longo** all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega Longo - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue". La leucemia linfatica cronica (Llc) è il tipo più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi). "È una malattia complessa - continua Longo - con forme aggressive e indolenti che richiedono approcci terapeutici distinti". Mentre le prime devono essere trattate immediatamente, per le forme indolenti i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e di iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di peggioramento. "Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo - prosegue Longo - abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". I dati raccolti dovranno essere confermati in ricerche più ampie, tuttavia "in questo studio sono stati anche esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da Llc - spiega Vernieri-. Dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico". L'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici potrebbe essere la strategia terapeutica da seguire. "Combinando cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con bortezomib e il rituximab - conclude Raucci - si ottiene un forte potenziamento dell'effetto contro la patologia". (ANSA). 19 marzo 2024

## Digiuno e farmaci mirati contro Leucemia Linfatica Cronica

Digiuno e farmaci mirati contro Leucemia Linfatica Cronica Ricerca Ifom: 'La combinazione ne potenzia l'effetto' ROMA, 19 marzo 2024, 16:02 Redazione ANSA Condividi Link copiato - RIPRODUZIONE RISERVATA Una dieta 'mima digiuno' combinata a terapie farmacologiche mirate, potrebbe offrire nuove opzioni di trattamento per la leucemia linfatica cronica (Llc). Questi in sintesi i risultati dello studio condotto dai ricercatori dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano (Int) e Istituto di Oncologia Molecolare di Fondazione Airc (Ifom Ets), pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da **Valter Longo** all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega Longo - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue". La leucemia linfatica cronica (Llc) è il tipo più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi). "È una malattia complessa - continua Longo - con forme aggressive e indolenti che richiedono approcci terapeutici distinti". Mentre le prime devono essere trattate immediatamente, per le forme indolenti i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e di iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di peggioramento. "Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo - prosegue Longo - abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". I dati raccolti dovranno essere confermati in ricerche più ampie, tuttavia "in questo studio sono stati anche esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da Llc - spiega Vernieri-. Dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico". L'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici potrebbe essere la strategia terapeutica da seguire. "Combinando cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con bortezomib e il rituximab - conclude Raucci - si ottiene un forte potenziamento dell'effetto contro la patologia". Riproduzione riservata © Copyright ANSA

## Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento

Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento "Dieta mima digiuno" abbinata a una terapia farmacologica mirata Mar 19, 2024 Salute Roma, 19 mar. (askanews) - Ci potrebbero essere nuove opzioni di trattamento per la leucemia linfatica cronica (LLC), abbinando la cosiddetta "dieta mima digiuno" a terapie mirate. Risultati promettenti in questo senso vengono da un gruppo di ricercatori dell'IFOM di Milano, guidato dal Professor **Valter Longo**, con la collaborazione del gruppo di ricerca del Dottor Claudio Vernieri, di IFOM e dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, presso il Dipartimento di Oncologia diretto dal Professor Filippo de Braud. I risultati dello studio sostenuto da Fondazione AIRC sono stati pubblicati sulla rivista "Cancer Research". La leucemia linfatica cronica (LLC) è il tipo di leucemia più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) e ha un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 individui. "È una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, mentre quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando infine a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per la LLC indolente i medici spesso seguono una strategia di watch and wait (in italiano, letteralmente, "osservare e attendere"). Tale approccio consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e di iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni terapeutiche per il trattamento della LLC, che vanno dalla chemioterapia all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i notevoli progressi compiuti negli ultimi dieci anni, la ricerca di nuovi approcci di cura sostenibili ed efficaci rimane imperativa, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente aggressive di LLC, caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come per esempio il bortezomib, stanno emergendo come promettenti. Già in passato i ricercatori del laboratorio "Longevità & Cancro", guidato da **Valter Longo** all'IFOM, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio" - spiega Longo - "ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue". Prosegue Longo: "Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri - i due primi autori dell'articolo - abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da LLC. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente".

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno DALL'ITALIA E DAL MONDO Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno By 19/03/2024 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è 'una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'. I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-

digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. 'Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia'. Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, 'suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa'. Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti.



## Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento

Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento AttualitàLeucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento By redazione 19/03/2024 'Dieta mima digiuno' abbinata a una terapia farmacologica mirata Roma, 19 mar. (askanews) - Ci potrebbero essere nuove opzioni di trattamento per la leucemia linfatica cronica (LLC), abbinando la cosiddetta 'dieta mima digiuno' a terapie mirate. Risultati promettenti in questo senso vengono da un gruppo di ricercatori dell'IFOM di Milano, guidato dal Professor **Valter Longo**, con la collaborazione del gruppo di ricerca del Dottor Claudio Vernieri, di IFOM e dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, presso il Dipartimento di Oncologia diretto dal Professor Filippo de Braud. I risultati dello studio sostenuto da Fondazione AIRC sono stati pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica (LLC) è il tipo di leucemia più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) e ha un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 individui. 'È una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, mentre quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando infine a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per la LLC indolente i medici spesso seguono una strategia di watch and wait (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'). Tale approccio consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e di iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni terapeutiche per il trattamento della LLC, che vanno dalla chemioterapia all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i notevoli progressi compiuti negli ultimi dieci anni, la ricerca di nuovi approcci di cura sostenibili ed efficaci rimane imperativa, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente aggressive di LLC, caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come per esempio il borteomib, stanno emergendo come promettenti. Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da **Valter Longo** all'IFOM, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio' - spiega Longo - 'ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue'. Prosegue Longo: 'Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri - i due primi autori dell'articolo - abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da LLC. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'.

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno By redazione Marzo 19, 2024 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è 'una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'. I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-

digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. 'Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia'. Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, 'suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa'. Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti.

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno Dall'Italia e dal Mondo Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno Pubblicato da: Red 20/03/2024 28 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è 'una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'. I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano

che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. 'Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia'. Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, 'suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa'. Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti.

## Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento

Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento AttualitàLeucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento Pubblicato da: redazione 19/03/2024 28 'Dieta mima digiuno' abbinata a una terapia farmacologica mirata Roma, 19 mar. (askanews) - Ci potrebbero essere nuove opzioni di trattamento per la leucemia linfatica cronica (LLC), abbinando la cosiddetta 'dieta mima digiuno' a terapie mirate. Risultati promettenti in questo senso vengono da un gruppo di ricercatori dell'IFOM di Milano, guidato dal Professor **Valter Longo**, con la collaborazione del gruppo di ricerca del Dottor Claudio Vernieri, di IFOM e dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, presso il Dipartimento di Oncologia diretto dal Professor Filippo de Braud. I risultati dello studio sostenuto da Fondazione AIRC sono stati pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica (LLC) è il tipo di leucemia più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) e ha un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 individui. È una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, mentre quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando infine a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per la LLC indolente i medici spesso seguono una strategia di watch and wait (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'). Tale approccio consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e di iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni terapeutiche per il trattamento della LLC, che vanno dalla chemioterapia all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i notevoli progressi compiuti negli ultimi dieci anni, la ricerca di nuovi approcci di cura sostenibili ed efficaci rimane imperativa, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente aggressive di LLC, caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come per esempio il borteomib, stanno emergendo come promettenti. Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da **Valter Longo** all'IFOM, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio' - spiega Longo - 'ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue'. Prosegue Longo: 'Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri - i due primi autori dell'articolo - abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da LLC. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'.

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Oggi alle 00:13 Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue

Rauci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. Fonte [www.adnkronos.com](http://www.adnkronos.com) © Riproduzione riservata



## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno By redazione Marzo 20, 2024 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è 'una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'. I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-

digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. 'Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia'. Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, 'suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa'. Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti.

## Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento

Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento By redazione Marzo 19, 2024 'Dieta mima digiuno' abbinata a una terapia farmacologica mirata Roma, 19 mar. (askanews) - Ci potrebbero essere nuove opzioni di trattamento per la leucemia linfatica cronica (LLC), abbinando la cosiddetta 'dieta mima digiuno' a terapie mirate. Risultati promettenti in questo senso vengono da un gruppo di ricercatori dell'IFOM di Milano, guidato dal Professor **Valter Longo**, con la collaborazione del gruppo di ricerca del Dottor Claudio Vernieri, di IFOM e dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, presso il Dipartimento di Oncologia diretto dal Professor Filippo de Braud. I risultati dello studio sostenuto da Fondazione AIRC sono stati pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica (LLC) è il tipo di leucemia più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) e ha un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 individui. 'È una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, mentre quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando infine a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per la LLC indolente i medici spesso seguono una strategia di watch and wait (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'). Tale approccio consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e di iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni terapeutiche per il trattamento della LLC, che vanno dalla chemioterapia all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i notevoli progressi compiuti negli ultimi dieci anni, la ricerca di nuovi approcci di cura sostenibili ed efficaci rimane imperativa, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente aggressive di LLC, caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come per esempio il borteomib, stanno emergendo come promettenti. Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da **Valter Longo** all'IFOM, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio' - spiega Longo - 'ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue'. Prosegue Longo: 'Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri - i due primi autori dell'articolo - abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da LLC. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'.

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno By redazione 19/03/2024 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è 'una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'. I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-

digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. 'Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia'. Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, 'suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa'. Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti.

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno Dall'Italia e dal Mondo Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno By redazione Marzo 19, 2024 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è 'una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidi. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'. I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-

digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. 'Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia'. Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, 'suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa'. Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. Check out our other content Check out other tags: 'Pandemia e infodemia'1400agenzia delle entrateaiutarealbano Most Popular Articles

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno By Red Marzo 19, 2024 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è 'una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'. I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-



digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. 'Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia'. Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, 'suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa'. Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti.

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno Dall'Italia e dal Mondo Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno By redazione 20/03/2024 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è 'una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidi. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'. I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-

digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. 'Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia'. Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, 'suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa'. Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti.

## Leucemia, la dieta 'mima digiuno'

Leucemia, la dieta 'mima digiuno' salute By redazione On Mar 20, 2024 0 La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. Cos'è la leucemia linfatica cronica La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a Fonte [www.adnkronos.com](http://www.adnkronos.com) 2024-03-19 23:13:49 0

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno by Adnkronos 20 Marzo 2024, 3:03 AM (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come borteomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la

patologia. "Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti.

## Leucemia Linfatica Cronica - La "Dieta Mima Digiuno" abbinata a una terapia farmacologica mirata può contribuire alla regressione tumorale. Ci potrebbero essere nuove opzioni di tr

Leucemia Linfatica Cronica - La "Dieta Mima Digiuno" abbinata a una terapia farmacologica mirata può contribuire alla regressione tumorale. Ci potrebbero essere nuove opzioni di trattamento per la leucemia linfatica cronica (LLC), abbinando la cosiddetta 'dieta mima digiuno' a terapie mirate. Risultati promettenti in questo senso vengono da un gruppo di ricercatori dell'IFOM di Milano, guidato dal Professor **Valter Longo**, con la collaborazione del gruppo di ricerca del Dottor Claudio Vernieri, di IFOM e dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, presso il Dipartimento di Oncologia diretto dal Professor Filippo de Braud. I risultati dello studio sostenuto da Fondazione AIRC sono stati pubblicati sulla rivista 'Cancer Research' Posted on 19 Marzo 2024

La leucemia linfatica cronica (LLC) è il tipo di leucemia più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) e ha un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 individui. 'È una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, mentre quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando infine a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per la LLC indolente i medici spesso seguono una strategia di watch and wait (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'). Tale approccio consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e di iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni terapeutiche per il trattamento della LLC, che vanno dalla chemioterapia all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i notevoli progressi compiuti negli ultimi dieci anni, la ricerca di nuovi approcci di cura sostenibili ed efficaci rimane imperativa, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente aggressive di LLC, caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come per esempio il bortezomib, stanno emergendo come promettenti. Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevity & Cancro', guidato da **Valter Longo** all'IFOM, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio' - spiega Longo - 'ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue'. Prosegue Longo: 'Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri - i due primi autori dell'articolo - abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da LLC. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'. I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici. Per il

momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. 'Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezumib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia.' Questa combinazione sembra agire bloccando le 'via di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da LLC. 'Questi risultati - fanno notare i due primi autori dell'articolo - suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezumib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa per contrastare la LLC'. Se sarà validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, questa strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare un notevole beneficio a molti pazienti oncologici in terapia, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali.

IFOM ETS, L'Istituto di Oncologia Molecolare di Fondazione AIRC IFOM, Fondazione Istituto di Oncologia Molecolare ETS, è stato creato nel 1998 da Fondazione AIRC per la ricerca sul cancro come centro di ricerca sul cancro volto alla comprensione dei meccanismi alla base dell'insorgenza e dello sviluppo dei tumori, con l'obiettivo di trasferire rapidamente i risultati dal banco al letto del malato. Dalla fine del 2003 IFOM è diventata una Fondazione di diritto privato con uno Statuto autonomo. Capire il cancro. Il modo per curarlo: questo è il principio fondante della ricerca di IFOM, dove 270 ricercatori di tutto il mondo perseguono questo unico obiettivo, in modo multidisciplinare e in diversi campi di ricerca: dalla biologia molecolare e cellulare alla biologia cellulare, dalla biologia molecolare e cellulare alla biologia strutturale e computazionale, dalla genomica alla proteomica, dalla diagnostica molecolare alla farmacogenomica, dall'immunologia alla metabolomica all'intelligenza artificiale.

LA FONDAZIONE IRCCS - ISTITUTO NAZIONALE DEI TUMORI (INT) La Fondazione IRCCS - Istituto Nazionale dei Tumori (INT) è un istituto pubblico di ricovero e cura a carattere scientifico. Fondato nel 1928, l'INT è primo in Italia tra gli IRCCS oncologici ed è centro di riferimento nazionale e internazionale sia per i tumori più frequenti che per quelli più rari e pediatrici. Con più di 650 persone dedicate alla ricerca e 27 laboratori, è oggi polo di eccellenza per le attività di ricerca pre-clinica, traslazionale e clinica, di assistenza ed epidemiologica. Definito come «Comprehensive Cancer Center», secondo quanto stabilito dall'Organizzazione degli Istituti del Cancro Europei (OECE), l'INT, con 10 brevetti e ben 5 Registri di Patologia Istituzionali, è affiliato a oltre una decina di organizzazioni internazionali per la ricerca e cura del cancro (OECE, UICC, EORTC) ed è membro nella rete «Cancer Core Europe» formata dai 7 principali European Cancer Center e di OECE, un network che riunisce oltre cento Istituti oncologici europei. Nel portfolio INT 2022: 822 studi clinici che hanno permesso a più di 18 mila pazienti di entrare nei protocolli di ricerca, 850 articoli pubblicati su riviste scientifiche internazionali, 162 progetti finanziati da enti pubblici e privati. INT è uno dei Centri di riferimento nel panorama assistenziale lombardo e nazionale: nel 2022 sono stati più di 17 mila i pazienti ricoverati e oltre un milione le visite ed esami a livello ambulatoriale eseguite. Oltre all'attività di ricerca e clinica, l'Istituto si occupa di formazione, ospitando 280 specializzandi universitari.

a cura della redazione seguitemi anche con un like su Instagram, nome utente: gio.vanni.acerbi



## Digiuno e farmaci mirati contro Leucemia Linfatica Cronica

Digiuno e farmaci mirati contro Leucemia Linfatica Cronica Una dieta 'mima digiuno' combinata a terapie farmacologiche mirate, potrebbe offrire nuove opzioni di trattamento per la leucemia linfatica cronica (Llc). Questi in sintesi i risultati dello studio condotto dai ricercatori dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano (Int) e Istituto di Oncologia Molecolare di Fondazione Airc (Ifom Ets), pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da **Valter Longo** all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega Longo - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue". La leucemia linfatica cronica (Llc) è il tipo più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi). "È una malattia complessa - continua Longo - con forme aggressive e indolenti che richiedono approcci terapeutici distinti". Mentre le prime devono essere trattate immediatamente, per le forme indolenti i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e di iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di peggioramento. "Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo - prosegue Longo - abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". I dati raccolti dovranno essere confermati in ricerche più ampie, tuttavia "in questo studio sono stati anche esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da Llc - spiega Vernieri-. Dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico". L'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici potrebbe essere la strategia terapeutica da seguire. "Combinando cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con bortezomib e il rituximab - conclude Raucci - si ottiene un forte potenziamento dell'effetto contro la patologia". Riproduzione riservata © Copyright ANSA

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno By redazione - Marzo 19, 2024 0 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è 'una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'. I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. 'Tuttavia - prosegue

Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia'. Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, 'suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa'. Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti.

## Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento

Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento By redazione - Marzo 19, 2024 0  
'Dieta mima digiuno' abbinata a una terapia farmacologica mirata Roma, 19 mar. (askanews)  
- Ci potrebbero essere nuove opzioni di trattamento per la leucemia linfatica cronica (LLC), abbinando la cosiddetta 'dieta mima digiuno' a terapie mirate. Risultati promettenti in questo senso vengono da un gruppo di ricercatori dell'IFOM di Milano, guidato dal Professor **Valter Longo**, con la collaborazione del gruppo di ricerca del Dottor Claudio Vernieri, di IFOM e dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, presso il Dipartimento di Oncologia diretto dal Professor Filippo de Braud. I risultati dello studio sostenuto da Fondazione AIRC sono stati pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica (LLC) è il tipo di leucemia più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) e ha un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 individui. 'È una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, mentre quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando infine a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per la LLC indolente i medici spesso seguono una strategia di watch and wait (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'). Tale approccio consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e di iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni terapeutiche per il trattamento della LLC, che vanno dalla chemioterapia all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i notevoli progressi compiuti negli ultimi dieci anni, la ricerca di nuovi approcci di cura sostenibili ed efficaci rimane imperativa, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente aggressive di LLC, caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come per esempio il borteomib, stanno emergendo come promettenti. Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da **Valter Longo** all'IFOM, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio' - spiega Longo - 'ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue'. Prosegue Longo: 'Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri - i due primi autori dell'articolo - abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da LLC. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'.

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

adnkronos-ildenaro Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno da ildenaro.it - 20 Marzo 2024 8 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come borteomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la

patologia. "Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. [ildenaro.it](http://ildenaro.it)

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno AdnKronos | Mer, 20/03/2024 - 00:13 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come borteomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la

patologia. "Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. -cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info) adnkronos newsregionali



## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno di AdnKronos Vuoi la tua pubblicità qui? Le pubblicità sostengono il servizio (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come borteomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la

patologia. "Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. -[email protected] (Web Info) Vuoi la tua pubblicità qui?Le pubblicità sostengono il servizio Vuoi la tua pubblicità qui?Le pubblicità sostengono il servizio © Riproduzione riservata

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno Dall'Italia e dal Mondo Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno By admin 20/03/2024 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è 'una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'. I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-

digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. 'Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia'. Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, 'suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa'. Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti.

## Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento

Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento Attualità Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento By admin 19/03/2024 'Dieta mima digiuno' abbinata a una terapia farmacologica mirata Roma, 19 mar. (askanews) - Ci potrebbero essere nuove opzioni di trattamento per la leucemia linfatica cronica (LLC), abbinando la cosiddetta 'dieta mima digiuno' a terapie mirate. Risultati promettenti in questo senso vengono da un gruppo di ricercatori dell'IFOM di Milano, guidato dal Professor **Valter Longo**, con la collaborazione del gruppo di ricerca del Dottor Claudio Vernieri, di IFOM e dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, presso il Dipartimento di Oncologia diretto dal Professor Filippo de Braud. I risultati dello studio sostenuto da Fondazione AIRC sono stati pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica (LLC) è il tipo di leucemia più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) e ha un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 individui. 'È una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, mentre quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando infine a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per la LLC indolente i medici spesso seguono una strategia di watch and wait (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'). Tale approccio consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e di iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni terapeutiche per il trattamento della LLC, che vanno dalla chemioterapia all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i notevoli progressi compiuti negli ultimi dieci anni, la ricerca di nuovi approcci di cura sostenibili ed efficaci rimane imperativa, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente aggressive di LLC, caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come per esempio il bortezomib, stanno emergendo come promettenti. Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da **Valter Longo** all'IFOM, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio' - spiega Longo - 'ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue'. Prosegue Longo: 'Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri - i due primi autori dell'articolo - abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da LLC. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'.

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue

Rauci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. [webinfo@adnkronos.com](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno di adnkronos - 20 Marzo 2024 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue



Rauci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. - cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica. By L'Italiano, in Ultima ora, at 20/03/2024 Tag: adnkronos, ultimora (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi

molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezumib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezumib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. -cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno Pubblicato da: redazione 19/03/2024 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è 'una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come borteomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'. I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-

digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. 'Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia'. Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, 'suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa'. Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti.

## Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento

Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento  
Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento  
Pubblicato da: redazione 19/03/2024 'Dieta mima digiuno' abbinata a una terapia farmacologica mirata Roma, 19 mar. (askanews) - Ci potrebbero essere nuove opzioni di trattamento per la leucemia linfatica cronica (LLC), abbinando la cosiddetta 'dieta mima digiuno' a terapie mirate. Risultati promettenti in questo senso vengono da un gruppo di ricercatori dell'IFOM di Milano, guidato dal Professor **Valter Longo**, con la collaborazione del gruppo di ricerca del Dottor Claudio Vernieri, di IFOM e dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, presso il Dipartimento di Oncologia diretto dal Professor Filippo de Braud. I risultati dello studio sostenuto da Fondazione AIRC sono stati pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica (LLC) è il tipo di leucemia più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) e ha un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 individui. 'È una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, mentre quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando infine a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per la LLC indolente i medici spesso seguono una strategia di watch and wait (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'). Tale approccio consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e di iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni terapeutiche per il trattamento della LLC, che vanno dalla chemioterapia all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i notevoli progressi compiuti negli ultimi dieci anni, la ricerca di nuovi approcci di cura sostenibili ed efficaci rimane imperativa, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente aggressive di LLC, caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come per esempio il bortezomib, stanno emergendo come promettenti. Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da **Valter Longo** all'IFOM, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio' - spiega Longo - 'ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue'. Prosegue Longo: 'Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri - i due primi autori dell'articolo - abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da LLC. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'.

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno 20 Marzo 2024 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezumib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue

Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. (Adnkronos)



## Leucemia, nuove opzioni di trattamento grazie anche a lavoro di una ricercatrice capodrisana

Leucemia, nuove opzioni di trattamento grazie anche a lavoro di una ricercatrice capodrisana  
20 Mar 2024 Stampa La leucemia linfatica cronica (LLC) è il tipo più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) e ha un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 individui. "È una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, mentre quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando infine a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui una estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per la LLC indolente i medici spesso seguono una strategia di watch and wait (in italiano, letteralmente, "osservare e attendere"). Tale approccio consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni terapeutiche per il trattamento della LLC, che vanno dalla chemioterapia all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i notevoli progressi compiuti negli ultimi dieci anni, la ricerca di nuovi approcci di cura sostenibili ed efficaci rimane imperativa, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente aggressive di LLC, caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come per esempio il borteomib, stanno emergendo come promettenti. Già in passato i ricercatori del laboratorio "Longevità & Cancro", guidato da **Valter Longo** all'IFOM, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio" - spiega Longo - "ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue". Prosegue Longo: "Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri - i due primi autori dell'articolo - abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da LLC. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il borteomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia." Questa combinazione sembra agire bloccando le "via di fuga" che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero

la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da LLC. "Questi risultati - fanno notare i due primi autori dell'articolo - suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa per contrastare la LLC". Se sarà validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, questa strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare un notevole beneficio a molti pazienti oncologici in terapia, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali. Franca Raucci, capodrisana, classe 1975, si laurea in Scienze Biologiche presso la Seconda Università degli Studi di Napoli, dove consegue il Dottorato di ricerca in Processi Biologici e Biomolecole. Ha lavorato come ricercatrice negli Stati Uniti presso il National Institutes of Health (NIH), una delle più importanti agenzie mondiali per la ricerca scientifica. Attualmente è Senior Scientist presso l'Istituto FIRC di Oncologia Molecolare di Milano (IFOM). La sua attività di ricerca è riconosciuta a livello internazionale ed è oggetto di pubblicazioni su numerose riviste scientifiche mondiali.

## 21 modi per sentirti più giovane: puoi ringiovanire fino a 5 anni

21 modi per sentirti più giovane: puoi ringiovanire fino a 5 anni La Scienza e le ricerche più recenti ti possono aiutare a rallentare l'invecchiamento: basta qualche piccolo sforzo concreto e quotidiano di Redazione Men's Health Italia Pubblicato: 19/03/2024 Siamo tutti a caccia di trucchi, strategie, modi per restare più giovani (e più a lungo): noi te ne suggeriamo 21 (!) che puoi mettere velocemente in atto e ringiovanire fino a 5 anni. Perché leggendo i segnali che arrivano dagli investitori della Silicon Valley e dalla nuova ondata di start-up tecnologiche, è chiaro che i riflettori sono puntati sulla longevità. Un corpo in crescita vede l'invecchiamento come qualcosa da "monitorare e hackerare", con le tue "statistiche" tanto sotto il tuo controllo quanto i tuoi record di palestra. Ma quanto è facile per l'uomo medio migliorare la propria età biologica? Men's Health ha esaminato cosa dice la Scienza. E cosa puoi fare tu per sentirti più giovane di 5 anni. E anche apparire tale. 21 modi per sentirti più giovane: prova così Puoi ringiovanire fino a 5 anni. Metti in atto queste strategie, implementale nella vita di tutti i giorni o nelle routine alimentari e di allenamento. Anche una per volta, un passo dopo l'altro. LEGGI ANCHE 10 modi semplici per dimagrire dopo i 50 anni 5 consigli per non invecchiare (troppo in fretta) Pesì o cardio: l'allenamento migliore per vivere Potrai misurare i benefici e vivere più a lungo. 01. Modi per sentirti più giovane - Multitasking Vuoi dare una pausa all'invecchiamento cerebrale? Uno studio dell'Università della California ha rilevato che coloro che praticavano tre abilità contemporaneamente - ad esempio, imparare una lingua, padroneggiare la ginnastica e seguire un tutorial online per migliorare la carriera - avevano abilità cognitive decenni al di sotto della loro età effettiva. 02. Modi per sentirti più giovane - A piedi nudi Se hai trascurato di mettere in valigia le scarpe da ginnastica oggi, non sudare: in uno studio dell'Università della Florida del Nord, i partecipanti che hanno corso a piedi nudi per 15 minuti hanno migliorato i loro poteri di richiamo del 16% nei test successivi, mentre i runner con le scarpe non hanno visto miglioramenti. È stato anche dimostrato che il jogging all'indietro ha un effetto simile. 03. Modi per sentirti più giovane - Suda Vuoi riportare indietro il tuo orologio biologico senza muovere un dito? Aggiungi una sessione di sauna al tuo prossimo allenamento. L'Università della Finlandia orientale ha rintracciato più di 2.300 uomini di mezza età e ha scoperto che coloro che usavano la sauna due o più volte alla settimana vivevano più a lungo, mentre ulteriori studi hanno collegato questa pratica anche a un invecchiamento cerebrale più lento. 04-06. Modi per sentirti più giovane - Fai tagli intelligenti Ridurre l'apporto calorico può fare di più che tagliare il legname in eccesso. "È uno dei metodi più promettenti per rallentare l'invecchiamento", afferma Varun Dwaraka, bioinformatico presso l'azienda tecnologica anti-invecchiamento TruDiagnostic, che ne sottolinea i benefici per la regolazione della glicemia e la "densità vascolare" nel cervello. Ciò non significa privazione per tutto il giorno, però. Sperimenta piuttosto uno di questi protocolli: Mangia i tuoi pasti durante le ore diurne, in particolare durante i mesi invernali. È stato collegato a un tasso di invecchiamento più lento negli studi condotti sugli animali. Pianifica un digiuno di cinque giorni. Una ricerca del biochimico della longevità **Valter Longo** ha dimostrato che una dieta che imita il digiuno in cui si riducono le calorie per un periodo di pochi giorni attiva i geni anti-invecchiamento. Abbandona la carne... per alcuni giorni alla settimana. Alcuni ricercatori ritengono che i nostri corpi inferiscano uno stato di scarsità quando seguono una dieta a base di soli vegetali. 07. Modi per sentirti più giovane - Più forte Non solo cardio. "Mantenere la forza è probabilmente la cosa più importante che puoi fare per garantire

un'elevata qualità della vita nella mezza età e oltre", afferma il professor Matt Kaeberlein, esperto di invecchiamento presso la UW Medicine. In effetti, uno studio su *The Journals Of Gerontology* ha rilevato che gli uomini più anziani con una maggiore forza muscolare avevano il 50% in meno di probabilità di morire prematuramente. "Concentrati sui movimenti composti e solleva pesi tre o quattro volte alla settimana", dice il professor Kaeberlein. 08. Modi per sentirti più giovane - Frutta, frutta, frutta! I polifenoli vegetali come la fisetina e la quercetina hanno il potere di cercare e distruggere le "cellule senescenti", ovvero le cellule zombie. "Queste sono cellule che essenzialmente sono state messe in pausa e iniziano a secernere marcatori infiammatori, portando a fragilità e malattie", afferma Ryan Smith di TruDiagnostic. Bacche, mele, kiwi e uva sono le migliori fonti. Come bonus? L'aumento dei livelli di vitamina C è stato anche collegato al mantenimento della massa muscolare oltre i 50 anni. 09-11. Modi per sentirti più giovane - Riattiva le cellule della pelle Quest'anno gli scienziati di Cambridge hanno aperto la strada a una nuova tecnica per invertire l'invecchiamento delle cellule della pelle umana di 30 anni. Ma finché non sarà disponibile, prova questi hack a basso costo: Bevi dalla fontana (di cioccolato) della giovinezza. Uno studio della Seoul National University della Corea ha scoperto che 12 grammi di cacao al giorno possono invertire l'invecchiamento dovuto al sole, riducendo la profondità delle rughe. Aggiungine un cucchiaino ai tuoi frullati. Fai il pieno di vitamina del sole. I danni del sole potrebbero essere la principale causa dell'invecchiamento cutaneo, ma la vitamina D, ironia della sorte, gioca un ruolo chiave nel suo ringiovanimento. Rimpolpa con i peptidi di collagene. La ricerca sulla rivista *Nutrients* mostra che questo amminoacido che stimola la pelle può ridurre le rughe e migliorare l'elasticità in 12 settimane. LEGGI ANCHE Dieta zero pancia: prova a mangiare così Dieta senza glutine: benefici ed effetti Cibi per rallentare invecchiamento: mangia così 12. Modi per sentirti più giovane - Spegni gli incendi L'infiammazione ti invecchia. In effetti, gli scienziati di Stanford hanno persino sviluppato un test per identificare l'età infiammatoria del tuo corpo. Un modo per rinfrescarti? Uno studio separato di Stanford ha scoperto che l'aggiunta di due o più cibi o bevande a basso contenuto di zuccheri alla propria dieta quotidiana ha vantaggi significativi per la diversità del microbioma intestinale, riducendo la riduzione della vitalità infiammazione. La ricotta è un'altra scelta forte e anche molto ricca di proteine. 13. Modi per sentirti più giovane - È uno sprint, non una maratona La ricerca suggerisce che un 50enne attivo può essere in forma quanto un uomo di 30 anni più giovane. E ci sono buone notizie per chi ha poco tempo: si è scoperto che l'intensità conta più della durata. Prova l'allenamento sprint: uno studio del *Journal Of Physiology* ha scoperto che abbassa i marcatori di infiammazione (e invecchiamento). Gli uomini nello studio hanno svolto tre sessioni settimanali per sei settimane, facendo due o tre round di 6-10 x 20 m di sprint. 14. Modi per sentirti più giovane - Fai lavorare le articolazioni La mobilità conta tanto quanto i guadagni muscolari. L'esecuzione di frequenti esercizi di potenziamento della flessibilità è stata collegata a un rischio ridotto del 24% di "limitazione funzionale" in età avanzata, secondo una revisione di *Medicina sportiva e Scienze della salute*. In particolare, trova il tempo per allungare la schiena. 15. Modi per sentirti più giovane - Prendi il ritmo La lunghezza dei nostri telomeri, ovvero i "cappucci" che proteggono i nostri cromosomi, è considerata un indicatore chiave dell'invecchiamento biologico. E un nuovo studio dell'Università di Leicester ha trovato un modo sorprendentemente semplice per "hackerarli": smettere di "bighellonare". Studiando i dati genetici di oltre 400.000 britannici, hanno stimato che una camminata veloce (tutti i giorni) potrebbe portare a 16 anni fuori dall'età biologica di una persona entro la mezza età. LEGGI ANCHE Avere una mentalità vincente: 13 regole Sesso sotto la doccia Deficit calorico:

5 consigli per dimagrire 16-18. Modi per sentirti più giovane - La tua iniezione di T naturale La terapia ormonale è in aumento tra gli uomini di mezza età che inseguono l'eterna giovinezza. Ma prima di dilettrarti nel "doping", prova alcune di queste strategie molto più semplici per aumentare il testosterone: Fai il pieno di grassi. La ricerca ha costantemente collegato i grassi monoinsaturi che si trovano in olio d'oliva, avocado e noci a un testosterone più elevato. La carne non è l'unico "cibo per uomini". Fai una passeggiata quotidiana prima del lavoro. Non solo l'esposizione al sole mattutino favorisce il sonno (la mancanza di quali serbatoi livelli T), ma aumenta anche i livelli di ormoni sessuali, secondo Scienziati di Tel Aviv. Guarda la tua cintura. Un aumento di quattro punti del tuo BMI può accelerare il declino del testosterone legato all'età di 10 anni, in particolare quando il grasso si accumula intorno alla tua metà.

19. Modi per sentirti più giovane - A tutta curcuma! La stella d'oro nel tuo portaspesie, la curcuma, è stata collegata a tutto, dal sollievo dal dolore all'immunità. Uno studio della Syracuse University aggiunge ulteriore massa a questo elenco di vantaggi, con studi sugli animali che dimostrano che può contrastare la perdita muscolare legata all'età, mentre l'Università di Teheran riferisce che potrebbe anche essere in grado di ridurre il danno cellulare.

20. Modi per sentirti più giovane - Strofini bene Più di un quarto di noi va dal dentista solo quando ha un problema grave. Ma vale la pena prenotare per un check-up. Secondo Andrew Steele, scienziato e autore di Ageless, una migliore igiene dentale è uno dei modi migliori per evitare il rischio di malattie cardiache e demenza, eliminando l'infiammazione gengivale di basso livello che può accelerare le malattie legate all'età.

21. Modi per sentirti più giovane - Abbassa la pressione Il numero di persone sopra i 30 anni con pressione alta è raddoppiato negli ultimi tre decenni e sta accelerando il tasso di invecchiamento del nostro cervello, riferisce Frontiers In Aging Neuroscience. A parte i fattori ovvi - esercizio, sonno, stress e alcol - la ricerca più recente suggerisce che il punteggio delle proteine da una più ampia varietà di fonti può avere un impatto enorme, riducendo il rischio di due terzi.

## Leucemia linfatica cronica: la "dieta mima digiuno" abbinata a una terapia farmacologica mirata può contribuire alla regressione tumorale

Leucemia linfatica cronica: la "dieta mima digiuno" abbinata a una terapia farmacologica mirata può contribuire alla regressione tumorale La leucemia linfatica cronica è il tipo più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali di Filomena Fotia 19 Mar 2024 | 12:18 MeteoWeb Ci potrebbero essere nuove opzioni di trattamento per la leucemia linfatica cronica (LLC), abbinando la cosiddetta 'dieta mima digiuno' a terapie mirate. Risultati promettenti in questo senso vengono da un gruppo di ricercatori dell'IFOM di Milano, guidato dal Professor **Valter Longo**, con la collaborazione del gruppo di ricerca del Dottor Claudio Vernieri, di IFOM e dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, presso il Dipartimento di Oncologia diretto dal Professor Filippo de Braud. I risultati dello studio sostenuto da Fondazione AIRC sono stati pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica e il nuovo studio La leucemia linfatica cronica (LLC) è il tipo più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) e ha un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 individui. 'È una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, mentre quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando infine a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui una estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per la LLC indolente i medici spesso seguono una strategia di watch and wait (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'). Tale approccio consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni terapeutiche per il trattamento della LLC, che vanno dalla chemioterapia all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i notevoli progressi compiuti negli ultimi dieci anni, la ricerca di nuovi approcci di cura sostenibili ed efficaci rimane imperativa, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente aggressive di LLC, caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come per esempio il bortezomib, stanno emergendo come promettenti. Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da **Valter Longo** all'IFOM, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio' - spiega Longo - 'ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue'. Prosegue Longo: 'Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri - i due primi autori dell'articolo - abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da LLC. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma

promettente'. I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. 'Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia'. Questa combinazione sembra agire bloccando le 'via di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da LLC. 'Questi risultati - fanno notare i due primi autori dell'articolo - suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa per contrastare la LLC'. Se sarà validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, questa strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare un notevole beneficio a molti pazienti oncologici in terapia, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali.

IFOM ETS, l'Istituto di Oncologia Molecolare di Fondazione AIRC IFOM, Fondazione Istituto di Oncologia Molecolare ETS, è stato creato nel 1998 da Fondazione AIRC per la ricerca sul cancro come centro di ricerca volto alla comprensione dei meccanismi alla base dell'insorgenza e dello sviluppo dei tumori, con l'obiettivo di trasferire rapidamente i risultati dal banco al letto del malato. Dalla fine del 2003 IFOM è diventata una Fondazione di diritto privato con uno Statuto autonomo. Capire il cancro. Il modo per curarlo: questo è il principio fondante della ricerca di IFOM, dove 270 ricercatori di tutto il mondo perseguono questo unico obiettivo, in modo multidisciplinare e in diversi campi di ricerca: dalla biologia molecolare e cellulare alla biologia cellulare, dalla biologia molecolare e cellulare alla biologia strutturale e computazionale, dalla genomica alla proteomica, dalla diagnostica molecolare alla farmacogenomica, dalla diagnostica molecolare alla farmacogenomica, dall'immunologia alla metabolomica all'intelligenza artificiale.

La Fondazione IRCCS - Istituto Nazionale dei Tumori (INT) La Fondazione IRCCS - Istituto Nazionale dei Tumori (INT) è un istituto pubblico di ricovero e cura a carattere scientifico. Fondato nel 1928, l'INT è primo in Italia tra gli IRCCS oncologici ed è centro di riferimento nazionale e internazionale sia per i tumori più frequenti che per quelli più rari e pediatrici. Con più di 650 persone dedicate alla ricerca e 27 laboratori, è oggi polo di eccellenza per le attività di ricerca pre-clinica, traslazionale e clinica, di assistenza ed epidemiologica. Definito come «Comprehensive Cancer Center», secondo quanto stabilito dall'Organizzazione degli Istituti del Cancro Europei (OECI), l'INT, con 10 brevetti e ben 5 Registri di Patologia Istituzionali, è affiliato a oltre una decina di organizzazioni internazionali per la ricerca e cura del cancro (OECI, UICC, EORTC) ed è membro nella rete «Cancer Core Europe» formata dai 7 principali European Cancer Center e di OECI, un network che riunisce oltre cento Istituti oncologici europei. Nel portfolio INT 2022: 822 studi clinici che hanno permesso a più di 18 mila pazienti di entrare nei protocolli di ricerca, 850 articoli pubblicati su riviste scientifiche internazionali, 162 progetti finanziati da enti pubblici e privati. INT è uno dei Centri di riferimento nel panorama assistenziale lombardo e nazionale: nel 2022 sono stati più di 17 mila i pazienti ricoverati e oltre un milione le visite ed esami a livello ambulatoriale eseguite. Oltre all'attività di ricerca e clinica, l'Istituto si occupa di formazione, ospitando 280 specializzandi universitari. Iscrivendoti dichiari di aver

preso visione delle condizioni generali del servizio. Continua la lettura su [MeteoWeb Condividi](#)



## Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento

Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento Attualità 40 persone lo consigliano 19 Mar 2024, 17:40 Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento 'Dieta mima digiuno' abbinata a una terapia farmacologica mirata Roma, 19 mar. (askanews) - Ci potrebbero essere nuove opzioni di trattamento per la leucemia linfatica cronica (LLC), abbinando la cosiddetta 'dieta mima digiuno' a terapie mirate. Risultati promettenti in questo senso vengono da un gruppo di ricercatori dell'IFOM di Milano, guidato dal Professor **Valter Longo**, con la collaborazione del gruppo di ricerca del Dottor Claudio Vernieri, di IFOM e dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, presso il Dipartimento di Oncologia diretto dal Professor Filippo de Braud. I risultati dello studio sostenuto da Fondazione AIRC sono stati pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica (LLC) è il tipo di leucemia più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) e ha un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 individui. 'È una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, mentre quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando infine a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per la LLC indolente i medici spesso seguono una strategia di watch and wait (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'). Tale approccio consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e di iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni terapeutiche per il trattamento della LLC, che vanno dalla chemioterapia all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i notevoli progressi compiuti negli ultimi dieci anni, la ricerca di nuovi approcci di cura sostenibili ed efficaci rimane imperativa, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente aggressive di LLC, caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come per esempio il borteomib, stanno emergendo come promettenti. Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da **Valter Longo** all'IFOM, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio' - spiega Longo - 'ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue'. Prosegue Longo: 'Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri - i due primi autori dell'articolo - abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da LLC. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'.

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezumib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue

Rauci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. Fonte [www.adnkronos.com](http://www.adnkronos.com) © Riproduzione riservata

## Leucemia linfatica cronica: la ?dieta mima digiuno? abbinata a una terapia farmacologica mirata può contribuire alla regressione tumorale

Martedì 19 Marzo 2024 Redazione 0 Condivisioni Ci potrebbero essere nuove opzioni di trattamento per la leucemia linfatica cronica (LLC), abbinando la cosiddetta "dieta mima digiuno" a terapie mirate. La leucemia linfatica cronica (LLC) è il tipo di leucemia più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) e ha un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 individui. "È una malattia complessa - premette il Professor **Valter Longo** - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, mentre quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando infine a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per la LLC indolente i medici spesso seguono una strategia di watch and wait (in italiano, letteralmente, "osservare e attendere"). Tale approccio consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e di iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni terapeutiche per il trattamento della LLC, che vanno dalla chemioterapia all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i notevoli progressi compiuti negli ultimi dieci anni, la ricerca di nuovi approcci di cura sostenibili ed efficaci rimane imperativa, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente aggressive di LLC, caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come per esempio il bortezomib, stanno emergendo come promettenti. Già in passato i ricercatori del laboratorio "Longevity & Cancro", guidato da **Valter Longo** all'IFOM, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio" - spiega Longo - "ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue". Prosegue Longo: "Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri - i due primi autori dell'articolo - abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da LLC. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte

potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia." Questa combinazione sembra agire bloccando le "via di fuga" che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da LLC. "Questi risultati - fanno notare i due primi autori dell'articolo - suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa per contrastare la LLC". Se sarà validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, questa strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare un notevole beneficio a molti pazienti oncologici in terapia, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali.

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno Leggi la notizia redazione 20 Marzo 2024 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la

patologia. "Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti.

## Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento

Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento Leggi la notizia redazione 19 Marzo 2024 "Dieta mima digiuno" abbinata a una terapia farmacologica mirata Roma, 19 mar. (askanews) - Ci potrebbero essere nuove opzioni di trattamento per la leucemia linfatica cronica (LLC), abbinando la cosiddetta "dieta mima digiuno" a terapie mirate. Risultati promettenti in questo senso vengono da un gruppo di ricercatori dell'IFOM di Milano, guidato dal Professor **Valter Longo**, con la collaborazione del gruppo di ricerca del Dottor Claudio Vernieri, di IFOM e dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, presso il Dipartimento di Oncologia diretto dal Professor Filippo de Braud. I risultati dello studio sostenuto da Fondazione AIRC sono stati pubblicati sulla rivista "Cancer Research". La leucemia linfatica cronica (LLC) è il tipo di leucemia più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) e ha un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 individui. "È una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, mentre quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando infine a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per la LLC indolente i medici spesso seguono una strategia di watch and wait (in italiano, letteralmente, "osservare e attendere"). Tale approccio consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e di iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni terapeutiche per il trattamento della LLC, che vanno dalla chemioterapia all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i notevoli progressi compiuti negli ultimi dieci anni, la ricerca di nuovi approcci di cura sostenibili ed efficaci rimane imperativa, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente aggressive di LLC, caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come per esempio il bortezomib, stanno emergendo come promettenti. Già in passato i ricercatori del laboratorio "Longevità & Cancro", guidato da **Valter Longo** all'IFOM, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio" - spiega Longo - "ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue". Prosegue Longo: "Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri - i due primi autori dell'articolo - abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da LLC. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente".



## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno di · 20 Marzo 2024  
Condividi (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue

Rauci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. - cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno Di Gianfranco Fadda 20 Marzo 2024 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidi. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue

Rauci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. - [email protected] (Web Info)

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta...

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta... Published 1 ora ago on 19 Marzo 2024 By Adnkronos Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno Lo studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo** La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. Cos'è la leucemia linfatica cronica La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. L'importanza dell'alimentazione La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". Lo studio e i dati raccolti "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli

esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti.

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno Di Adnkronos 20 Marzo 2024 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. Pubblicità E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come borteomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la

patologia. "Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti.

[https://www.adnkronos.com/cronaca/leucemia-cura-terapia-alimentazione-dieta\\_5BcXfJsrUbxLamHh8Ujq2X](https://www.adnkronos.com/cronaca/leucemia-cura-terapia-alimentazione-dieta_5BcXfJsrUbxLamHh8Ujq2X) Copyright SICILIAREPORT.IT ©Riproduzione riservata Clicca per una donazione Clicca qui



## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

--> Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno da adnkronos |20 Marzo 2024 Fai clic qui per condividere su Twitter (Si apre in una nuova finestra) Fai clic per condividere su Facebook (Si apre in una nuova finestra) Fai clic qui per condividere su LinkedIn (Si apre in una nuova finestra) Fai clic qui per condividere su Pinterest (Si apre in una nuova finestra) Fai clic per condividere su WhatsApp (Si apre in una nuova finestra) Fai clic per condividere su Telegram (Si apre in una nuova finestra) Fai clic per inviare un link a un amico via e-mail (Si apre in una nuova finestra) (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia

linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue Rauci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezumib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezumib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. ---cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

## È meglio fare tanti piccoli pasti o pochi pasti e abbondanti? Ecco la verità

È meglio fare tanti piccoli pasti o pochi pasti e abbondanti? Ecco la verità Immacolata Duni  
Condividilo sui social Quando si tratta di pianificare i pasti, ma soprattutto come mangiare per restare in salute e in forma, spesso ci si chiede se sia meglio consumare frequenti piccoli pasti durante il giorno o concentrarsi su pochi pasti abbondanti. Questo dibattito ha generato molte opinioni contrastanti nel campo della nutrizione. Scendiamo nei dettagli e scopriamo la verità su quale strategia sia più vantaggiosa, e quali sono benefici e svantaggi. È meglio fare tanti piccoli pasti o pochi pasti e abbondanti? Tantissimi seguono il tradizionale regime alimentare composto da tre pasti principali al giorno, intervallati da tre spuntini. Tuttavia, negli ultimi anni, molti hanno intrapreso un percorso diverso seguendo le nuove tendenze dietetiche che suggeriscono di mangiare meno frequentemente, come il digiuno intermittente. Il dibattito su quale sia il miglior approccio alimentare, se optare per pochi pasti abbondanti o mangiare più frequentemente in piccole porzioni, è lungo e dibattuto. Mentre molti esperti tendono a favorire la suddivisione dei pasti in porzioni più piccole lungo l'arco della giornata, altri sostengono l'efficacia dei pasti principali più consistenti. La verità è che non esiste una risposta definitiva su ciò che è meglio per il nostro corpo, poiché la risposta può variare da individuo a individuo. Tuttavia, numerosi studi indicano che l'organismo sembra preferire una distribuzione più frequente di calorie, sotto forma di "spuntini", piuttosto che tre pasti principali "pesanti". Gli studi più recenti, invece, suggeriscono un approccio diverso: per favorire la perdita di peso, prolungare la vita e prevenire malattie, sembra che sia preferibile ridurre la frequenza dei pasti durante il giorno. Contrariamente al mito diffuso, dunque, la verità è che mangiare meno frequentemente non solo non rallenta il metabolismo, ma potrebbe effettivamente avere effetti positivi sulle nostre condizioni di salute complessive. Fare meno pasti significa fare scelte alimentari migliori. Mentre tradizionalmente si è creduto che mangiare più frequentemente accelerasse il metabolismo, recenti studi suggeriscono un approccio diverso. Secondo il dottor **Valter Longo**, esperto di longevità e direttore del Longevity Institute presso l'Università della California del Sud, non c'è alcun dubbio che ridurre il numero dei pasti giornalieri sia preferibile. Concentrarsi su meno pasti potrebbe rendere più semplice fare scelte alimentari migliori e raggiungere i propri obiettivi di salute. E che dire degli spuntini? È saggio fare spuntini durante la giornata? Uno studio condotto nel 2013 presso la Cornell University negli Stati Uniti ha scoperto che quando le persone eliminavano uno spuntino dalla loro routine alimentare quotidiana, consumavano in media almeno 400 calorie in meno al giorno. La ricerca suggerisce che coloro che consumano meno pasti, ma più abbondanti, tendono ad avere livelli più bassi di glucosio nel sangue. Tuttavia, la frequenza ideale dei pasti dipende da molti fattori individuali, ma per la maggior parte degli adulti, due pasti principali e uno spuntino sembrano un obiettivo ragionevole. Quindi, se stai cercando di migliorare la tua salute, mangiare frequentemente potrebbe non essere la soluzione migliore per te, poiché non aumenta necessariamente il dispendio calorico né ti aiuta a perdere peso. Ma il consiglio è sempre quello di chiedere consiglio a un medico o a uno specialista nutrizionista. Per mantenere bassi i livelli di glucosio nel sangue, è fondamentale gestire l'alimentazione in modo regolare durante tutto il giorno, evitando picchi di fame e livelli di glucosio instabili. Secondo gli esperti, la soluzione migliore è distribuire l'assunzione calorica principalmente durante le prime ore della giornata, consumando tre pasti

principali. Mangiare abbondantemente la sera, invece, va evitato, perché potrebbe influire negativamente sui livelli di glucosio nel sangue e aumentare il rischio di malattie cardio-metaboliche come il diabete e le malattie cardiache. Anche se non è necessario eliminare del tutto i pasti serali, è consigliabile bilanciare l'assunzione calorica durante l'intera giornata per mantenere stabili i livelli di glucosio nel sangue e favorire una migliore salute metabolica.

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno By redazione 20/03/2024 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è 'una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'. I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-

digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. 'Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia'. Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, 'suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa'. Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti.

## Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento

Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento Leucemia linfatica cronica, verso nuove opzioni trattamento By redazione 19/03/2024 'Dieta mima digiuno' abbinata a una terapia farmacologica mirata Roma, 19 mar. (askanews) - Ci potrebbero essere nuove opzioni di trattamento per la leucemia linfatica cronica (LLC), abbinando la cosiddetta 'dieta mima digiuno' a terapie mirate. Risultati promettenti in questo senso vengono da un gruppo di ricercatori dell'IFOM di Milano, guidato dal Professor **Valter Longo**, con la collaborazione del gruppo di ricerca del Dottor Claudio Vernieri, di IFOM e dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, presso il Dipartimento di Oncologia diretto dal Professor Filippo de Braud. I risultati dello studio sostenuto da Fondazione AIRC sono stati pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica (LLC) è il tipo di leucemia più diffuso di leucemia nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia) e ha un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 individui. 'È una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti'. I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, mentre quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando infine a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per la LLC indolente i medici spesso seguono una strategia di watch and wait (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'). Tale approccio consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e di iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni terapeutiche per il trattamento della LLC, che vanno dalla chemioterapia all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i notevoli progressi compiuti negli ultimi dieci anni, la ricerca di nuovi approcci di cura sostenibili ed efficaci rimane imperativa, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente aggressive di LLC, caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come per esempio il borteomib, stanno emergendo come promettenti. Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da **Valter Longo** all'IFOM, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemioterapia, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. 'In questo nuovo studio' - spiega Longo - 'ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue'. Prosegue Longo: 'Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri - i due primi autori dell'articolo - abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale'. 'In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di otto cicli consecutivi di dieta mima digiuno in due pazienti affetti da LLC. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente'.

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Home Cult Monitor Rassegna Stampa Italypost Edizioni locali EmiliaPost Lombardiapost Guide Enogastronomiche Venezia a Tavola Emilia-Romagna a Tavola Festival Green Week Città impresa Galileo Next Open Factory Shop 0 Attualità Politica Economia Finanza Cultura Analisi & Commenti I Champion Home ADNkronos Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno Pubblicato: 20 Marzo 2024 2:00 Ultimo aggiornamento: 20 Marzo 2024 3:00 Ultima ora Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno 868254 mercoledì 20 Marzo 2024 3:00 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezumib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia



linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno was last modified: Marzo 20th, 2024 by 868254

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno Di Redazione ViPiù - 20 Marzo 2024, 0:13 74 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come borteomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la

patologia. "Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. -cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta...

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno 20.03.2024 - h 00:13 4' di lettura 378 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100. 000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidi. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico

intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti.

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno Condividi su: (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue

Raucci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. - cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno 19 Marzo 2024 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue



Rauci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti.

## Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno

Tumori, leucemia linfatica cronica può regredire con dieta mima-digiuno Crotona, 20 Marzo 2024 o 0:13 (Adnkronos) - La dieta mima digiuno, abbinata a una terapia farmacologica mirata, può contribuire alla regressione della leucemia linfatica cronica (Llc), il tipo di leucemia più diffuso nei Paesi occidentali (15-20% di tutti i casi di leucemia), con un'incidenza di 1-2 casi all'anno ogni 100.000 persone. E indicazioni di questa alleanza 'promettente fra dieta e terapie mirate arrivano da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Ifom di Milano, guidati da **Valter Longo**, 'papà' di questo schema alimentare, con la collaborazione del gruppo di ricerca di Claudio Vernieri di Ifom e Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, Dipartimento di oncologia diretto da Filippo de Braud. I risultati del lavoro, sostenuto da Fondazione Airc, sono pubblicati sulla rivista 'Cancer Research'. La leucemia linfatica cronica è "una malattia complessa - premette Longo - con forme indolenti e aggressive che richiedono approcci terapeutici distinti". I pazienti che manifestano una forma indolente mostrano una progressione lenta, quelli che affrontano una variante aggressiva hanno un accumulo rapido di linfociti leucemici nel midollo osseo e nei tessuti linfoidei. L'accumulo sostituisce progressivamente le normali cellule ematopoietiche, portando a una citopenia ematica, ossia a una carenza di tutti gli altri tipi di cellule e componenti essenziali del sangue, tra cui un'estrema riduzione dei livelli di piastrine e dell'emoglobina, con effetti potenzialmente letali. Mentre la forma aggressiva dev'essere trattata immediatamente, per quella indolente i medici spesso seguono una strategia di 'watch and wait' (in italiano, letteralmente, 'osservare e attendere'), approccio che consente di monitorare l'evoluzione clinica dei pazienti e iniziare trattamenti farmacologici solo in caso di segni di peggioramento. Esistono diverse opzioni, che vanno dalla chemio all'immunoterapia a diverse terapie mirate. Nonostante i progressi compiuti negli ultimi 10 anni, la ricerca di nuovi approcci sostenibili ed efficaci resta importante, evidenziano gli esperti, soprattutto per un sottogruppo di pazienti che presenta forme particolarmente insidiose caratterizzate da alterazioni del gene p53. In questo contesto alcuni farmaci sperimentali, come bortezomib, stanno emergendo come promettenti. La tavola può dare un contributo? Già in passato i ricercatori del laboratorio 'Longevità & Cancro', guidato da Longo all'Ifom, avevano dimostrato che la dieta mima digiuno rende chemio, immunoterapia e altri trattamenti più efficaci contro vari tipi di tumori solidi. "In questo nuovo studio - spiega lo scienziato - ci siamo invece focalizzati sulla ricerca di una terapia che fosse meno tossica per il trattamento di un tumore del sangue. Grazie al lavoro condotto da Franca Raucci e Claudio Vernieri, i due primi autori dell'articolo, abbiamo osservato, in esperimenti con topi affetti da leucemia, che la dieta mima digiuno può neutralizzare in parte i linfociti tumorali. Ciò sembra avvenire in parte grazie alla riduzione dei livelli di fattori di crescita, che di per sé pare rallentare la progressione tumorale". "In questo studio - precisa Vernieri - sono anche stati esaminati gli effetti di 8 cicli consecutivi di dieta mima digiuno in 2 pazienti affetti da leucemia linfatica cronica. Abbiamo osservato che, dopo 5-6 anni di approccio watch and wait, per nessuno dei due è stato necessario iniziare un trattamento farmacologico. Si tratta di un risultato preliminare ma promettente". I dati raccolti dovranno essere confermati in studi molto più ampi, sia di laboratorio sia clinici, puntualizzano gli esperti. Per il momento indicano che il digiuno ciclico o la dieta mima-digiuno in topi di laboratorio contrastano o rallentano la patologia. "Tuttavia - prosegue

Rauci - abbiamo notato che utilizzando la dieta mima digiuno o il digiuno come unico intervento si ottiene, sì, un rallentamento nella progressione tumorale ma le cellule tumorali continuano comunque a crescere piuttosto rapidamente. Pertanto abbiamo combinato cicli di dieta mima digiuno o di digiuno con due farmaci mirati, il bortezomib e il rituximab, ottenendo un forte potenziamento dell'effetto dei cicli di dieta contro la patologia". Questa combinazione sembra agire bloccando le 'vie di fuga' che si attivano durante il digiuno, attivando l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata, aumentando significativamente la sopravvivenza dei topi affetti da Llc. I risultati, fanno notare i due primi autori dell'articolo, "suggeriscono che l'integrazione del digiuno ciclico con farmaci mirati non chemioterapici, come bortezomib e rituximab, potrebbe essere una strategia terapeutica efficace e innovativa". Se sarà validata in studi clinici con ampie casistiche, la strategia potrebbe essere utilizzabile per il trattamento della leucemia linfatica cronica e potrebbe portare beneficio a un certo numero di pazienti oncologici in terapia, soprattutto più anziani e sottoposti a molti farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali, concludono gli esperti. - cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Dalla stazione di Santa Caterina l'impegno sociale e una rinnovata sfida: calabresità orgoglio, speranza ed eccellenza

## Vent'anni di "Incontriamoci Sempre"

Oggi l'appuntamento con "Una vita da pasticciare" è uno show cooking. Il presidente Pino Strati ricorda l'omaggio a Papa Francesco: «Ha gradito molto il nostro pensiero»

Cristina Cortese "Una vita da pasticciare": è questo l'appuntamento in programma oggi, con inizio alle 18, alla stazione di Santa Caterina. Protagonista della serata condotta da Francesco Miroddi - ed arricchita dallo show cooking sul cannolo siciliano con tanto di degustazione - il maestro Paolo Caridi, che condividerà con il pubblico il sacrificio, la passione, la creatività e la fantasia di questa arte straordinaria sempre più in simbiosi con il territorio e i suoi prodotti identitari. Tutto questo all'interno della rassegna "Calabria d'Autore", punto qualificante dell'associazione "Incontriamoci Sempre". Venti anni di vita. Li festeggiamo l'associazione "Incontriamoci Sempre". Venti candeline spente lungo la strada, non sempre facile, del consolidamento del legame con il tessuto sociale e culturale della città, ricordando a tutti che la calabresità orgoglio, speranza, eccellenza. Un cammino di determinazione e di passione che ha fatto della stazione di Santa Caterina, grazie all'impegno di Pino Strati e della sua squadra, un cuore propulsivo di riqualificazione di vita sociale culturale e di volontariato assunto sotto i riflettori nazionali. «Tanti personaggi di livello internazionale, ma il premio a Papa Francesco rimarrà per sempre un'isola scolpita per "Incontriamoci Sempre"», ammette il presidente. Sinergie e grandi nomi. Il percorso di condivisione per la crescita sociale e culturale del nostro territorio ha portato sul "palco" di "Incontriamoci Sempre" personaggi come Otello Profazio, Tonio Licordari, Rocco Barbaro, Nino Racco, imprenditori di primo piano come Pippo Callipo, Nuccio Caffo, Pino Falduto, ed ancora Ciccio Cozza, Simone Perrotta, Alfredo Pedullà e Tonino Raffa, l'artista Gennaro Calabrese, Nino Romeo, Antonio Calabrò, musicisti come Franco Reitano, politici come Natino Aloï, Tommaso Rossi, Franco Arillotta, Giovanni Verduci, il presidente del consorzio del bergamotto di Reggio Calabria Ezio Pizzi, artisti come Natino Chirico e Adele Canale, il prof. Domenico Scopelliti, Francesca Prestia, Mimmo Cavallaro, Cosimo Papandrea, i Taranproject, Marcello Cirillo, Cecè Barretta, Elca Sound con Natale Centofante e la sua squadra, Eduardo Lamberti-Castronuovo editore, Claudia Capparelli ricercatrice Usa, Joe Nastasi ister Lamborghini, Mimmo Raffa, musicisti come Luca Scorziello e Tony Canto, l'ambientalista Nuccio Barillà, scrittori come Mimmo Gangemi, Giocchino Criaco, Carmine Abate, Palma Comandè Gaetano Savatteri. Le grandi collaborazioni. Importante quella con i pasticceri reggini dell'Apar, con Angelo Musolino, Antonello Fragomeni, con la gelateria Cesarei cui cento anni sono stati celebrati nel 2018; da annoverare una rapida carrellata il premio al segretario dell'Usigrai Daniele Macheda, alla speaker di Radio Capital Mary Cacciola, all'artista Peppe Voltarelli, all'astrofisica Sandra Savaglio, al noto cardiologo storico Enzo Montemurro, all'artista Paolo Sofia, al compianto cardiologo di fama internazionale Franco Romeo, a Bruna Mangiola dell'Help center, all'artista Babba Sissoko, a Cristina Lionello figlia di Oreste, a Battaglia e Miseferi, al notissimo Papa Francesco. La consegna di un orologio "Perseo Fs" dei primi del '900. Momenti da ricordare con Richard Gere con Pippo Callipo e Michele Affidato biologo mondiale **Valter Longo**, a Roberto Furfaro tra i più importanti ingegneri aerospaziali al mondo, al noto scrittore Pino Aprile, al giovane imprenditore Stefano Caccavari, al prof. Daniele Castrizio, al chirurgo Pierfilippo Crucitti, a Micaela Foti cantante, Bovee Limardi di Zelig, Massimo Bonelli impresario. Ancora, il riconoscimento al grande attore americano di Hollywood Richard Gere. Emozione con Papa Francesco «Sull'aereo diretto in Africa, Enzo Romeo vaticanista del Tg2, premiato anche lui,

ha avuto modo di consegnare il " premio simpatia" a Papa Francesco quale omaggio e riconoscimento di " Incontriamoci Sempre": il Perseo Fs da collezione dei primi del '900. Il Santo Padre- che, ricordiamo, è figlio di ferroviere in Argentina- ha gradito molto il nostro pensiero», sottolinea Pino Strati. La società che si impegna Rientrano tante altre figure cui' associazione reggina ha voluto manifestare la sua stima: il rettore della Mediterranea Giuseppe Zimbalatti, premiato, Antonio Affidato orafo, Nuccio Macheda, primario della Terapia intensiva del Gom, artisti come Antonio Aricò, Stefano Trapani, Claudio Ligato, Lanificio Leo 1783, lo chef Filippo Cogliandro, il ceramista Enzo Ferraro, Friberga, la Cascina 1899 di Roccella Ionica, i musicisti Adolfo Zagari ed Aurelio Mandica, le tarantelle del Sud di Giovanna Scarfòe le danze tradizionali di Agata Scopelliti, Stefania Rota imprenditrice, la Scuola Araniti, le collaborazioni con Attinà Forti, Franco Tramontana di Vini Criserà, il maestro Paolo Caridi, il sociologo Fulvio D' Ascola, gli amarcord Fs con Pino Chillemi Nicola Morabito, Versacee Latella. Ed ancora, il premio alla rettrice della Sapienza Antonella Polimeni, prima donna dopo 720 anni di Ateneo, che ha ricambiato, ospitando il presidente ed alcuni componenti dell' associazione alla Sapienza lo scorso novembre. Lo sguardo al futuro «Un ringraziamento particolare al grande orafo Michele Affidato;" Incontriamoci Sempre" è anche una sua creatura, sempre in crescita grazie al suo prezioso contributo e agli amici imprenditori del meraviglioso borgo di Chianalea che condividono tante iniziative per fare conoscere le nostre bellezze». È il messaggio finale del direttivo di " Incontriamoci Sempre": Pino Strati, presidente; Marco Mauro vice presidente, Agostino Cotrupi segretario, ed i componenti Alessandro Allegrae Mimmo Russo.

Longevity

## GOOD VIBRATIONS

QUANDO SI PARLA DI HEALTHY FOOD, SUBITO SI PENSA A PIATTI SENZA GUSTO. NIENDE DI PIÙ SBAGLIATO. A DIMOSTRARLO, RICETTE SANE SÌ, MA EMOZIONALI, PREPARATE DA CHEF STELLATI IN COLLABORAZIONE CON NUTRIZIONISTI  
MAGDA MUTTI

Al The Longevity Kitchen Bistrot a Milano , noodles con gamberi, e, sullo sfondo, quinoa con gamberetti con salsa curry e cocco. Il menù è ideato dagli chef Filippo Gozzoli (sotto) e Andrea Pedretti. NELLA CUCINA RIECCHeggia IL BISOGNO primordiale di riconnettersi con il corpo e la natura: il fenomeno sobbolle, ma è globale. E ha messo radici in Italia. La maggiore consapevolezza alimentare, l'acclarata relazione tra cibo, benessere del corpo e del pianeta è esplosa dall'impegno divulgativo del biogerontologo **Valter Longo** e dell'immunologa Antonella Viola al docu Netflix Sei ciò che mangi , e premono sui ristoranti per una svolta. Come conferma a Gentleman Carlo Carollo, country manager di The Fork, la piattaforma di prenotazioni con 55mila locali in 12 Paesi: «Il piatto buono e sano è sodale all'anima, è cura nutrizionale e anche del pianeta, la ricerca in cucina non può più ignorare il benessere». Questa la tendenza e questi gli chef dell'evoluzione terapeutica. Dove il cliente si sente appagato, cullato e curato? Cominciamo da El Molin a Cavalese (Tn) , Stella rossa e Stella verde Michelin, in mano ad Alessandro Gilmozzi che si è avvalso di un gastroenterologo per approntare il concept di cucina. Una sua priorità nei menù degustazione è il tempo tra un piatto e l'altro: mai più di 7 minuti, perché un intervallo più lungo mette a riposo lo stomaco e ricominciare lo affatica, il senso di pesantezza è dovuto proprio al continuo stop and go. Poi c'è l'aspetto enzimatico che determina la sequenza delle portate: per esempio, il pane compare dopo le proteine e ridurrà l'innalzamento glicemico dopo il pasto. Ricerca a parte, Gilmozzi è chef di montagna sapiente, raccoglie e utilizza erbe dolomitiche, pigne e cortecce, e fa lezione di foraging a tutta la brigata. L'alimentazione dei popoli più longevi della terra è, invece, lo spunto di un format appena aperto a Milano , The Longevity Kitchen Bistrot , ideato da Luigi Caterino, ceo del gruppo Longevity, e Fabrizio Pisciotta , ceo e co-founder di Temakinho. Lo governa Filippo Gozzoli (ex executive dell'Hotel Armani di Milano), con Andrea Pedretti (ex di Chenot dell'Albereta). La coppia di chef, insieme a un team di nutrizionisti, ha rimodulato le usanze delle cosiddette Blu Zones (Ioma Linda in California, Ikaria in Grecia, Ogliastra in Sardegna, Nicoya in Costa Rica e Okinawa in Giappone), così la fregua o fregola sarda sta con gamberi, bottarga e zucchine; il Kalamari richiama Ikaria con totani ripieni di cous cous e verdure; da Loma Loma viene un hamburger di coste e spinaci, Beyond Sour; gli Zen Noodles sono ai gamberi e verdure. Non mancano poi omaggi al Centro e Sud Italia: spaghetti ai 7 pomodori, cacio e pepe con gamberi e lime, vellutata di rape rosse con patate viola e more. Brioche, focacce e pane nascono da una fibra di arabinoxilani e betaglucani, sostanze che, testate dall'Università di Pavia, portano a una riduzione dell'indice glicemico dal 32% al 62%. Sempre a Milano, tra i grattacieli di Porta Nuova, l'insegna 403030 richiama le proporzioni su cui si fonda la Dieta Zona (40% carboidrati, 30% proteine, 30% grassi). Il progetto di Mariella Ricci , ex bocconiana, propone piatti unici così ribilanciati: 4tuna tartare di tonno fresco con insalatina di rapanelli, purea di cannellini capperi e frutta di stagione; Purple Egg con riso nero, spinacino, uovo rosa, ricotta, anacardi e dressing di soia e senape. Dolci: brownie di cioccolato fondente e la fit-cheesecake al matcha. Passando a Roma , Heinz Beck , tre Forchette del Gambero e tre Stelle Michelin dal 2005, cuoco colto, è al comando del Rome Cavalieri Waldorf Astoria da trent'anni. Non è certo salito in corsa sul

treno della cucina healthy, ma ne è un pioniere: le sue parole d'ordine sono gusto, leggerezza, salubrità ed emozione. Le competenze tecnologiche lo portano a risultati impensabili: per esempio, i liofilizzatori per ottenere il sale vegetale e le vasche a ultrasuoni che consentono di estrarre il profumo dalle molecole degli alimenti. Per Beck, la sostenibilità è un mantra: meno proteine da animali terrestri a favore di pesce e vegetali di stagione. Da aprile torneremo a gustare i suoi menù nel nuovo look del ristorante La Pergola. Il motto di Michelangelo Mammoliti è: «Il buongiorno si vede dal giardino». Con lui si parla la lingua della natura: chef del bistellato La Rei Natura, incluso nel Boscareto Resort & Spa della famiglia Dogliani a Serralunga d'Alba, ha dato il via al progetto di cucina neurogastronomica con la collaborazione di Francesca Collevasone, psicoterapeuta e docente all'Università di Torino. Il punto di riferimento è il manifesto All'origine del gusto dello scienziato Gordon Shepard, che indaga i meccanismi della percezione del gusto, delle consistenze, dei colori ed essenze scaturiti dal cibo, per cui una ricetta, oltre ad assecondare i sensi, fa da cassa di risonanza per ricordi ed emozioni, un pranzo in famiglia, un viaggio, la torta della nonna, il pollo arrosto... La cena è itinerante: ci si sposta, infatti, in varie sale del ristorante. Il menù Mad100%Natura rappresenta la sua ricerca nel mondo vegetale, nell'originario e incontaminato. Ariel Hagen, nonostante il nome, è toscano e, appena arrivato al Saporium di Firenze, ha acceso la stella verde. Il ristorante fa parte dell'ecosistema di Borgo Santo Pietro, il Relais di lusso con Spa, centro benessere olistico e una bio-fattoria biologica estesa su 130 ettari a Chiusdino (Si). È da qui che arrivano tutti i prodotti per la sua cucina: farm to table. Tutto, polli, maiali, orto aromatico, un laboratorio di fermentazione, vigne, frutteti e uliveti. Con il cambio climatico le fasi della natura sono bizzarre, difficile prenderne le misure e così Hagen ha chiamato uno dei suoi tre menù degustazione La stagione che non c'è, che poi è anche il perno di una filosofia: l'osservazione. Solo quando la terra fa nascere il prodotto è il momento di cucinarlo.

Foto: I prodotti della cucina del Saporium di Firenze arrivano dalla fattoria biologica di Borgo San Pietro. A interpretarli, lo chef toscano Ariel Hagen (sopra). A destra, Shiso rosso, prugne, Shiokoji e calendula. DALL'ORDINE DELLE PORTATE AL TEMPO DI ATTESA TRA UNA E L'ALTRA: L'EVOLUZIONE TERAPEUTICA È SERVITA Mariella Radici è la mente del ristorante milanese 403030. In menù, Cauliflower Power, bistecca di cavolfiore arrosto con feta, crema di zucchine e basilico, salsa tzatziki, hummus di barbabietola, anacardi.

Foto: Lo stellato Alessandro Gilmozzi, del ristorante Molin a Canavese (Tn), propone, come dolce, Miniature Wild: Fieno, Borderline, Pralina, Macaron di pasta, Panettone e Vin Santo. PRODOTTI BIO E DI STAGIONE: LA RICERCA NON PUÒ IGNORARE IL BENESSERE DEL CORPO E DEL PIANETA A sinistra, Heinz Beck, alla guida dell'unico ristorante di Roma con tre stelle Michelin: La Pergola, all'interno del Cavalieri Waldorf Astoria (che riaprirà in primavera). Qui, il suo Rombo al profumo d'inverno.

Foto: Giardiniera e Nord a Sud (sotto), sono due delle proposte del menù Mad100%Natura di Michelangelo Mammoliti, executive chef del La Rei Natura, all'interno del Boscareto Resort di Serralunga d'Alba (Cn).

## The five-day reset diet that blasts fat and beats inflammation

Health / Diet / Nutrition The five-day reset diet that blasts fat and beats inflammation A 'fasting mimicking' plan of eating low-calorie, nutrient-dense foods is said to carry several major health benefits Jessica Salter 7 March 2024 o 7:00am Related Topics Nutrition X Icon Facebook Icon WhatsApp Icon Email Icon Save Comment speech bubble icon How to do it: focus on plant-based proteins from nuts, healthy fats and vegetables It sounds too good to be true. A five-day diet that promises not only a slimmer body, but also the tantalising possibility of a longer lifespan, improved heart health and reduced inflammation. Dubbed the 'fasting mimicking diet' because it delivers all the benefits of fasting, including blasting belly fat and cholesterol, while still allowing you to eat, the five-day diet was created by Prof **Valter Longo**, a biogerontologist and director of the Longevity Institute at the University of Southern California. The five-day 'fast' has already been shown to slow ageing in animal studies, but now these benefits have been replicated in humans. Tests of 100 study participants, who followed the regime for three or four months, following the diet for five days, then eating normally for the other 25, showed their cells and immune systems were acting in a more youthful way. Further analysis of blood samples revealed that they had reversed their biological age by two and a half years. When the body goes into fasting mode it supports cellular rejuvenation and longevity. Our bodies are built to fast ('that is literally the reason we carry body fat,' says Dr Jason Fung, a nephrologist, fasting expert and author of The Obesity Code), and humans have been practising fasts for millennia, but most of us cannot stick to an extended fast, drinking nothing but water, and still live a normal life. Which is where the 'fast mimicking diet' comes in: a way of achieving the same results as a full fast, but crucially, with the advantage of eating something. 'The Fasting Mimicking Diet (FMD) makes it easier for people to do a longer fast [five days] as there is some structure and some food,' Dr Fung explains. Prof Longo's research led to him discovering how exactly our cells detect food - from there, he created a specific low-calorie meal plan. Prof **Valter Longo** created the the five-day diet Credit: [valterlongo.com](http://valterlongo.com) The five-day diet ranges from 1100 calories on day one to 800 calories on days two to five, made up of foods that are plant-based, low sugar, low protein and contain a research-backed composite of nutrients. This combination tips the body into fasting mode, meaning you're drawing on fat cells for fuel and using up old dead cells - a process known as autophagy. How fasting attacks belly fat The benefits for our waistline are particularly noticeable. Prof Longo says fasting attacks abdominal fat, without affecting lean muscle (unlike most other diets, which he says 'will cause loss of fats, water, sometimes lean muscle and bone density'). 'On average the general population lose 5-6lbs of weight, mostly fat, after three cycles of a five-day FMD,' he adds. His specific diet, called Pro-Lon (short for 'pro-longevity'), was awarded the first patent in history for 'Promoting Longevity and Healthspan' and has undergone over a decade of studies in both animals and humans with papers examining its effects on a range of health topics, from FMD's effect on ageing to cancer - published in several scientific journals. One published study found that as well as losing body weight - specifically abdominal fat - those who followed ProLon for five days a month for three months, saw reductions in blood pressure and cholesterol and had an increase in stem cell production, as well as reduced levels of insulin-like growth factor (IGF-1), a hormone linked to cancer risk when it is raised. The diet focuses on foods that are plant-based, low sugar and low protein Credit: Marko Jan/E+ There are currently several clinical



trials underway to look at how it can help cancer patients, something Prof Longo describes as 'very promising'. 'I know from having completed or helped complete a number of clinical trials that multiple yearly cycles of FMD can have a range of very beneficial effects on risk factors for ageing and diseases,' says Prof Valter, who has also written the book, *The Longevity Diet*. As almost two thirds of us in the UK are now either overweight or obese, could this be the answer to the UK's obesity timebomb? 'FMD can be excellent to control weight, especially because it does not require unwanted changes in the everyday diet, and it can be done when the person is ready to do it,' he adds. For those who prefer real food, UK-based nutritional therapist Rhian Stephenson, has designed a programme based on FMD principles (plant-based, low calorie), providing recipes you can cook yourself. Her five-day 'fast' includes smoothies, quinoa salads and mushroom courgetti-pasta dinners, along with regular recorded yoga sessions. 'Because we reduced calories but kept nutrient density high, people reported having far more energy than they expected,' she says. 'It is a short, controlled period of caloric restriction combined with rest and foods that are designed to enhance repair, microbial health and promote healthy blood sugar,' explains Stephenson. 'The key difference between the fasting mimicking diet and other calorie-restricted diets is that they are low in protein so that triggers cellular repair. They've shown that FMD activates mTOR, a pathway that regulates autophagy, a process of self-cleaning. It's also designed to keep insulin and blood sugar below a certain baseline, so that the body dips into its fat stores for fuel and switches on the cellular regeneration pathways.' Rhian Stephenson's diet includes smoothies, quinoa salads and mushroom courgetti-pasta dinners Credit: ARTAH Eliza Jenkins, 46, a mother of three with a stressful job as a solicitor, tried the '5-Day Cleanse' online programme (available at artah.co.uk) and says she felt surprisingly good on it. 'I had a really surge of energy on day three, and even though it was months ago, now, I've felt more energetic ever since.' There were other benefits - half a stone of weight loss. 'My skin felt and looked lovely and my digestion has really improved. I felt brilliant.' The benefits of FMD over IF We're getting more used to the concept of fasting - specifically intermittent fasting (IF), such as the 5:2 diet, popularised by Dr Michael Mosley, or 16:8, where dieters restrict their eating to within an eight-hour window. In recent years, IF has become the fourth most popular diet plan in the UK, with 134,000 average monthly searches. It's not just a fad: a systematic review of 40 studies found that intermittent fasting was effective for weight loss, with a typical loss of 7-11lbs over 10 weeks. But proponents of the fasting mimicking diet say that it can achieve better results than IF alone, particularly for midlife women, who can often lead stressful lives and compound the stress with high-intensity workouts, which raise the body's cortisol and lead to further inflammation. 'Intermittent fasting can be a useful tool to help maintain or lose weight, support digestion and optimise energy when it's done properly,' Stephenson says. 'But from my experience, a large proportion of people who use IF also engage in other intense activities including things like high-intensity exercise, extreme work stress and dietary stress from socialising or going out - and they rely on IF as a magic bullet.' Rather than intense exercise, Stephenson suggests walking and light yoga alongside the strict five-day diet. The idea is to support the body in the repair process. 'This isn't just about weight loss and calories in, calories out, you're looking at cellular repair.' Prof Longo adds: 'We know [from research] that 16 hours or longer of daily fasting, particularly if they involve skipping breakfast, are associated with a shorter, not longer, lifespan and increased cardiovascular disease and other conditions. So, in my opinion people should consider two to four fasting mimicking diet cycles per year and fast for 12 hours per day, not 16.' ProLon meal kits - which include dried soup

blends, nut bars, pouches of olives, kale flax crackers, supplements and herbal teas - are made up of specific calorie counts and contain more than 70 different vitamins, but cost £199 for the five days (prolon.co.uk). ProLon's meal kits include a ready-made soup blend Credit: ProLon While it is easy to follow - and the company has plenty of glowing reviews from customers online - the problem with prepared sachets of food is that it's hard to learn healthy long-term habits. Critics of the plan include Prof Tim Spector, who says that 'FMD is gaining popularity as a temporary diet as opposed to an evidence-based dietary and lifestyle change.' However, it is perfectly possible to do a DIY five-day fasting mimicking diet without investing in packets of pre-made food. Simply focus on high quality plant-based proteins, mainly from nuts (a maximum of 18-25g per day), healthy fats and vegetables and keep your calories to around 800 a day. 'You'll want to include some high impact foods like green tea and turmeric, that are rich in polyphenols,' says Stephenson. However, it's not advisable to leap into either five-day diet without a bit of preparation. Not only do you need to clear your social calendar (unless you regularly meet friends for a cup of bone broth), but you need to cut out excess sugar for two weeks beforehand, along with refined carbohydrates and ultra-processed foods, according to Stephenson. The week before the fast, cut out all sugar, alcohol and red meat. How often you do fasting mimicking in a year is dependent on the results you want to achieve. Prof Longo recommends once a month for three months, and then as and when you feel the need. Stephenson says that for 'significant weight loss', she recommends doing her cleanse quarterly, but for maintenance, once or twice a year is enough, not only to potentially give your body some long-lasting health benefits, but also to 'help make you more aware of your eating habits'. Fasting hacks Clear out the cupboards Make sure you don't have tempting things hanging around, just the ingredients you need each day. Don't do it alone Join a group (Artah have an online community, while ProLon have a Facebook group) or do it with a friend to keep your morale up. Replenish your salts When we fast, we lose electrolytes, which can cause headaches, mood swings, and fatigue. Stephenson recommends either a pinch of sea salt in water first thing to replenish them or a teaspoon of her Cellular Hydration product, which contains inulin and Peruvian maca root (£32; artah.co). Don't ditch the caffeine 'Small amounts of plain coffee and tea are fine for 16:8, IF and FMD, and have also been shown to increase ketones,' Stephenson says. Rest more Fasting is the time to stop high intensity workouts and strength training, but low intensity movement such as walking or light yoga can help keep cortisol levels low. Recommended How the 'resistance starch' diet is a cheap and easy way to lose weight Read more Related Topics Nutrition X Icon Facebook Icon WhatsApp Icon Email Icon Comment speech bubble icon License this content Comments The Telegraph values your comments but kindly requests all posts are on topic, constructive and respectful. Please review our commenting policy. You need to be a subscriber to join the conversation. Find out more here. Log In Subscribe Show comments Advertisement More stories

## David Sinclair: «Le 5 regole alimentari che mi hanno ringiovanito di 30 anni»

Lo scienziato di Harvard: «Le 5 regole alimentari che mi hanno ringiovanito di 30 anni» di Giulia Arnaldi David Sinclair, biologo e professore di genetica alla facoltà di medicina dell'Università di Harvard, sostiene che basterebbero pochi accorgimenti alimentari per allungare la vita anche di trent'anni. Ecco quali sono. Lavorare sullo stile di vita per migliorare l'età biologica, «ringiovanendo» fino a 30 anni? Secondo David Sinclair, biologo e professore di genetica alla facoltà di medicina dell'Università di Harvard, sarebbe un traguardo raggiungibile, anche piuttosto facilmente. Servono pochi accorgimenti. In particolare, basterebbe evitare alcune categorie di cibi. Ecco quali. Gli zuccheri I nemici numero uno? «Gli zuccheri». Secondo il dottor Sinclair, che è anche presidente dell'associazione non-profit Academy for Health & Lifespan Research, lo zucchero sarebbe «tra i principali responsabili del precoce invecchiamento dell'organismo, senza contare che incrementa il rischio di malattie croniche dal momento che contribuisce alla glicazione delle proteine. La conseguenza di ciò è una evoluzione della senescenza con, ad esempio, perdita del tono e dell'elasticità cutanea, formazione di rughe e invecchiamento cutaneo. In alternativa - aggiunge Sinclair - sarebbe meglio orientarsi su opzioni naturali meno raffinate, usando i dolcificanti con estrema moderazione ed evitando il più possibile le bevande zuccherate». I carboidrati processati Nemici del cuore, invece, sarebbero i carboidrati processati. «Pane bianco, grissini, cracker - prosegue lo studioso - sarebbero da evitare, in quanto potrebbero causare al nostro organismo danni molto simili a quelli degli zuccheri. Aumentando in fretta il livello di glucosio nel sangue, provocano conseguenti picchi di insulina, che sovraccaricano il muscolo cardiaco, rendendosi responsabili del suo invecchiamento precoce. Meglio, quindi, scegliere carboidrati meno lavorati, come pasta e pane integrali che, a parità di calorie, hanno un più basso indice glicemico». Carni rosse e latticini Altre due categorie da limitare, secondo Sinclair, sarebbero le carni rosse e latticini. Stando allo studio dello scienziato «a queste andrebbero preferite le alternative vegetali come tufo, seitan, legumi, frutta secca e bevande vegetali: sembrerebbero essere collegate a una minor incidenza di patologie tumorali e malattie cardiovascolari». L'alcol Dannoso per la salute è anche il consumo di alcol che Sinclair raccomanda di moderare. Secondo i suoi consigli, è meglio preferire bevande analcoliche, infusi e tisane non zuccherate, acqua con aromi naturali di frutta. Inoltre, «bisogna diffidare dagli ingredienti ultraprocesati che spesso l'industria alimentare inserisce nei cibi confezionati e negli alimenti a lunga conservazione: è molto importante leggere le etichette del cibo che acquistiamo, facendo attenzione a quelli con liste di ingredienti molto lunghe. Da preferire, invece, cibi semplici e con ingredienti naturali». Il consiglio finale L'ultimo consiglio per la formula della longevità, spiega infine Sinclair, non riguarda il cibo, ma l'attività fisica. Secondo il biologo, bisognerebbe fare attività almeno tre volte alla settimana per 10 minuti a sessione. Questo stress fisico positivo, stando ai suoi studi, sarebbe «decisivo per allungare la vita, riducendo fino al 30% l'insorgenza di diverse patologie». Leggi anche: [Cibo anti-invecchiamento, i 18 alimenti che aiutano a restare giovani](#) [Valter Longo](#) e [i 20 piatti per vivere a lungo](#) Le regole della longevità sana: 10 cose da fare a tavola per invecchiare bene [Franco Berrino: «La dieta dei centenari, per vivere in salute e invecchiare bene»](#) [Franco Berrino, le 27 regole per perdere peso e ringiovanire](#) 6 marzo 2024 (modifica il 6 marzo 2024 | 11:07) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Scheifasten soll dein biologisches Alter um 2,5 Jahre senken

Darum senkt Scheifasten dein biologisches Alter um 2,5 Jahre Publiziert 2. März 2024, 05:34  
Jünger und gesünder: Scheifasten soll dein biologisches Alter um 2,5 Jahre senken Fünf Tage Verzicht, den Rest des Monats wieder ganz normal schlemmen. Das Scheifasten sorgt laut US-Forschern nicht nur für weniger Bauchfett, sondern verjüngt auch die Zellen. von Fee Anabelle Riebeling Darum gehts Fünf Tage weniger essen, den Rest des Monats normal - und das mehrmals im Jahr. So funktioniert Scheifasten. Laut einer neuen Studie soll diese Ernährungsmethode unter anderem das Immunsystem verjüngen und das biologische Alter senken. An der Studie war unter anderem der Entwickler beteiligt. Doch auch andere Untersuchungen bescheinigen der Methode positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Mehrere Wochen am Stück Fasten ist nicht jedermanns Sache. Genauso wenig wie klassisches Intervallfasten (siehe Box). Die Methode von Leserin Nadia (37), die an drei Tagen die Woche keine Nahrung zu sich nimmt, bekommt dagegen von Ernährungsberaterin Sara Schnellmann schlechte Noten. Nun bringen US-Forschende eine weitere Fasten-Variation ins Spiel, die in mehrfacher Hinsicht positive Auswirkungen haben soll. Sie nennen sie Scheifasten. Intervallfasten: Das sind die bekanntesten Methoden Die verbreitetsten Methoden des Intervallfastens sind das 16:8- und das 5:2-Fasten. Bei der 16:8-Methode isst man jeden Tag während eines Zeitfensters von acht Stunden, dafür die restlichen 16 Stunden nichts. Bei der 5:2-Methode isst man an fünf Tagen in der Woche normal und fastet an zwei Tagen, die man frei wählen kann. An diesen beiden Tagen sollten maximal zwei Mahlzeiten gegessen werden. Eine weitere einfache Methode ist das Fasten über Nacht. Da muss man lediglich darauf achten, dass zwischen sieben Uhr abends und sieben Uhr morgens nichts gegessen wird. Was ist Scheifasten? Die Methode Scheifasten - auf Englisch «Fasting Mimicking Diet» (Fastenimitierende Diät, kurz: FMD) - geht auf den Altersforscher und Leiter des Instituts für Langlebigkeit der University of Southern California, **Valter Longo**, und sein Team zurück. Das Scheifasten imitiert das Wasserfasten, erlaubt an den Fastentagen aber die Aufnahme von Nährstoffen, um das Fasten einfacher und angenehmer zu gestalten. So funktioniert Scheifasten Beim Scheifasten wird an fünf Tagen im Monat die Nahrung zurückgefahren. Konsumiert werden dürfen dann bestimmte Mengen pflanzlicher Suppen, Energieriegel und -drinks, Chips und Tee. Zudem steht ein Nahrungsergänzungsmittel mit einem hohen Gehalt an Mineralien, Vitaminen und essenziellen Fettsäuren auf dem Menüplan. An den restlichen Tagen des Monats darf ganz normal gegessen werden. Wobei sich auch hier empfiehlt, auf die Ernährung zu achten. Um Erfolge zu erzielen, reicht es laut Longo aus, zwei bis dreimal im Jahr Scheifasten zu praktizieren. Das bringt Scheifasten Laut einer im Fachjournal «Nature Communications» veröffentlichten Studie bewirkt Scheifasten mehrere positive Dinge: Die Analyse der Blutproben der Studienteilnehmenden, die im Untersuchungszeitraum Scheifasten praktizierten, zeigte, dass sie ein geringeres Diabetes-Risiko haben als diejenigen, die sich im gleichen Zeitraum entweder normal oder mediterran ernährten. So waren sowohl die Insulinresistenz als auch der Blutzuckerspiegel gesunken. Das MRT zeigte, dass auch das Bauch- und Leberfett zurückgingen, was auf ein verringertes Risiko für das metabolische Syndrom hinweist. Dieses kann sich durch zu hohen Blutdruck oder einen erhöhten Blutzuckerspiegel bemerkbar machen und erhöht das Risiko für Herz- und Gefässkrankheiten, Schlaganfälle und Typ-2-Diabetes. Auch die Entzündungswerte im Körper waren laut der Studie zurückgegangen. Am beeindruckendsten ist laut den Forschern aber,

dass durch das Scheinfasten auch das Immunsystem verjüngt und das biologische Alter um 2,5 Jahre herabgesetzt wurde. Als biologisches Alter bezeichnet man den Zustand von Molekülen, Zellen und Gewebe eines Körpers. Hast du schon einmal vom Scheinfasten gehört? Ja, ich hab's auch schon gemacht. Ja, ich habe mich aber noch nicht dazu durchgerungen. Ja, aber das ist nichts für mich. Nein, ich lese hier zum ersten Mal davon. Ich weiss es nicht. **Valter Longo** hat die Methode entwickelt und ist auch Teil des Forschungsteams: Wie glaubwürdig sind die Ergebnisse? Die Studie ist im renommierten Fachjournal «Nature» erschienen und wurde von unbeteiligten Fachleuten geprüft. Damit hat die Studie den gängigen Veröffentlichungsprozess (siehe Box) durchlaufen. So gelangen Studien zur Veröffentlichung Um neue Erkenntnisse unters Volk zu bringen, publizieren Forschende ihre Studien in Fachzeitschriften (Journals). Dafür arbeiten sie zunächst ein Manuskript aus, das sie der Fachzeitschrift vorlegen. Nimmt diese den Entwurf an, findet die Begutachtung, das sogenannte Peer-Review, statt. Das heisst: In der Regel anonyme und unabhängige Fachkollegen begutachten die Arbeit, kritisieren und machen Anmerkungen. Dies dient der Qualitätssicherung. Dann wird die Arbeit an die Autoren zurückgesandt, welche sie überarbeiten. Dieses Vorgehen kann sich einige Male wiederholen. Abschliessend wird die Arbeit im Journal publiziert. Bevor dieser Prozess abgeschlossen ist, werden Studien in sogenannten Preprints veröffentlicht. Hinzu kommt, dass bereits frühere Studien, an denen Longo nicht beteiligt war, dem Scheinfasten positive Effekte attestiert haben: Italienische Forschende kamen 2023 zu dem Schluss, dass die Methode wohl Anzeichen von Alzheimer reduzieren und die kognitive Funktion verbessern kann. Ein Team aus den USA kam zu dem Schluss, dass sich Scheinfasten positiv auf die Hautgesundheit und damit auf das psychische Wohlbefinden auswirkt. Niederländische Forschende hielten in einer Übersichtsarbeit fest, dass Studien, in denen die Auswirkungen des Scheinfastens in Kombination mit einer Chemotherapie untersucht wurden, «auf potenzielle Vorteile hinsichtlich der Verringerung von Nebenwirkungen und der Verbesserung der Lebensqualität» hindeuten. Eignet sich Scheinfasten für alle? Longo schlägt vor, dass gesunde Menschen zwischen 20 und 70 Jahren in Betracht ziehen sollten, zwei- bis dreimal pro Jahr FMD auszuprobieren. Er wies jedoch auch darauf hin, dass «die Einnahme bestimmter Diabetesmedikamente mit gewissen Bedenken verbunden ist, sodass jeder, der an einer Krankheit leidet, zunächst mit seinem Arzt sprechen sollte». Woher bekommt man die «Mahlzeiten» für die fünftägige Scheinfastenzeit? Neben speziellen Boxen, die unter anderem von der von Longo gegründeten Firma L-Nutra vertrieben werden, gibt es mittlerweile auch Bücher mit Rezepten und Tipps zum Thema. Auch online lassen sich viele Rezepte finden. Wissen-Push Abonniere in der 20-Minuten-App die Benachrichtigungen des Wissen-Kanals. Du wirst über bahnbrechende Erkenntnisse und Entdeckungen aus der Forschung, Erklärungen zu aktuellen Ereignissen und kuriose Nachrichten aus der weiten Welt der Wissenschaft informiert. Auch erhältst du Antworten auf Alltagsfragen und Tipps für ein besseres Leben. So gehts: Installiere die neueste Version der 20-Minuten-App. Tippe oben rechts aufs Einstellungs-Menü (drei Striche mit Kreis), dann auf «Push-Mitteilungen». Wähle die gewünschten Themen aus und klicke dann «Weiter». Wähle nun, falls gewünscht, eine Region aus und klicke «Weiter». Beim Punkt «Themen» kannst du jetzt «Wissen» auswählen. «Bestätigen» klicken und du bist dabei! Keine News mehr verpassen Mit dem täglichen Update bleibst du über deine Lieblingsthemen informiert und verpasst keine News über das aktuelle Weltgeschehen mehr. Erhalte das Wichtigste kurz und knapp täglich direkt in dein Postfach.

## Si può ringiovanire con la dieta?

Fa' la dieta giusta il blog di Barbara Asprea Come dietista e giornalista da quasi vent'anni mi occupo di alimentazione. Proponendo diete e consigli per dimagrire o rimanere in forma, commentando le ultime mode alimentari, diffondendo i criteri di sana alimentazione naturale e le caratteristiche salutari (e no) dei tanti cibi che mettiamo in tavola tutti i giorni. Scrivo su Cucina Naturale e altre riviste e sono autrice di diversi libri. Insomma: 'Il pane è il mio mangiare e il mangiare è il mio pane'. Home Fa' la dieta giusta Si può ringiovanire con la dieta? Fa' la dieta giusta Novità dalla ricerca Si può ringiovanire con la dieta? Barbara Asprea 1 Marzo 2024 La risposta è sì, almeno secondo uno studio appena pubblicato sulla Dieta mima digiuno di **Valter Longo**, la quale, oltre all'età biologica, sarebbe in grado di ridurre il rischio di alcune malattie, il grado d'infiammazione e altri fattori associati all'invecchiamento Abbonati a Cucina Naturale

## 5-day 'fasting-mimicking diet' may lower your biological age and reduce disease risk, study says

A 5-day, fast-like diet could lower your biological age and help you live longer, shows new study. Here's what to know The diet may help lower your biological age and reduce your risk of age-related diseases--without drastically changing your eating habits. BY Lindsey Leake March 01, 2024 5:10 AM EST What if adhering to a diet for a combined 15 days could wind back your internal clock nearly three years? The fasting-mimicking diet (FMD) claims to do just that. Carol Yepes--Getty Images What if adhering to a diet for a combined 15 days a year could wind back your internal clock nearly three years? The fasting-mimicking diet (FMD) claims to do just that. According to a new study, it may help lower your biological age and reduce your risk of age-related diseases--without drastically changing your eating habits. Subscribe to unlock this article and get full access to Fortune.com Try for \$1 Already a member? Login What if adhering to a diet for a combined 15 days a year could wind back your internal clock nearly three years? The fasting-mimicking diet (FMD) claims to do just that. According to a new study, it may help lower your biological age and reduce your risk of age-related diseases--without drastically changing your eating habits. As its name suggests, the FMD aims to mirror the effects of a water-only fast. Each cycle involves five days following the plant-based diet--high in unsaturated fats and low in protein, calories, and carbohydrates--and 25 days of your typical eating habits. In a study led by researchers at the University of Southern California Leonard Davis School of Gerontology, people who completed three monthly FMD cycles showed a 2 ½-year decrease in median biological age, independent of weight loss. The findings were published this month in the journal Nature Communications. '[FMD] is making the system younger and by making it younger, making it more functional,' senior author **Valter Longo**, Ph.D., director of the USC Longevity Institute, tells Fortune. 'It's really repairing the problem from the source, rather than just putting a Band-Aid downstream of it.' What is the fasting-mimicking diet? Longo says he developed the FMD some 20 years ago as a standardized diet for people with cancer that could be used in clinical trials. Now marketed as ProLon, the five-day program sells proprietary FMD kits online for \$195 (\$175 for subscribers). Each contains: Energy bars Energy drinks Herbal teas Multivitamin supplements Snacks Vegetable-based soups Study participants strictly adhered to these prepackaged items. Longo recommends following three FMD cycles for a total of 15 diet days, which he says is more achievable for people who may have difficulty changing their eating habits long term. 'It doesn't require lifestyle changes,' he says. 'You can look at it more as a medicine. It comes in a box, lasts five days, and then you go back to whatever it is that your lifestyle is.' Both Longo and USC have disclosed financial interests in L-Nutra, the company that manufactures ProLon. As its name suggests, the fasting-mimicking diet (FMD) aims to mirror the effects of a water-only fast. JGI/Jamie Grill via Getty Images How was the fasting-mimicking diet tested? The research involved secondary analyses of two of Longo's previously published, randomized clinical trials: a 2017 study in Science Translational Medicine and a 2023 study in npj Metabolic Health and Disease. In the first trial, conducted at the USC Diabetes and Obesity Research Institute, 100 adults ages 18 to 70 were recruited in the Los Angeles area. Participants were 'generally healthy' and hadn't had any diagnosed medical conditions in the previous six months. Researchers noted Hispanics were underrepresented in the cohort compared to the greater LA population. About half of participants were assigned

three FMD cycles, while the rest were asked to eat normally. Each cohort was 63% female. The second trial, conducted at the Hypertension Institute in Nashville, Tenn., consisted of 84 adults ages 35 to 75. Participants had a body mass index of at least 28--25 to 29.9 is overweight and 30 or above is obese--and a diagnosis of either endothelial dysfunction or low small resistance artery compliance. The FMD cohort completed four diet cycles and was 73% female. The other cohort, which was 50% female, followed the Mediterranean diet. How might the fasting-mimicking diet lower biological age? While your chronological age is how long you've been alive, your biological age reflects how old your cells are and how well your body is functioning. Those two numbers don't necessarily match up, and previous research suggests biological age is the better predictor of mortality risk. Longo and his team used a combination of seven biomarkers, including systolic blood pressure and total cholesterol, to measure biological age. Across both trials, 86 people followed the FMD; after three months, their median biological age dropped by just over 2 ½ years. In the first trial, however, the majority of participants already had estimated biological ages younger than their chronological ages prior to starting the FMD. While not everyone who followed the FMD showed a reduced biological age, the percentage of participants whose biological age increased was smaller than that of the control group. Each cycle of the fasting-mimicking diet (FMD) involves five days following the plant-based diet--high in unsaturated fats and low in protein, calories, and carbohydrates--and 25 days of your typical eating habits. Getty Images Study links fasting-mimicking diet to rejuvenated immune system Aging and age-related chronic diseases are the result of cumulative cellular and molecular change and damage, Longo and his colleagues noted in their study. That's why they suggest health interventions such as the FMD shouldn't be limited to older adults. In addition to reduced biological age, FMD participants showed: Lower diabetes risk factors Less insulin resistance Lower hemoglobin A1C Lower metabolic syndrome risk factors Decreased abdominal fat Decreased liver fat Rejuvenated immune system Increased lymphoid-to-myeloid ratio, an indicator of immune system age and function These results are 'not groundbreaking,' according to Sander Kersten, Ph.D., director of the Division of Nutritional Sciences at Cornell University. 'In a previous study by these authors, it was shown that the subjects lost body weight and body fat,' Kersten tells Fortune via email. 'It is very expected that insulin resistance and liver fat improve accordingly. This is typically what we see when people lose weight.' Longo and his team did acknowledge the small sample sizes for some of these measurements. Abdominal fat, for example, was analyzed in 15 study participants. Even so, this research marks an exciting step in the science of aging, Longo tells Fortune, adding that additional FMD trials are in the works. 'Physicians and health care professionals like to recommend drugs, but I think this provides an alternative,' Longo says. ProLon critic: FMD 'not a complete diet at all' Like Kersten, Joanne Slavin, Ph.D., a professor in the Department of Food Science and Nutrition at the University of Minnesota, was skeptical of the study results. 'This idea that they have put together this thing that is similar to starvation--but it's healthy and it's giving you a longer life--is just really misleading,' she tells Fortune. 'It's not a complete diet at all.' ProLon soups range from 110 to 120 calories, and snacks from 35 (olives) to 260 (nut-based energy bar). The energy drinks are 20 calories. Though ProLon has been used in dozens of human trials, Slavin, a registered dietitian, notes this latest USC study had more of a gerontological than nutritional approach. She says she doesn't support fasting other than for religious reasons, be it intermittent fasting or a diet that mimics a fasting state. 'I want to make sure everybody gets nutrients every day,' Slavin says. 'Fasting as a mechanism to prevent diseases or



improve health is suspect right away in my way of thinking.' For more on healthy eating: Meet the Atlantic diet: The Mediterranean diet's neighbor--with an added benefit A vitamin K-rich diet may help protect your health as you age. Experts suggest these 9 foods 6 proven health benefits of magnesium--a critical mineral you're probably not getting enough of 8 health benefits of drinking matcha that might make you give up coffee Subscribe to Well Adjusted, our newsletter full of simple strategies to work smarter and live better, from the Fortune Well team. Sign up for free today.

## Open to Longevity

STARTMAG » Mondo » Open to Longevity Open to Longevity Open, giornale fondato da Enrico Mentana, riprende ed enfatizza un'intervista di "Giù la maschera" di Marcello Foa a un prof che dispensa consigli sulla longevità. Ma si dimentica di ricordare che lo scienziato, oltre a essere un guru, è pure imprenditore di una società attiva in metodi e alimentazione pro longevità. Tutto normale? 1 Marzo 2024 10:18 Share via Email Caro direttore, voi giornalisti dai tempi di Berlusconi ci sbombellate da mane a sera sui conflitti di interessi veri e potenziali, ma poi date in pasto al pubblico notizie e personaggi senza più un minimo di cura. No, non sto parlando (strano) di Elkann e di Repubblica che non parlerebbe del disimpegno italiano di Stellantis (lascio l'onere a Carlo Calenda). Ma di Open, la testata online fondata da Enrico Mentana, faro ed esempio di un giornalismo moderno, innovativo e soprattutto che smaschera magagne, fake news e conflitti di interessi. Open ha rilanciato con enfasi una intervista radio di Giù la maschera di Marcello Foa e Alessandra Ghislieri a un professore (?uno dei più importanti scienziati della alimentazione al mondo?, leggo nel pezzo di Open) che ci illumina con utili e sacrosanti (penso, da ignorante in materia) consigli sul tipo di alimentazione da seguire per campare quanto i sardi ma poi si dimentica di far presente ? anche con un solo inciso ? che il medesimo prof è pure fondatore di una società, la L-Nutra Europe , che si occupa di ?cercare ?soluzioni per sbloccare una vita sana e lunga e contribuire a rendere le malattie legate all'età un ricordo del passato?. Open, parlando di Longo, scrive solo che ?si tratta di un professore di biogerontologia italiano che vive e fa le sue ricerche a Los Angeles dove dirige l'Istituto della Longevità alla University of Southern California?. Ora, tutto interessante. Ma, dico io, secondo te (dammi la tua opinione da giornalista) al lettore interessa maggiormente che viva a Los Angeles o che abbia fondato la L-Nutra Europe? Insomma, un guru di metodi e alimentazione pro longevità è, al contempo, fondatore di una società che sforna prodotti anti longevità e rilascia interviste su metodi per vivere a lungo? parla nelle vesti di scienziato o imprenditore? E dire che se ci sono arrivato io, con una ricerchina su Google, potevate a maggior ragione arrivarci voi giornalisti. Fin dalla home page di quel sito a caratteri cubitali è scritto: ?IL NOSTRO FONDATORE DR. **VALTER LONGO**. SCIENZIATO. FILANTROPO. PIONIERE DELLA LONGEVITÀ. Nominato da Time Magazine tra le 50 persone più influenti del 2018 nel settore sanitario, il dottor **Valter Longo** è il fondatore di L-Nutra e il direttore del Longevity Institute presso la University of Southern California. È autore del best-seller The Longevity Diet, ha tenuto Ted Talks sull'argomento, ha pubblicato circa 150 articoli di ricerca scientifica e ha lanciato la sua fondazione no-profit. Poi, se si va nella sezione ? About Us ? e si ha la pazienza di scorrere fino in fondo, si vede che lo stesso professore della lunga vita siede pure nel consiglio di amministrazione della società che, a quanto par di capire dalla mappa geografica nella stessa pagina, vanta sedi in Europa, negli Usa e perfino in Giappone, anche se quella di riferimento pare essere ? altra ricerchina via Google ? quella di Genova, nella centralissima via XX Settembre. Un vizio comune, comunque, quello di sottacere il profilo imprenditoriale del professore: Marcello Foa, conduttore della trasmissione dove il professore ha dispensato consigli, è da sempre critico con Big Pharma e anche lui ha ignorato ? o finto di ignorare ? che Stéphane Bancel, attuale ceo di Moderna (un colosso anche dei vaccini) ha investito nell'azienda fondata dal professore ? Sarò troppo maligno io o sarete troppo sbadati voi giornalisti? Tuo,

## Dieta depurativa: come scegliere gli alimenti e gli integratori giusti

Dieta depurativa: come scegliere gli alimenti e gli integratori giusti In caso di gonfiore al ventre e ritenzione idrica, puoi aiutare il tuo corpo a eliminare le tossine optando per alimenti depurativi e integratori che assistano fegato e reni nel processo di smaltimento delle tossine accumulate nell'organismo. 28/02/2024 Gli organi del nostro corpo deputati all'eliminazione delle tossine in eccesso sono il fegato e i reni. Soprattutto il fegato è quello che ha sofferto maggiormente gli sbafi alimentari. Quando il fegato viene sottoposto ad un lavoro extra, è tutta l'attività metabolica del nostro organismo a risentirne e a rallentare. In più quando il lavoro è troppo la sua capacità depurativa si satura e tutte le tossine rimangono in circolo in attesa di essere smaltite, provocando danni. Una dieta povera di grassi e di proteine consente al tuo fegato di mettersi in pari con il lavoro e a recuperare le sue scorte depurative. E' necessario poi assumere dei cibi diuretici, che favorendo la diuresi riescono a eliminare le tossine in eccesso. Quindi via libera a un elevato apporto di liquidi, che può essere: o Acqua o Centrifugati o frullati o Tisane **TRA GLI ALIMENTI DISINTOSSICANTI CI SONO:** o verdure depurative, ricche di fibre, sali minerali, acqua, antiossidanti, che aiutano l'organismo a liberarsi delle scorie e a contrastare i radicali liberi. In particolare spinaci, cavoletti di bruxelles, broccoli, zucca, porri, sono ricchi di sostanze che favoriscono la detossificazione. La cipolla, poi, ha proprietà diuretiche e depurative; o frutta fresca, ricca di acqua che ha un'azione depurativa e diuretica. Oltre a pere, agrumi, mele, sono consigliati anche avocado, mirtilli, melagrane, ananas, frutti stagionali in genere. L'ideale sarebbe consumare la frutta con la buccia per non rinunciare alle fibre; o uova, ricche di vitamina B12; o frutta secca, patate, banane, che contrastano la ritenzione idrica; o legumi, fonte di antiossidanti, ferro, vitamine del gruppo B; o cereali integrali, come farro, orzo, riso, che hanno un effetto purificante e sono ricchi di sali minerali e vitamine. Alcune idee per te: puoi preparare delle zuppe a base di legumi e cereali integrali da accompagnare a una fetta di pane tostato, dei minestrini di verdura che possono essere arricchiti all'occorrenza da legumi e cereali, delle vellutate; o pesce (in particolare quello azzurro). Contiene grassi buoni come gli omega 3; o aglio, erbe aromatiche in generale, come la salvia. L'aglio favorisce l'eliminazione delle tossine e aiuta a mantenere la pressione sanguigna a livelli normali. La salvia invece, oltre ad essere nota per le sue proprietà antiossidanti, può avere benefici sulla digestione alleviando il gonfiore e favorendo l'eliminazione dei gas. o spezie, tra cui lo zenzero, che favorisce la digestione e aiuta ad eliminare i gas intestinali riducendo l'effetto pancia gonfia. Per supportare l'azione della dieta disintossicante e disintossicarsi dal troppo cibo, è bene evitare di consumare alimenti come: o alcolici; o carne rossa (per troppe volte alla settimana); o prodotti già confezionati; o alimenti che fanno ingrassare, ricchi di zuccheri, sale aggiunto e grassi; o bevande gassate o con l'aggiunta di zucchero; o cibi fritti. E' anche importante avere un occhio di riguardo nei confronti dei condimenti e del tipo di cottura. Quindi, limita l'uso del sale perché favorisce la ritenzione dei liquidi, piuttosto condisci i tuoi piatti con spezie, erbe aromatiche e olio extra vergine di oliva. Per quanto riguarda la cottura invece, prediligi quella al forno, al vapore, alla griglia. **IL RUOLO DELLE FIBRE NELLA DISINTOSSICAZIONE** Le fibre svolgono un ruolo cruciale nei processi di disintossicazione del corpo, specialmente nel tratto gastrointestinale. Alcune ricerche condotte in Svezia hanno focalizzato l'attenzione sull'analisi delle feci per rilevare possibili malattie del sistema gastrointestinale. Le diete ricche di fibre giocano un ruolo significativo nel processo di disintossicazione aumentando la quantità di

materia fecale e accelerando il transito attraverso il colon. Questo aumento di fibra non solo contribuisce a eliminare efficacemente i residui metabolici, ma facilita anche l'adesione ed eliminazione di varie tossine. Inoltre, la capacità delle fibre di migliorare il microbiota intestinale benefico e di legarsi a sostanze nocive sottolinea la loro importanza nel supportare la complessa rete di processi coinvolti nella cascata di disintossicazione all'interno del tratto gastrointestinale. IL DIGIUNO INTERMITTENTE 12/12: QUALI SONO I SUOI ASPETTI POSITIVI? Secondo il biochimico **Valter Longo** (1), esperto in longevità, nutrizione e malattie, il digiuno intermittente più sicuro a lungo termine è il 12/12, poiché eliminare la colazione è stato associato a una minor aspettativa di vita. In una recente intervista, lo scienziato italiano ha dichiarato che tre o quattro giorni di digiuno intermittente possono: o Ripristinare la sensibilità all'insulina. o Favorire il restringimento degli organi. In questo processo vengono eliminati elementi antichi del corpo e altri che sono danneggiati e non funzionano. o Le cellule staminali vengono poste in modalità di riposo o stand-by. LE ERBE MEDICINALI, famose per la loro ricchezza in fitochimici, presentano un percorso convincente per facilitare i processi di disintossicazione dell'organismo. Diverse erbe contengono composti bioattivi, come polifenoli, flavonoidi e terpeni, che i ricercatori hanno dimostrato possedere proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Alcune erbe hanno proprietà chelanti dei metalli (unione di metalli pesanti a molecole idrosolubili) che facilitano l'escrezione di metalli come piombo, mercurio e arsenico. Le molecole benefiche delle erbe svolgono un ruolo fondamentale nel rafforzare i meccanismi di difesa cellulare, specialmente nel fegato. Interessante la composizione dell'integratore POLIDERTOX PLUS: POLIDATINA: diversi studi hanno confermato che la polidatina è in grado di ridurre la propagazione (effetto scavenger-spazzino) di specie reattive dell'ossigeno, la produzione di ossido nitrico e di citochine pro-infiammatorie mediante l'inibizione dell'inflammosoma NLRP e la via di segnalazione del recettore NF-kB, entrambi fattori coinvolti nei processi infiammatori (2,3,4). L-GLUTATIONE RIDOTTO SETRIA®: il glutathione agisce sui radicali liberi e migliora l'efficacia di altri antiossidanti nel corpo. Ha un'azione ad ampio spettro sulla sintesi proteica, rallentando il processo di invecchiamento di cellule e tessuti, sistema cardiovascolare, apparato digerente, salute cognitiva, eliminazione di metalli pesanti come cadmio, mercurio che passa attraverso il fegato e reni. CARDO MARIANO e.s.: al cardo mariano vengono attribuite diverse proprietà, fra cui spiccano in particolar modo quelle epatoprotettive ed antiossidanti. Tali attività sono imputate alla silimarina contenuta nella pianta (accelera il processo di rigenerazione del fegato aumentando l'attività metabolica delle cellule epatiche; stimola la sintesi proteica; esplica una funzione di difesa contro parecchie sostanze epato-tossiche, incluso l'alcol). Diversi sono gli studi clinici che confermano le proprietà attribuite alla pianta. ONONIDE plv: il suo principio attivo è l'ononina, un potente isoflavone estratto dalle radici. L'ononina ha effetti anti-infiammatori, lenitivi, diuretici e depurativi. Aiuta a depurare i reni e a produrre più urina. AGRIMONIA e.s.: fin dall'antichità è conosciuta per le sue proprietà depurative e, per questo motivo, è impiegata efficacemente nelle affezioni del fegato. Infatti le sommità fiorite esercitano un'azione coleretica, cioè aumentano la secrezione biliare; e colagoga, cioè facilitano la produzione ed espulsione della bile, favorendo così il corretto funzionamento dell'organo emuntore. ACIDOLIPOICO: le proprietà antiossidanti dell'acido lipoico hanno portato a ipotizzare che la sua assunzione possa essere utile in caso di danni o traumi cerebrali e di alcune patologie epatiche. Inoltre al sua assunzione viene consigliata per promuovere l'uso dei carboidrati come fonte di energia, per prevenire danni alle cellule, per ripristinare livelli adeguati di vitamine come la vitamina E e la vitamina C e per migliorare la funzionalità dei neuroni in

caso di diabete. N-ACETIL-L-CISTEINA (NAC): acetilcisteina è un precursore del glutatione, uno dei più importanti e potenti antiossidanti del nostro organismo. L'azione di NAC vede un riscontro positivo anche nel prevenire patologie del fegato. La sua azione antinfiammatoria e antiossidante consente di prevenire il deterioramento del fegato, migliorandone lo stato di salute. ESPERIDINA: oltre alla classica attività antiossidante, recenti lavori, sia di natura sperimentale che clinica, avrebbero dimostrato come il consumo regolare di esperidina risulti efficace, in sole 4 settimane, nel determinare un netto miglioramento della colesterolemia, con innalzamento delle concentrazioni di colesterolo HDL a scapito della frazione aterogena LDL. Tale attività, assieme alla funzione vasoprotettiva, potrebbe risultare utile nella prevenzione della disfunzione endoteliale e contestualmente nella riduzione del rischio cardiovascolare CAMU-CAMU e.s.: il camu-camu è particolarmente ricco di vitamina C e antiossidanti, potremmo definirlo una vera bomba di salute. Il camu-camu stimola la produzione di serotonina, responsabile della regolazione dell'umore. ZINCO: è un minerale essenziale che agisce come un catalizzatore in moltissime reazioni enzimatiche del nostro organismo ed è coinvolto nella sintesi del DNA, nella funzione immunitaria, la sintesi proteica e la divisione cellulare. SELENIO: è un nutriente (oligoelemento) essenziale per l'eliminazione dei radicali liberi, la difesa delle cellule dal danno ossidativo (ossidazione di proteine e grassi) e la protezione da patologie (malattie), ad esempio cardiovascolari e più in generale dell'invecchiamento. È inoltre importante per la corretta funzionalità della tiroide, per il metabolismo degli ormoni tiroidei: in particolare per la conversione del T4 (tiroxina) in T3 (triiodotironina). VITAMINA E: ha proprietà antiossidanti, combatte i radicali liberi e favorisce il rinnovo cellulare. VITAMINA B2: oltre a svolgere un'azione antiossidante, la riboflavina aiuta l'organismo a disintossicarsi facilitando l'eliminazione delle sostanze nocive. Importante per la pelle, le mucose e la cornea, è essenziale per mantenere una buona vista. FONTI Issalute, Dieta mediterranea, 28 Febbraio 2018 Issalute, Dieta iperproteica e chetogenica, 23 Luglio 2018 Riferimenti bibliografici: 1. [https://en.wikipedia.org/wiki/Valter\\_Longo](https://en.wikipedia.org/wiki/Valter_Longo) 2. Foods. 2019 Nov 7. Polydatin and Resveratrol Inhibit the Inflammatory Process Induced by Urate and Pyrophosphate Crystals in THP-1 Cells. Oliviero F, Zamudio-Cuevas Y, Belluzzi E, Andretto L, Scanu A, Favero M, Ramonda R, Ravagnan G, López-Reyes A, Spinella P, Punzi L. 3. J Cell Mol Med. 2017 Nov. Polydatin reduces Staphylococcus aureus lipoteichoic acid-induced injury by attenuating reactive oxygen species generation and TLR2-NF- $\kappa$ B signaling. Gan Zhao, Kangfeng Jiang, Haichong Wu, Changwei Qiu, Ganzhen Deng, and Xiuli Peng 4. Nutrients. 2019 Nov 15. Polydatin Inhibits NLRP3 Inflammasome in Dry Eye Disease by Attenuating Oxidative Stress and Inhibiting the NF- $\kappa$ B Pathway. Park B, Jo K, Lee TG, Hyun SW, Kim JS, Kim CS. <https://www.erboristeriarcobaleno.it/depurazione-e-drenaggio/> Informazioni sulla pubblicazione Testo inviato da: Gentilin Maria Cristina Fonte Articolo

## Il paradosso dei sardi per il guru della longevità: vivevano di più facendo il contrario di quello che suggeriscono i nutrizionisti

Il paradosso dei sardi per il guru della longevità: vivevano di più facendo il contrario di quello che suggeriscono i nutrizionisti 28 Febbraio 2024 - 22:52 di Alba Romano Il professore Longo: «Se salti la colazione vivi meno, una dieta di legumi e cereali allunga la vita di 20 anni. Con troppe proteine muori prima, ma anche con pochi carboidrati. Esercizio fisico? Quello ideale è movimento di 150 minuti alla settimana, di cui 15 intensivi» Come hanno dimostrato le elezioni regionali appena concluse, i sardi spesso fanno il contrario di quello che ci si aspetta. E non solo in politica. Qualche giorno prima dell'elezione di Alessandra Todde alla presidenza della Sardegna il 'caso sardi' era stato al centro di una intervista su Radio Uno (a Giù la maschera) di Marcello Foa e Alessandra Ghislieri a uno dei più importanti scienziati della alimentazione al mondo. Si tratta di un professore di biogerontologia italiano, **Valter Longo**, che vive e fa le sue ricerche a Los Angeles dove dirige l'Istituto della Longevità alla University of Southern California. Quei centenari sardi digiuni per forza fino a 70 anni, e poi diventati mangioni Il professore Longo in quella intervista ha spiegato che una delle basi per potere sperare nella longevità è una alimentazione che progressivamente negli anni si riduce: «Non si può mangiare nello stesso modo a 20, 50 o 90 anni». Questo quasi lapalissiano assunto di partenza però è stato ribaltato proprio dallo studio fatto dall'università americana su un campione di ultracentenari italiani, in gran parte residenti in Sardegna (qualcuno in Liguria, altri in Aspromonte). «Loro hanno avuto due tipi di diete, l'esatto contrario di quel che avviene normalmente. Per decenni una dieta poverissima, perché hanno passato la o le guerre e non avevano da mangiare. Poi si sono trovati a 70-80 anni ancora insieme ai figli a mangiare molto di più. Poca o niente carne fino a 70-80 anni e poi una dieta ricca di proteine quando quasi non dovresti assumerne più». Si vive 13 anni in più se dai 20 anni in poi la dieta è ricca di legumi e cereali Il miracolo di iperlongevità dei sardi è innegabile, ma non più ripetibile ai nostri tempi. Secondo il professore Longo il segreto della longevità oggi è soprattutto «in quello che non si mangia». Un recente studio pubblicato in Norvegia condotto su milioni di persone ha però certificato che «una dieta ad alto livello di legumi, cereali, noci e principalmente (ma non totalmente) vegetariana se iniziata all'età di 20 anni ha in media 13 anni di aspettativa di vita in più». E la dieta mediterranea? Per Longo è ingiudicabile: «Non esiste quasi più, e la maggiore parte delle persone fa la sua versione. Quindi in qualche caso può anche essere sana, ma in tanti casi non lo è affatto». Alto livello di proteine significa vita più breve, ma attenti anche a bassi carboidrati Per vivere di più è necessario secondo il professore Longo avere alcune accortezze. «Assumere un alto livello di proteine è la scelta peggiore che una persona può fare per la sua longevità. Ma sono pericolose anche le diete a bassi carboidrati che nel breve possono anche avere un effetto sulla perdita di peso, ma a lungo andare sono associate con l'accorciamento della vita». Bisogna stare allora attenti alle calorie seguendo tabelle e applicazioni nate come funghi per avvertire quando sono troppe? «Non serve assolutamente a niente», spiega il professore Longo, «ogni persona ha il suo peso e la sua composizione corporea, ognuno ha il suo metabolismo diverso da quello degli altri». Anche il digiuno va usato con cautela: «Può fare danno. È assodato dagli studi che chi salta la prima colazione vive di meno. Due o tre volte l'anno digiunare può fare molto bene, ma solo se si è seguiti da un medico che indica quando è opportuno farlo». Bene anche l'esercizio fisico: «Ideali 150 minuti alla settimana, anche di camminate, con 15 minuti alla settimana di

esercizio fisico più spinto». Carne coltivata, la Commissione Ue boccia la legge Lollobrigida: cosa cambia Macerata, la prima azienda italiana di farina di grillo: «Sfameranno milioni di persone»

## Ringiovanire con la dieta mima digiuno? Cosa dice la scienza

Ringiovanire con la dieta mima digiuno? Cosa dice la scienza Uno studio avrebbe dimostrato i benefici di un programma alimentare in grado di invertire l'invecchiamento biologico Francesca Perrone 28 Febbraio 2024 Ultimo aggiornamento 23 Febbraio 2024 2 min di lettura Frutta e verdura (dieta) - VelvetMag Secondo un recente studio la dieta mima digiuno potrebbe contribuire ad invertire l'invecchiamento biologico e allo stesso tempo a ridurre il rischio di alcune malattie. Occorrerebbero pochi cicli per ottenere già i primi risultati. Una ricerca, pubblicato sulla rivista scientifica Nature e condotta dal professore **Valter Longo** della USC Leonard Davis School, avrebbe dimostrato i benefici della dieta mima digiuno sull'invecchiamento. Secondo quanto affermato dallo studio, infatti, basterebbero tre cicli per ridurre i bio-marcatore associati alla resistenza all'insulina, al grasso epatico e ad altri marcatori che si legano all'invecchiamento. È lo stesso professore Longo l'ideatore, tra l'altro, della dieta mima digiuno, programma dietetico di 5 giorni povero di proteine, carboidrati e calorie e ricco di grassi insaturi. Frutta e verdura (dieta) - VelvetMag Lo studio: dati e risultati Per condurre lo studio, pubblicato sulla rivista Nature e che confermerebbe l'impatto benefico della dieta mima digiuno, i ricercatori hanno eseguito un'analisi secondaria ed esplorativa servendosi dei campioni di sangue provenienti da uno studio randomizzato. Nello specifico si sono esaminati gli impatti della dieta mima digiuno in due studi clinici che includevano uomini e donne tra i 18 e i 70 anni. I partecipanti alla ricerca hanno adottato la dieta mima digiuno per 3-4 cicli mensili, seguendo il programma dietetico per 5 giorni alla volta. Dai risultati ottenuti è emerso che i pazienti presenti nel gruppo mima digiuno avevano una minore resistenza all'insulina, risultati di HbA1c più bassi e migliori risultati di glicemia a digiuno. Gli stessi presentavano meno grasso addominale e meno grasso epatico. Inoltre i partecipanti alla dieta mima digiuno avevano i marcatori del sistema immunitario migliorati, suggerendo una minore infiammazione. E ciò che è emerso, a sostegno della tesi sul 'ringiovanimento', è che i pazienti che avevano adottato il programma dietetico ciclico mostravano abbassati i valori associati all'invecchiamento biologico in media di 2,5 anni, questo indipendente dalla perdita di peso. In ultima analisi, tutti questi dati congiunti, oltre al potenziale effetto ringiovanente, si mostrano come un'ottima base per gli effetti benefici anche su diverse malattie. Cos'è la dieta mima digiuno La dieta mima digiuno, ideata e sperimentata da Dott. **Valter Longo**, è un programma alimentare di 5 giorni vegano e clinicamente testato. In questo regime dietetico sono da evitare la maggior parte dei prodotti di origine animale e di conseguenza le troppe proteine e i troppi grassi saturi. Non si tratta di un digiuno vero e proprio, ma di una diminuzione del cibo da introdurre. Da eseguire per brevi periodi (ogni ciclo non deve superare i 5 giorni), si riducono drasticamente i consumi giornalieri di calorie, per consentire all'organismo di depurarsi e 'ripulirsi'. Come accennato, questo piano dietetico aiuta a perdere peso, ma anche a ridurre il processo di invecchiamento delle cellule allungando, di conseguenza, le aspettative di vita. Verdure e cereali - VelvetMag Nello specifico la dieta mima digiuno prevede il consumo di tante verdure, poche proteine e qualche grasso buono. Pertanto gli alimenti consentiti sono: olio extravergine d'oliva, cereali integrali, legumi e ortaggi. Approvati anche the, barrette ai cereali e alla frutta secca. Mentre 'vietati' sono gli alimenti di origine animale (ad esclusione del pesce con poco mercurio) e gli zuccheri in generale. Infine, resta da chiarire che tale dieta è da eseguire sotto approvazione di un medico specialista ed è, comunque, sconsigliata sotto i 18 anni e sopra i 70 anni, sconsigliata



infine anche alle persone con problemi alimentari o affette da particolari patologie. Francesca Perrone  
28 Febbraio 2024  
Ultimo aggiornamento 23 Febbraio 2024  
2 min di lettura  
Facebook X  
LinkedIn WhatsApp Telegram  
Via email Francesca Perrone

LA TUA TAVOLA

## LA DIETA ALLUNGA LA VITA se si corregge intorno i 40 anni

Con un'alimentazione corretta (ricca di Omega 3, verdura fresca, frutta e cereali integrali) si possono guadagnare fino a dieci anni di vita. Ma sulla longevità hanno un impatto importante anche epigenetica, fumo e attività fisica

Testo di Francesco Bianco

La caccia all'elisir di lunga vita è aperta da secoli, ma negli ultimi anni la ricerca scientifica sta investendo miliardi di euro nel tentativo di mettere a punto la pillola perfetta che possa non solo farci vivere più a lungo, ma anche migliorare significativamente la qualità della nostra vita. Ha infatti poco senso campare oltre cent'anni, se non c'è contestualmente un benessere nell'ultima parte dell'esistenza. «In realtà la parte interessante della scienza dell'anti-aging, intesa come quell'insieme di azioni per ritardare la senescenza, è che è democratica e i principali processi contro il decadimento fisico e cognitivo sono tendenzialmente alla portata di tutti: si tratta semplicemente di cambiare il proprio stile di vita», afferma David Della Morte Canosci, uno dei massimi esperti di longevità, professore associato di neurologia alla Miller School of Medicine dell'Università di Miami e professore associato di medicina interna all'Università di Roma Tor Vergata. «L'altra buona notizia è che non è mai troppo tardi per modificare abitudini, anche se il giro di boa è intorno ai 40 anni, come ha recentemente confermato uno studio britannico che ha calcolato con precisione quanti anni di vita sana possiamo guadagnare seguendo un'alimentazione corretta. Per la misurazione gli esperti si sono affidati alla Guida Eatwell, un database alimentare redatto dalle principali università britanniche che a ogni categoria di alimenti fa corrispondere la percentuale esatta di diminuzione del rischio di sviluppare malattie croniche. Un esempio su tutti: seguire la regola delle cinque porzioni quotidiane di frutta e verdura fa scendere il rischio di patologie cardiovascolari del 7%, e del 10% per molti tipi di tumore». I risultati dello studio inglese, pubblicati su Nature, non lascerebbero spazio a dubbi e non servirebbero neanche sforzi da titani. Già con un cambiamento limitato delle abitudini alimentari dai 40 anni in poi l'aspettativa di vita aumenta di 8,9 anni per gli uomini e di 8,6 anni per le donne. Se il cambiamento è invece radicale l'aspettativa di vita può aumentare di 10,8 anni per gli uomini e di 10,4 anni per le donne. **MENO CARNE E ZUCCHERI** Qual è quindi la dieta migliore? Secondo i ricercatori britannici qualche novità c'è. Andrebbero mangiati in modo moderato cereali integrali, frutta, pesce e carne bianca; occorrerebbe invece un alto consumo di latte e latticini, verdure, frutta secca e legumi; da limitare uova, carne rossa e bevande zuccherate e soprattutto cereali raffinati e carne processata. «Queste indicazioni non si discostano molto da quelle della dieta mediterranea», spiega **Valter Longo**, professore di biogerontologia e direttore dell'Istituto sulla longevità presso l'Università della Southern California (Stati Uniti). «Commettiamo spesso l'errore di considerare le attuali abitudini alimentari degli italiani come legate a questo tipo di dieta, in realtà è sufficiente vedere le analisi delle ricerche sulle cosiddette Blue zone, le aree della Terra abitate da un alto numero di centenari, come alcune province della Sardegna: hanno in comune proprio queste regole. L'enfasi principale è sulla verdura e sui grassi buoni, contenuti nella frutta secca e in alcuni pesci. Dobbiamo ricordarci cosa mangiavano i nostri nonni: molta verdura, frutta fresca e secca, latticini, mentre le proteine animali dalla carne e gli zuccheri erano molto rari. Sappiamo che anche la restrizione calorica ha un effetto ringiovanente, perché abbassa i livelli di infiammazione». **IL MENU' CHE TIENE LONTANE LE MALATTIE** Lo studio britannico arriva a tre anni di distanza da un'altra ricerca pubblicata sullo European Heart Journal che si è concentrata sulle malattie

cardiovascolari, prima causa di morte nei Paesi occidentali. Ebbene, anche senza interventi di altro tipo (come smettere di fumare o iniziare a praticare attività fisica) con la dieta corretta si potrebbe evitare il 69,2% dei decessi per queste patologie. Secondo lo studio del 2021 si dovrebbero assumere tra i 200 e i 300 milligrammi di Omega 3 provenienti da pesce ogni giorno; tra i 200 e i 300 grammi di frutta; tra i 290 e i 430 grammi di verdure fresche; tra i 16 e i 25 grammi di frutta secca; tra i 100 e i 150 grammi di cereali integrali. Entrambe le ricerche si concentrano solo sugli effetti dell'alimentazione, che è sì la parte fondamentale, ma è appunto una parte. «È molto difficile stabilire con precisione quale sia la percentuale di influenza dell'alimentazione sulla longevità», afferma Longo, «ma possiamo affermare con certezza che è la parte più importante, intorno al 30-35%. Alcune molecole contenute nei cibi hanno anche il potere di riparare i danni che alcune nostre abitudini scorrette hanno creato». La longevità, insomma, è influenzata da una combinazione di fattori, tra cui genetica, stile di vita e ambiente. In parole povere, è la somma che fa il totale. Ma cos'è che incide di più, dopo l'alimentazione? LA GENETICA NON È IMMUTABILE L'elemento che sembra immutabile, quindi non modificabile, è la genetica. Gli ultimi studi scientifici ribaltano però questa concezione e quindi anche la tentazione molto diffusa di affermare che sia colpa o merito dei geni. La maggior parte dei genetisti indica la quota di longevità legata alla genetica intorno al 25%. Il più ampio studio mai svolto sull'argomento, che ha analizzato dettagliatamente gli alberi genealogici di 439 milioni di persone, sostiene invece che la quota sia più bassa, tra il 10 e il 15%. Per riuscire ad analizzare una simile mole di dati si sono uniti due giganti, come Google e i più importanti esperti di statistica del mondo, ovvero i ricercatori della società Ancestry. «I nostri geni non sono le nostre impronte digitali, immutabili nel tempo e nello spazio» fa sapere Michaela Dòli, professore di chimica degli alimenti all'Università di Braunschweig in Germania e autrice del libro I buoni geni non sono un caso (edizioni Urrà-Feltrinelli). «Tutto quello che mangiamo e facciamo influisce sull'attività del nostro Dna. Accanto alla genetica c'è infatti l'epigenetica che si occupa di indagare le variazioni dell'espressione del nostro Dna. Sappiamo ormai con assoluta certezza che l'età, l'alimentazione, l'attività fisica, l'esposizione allo smog, hanno la capacità di modificare l'espressione dei geni senza cambiare la sequenza del Dna. Per fare un esempio comprensibile a tutti possiamo considerare le modifiche epigenetiche sulla sequenza di Dna come gli accenti posti sulle parole: non cambiano la sequenza di lettere di cui è fatta la parola, ma il modo in cui questa viene pronunciata e a volte anche il significato. Ci sono due buone notizie quando si parla di longevità e genetica: la prima è che queste alterazioni sono reversibili, la seconda è che siamo in tempo a correggerle anche da adulti. Di conseguenza, se abbiamo modificato l'attivazione dei nostri geni perché per anni abbiamo seguito una dieta scorretta, abbiamo fumato, siamo stati pigri e abbiamo convissuto con livelli di stress eccessivi, possiamo riconvertire il nostro genoma, adottando stili di vita sani. Siamo i pratici padroni del nostro destino». I VANTAGGI DI MODIFICARE LE ALTRE CATTIVE ABITUDINI Il fumo è tra le abitudini che pesano di più sul totale degli anni che vivremo e sulla qualità con cui li vivremo. «Non c'è però una stima universalmente accettata sull'impatto del fumo», afferma Enzo Soresi, già primario di pneumologia al Niguarda di Milano. «Alcuni studi certificano intorno ai tre anni in meno, se il fumatore segue una corretta alimentazione, ha interazioni sociali, fa attività fisica. Il nostro corpo cerca continuamente di correre ai ripari. Non esiste, però, una soglia di sicurezza: già una sigaretta al giorno produce variazioni dell'attivazione dei geni». Anche in questo ambito, rimettersi in riga dà risultati positivi. «Chi smette di fumare interrompe l'accelerazione dell'accorciamento dei telomeri, quindi rallenta l'invecchiamento», dice lo pneumologo. «Questa azione è positiva

anche se si dice addio alle sigarette dopo i 50 anni». Altro strumento riparatore per allungare la vita è abbandonare le abitudini sedentarie. Uno studio pubblicato su Lancet ha provato a calcolare gli effetti dell'attività fisica: basterebbero 15 minuti al giorno per allungare l'aspettativa di vita di tre anni, riducendo il rischio di morte per malattie croniche del 14%. Una ricerca del British Journal of Sport Medicine dimostra che l'aspettativa di vita si riduce quando si trascorrono troppe ore davanti alla tv per molti anni.

**Secondo uno studio del 2021 si dovrebbero assumere ogni giorno**

*tra i 200 e i 300 mg di Omega 3 provenienti da pesce*

*tra i 200 e i 300g di frutta*

*tra i 290 e i 430g di verdure fresche*

*tra i 60 e i 25g di frutta secca*

*tra i 100 e i 150 g di cereali integrali*

**Crolla il mito degli italiani longevi** L'aspettativa di vita in Italia cala in modo significativo. In un solo anno siamo passati dal terzo posto al mondo del 2020, alla nona posizione del 2021, ultimo dato disponibile. Prima della pandemia, nel 2019, eravamo al quarto posto. I dati sono racchiusi nel rapporto Health at a glance dell'Ocse. La media di longevità si ferma a 82,7 anni, esattamente come il Lussemburgo. La media dei Paesi Ocse è di 80,3. Quindi male, perché siamo scesi di sei posti, ma non malissimo, visto che siamo ancora sopra la media. Al primo posto resta il Giappone con un'aspettativa di vita di 84,5 anni, seguito dalla Svizzera con 83,9. Terza posizione per la Corea del Sud con 83,6 anni. Sulla minore aspettativa di vita in Italia pesano i ridotti investimenti sulla sanità pubblica e la scarsità di personale medico. Abbiamo pochi infermieri e meno medici rispetto agli altri grandi Paesi europei.

Foto: } su ok-salute.it gli esami da fare in base all'età

## GLI SPECIALISTI CHE HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

• Antonio Ascari Raccagni, dermatologo presso il Maria Cecilia Hospital di Cotignola (Ravenna)  
• Nicoletta Colombo, direttrice dell'Ovarian Cancer Center, aperto nel 2008 all'Istituto europeo di oncologia (leo) di Milano, e professoressa di ostetricia e ginecologia all'Università di Milano Bicocca • David Della Morte Canosci, professore associato di neurologia alla Miller School of Medicine dell'Università di Miami e professore associato di medicina interna all'Università di Roma Tor Vergata • Mariano Ferraresso, professore ordinario di chirurgia generale all'Università degli Studi di Milano e direttore del reparto di chirurgia generale-trapianti di rene al Policlinico di Milano • Luca Ferraris, direttore dell'unità operativa di gastroenterologia ed endoscopia digestiva all'ASST Valle Olona, Presidio Ospedaliero di Gallarate (Varese) • Alessandro Fiocchi, responsabile di allergologia dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma • Alessandro Giustini, direttore della Scuola Europea di robotica in neuroriabilitazione e membro del Comitato Tecnico-Scientifico dell'Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale ALICE Italia Odv • Annalisa Guarini, professoressa ordinaria di psicologia dello sviluppo e dell'educazione all'Università di Bologna • Emmanuele A. Jannini, professore ordinario di endocrinologia e sessuologia medica al dipartimento di medicina dei sistemi dell'Università degli Studi di Roma Tor Vergata e presidente dell'Accademia italiana della salute della coppia • Matteo Lancini, psicologo e psicoterapeuta, presidente della Fondazione Minotauro di Milano, docente presso il dipartimento di psicologia dell'Università degli Studi Milano Bicocca • Ludovica Leone, biologa nutrizionista presso l'Ospedale Maggiore Policlinico di Milano • **Valter Longo**, professore di biogerontologia e direttore dell'Istituto sulla longevità presso l'Università della Southern California • Filippo Martinelli Boneschi, professore associato di neurologia all'Università degli Studi di Milano e neurologo al dipartimento di neurologia e Centro sclerosi multipla dell'Ospedale San Paolo di Milano • Roberto Mele, biologo nutrizionista e coordinatore dell'area biologia della nutrizione dell'Ospedale San Raffaele di Milano • Maria Antonella Muraro, direttore del Centro centro di specializzazione regionale per lo studio e la cura di allergie e intolleranz< alimentari presso l'Azienda Ospedaliera - Università di Padova • Luana Nosetti, pediatra, responsabile del centro SIDS di Regione Lombardia presso la clinica pediatrica dell'Ospedale F. Del Ponte, ASS" Sette Laghi, Varese • Luigi Orfeo, presidente della Società Italiana di Neonatologia • Liborio Parrino, direttore del Centro di medicina del sonno del Dipartimento di neuroscienze dell'Università di Parma • Alessandro Perin, neurochirurgo dell'Istituto Neurologico Carlo Best di Milano e direttore scientifico del NeuroSim Center • Giulio Pompilio, direttore scientifico del Centro cardiologico Monzinc IRCCS e professore ordinario di cardiocirurgia all'Università degli Studi di Milano • Giorgio Maria Saracco, direttore del reparto di gastroenterologia dell'Ospedale Molinette di Torino • Enzo Soresi, già primario di pneumologia all'Ospedale Niguarda di Milano • Pierluigi Tos, chirurgo ortopedico e chirurgo plastico, direttore dell'unità operativa complessa di chirurgia della mano e microchirurgia ricostruttiva dell'ASST Gaetano Pini-CTodi Milano • Benedetto Toso, docente di posturologia e attività motoria preventivi e compensativa all'Università Cattolica di Milano • Piera Valenti, già ordinario di microbiologia all'Università di Roma La Sapienza, membro dell'International Committee on Lactoferrin • Paolo Veronesi, professore associato di chirurgia generale all'Università degli Studi di Milano e direttore della divisione di chirurgia senologica all'Istituto europeo di oncologia di Milano

## La dieta mima-digiuno ringiovanisce e riduce il rischio di malattie: lo studio

La dieta mima-digiuno ringiovanisce e riduce il rischio di malattie: lo studio La University of Southern California ha analizzato gli effetti del modello alimentare sviluppato da **Valter Longo** Michele Cappello 27 febbraio - 09:10 - MILANO Avete mai pensato di provare il digiuno intermittente per perdere peso? Non tutti riescono a rinunciare a interi pasti e la tentazione di cedere alla fame può rallentare il percorso di dimagrimento. È qui che entra in gioco la dieta mima-digiuno, un programma ispirato al digiuno a base di acqua ma con alcune importanti differenze. E, secondo uno studio condotto dalla University of Southern California, con diversi effetti benefici sul nostro corpo. cos'è la dieta mima digiuno-- Partiamo dalla definizione di dieta mima-digiuno. Questo programma è studiato per ricalcare gli effetti di un normale digiuno a base di acqua, ma senza perdere i nutrienti derivanti dal cibo. Dura 5 giorni, nei quali si riducono progressivamente le calorie: gli alimenti devono essere di origine vegetale e contenere carboidrati e grassi di tipo insaturo, con poche proteine. A progettare questa dieta è stato un team diretto dal ricercatore italiano **Valter Longo**: questo modello alimentare avrebbe effetti positivi sull'invecchiamento del sistema immunitario (con riduzione dell'età biologica) e diminuirebbe la resistenza all'insulina e il grasso addominale e del fegato, riducendo anche alcuni fattori di rischio per cancro, malattie metaboliche e cardiovascolari. dieta mima-digiuno: lo studio-- Se gli effetti benefici sul rischio di malattie erano già stati analizzati da studi precedenti condotti dallo stesso Longo, la University of Southern California (Usc) si è soffermata soprattutto sugli effetti sull'invecchiamento e l'età biologica. Lo studio ha richiesto la formazione di due gruppi di persone comprendenti uomini e donne di età compresa tra i 18 e i 70 anni: un gruppo è stato sottoposto a 3-4 cicli mensili di 5 giorni di dieta mima-digiuno, seguiti da 25 giorni di alimentazione normale; il secondo gruppo, che svolgeva una funzione di controllo, ha seguito invece una dieta standard di tipo mediterraneo. i risultati dello studio-- Al termine dell'esperimento, i ricercatori della University of Southern California hanno analizzato dei campioni di sangue da ciascun gruppo. Da questi, è emerso come il gruppo della dieta mima-digiuno ha riportato minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata, fattori che diminuiscono il rischio di diabete. Sono diminuiti anche i livelli di grasso e il sistema immunitario risultava più giovane rispetto ai campioni del gruppo di controllo. Non solo: il primo gruppo di pazienti, stando a questo studio, ha ridotto di circa 2,5 anni la propria età biologica, a dimostrazione degli effetti positivi dal punto di vista del ringiovanimento cellulare. © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Jeden Tag Intervallfasten: Experte empfiehlt zusätzlich zweimal Heilfasten

Jeden Tag Intervallfasten: Experte empfiehlt zusätzlich zweimal Heilfasten Multiple Sklerose, Rheuma, Parkinson: Andreas Michalsen erklärt, wie Fasten bei Krankheiten hilft, wie es vorbeugt, worauf zu achten und was zu vermeiden ist. Christian Schwager 26.02.2024 | 10:53 Uhr Vegane, zuckerarme Ernährung, leichte Gemüsesuppen, nur Nüsse oder Oliven: Fasten liegt im Trend. Pond5 Images/imago Fasten wird immer beliebter. Und immer mehr Studien belegen die positiven Effekte auf die Gesundheit. Doch welche Form des Fastens eignet sich für wen? Wer sollte darauf verzichten und welche Fehler sollten vermieden werden? Der Berliner Ernährungsexperte Andreas Michalsen erklärt im Interview, was bei zeitweisem Nahrungsverzicht im Körper passiert. Herr Michalsen, fasten liegt seit einiger Zeit im Trend. Ist das eine Modeerscheinung, die irgendwann wieder abebbt? Fasten ist beinahe so alt wie die Menschheit. Fasten gibt es in jeder Religion, gab es bei Hippokrates in der griechischen Medizin, gehört zum Ayurveda. Fasten mag momentan eine Mode sein, aber es wird bleiben. Wir haben seit zehn, 15 Jahren viele wissenschaftliche Daten dazu. Aus medizinischer Sicht ist klar, dass Fasten gut ist. Guten Morgen, Berlin Newsletter Der Blick vom Alex auf die wichtigen Themen. Täglich in Ihrem Postfach. Abonnieren Ja, ich möchte über weitere Beiträge informiert werden. Ich bin damit einverstanden, dass die Berliner Verlag GmbH zu diesem Zweck meine E-Mail-Adresse speichert. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen. Bitte geben Sie eine gültige E-Mail-Adresse ein. Vielen Dank für Ihre Anmeldung. Sie erhalten eine Bestätigung per E-Mail. Unterstützt Fasten medizinische Therapien? Wir haben gute Evidenz, dass Fasten bei Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 und entzündlichen Erkrankungen therapeutisch wirkt. Auch bei weiteren Erkrankungen ergeben sich möglicherweise Einsatzgebiete für das medizinische Fasten. So haben wir gerade erst auf einem europäischen Kongress der Onkologen in Barcelona eine Studie vorgestellt, die zeigen konnte, dass die Nebenwirkungen einer Chemotherapie verringert und die Lebensqualität der Patienten gesteigert wird, wenn sie 60 Tage um die Chemotherapie herum nach der sogenannten Buchinger-Methode fasten. Welcher Mechanismus steckt dahinter? Wenn ein Mensch 24 Stunden fastet, gehen viele Körperzellen in eine Art Winterschlafmodus über. Sie verringern ihre Stoffwechselaktivität. Das betrifft Zellen der Darmschleimhaut und andere Zellen, die sich sonst relativ schnell teilen und erneuern. Sie reinigen sich dann und nehmen weniger von den giftigen Substanzen der Chemotherapie auf. Die Krebszelle wiederum macht, was sie will. Sie wächst ungebremst und ungesteuert, sie braucht viel Energie. Wenn wir eine Kombination aus Chemotherapie und Fasten haben, dann wird es ungemütlicher für die Krebszelle, für die gesunde Körperzelle wird es dagegen angenehmer. Meistgelesene Artikel Boom bei Gasheizungen? Wirtschaftsministerium sieht nur den Wärmepumpen-Erfolg Wirtschaft 24.02.2024 Luftalarm in Odessa: Baerbock muss bei Ukraine-Besuch in Bunker Ukraine ogestern Eklat auf Berlinale: Preisträger bezichtigen Israel des Genozids - das Publikum applaudiert Israel im Krieg ogestern BVG-Warnstreik beginnt teilweise schon am Montag News ogestern Menopause: Wie ein einfacher Handgriff gegen Hitzewallungen helfen kann Ratgeber 20.02.2024 Aus medizinischer Sicht ist klar, dass Fasten gut ist und soll sogar die Nebenwirkungen einer Chemotherapie verringern. HalfPoint Images/imago Es heißt, Fasten kann sogar den Verlauf von unheilbaren Erkrankungen wie Parkinson positiv beeinflussen. Stimmt das? Parkinson hat im Darm über das Mikrobiom, die Darmbakterien, einen möglichen

Ausgangspunkt. Die Charité hat mit der Universität Luxemburg, der Universität Göttingen und der Paracelsus-Elena-Klinik Kassel als führender deutscher Parkinson-Klinik eine Studie gemacht. Wir haben Parkinson-Patienten sieben Tage lang einem Heilfasten unterzogen. Das hat ihnen subjektiv gutgetan, hat ihre Lebensqualität erhöht und die Stimmung verbessert. Wir konnten aber noch nicht klar genug zeigen, dass Fasten den Verlauf der Parkinson-Erkrankung beeinflusst. Das müssen wir noch länger beobachten. Ich denke, dass wir in ein, zwei Jahren Ergebnisse publizieren können. Allerdings gehen wir davon aus, dass Fasten die Zusammensetzung der Darmbakterien bei Parkinson günstiger beeinflussen dürfte. Wie funktioniert das? Wenn die Balance des Mikrobioms gestört ist, zum Beispiel weil man sich schlecht ernährt, zu viel Zucker oder Fleisch gegessen hat, überwiegen manche Bakterien, andere kommen zu kurz. Im Fasten geht erst einmal alles zurück. Die Ausgangsposition verbessert sich für eine größere Diversität von Bakterien im Darm. Fasten hat zudem Einfluss auf chronische Entzündungsprozesse. In mehreren Studien haben wir und andere Forschergruppen gezeigt, dass Heilfasten über mehrere Tage sehr rasch die Gelenkentzündungen reduziert. Wenn man das Fasten mit einer nachfolgend pflanzlich orientierten, vegetarischen Ernährung kombiniert, wirkt es besonders gut. Schadet Hungern dem Körper? Sieben Mythen über das Fasten Ratgeber 18.02.2024 Fastenzeit in Berlin: Toll, worauf ein Mensch so alles verzichten kann! Gesundheit 14.02.2024 Hilft nur Heilfasten unterstützend bei Erkrankungen oder auch Intervallfasten? Über viele Jahre haben Grundlagenwissenschaftler in Tierversuchen positive Effekte nachgewiesen: Wenn man Mäusen oder Ratten zeitweise das Futter wegnimmt, sei es in Intervallen während eines Tages oder über zwei, drei Tage verteilt, sinkt das Risiko der Tiere für Parkinson, aber auch für andere Erkrankungen des Gehirns wie Demenz oder MS (Multiple Sklerose, d. Red.). Wir schauen gerade, ob sich das auf Menschen übertragen lässt. An der Charité laufen derzeit Studien zu MS, bei denen Heilfasten einen gewissen Effekt zeigt. Abschließende Beurteilungen sind aber noch nicht möglich. Bei solchen neurologischen Erkrankungen muss man wahrscheinlich intensivere Formen des Fastens einsetzen, das ja eine Art kleine Schwester des Heilfastens ist. Intervallfasten: Wann die Zellreinigung beginnt Was meinen Sie damit? Intervallfasten ist die Alltagsform des Fastens. Sie lässt sich dauerhaft praktizieren. Viele molekulare Prozesse laufen auch dabei ab. Zum Beispiel die Autophagie, die Zellreinigung. Wenn man 14 oder 16 Stunden am Tag nichts isst, findet die Autophagie allerdings nur in den letzten ein bis zwei Stunden statt. Medizinisch gesehen ist Intervallfasten dazu geeignet, Gewicht zu reduzieren, drei bis fünf Kilogramm in einem halben Jahr nach den Studiendaten. Zudem verbessert sich die Blutzuckerregulation, das ist gut für Menschen mit Diabetes Typ 2. Bei Bluthochdruck ist Intervallfasten ebenfalls hilfreich. Und es verbessert die Qualität des Schlafs. Alles andere weiß man noch nicht so genau. Kann ich eine Heilfastenkur beliebig oft wiederholen? Im Prinzip könnten Sie das einmal im Monat für fünf Tage machen. So empfiehlt es auch **Valter Longo**, der dazu viel geforscht hat. Er hat eine Fastenform entwickelt, bei der man 500, 600 Kilokalorien aufnehmen darf; über vegane, zuckerarme Ernährung, leichte Gemüsesuppen zum Beispiel, Nüsse oder Oliven. Wie oft ist Fasten Ihrer Meinung nach sinnvoll? Ich würde ein Scheinfasten drei bis vier Mal im Jahr empfehlen, jeweils über fünf bis sieben Tage. Suppen und Saftkuren sind auch sehr beliebt. Panthermedia/imago Scheinfasten? Scheinfasten ist der nicht ganz glückliche Begriff, für die vor einigen Jahren von Longo entwickelte modifizierte Fastenform mit etwas mehr Kalorien, vegan und zuckerarm. Otto Buchinger und Franz Xaver Mayr haben schon vor über 100 Jahren eine bei uns verbreitete Form des modifizierten Fastens entwickelt, bei der man über Säfte, Gemüsebrühe,



Haferschleim oder trockene Brötchen etwa 300 bis 350 Kilokalorien am Tag zu sich nimmt. Das Scheinfasten lässt sich etwas einfacher in den Alltag integrieren, es erreicht dabei ungefähr 80 Prozent der Effekte von Autophagie und Entzündungshemmung, die ein klassisches Heilfasten oder das sogenannte reine Wasserfasten bringen. Wenn man also nur Wasser trinkt? Diese Art des Fastens ist in den USA sehr beliebt, aber ich empfehle sie nicht so gern. Zwar ist die Autophagie stärker, aber es wird ein bisschen mehr Protein und Muskelmasse abgebaut als beim Scheinfasten und modifizierten Fasten. Markus Wächter/Berliner Zeitung Zur Person Professor Andreas Michalsen ist seit 2009 Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin. Zudem hat er eine Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité Berlin. Als Facharzt für Innere Medizin promovierte er im Bereich Kardiologie und bildete sich außerdem in den Bereichen Notfall-/Rettungsmedizin und Naturheilverfahren fort. Zu seinen Fachgebieten gehören u. a. Fasten- und Ernährungsmedizin, Physikalische Medizin und Balneologie, Akupunktur und Mind-Body-Medizin. Sollte ich beim Fasten Nahrungsergänzungsmittel nehmen, um Mangelerscheinungen vorzubeugen? Nein. Sowohl Intervallfasten als auch Heilfasten funktionieren aus sich heraus. Natürlich kann man die Autophagie zusätzlich fördern, etwa durch Weizenkeime. Wer das unbedingt möchte, kann sich Weizenkeim-Tabletten besorgen, aber das muss nicht sein. Ist Fasten für alle Menschen geeignet? Für Menschen mit Untergewicht ist es ungeeignet. Ebenso für Menschen mit Essstörungen, da muss man aufpassen, dass man diese Störungen nicht fördert. Immer wenn Wachstum im Spiel ist, sollte ebenfalls nicht gefastet werden: bei Kindern und Jugendlichen ist das der Fall, bei Schwangeren und stillenden Frauen. Außerdem sollten Menschen mit Gallensteinen nicht fasten, wegen des Risikos einer Gallenkolik. Ansonsten kann praktisch jeder fasten. Wer Heilfasten als medizinische Therapie einsetzen möchte, sollte dies aber, zumindest beim ersten Mal, mit ärztlicher Begleitung machen, da man auch Medikamente in ihrer Dosis anpassen muss. Bei Diäten gibt es den sogenannten Jojo-Effekt. Nimmt man auch nach einem Heilfasten die verlorenen Kilos wieder zu? Aus unseren Daten am Immanuel-Krankenhaus, aber auch aus den weltweit erhobenen Daten gibt es keinen Beleg dafür. Ein Jojo-Effekt tritt sehr selten auf. Die meisten Menschen essen nach einem Heilfasten vernünftiger und achtsamer. Berliner Arzt: „Ich sehe die Abnehmspritze nur als zweite oder sogar dritte Wahl' Gesundheit 23.01.2024 Darum nehmen wir nicht ab? Eine Datenanalyse kennt die Fehler BfArM 03.01.2023 Getrunken wird beim Fasten aber immer, oder? Beim Trockenfasten wird auch aufs Trinken verzichtet. Es kommt aus der Religion und ist eine Form des Intervallfastens. Im Ramadan wird vom Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang zu bestimmten Zeiten im Jahr weder gegessen noch getrunken. Wir haben eine Studie zu einer anderen religiösen Form des Trockenfastens gemacht: das Bahai-Fasten, es kommt aus Persien. Das war sehr spannend. Inwiefern? Beim Bahai-Fasten haben wir festgestellt, dass es die Blutzuckerregulation positiv beeinflusst. Ich habe trotzdem kein gutes Gefühl dabei, zumindest würde ich es nicht in den Sommermonaten empfehlen, wenn es heiß ist. Ich muss allerdings einräumen, dass bisher nichts Negatives auffällt. Auch mit Blick auf das Ramadan-Fasten scheinen positive Effekte möglich zu sein. Wenn man es richtig macht. Wie macht man es richtig? Manche veranstalten regelrechte Völlerei-Partys in den Phasen, in denen Essen erlaubt ist. Das tut dem Körper nicht gut. Nach der muslimischen Tradition wird nachts nicht viel gegessen. Auf diese Art hat Trockenfasten positive Effekte für den Stoffwechsel. Es gibt sogar eine Studie für Deutschland, die zeigt, dass muslimische Schüler bessere Ergebnisse erzielt haben, wenn ihre Abiturarbeiten zufällig auf den Ramadan fielen.

Ich selbst empfehle das klassische Intervallfasten, bei dem kalorienfreie Getränke zugeführt werden können. Wer nachhaltige Effekte erzielen möchte, muss es sein ganzes Leben lang machen, zumindest an den meisten Tagen. Sonst hat man nicht viel davon. Es gibt verschiedene Varianten: Fünf Tage fasten, zwei Tage normal essen. Oder die Methode 16:8 - 16 Stunden fasten, acht Stunden essen. Wozu raten Sie? Ich empfehle 14:10. Dazu zweimal pro Jahr jeweils fünf Tage Heilfasten. Ist bei 14:10 nicht die Autophagie, die Phase der Zellreinigung, kürzer? Hauptsache, man macht es überhaupt. Für den Großteil der Menschen in Deutschland passt 16:8 nicht so gut zum Berufsalltag und Familienleben. 14:10 ist leichter zu realisieren, verbessert die Lebensqualität und erhöht die Qualität des Schlafs.

## 'Magic' diet that lets you eat carbs and fish could help you live longer, say scientists

'Magic' diet that lets you eat carbs and fish could help you live longer, say scientists A new diet that involves not having red meat and eating before then fasting at certain times of day is the secret to living a long and healthy life, scientists claim Professor **Valter Longo** ( Image: No credit) By Rom Preston-Ellis Assistant News Editor Neil Shaw Network Content Editor 16:00, 23 Feb 2024 | comments A scientist has revealed the secret to living a long and healthy life could be connected to a new diet. The food regime includes saying 'no' to red meat and 'yes' to eating fish, plant-based proteins and a good amount of carbohydrates at specific times. The diet, popularly called the 'longevity diet', involves carving out clear times for fasting. Navigating through the sea of diets can seem overwhelming - with many suggesting a reduction in carbs and calories. But whether these diets help people stay healthy and live longer has not been clear. Scientists in the United States have found it is not only about what people eat, but also when they eat it. Professor **Valter Longo** from the University of Southern California said: "We explored the link between nutrients, fasting, genes, and longevity in short-lived species, and connected these links to clinical and epidemiological studies in primates and humans, including centenarians. "By adopting a multi-system and multi-pillar approach based on over a century of research, we can begin to define a longevity diet that represents a solid foundation for nutritional recommendation and for future research." Scientists have been busy looking at various studies about food, health and how to live a longer life. They've researched diets that cut calories like the keto diet, and ones where you eat only plants or follow the Mediterranean way, reports Wales Online. It also looked at various forms of fasting, including cutting out food intermittently or over longer periods of time - for two or more days several times per month. Several factors were linked with living longer and certain illnesses, like levels of insulin, cholesterol and certain proteins. The secret to living longer was eating a moderate to high amount of carbohydrates from unrefined sources, the researchers found. Also, getting the right amount of protein and enough fats from plant-based sources to provide about 30 per cent of energy needs.

## New fast-mimicking diet can reverse age; experts weigh in on pros and cons

New fast-mimicking diet can reverse age; experts weigh in on pros and cons ByParmita Uniyal, New Delhi Feb 22, 2024 03:53 PM IST Read this news in brief form Share Via Copy Link According to a new study, the 5-day fasting-mimicking diet high in unsaturated fats and low in overall calories can help reverse biological age. A new fast-mimicking diet promises not only to make you healthy overall, but also reverse age. As per a new study by the University of South California Leonard Davis School of Gerontology, cycles of a fasting-mimicking diet (FMD) can lower risk factors for chronic diseases and reverse biological age in humans. The five-day diet is developed Prof **Valter Longo** and his team which mimics effects of water-only fast but adds essential nutrients to make fasting easier for people. The diet is high in unsaturated fats and low in overall calories, protein and carbohydrates. (Also read: What is Atlantic Diet, cousin of Mediterranean diet, that can help you live longer?) Fast-mimicking diet works by tricking the body into thinking it is fasting, but technically, it is not.(Freepik) During the five-day period, the participants were allowed to have plant-based soups, energy bars, energy drinks, chip snacks and tea, apart from nutritional supplements. This diet is said to promote stem cell regeneration, reduce chemotherapy side effects and diminish signs of dementia in mice. The benefits of the diet included rejuvenation of immune system, and reduced diabetes risk. Hindustan Times - your fastest source for breaking news! Read now. "Fast mimicking diet allows you to harness the power of fasting without subjecting yourself to prolonged hunger pangs and nutritional deprivation. With its reduced calorie-intake concept, the fast-mimicking diet is more like modified fasting, where you don't totally abstain from eating, compared with the conventional idea of fasting, but you consume a small amount of nutrient-dense foods. For five days, you must eat very little in order to follow the rules of the fast-mimicking diet. It works by tricking the body into thinking it is fasting, but technically, it is not. The body should feel satiated, not full. The fast-mimicking diet is found to be helpful in the different areas of the body's function, including managing weight, improving brain function, lowering inflammation and preventing type 2 diabetes and cardiovascular disease, all of which are essential in lengthening the lifespan, says Sonia Bakshi, Nutritionist and Founder DtF. (Also read | What is mediterranean diet; top benefits from weight loss to heart attack prevention) Bharathi Kumar, Dietician, Fortis Hospital, Nagarbhavi, Bangalore lists pros and cons of the Fasting Mimicking Diet (FMD) associated with cycle of diet. Pros Weight loss: FMD facilitates weight loss by inducing calorie restriction, promoting fat burning, and preserving lean muscle mass. Studies have shown significant reductions in body weight, body fat percentage, and visceral fat after completing FMD cycles. Improved metabolic health: FMD has been associated with improvements in various metabolic markers, including insulin sensitivity, blood sugar levels, cholesterol levels, and blood pressure. These improvements may reduce the risk of obesity, type 2 diabetes, and cardiovascular disease. Cellular rejuvenation: FMD triggers cellular repair processes such as autophagy and apoptosis, leading to the removal of damaged cells and the regeneration of healthy cells. This cellular rejuvenation may slow down the aging process and reduce the risk of age-related diseases. Enhanced cognitive function: Research suggests that FMD may improve cognitive function and brain health by reducing inflammation, promoting neuroplasticity, and increasing the production of brain-derived neurotrophic factor (BDNF). These effects can lead to improved

learning, memory, and overall brain function. Longevity: While more research is needed, FMD has been proposed to extend lifespan and promote longevity by promoting cellular repair, reducing inflammation, and improving metabolic health. Studies in mice have shown extended lifespan and improved physical and cognitive function with FMD cycles. Sonia Bakshi says the diet can lower cancer risk and supports healthy brain. Lowers cancer markers: Scientists have discovered that there is a drop in insulin-like growth factor, which refers to a biomarker for cancer growth. There is also an increase in the activity of stem cell production that indicates the regeneration of healthy cells. Supports a healthy brain: Research says that FMD can help improve motor coordination and memory and help accelerate the growth of nervous tissues. Helps with type 2 diabetes and cardiovascular disease: Both are preventable with the right health choices, and among them, one is the fast-mimicking diet. FMD could improve blood glucose levels, lower BP, triglycerides and total cholesterol. However more studies need to be done. Cons Bharathi Kumar shares the list of risks of such a diet: Potential risks for certain populations: FMD may not be suitable for pregnant women due to increased nutritional needs during pregnancy, and it may pose risks for individuals with certain medical conditions such as diabetes, eating disorders, gastrointestinal disorders, cardiovascular disease, kidney disease, or cancer. Consultation with a healthcare professional is advised before starting FMD, especially for those with underlying health concerns. Limited long-term data: While initial studies show promising short-term effects of FMD, there is limited data on its long-term safety, efficacy, and sustainability. Further research is needed to assess the prolonged effects of FMD on health outcomes, disease risk, and aging processes. Individual variability: Responses to FMD can vary widely among individuals due to factors such as age, sex, genetics, metabolic health, and lifestyle habits. This variability makes it challenging to predict effectiveness and tailor recommendations, highlighting the need for personalized approaches. Potential disruption of social dynamics: Following FMD may disrupt social interactions centred around food, leading to feelings of isolation or exclusion from shared meals and cultural traditions. This disruption can negatively impact social well-being and mental health, particularly in social settings where food plays a central role. Risk of overeating post-fasting: After completing FMD, some individuals may be tempted to overeat or indulge in high-calorie foods, negating the benefits of the fasting period and potentially leading to weight regain or metabolic disturbances. It's essential to practice mindful eating and make healthy food choices to maintain the benefits achieved during FMD. Overall, while FMD offers several potential health benefits, including weight loss, improved metabolic health, cellular rejuvenation, enhanced cognitive function, and possibly longevity, it's crucial to approach it with caution, especially for certain populations, and to seek guidance from healthcare professionals when necessary. Bakshi also shares temporary side effects of FMD that people need to watch out for: 1. Headache 2. Fatigue 3. Hunger 4. Dizziness 5. Lightheadedness 6. Nausea 7. Sugar cravings 8. Bloating 9. Cramping 10. Constipation 11. Diarrhoea 12. Unable to do strenuous activities 13. Unable to do heavy forms of workouts Catch your daily dose of Fashion, Health, Festivals, Travel, Relationship, Recipe and all the other Latest Lifestyle News on Hindustan Times Website and APPs

## La dieta mima digiuno può aiutare a ringiovanire di 2,5 anni. Lo studio pubblicato su Nature

La dieta mima digiuno può aiutare a ringiovanire di 2,5 anni. Lo studio pubblicato su Nature

Una nuova ricerca dimostra che seguire una dieta che imita il digiuno può aiutare a invertire l'invecchiamento biologico riducendo anche il rischio di molteplici malattie. Bastano cicli di 5 giorni per 3-4 mesi di Alice Politi 22 febbraio 2024 Foxys\_forest\_manufacture Tre cicli della cosiddetta dieta mima digiuno riducono i biomarcatori associati alla resistenza all'insulina, il grasso epatico e altri marcatori associati all'invecchiamento. Lo dimostra un nuovo studio pubblicato sulla rivista scientifica Nature e condotto dal professor **Valter Longo** della USC Leonard Davis School già ideatore della dieta mima digiuno, un programma dietetico di cinque giorni ricco di grassi insaturi (noci, nocciole, olive, pesce, olio di oliva, etc.) e povero di proteine, carboidrati e calorie. Com'è stato eseguito lo studio Com'è risaputo, nei topi, i cicli periodici di una dieta mima digiuno proteggono le cellule normali mentre uccidono le cellule danneggiate, comprese quelle tumorali e autoimmuni, riducono l'infiammazione, promuovono la rigenerazione multisistemica e prolungano la longevità. In questo caso, gli scienziati hanno eseguito un'analisi secondaria ed esplorativa di campioni di sangue provenienti da uno studio clinico randomizzato. La ricerca, nello specifico, ha esaminato l'impatto della dieta in due studi clinici, che includevano uomini e donne di età compresa tra 18 e 70 anni. I partecipanti che hanno adottato la dieta mima digiuno hanno praticato 3-4 cicli mensili, seguendo il programma mima digiuno per 5 giorni e aderendo a una dieta normale per gli altri 25 giorni. Che cosa è emerso I risultati hanno mostrato che i pazienti nel gruppo mima digiuno avevano una minore resistenza all'insulina, risultati di HbA1c più bassi e migliori risultati di glicemia a digiuno. Avevano anche meno grasso addominale e grasso epatico (come determinato mediante analisi magnetica risonanza magnetica), insieme a marcatori del sistema immunitario migliorati che suggerivano una minore infiammazione. Inoltre, entrambi gli studi clinici hanno dimostrato che coloro che seguivano la mima digiuno avevano abbassato i marcatori associati all'invecchiamento biologico in media di 2,5 anni, indipendente dalla perdita di peso. Insieme, questi risultati forniscono un supporto iniziale agli effetti benefici di una dieta che imita il digiuno su molteplici fattori di rischio cardiometabolico e biomarcatori dell'età biologica. Com'è la dieta mima-digiuno La dieta mima-digiuno ProLon è un programma alimentare di 5 giorni vegano e clinicamente testato. Le cose da evitare sono la maggior parte dei prodotti di origine animale, ovvero le troppe proteine, e i troppi grassi saturi. Viene sconsigliata a chi ha meno di 18 anni o più di 70, alle persone con disordini alimentari e a quelli con malattie se non con l'autorizzazione del medico curante.

## Dieta care te ajută să te menții tânăr. Cinci zile de fasting pe lună inversează vârsta biologică cu doi ani și jumătate

Dieta care te ajută să te menții tânăr. Cinci zile de fasting pe lună inversează vârsta biologică cu doi ani și jumătate 0 Ioana Ion 0 1 live Publicat: 21.02.2024 17:05 Fastingul, dieta tot mai populară în rândul oamenilor din toată lumea, nu doar că ne menține mai sănătoși, dar ne ajută și să întinerim. S-a descoperit dieta care reduce îmbătrânirea - Foto Shutterstock Cinci zile de fasting pe lună inversează vârsta biologică cu doi ani și jumătate, cel puțin asta spune un studiu citat de cotidianul britanic The Telegraph. Cercetătorii americani au arătat că putem întineri fără a ne schimba stilul de viață. Universitatea din California de Sud (USC) a dezvoltat o dietă care imită postul, dar care asigură adepților o cantitate suficientă de nutrienți. Concret, timp de cinci zile pe lună trebuie să consumăm supe pe bază de plante, batoane și băuturi energizante, gustări uscate, ceai și suplimente, înainte de a trece din nou la o dietă normală pentru următoarele 25 de zile. Se știe deja că o astfel de dietă promovează regenerarea celulelor stem și reduce semnele de demență la animale, dar acum cercetătorii au demonstrat că inversează îmbătrânirea biologică la om - făcând celulele și esuturile să acționeze ca într-un organism mai tânăr. Dieta care ne face mai tineri Un număr de 100 de participanți au urmat regimul timp de trei sau patru luni, iar analizele de sânge au arătat că aceștia aveau un sistem imunitar mai tânăr și că și-au inversat vârsta biologică cu doi ani și jumătate, spun cercetătorii. „Acesta este primul studiu care arată că o intervenție bazată pe alimente, care nu necesită modificări cronice ale dietei sau ale stilului de viață, poate face oamenii mai tineri din punct de vedere biologic, pe baza atât a modificărilor factorilor de risc pentru îmbătrânire, cât și a bolilor. Cu toate că mulți medici recomandă deja dieta de mîmăre a postului (Fasting) în Statele Unite și în Europa, aceste descoperiri ar trebui să încurajeze mult mai mulți profesioniști din domeniul sănătății să recomande ciclurile pacienților cu niveluri mai mari decât cele dorite ale factorilor de risc de boală, precum și populației generale care ar putea fi interesată de creșterea funcției și de o vîrstă mai tânără.”, a declarat profesorul **Valter Longo**, de la Școala de Gerontologie Leonard Davis a USC. Inclusiv premierul britanic Rishi Sunak consumă doar apă, ceai și cafea timp de 36 de ore, în fiecare săptămână, iar medicii spun că un astfel de regim ajută la menținerea sănătății. O versiune mai blândă și personalizată din țara noastră au devenit adepți ale postului intermitent. De exemplu, Marius Manole și-a anunțat recent fanii pe Facebook că este bine după 40 de ore fără mîncare. Oana Roman, Alina Pușcaș sau Elwira Petre sunt alte vedete din România care apelează la perioadele de „post negru” pentru sănătatea organismului sau pentru a slăbi. Dacă repausul alimentar total ni se pare prea drastic, putem alege o altă versiune de post intermitent, care să ne ofere nutrienții necesari. De exemplu, dieta care imită postul, pe care au urmat-o cei care au participat la cercetarea din SUA, este bogată în grăsimi nesaturate și săracă în calorii în general, proteine și carbohidrați. Aceasta este concepută pentru a imita efectele unui post numai cu apă, furnizând în același timp nutrienții necesari, iar asta o face mult mai ușor de urmat. Mai mult decât atât, studiul a demonstrat că participanții aveau un risc mai scăzut de a face diabet și inclusiv mai puțin rezistenți la insulină. Dieta a ajutat și la scăderea grăsimii abdominale, precum și a grăsimii din ficat. Alte studii au arătat că o astfel de dietă poate diminua efectele secundare ale chimioterapiei, dar reduce și factorii de risc pentru cancer, diabet, boli de inimă și alte boli legate de vîrstă la om. Oamenii de știință spun că regimul ar trebui folosit ca o intervenție dietetică periodică pe termen scurt,

realizabil?, care poate ajuta oamenii să își diminueze riscul de boală și să își îmbunătățească sănătatea fără modificări ample ale stilului de viață. La rândul ei, dr. Gabriela Profir subliniază că fastingul ajută la îmbunătățirea performanței fizice și la sănătatea țesuturilor. „Efectele pe longevitate sunt vizibile pentru că în timpul fastingului se activează niște capete ale unor cromozomi, denumiți telomeri, și asta ajută la creșterea duratei de viață a tuturor celulelor din corpul nostru. Un alt fenomen care are loc în acest interval este fagocitarea: sunt utilizate ca sursă de energie toate reziduurile celulare pe care le avem în corp în urma proceselor metabolice obișnuite. Acesta este cel mai mare beneficiu al fastingului”, spune dr. Gabriela Profir.



## Cos'è la dieta mima digiuno: potrebbe ridurre l'età biologica

Cos'è la dieta mima digiuno: potrebbe ridurre l'età biologica Una nuova ricerca ha dimostrato che la dieta mima-digiuno porta a diversi benefici di Filomena Fotia 21 Feb 2024 | 13:58 MeteoWeb La dieta mima-digiuno, sviluppata dal ricercatore italiano **Valter Longo** e studiata presso l'University of Southern California (Usc), emerge come un approccio promettente per migliorare la salute e ridurre i rischi legati all'invecchiamento e alle malattie. Questo regime alimentare, descritto in uno studio pubblicato su "Nature Communications", si basa su cicli di alimentazione che imitano gli effetti del digiuno, offrendo allo stesso tempo i nutrienti essenziali. La dieta consiste in un regime di 5 giorni ricco di grassi insaturi e povero di calorie, proteine e carboidrati complessivi. Questo schema mira a ottenere risultati simili a un digiuno a base di sola acqua, ma in modo più gestibile per le persone, consentendo loro di completare il digiuno più facilmente. La ricerca condotta presso la Leonard Davis School of Gerontology dell'Usc ha dimostrato che la dieta mima-digiuno porta a diversi benefici, tra cui la riduzione della resistenza all'insulina, del grasso del fegato e dei segni di invecchiamento del sistema immunitario. Ciò si traduce in una riduzione dell'età biologica media di circa 2,5 anni. Studi precedenti avevano già evidenziato gli effetti positivi di cicli brevi e periodici della dieta mima-digiuno, inclusa la promozione della rigenerazione delle cellule staminali e la riduzione dei fattori di rischio per malattie come cancro, diabete e malattie cardiache. Il recente studio ha coinvolto due popolazioni di studio clinico, confermando gli effetti benefici della dieta mima-digiuno sulla salute metabolica e immunitaria. I partecipanti al regime hanno mostrato una riduzione dei fattori di rischio per il diabete, una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, e un miglioramento dei segni di un sistema immunitario più giovane. Questi risultati forniscono ulteriore supporto alla dieta mima-digiuno come un intervento periodico, a breve termine e fattibile per migliorare la salute e ridurre il rischio di malattie legate all'invecchiamento. Gli autori dello studio incoraggiano i professionisti sanitari a considerare questo approccio per i pazienti con elevati livelli di fattori di rischio, oltre che per la popolazione generale interessata a mantenere una migliore funzionalità e a un'età biologica più giovane. Iscrivendoti dichiari di aver preso visione delle condizioni generali del servizio. Continua la lettura su MeteoWeb Condividi

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio 20 Febbraio 2024 (Adnkronos) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul

ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo.

## Dieta "mima digiuno": funziona davvero?

Dieta "mima digiuno": funziona davvero? Febbraio 21, 2024 0 60 3 Min Read La Dieta Mima Digiuno è molto semplice: la risposta a "cos'è" o "come funziona" potrebbe essere riassunta in un "digiuna!". Infatti, è un protocollo molto ipocalorico, più o meno a seconda del soggetto, e molto restrittivo. Questo protocollo alimentare, basato su uno schema di 5 giorni, è stato ideato dal biologo **Valter Longo**, motivo per cui spesso è anche chiamato dieta Longo. Viene proposto, sulla base di presunti benefici, con il fine di migliorare la salute. **Valter Longo** elabora quella che è conosciuta come "Dieta Mima Digiuno" (DMD), da seguire solo per pochissimi giorni a intervalli di mesi, in base allo stato metabolico e di salute del soggetto di riferimento. Questo significa che la dieta mima digiuno non preclude affatto il ritorno, dopo i 4-5 giorni di restrizione calorica, ad un'altra alimentazione sicuramente più sostenibile e meno restrittiva. Si tratta di un protocollo standardizzato (perché testato in laboratorio) che ha come fine ultimo il miglioramento dei parametri di salute e in particolare di quelli metabolici con il fine di aumentare la longevità e prevenire il più possibile stati patologici degenerativi. Non è stato pensato per dimagrire in modo efficace, aumentare la massa muscolare o fare ricomposizione corporea. Partendo dal presupposto che, in linea di massima, questa è una scelta che deve pianificare il nutrizionista o il medico, la dieta Longo prevede mediamente di seguire un digiuno-semidigiuno fino a 800 kcal/die per 3-5 giorni. La DMD è un protocollo che si compone di ben cinque giorni dove le calorie totali subiscono differenze sostanziali, così come il quantitativo dei macronutrienti da assumere. Sia per quanto riguarda il primo giorno che per gli altri quattro successivi, i macronutrienti devono essere divisi tra colazione, pranzo e cena, oppure possono essere consumati in 2 pasti principali e 1 spuntino più leggero dal punto di vista calorico. L'apporto proteico è molto basso ed è insufficiente per qualsiasi soggetto adulto. Ciò significa che questo protocollo funziona, e funziona senza creare danni, solo perché seguito per 5 giorni. Longo consiglia una frequenza variabile sulla base dello stato di salute e nutrizionale del soggetto, oltre che al suo stile di vita generale. Più è a rischio di patologie e sovrappeso più frequentemente è consigliato attuare questo protocollo. Consiglia, tuttavia, di seguire la DMD almeno due volte l'anno anche a chi segue già uno stile di vita sano ed è in salute. Non farti venire in mente di prolungarlo per due settimane o un mese, con la (falsa) convinzione che questo ti preservi maggiormente la salute. No, la salute te la toglie. Il fine della DMD è il miglioramento della salute ed effettivamente da uno studio (anche se ancora una volta non appare nella bibliografia del libro di Longo) randomizzato su 100 pazienti che hanno seguito il protocollo per 5 giorni al mese per tre mesi ci sono risultati positivi (che comunque vanno contestualizzati), con una diminuzione di: quasi 4 kg, 12 mg/dl del glucosio nei soggetti con valori alti di glicemia a digiuno, 6 mmHg della pressione sanguigna su soggetti con pressione sanguigna moderatamente alta, 20 mg/dL del colesterolo, 60 ng/ml di IGF1 nei soggetti a rischio, 25 mg/dL dei trigliceridi, 1,5 mg/dL e nella maggioranza dei casi ritorno a livelli normali della proteina C-reattiva. I risultati sono ottimi, nonché gli stessi che vengono ottenuti con una qualsiasi altra restrizione calorica. (Fonte: Projectinvictus.it) Tags: Dieta mima digiuno cosa è Dieta mima digiuno **valter longo** Dieta mima digiuno funziona

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio 20 febbraio 2024 | 16.26  
Redazione Adnkronos LETTURA: 4 minuti DONNA DIETA SI MISURA LA VITA (Mimmo Carulli, - 1993-01-31) p.s. la foto e' utilizzabile nel rispetto del contesto in cui e' stata scattata, e senza intento diffamatorio del decoro delle persone rappresentate - FOTOGRAFIA La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro

età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo. Riproduzione riservata

## La dieta mima digiuno potrebbe ridurre l'età biologica

La dieta mima digiuno potrebbe ridurre l'età biologica di Simone Valesini Cinque giorni consecutivi al mese (da mille a 750 calorie) riducono grasso addominale ed epatico, insulino resistenza e rischio diabete. Aiutando a migliorare di 2 anni e mezzo la propria età biologica. Lo studio su volontari pubblicato su Nature Communications 20 Febbraio 2024 alle 12:45 2 minuti di lettura La dieta mima digiuno è un protocollo alimentare che cerca di riprodurre gli effetti benefici di un'astensione periodica dal consumo di cibo, utilizzando alimenti che forniscono comunque tutti i nutrienti necessari per l'organismo e aiutano ad affrontare i morsi della fame. È stata sviluppata da un italiano, **Valter Longo**, direttore del dipartimento di Gerontologia della University of Southern California, e ha attratto da subito molti consensi perché promette risultati importanti in termini di salute, con un regime alimentare relativamente semplice da seguire e che va rispettato per pochi giorni alla volta. Abbonati per leggere anche Green and Blue Green and Blue La Zampa Il Gusto leggi tutte le notizie di Salute >

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio Milano, 20 feb. (Adnkronos Salute) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul



ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo.

## La dieta mima digiuno potrebbe ridurre l'età biologica

La dieta mima digiuno potrebbe ridurre l'età biologica di Simone Valesini Cinque giorni consecutivi al mese (da mille a 750 calorie) riducono grasso addominale ed epatico, insulino resistenza e rischio diabete. Aiutando a migliorare di 2 anni e mezzo la propria età biologica. Lo studio su volontari pubblicato su Nature Communications La dieta mima digiuno è un protocollo alimentare che cerca di riprodurre gli effetti benefici di un'astensione periodica dal consumo di cibo, utilizzando alimenti che forniscono comunque tutti i nutrienti necessari per l'organismo e aiutano ad affrontare i morsi della fame. È stata sviluppata da un italiano, **Valter Longo**, direttore del dipartimento di Gerontologia della University of Southern California, e ha attratto da subito molti consensi perché promette risultati importanti in termini di salute, con un regime alimentare relativamente semplice da seguire e che va rispettato per pochi giorni alla volta. I dati scientifici a riguardo sono ancora relativamente scarsi, ma il team di Longo continua a lavorare per dimostrarne l'efficacia. E un nuovo studio, appena pubblicato su Nature Communications, va proprio in questa direzione: la dieta mima digiuno, infatti, sarebbe in grado di ridurre l'invecchiamento del sistema immunitario, prevenire l'insulino resistenza e l'accumulo di grasso a livello del fegato, ringiovanendo di fatto l'età biologica di chi la segue. La dieta mima digiuno, come dicevamo, nasce con l'idea di riprodurre gli effetti metabolici di un periodo di digiuno, pur mantenendo un'assunzione regolare di cibo nell'arco della giornata. Per farlo ricorre ad un piano alimentare ipocalorico ricco di grassi insaturi, e relativamente povero di carboidrati e proteine. Solitamente viene somministrata per cinque giorni consecutivi ogni mese, iniziando con un totale di mille kilocalorie nel primo giorno, che scendono a 750 nei giorni seguenti. Le ricerche di Longo già in passato avrebbero dimostrato che questi brevi periodi di restrizione calorica possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, ridurre gli effetti collaterali della chemioterapia, produrre effetti benefici su diversi marcatori del rischio oncologico, del diabete e delle malattie cardiovascolari. Studi di laboratorio hanno inoltre rivelato una riduzione dei sintomi della demenza e più in generale un allungamento della durata e qualità di vita nei topi. Nel nuovo studio, questi effetti sono stati indagati più a fondo facendo ricorso a due coorti di volontari umani. Lo studio I partecipanti, uomini e donne tra i 18 e i 70 anni, sono stati divisi casualmente in due gruppi, uno a cui è stato chiesto di seguire la dieta mima digiuno per cinque giorni consecutivi al mese per tre o quattro mesi, e l'altro che doveva seguire o una dieta normale o una dieta mediterranea. Al termine dello studio i ricercatori hanno prelevato un campione di sangue ai partecipanti, e sono andati a verificare diversi biomarcatori dello stato di salute metabolico e del sistema immunitario. A detta degli autori, i partecipanti che avevano seguito la dieta mima digiuno presentavano meno fattori di rischio per il diabete, tra i quali anche livelli più bassi di insulino resistenza, una riduzione del grasso addominale e del grasso all'interno del fegato, e un migliore rapporto tra cellule staminali linfoidi e mieloidi, un indicatore della giovinezza del sistema immunitario. Due anni e mezzo guadagnati Stando alle analisi del team di Longo, chi si sottopone alla dieta mima digiuno riduce efficacemente la propria età biologica, guadagnando in media - tra i partecipanti dello studio - due anni e mezzo rispetto a chi non esegue il digiuno. "Questo studio presenta per la prima volta evidenze di una riduzione dell'età biologica provenienti da due differenti trial clinici, accompagnate da prove di un effetto ringiovanente sulla funzione metabolica e immunitaria", conclude Longo.

## La dieta mima digiuno potrebbe ridurre l'età biologica

Festival di Salute 2023 COVID Sportello Cuore TUMORI PSICOLOGIA ALIMENTAZIONE LONGFORM VIDEO PODCAST CHI SIAMO La dieta mima digiuno potrebbe ridurre l'età biologica di Simone Valesini Cinque giorni consecutivi al mese (da mille a 750 calorie) riducono grasso addominale ed epatico, insulino resistenza e rischio diabete. Aiutando a migliorare di 2 anni e mezzo la propria età biologica. Lo studio su volontari pubblicato su Nature Communications 20 Febbraio 2024 alle 12:45 2 minuti di lettura La dieta mima digiuno è un protocollo alimentare che cerca di riprodurre gli effetti benefici di un'astensione periodica dal consumo di cibo, utilizzando alimenti che forniscono comunque tutti i nutrienti necessari per l'organismo e aiutano ad affrontare i morsi della fame. È stata sviluppata da un italiano, **Valter Longo**, direttore del dipartimento di Gerontologia della University of Southern California, e ha attratto da subito molti consensi perché promette risultati importanti in termini di salute, con un regime alimentare relativamente semplice da seguire e che va rispettato per pochi giorni alla volta. I dati scientifici a riguardo sono ancora relativamente scarsi, ma il team di Longo continua a lavorare per dimostrarne l'efficacia. E un nuovo studio, appena pubblicato su Nature Communications, va proprio in questa direzione: la dieta mima digiuno, infatti, sarebbe in grado di ridurre l'invecchiamento del sistema immunitario, prevenire l'insulino resistenza e l'accumulo di grasso a livello del fegato, ringiovanendo di fatto l'età biologica di chi la segue. La dieta mima digiuno, come dicevamo, nasce con l'idea di riprodurre gli effetti metabolici di un periodo di digiuno, pur mantenendo un'assunzione regolare di cibo nell'arco della giornata. Per farlo ricorre ad un piano alimentare ipocalorico ricco di grassi insaturi, e relativamente povero di carboidrati e proteine. Solitamente viene somministrata per cinque giorni consecutivi ogni mese, iniziando con un totale di mille kilocalorie nel primo giorno, che scendono a 750 nei giorni seguenti. Le ricerche di Longo già in passato avrebbero dimostrato che questi brevi periodi di restrizione calorica possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, ridurre gli effetti collaterali della chemioterapia, produrre effetti benefici su diversi marcatori del rischio oncologico, del diabete e delle malattie cardiovascolari. Studi di laboratorio hanno inoltre rivelato una riduzione dei sintomi della demenza e più in generale un allungamento della durata e qualità di vita nei topi. Nel nuovo studio, questi effetti sono stati indagati più a fondo facendo ricorso a due coorti di volontari umani. Lo studio I partecipanti, uomini e donne tra i 18 e i 70 anni, sono stati divisi casualmente in due gruppi, uno a cui è stato chiesto di seguire la dieta mima digiuno per cinque giorni consecutivi al mese per tre o quattro mesi, e l'altro che doveva seguire o una dieta normale o una dieta mediterranea. Al termine dello studio i ricercatori hanno prelevato un campione di sangue ai partecipanti, e sono andati a verificare diversi biomarcatori dello stato di salute metabolico e del sistema immunitario. A detta degli autori, i partecipanti che avevano seguito la dieta mima digiuno presentavano meno fattori di rischio per il diabete, tra i quali anche livelli più bassi di insulino resistenza, una riduzione del grasso addominale e del grasso all'interno del fegato, e un migliore rapporto tra cellule staminali linfoidi e mieloidi, un indicatore della giovinezza del sistema immunitario. Due anni e mezzo guadagnati Stando alle analisi del team di Longo, chi si sottopone alla dieta mima digiuno riduce efficacemente la propria età biologica, guadagnando in media - tra i partecipanti dello studio - due anni e mezzo rispetto a chi non esegue il digiuno. "Questo studio presenta per la prima volta evidenze di una riduzione dell'età biologica provenienti da due differenti trial

clinici, accompagnate da prove di un effetto ringiovanente sulla funzione metabolica e immunitaria", conclude Longo. Salute Freddo, falsi miti e verità: 10 cose da sapere per stare bene in salute Alla ricerca del sonno perduto, un italiano su quattro dorme poco e male: le nuove cure Il vostro medico vi ha mai prescritto dell'attività fisica? Ecco perché dovrebbe farlo Bambino nato sordo recupera l'udito grazie alla terapia genica leggi tutte le notizie di Salute >  
© Riproduzione riservata

## Mima-digiuno, la dieta che allunga la vita e riduce l'età biologica di almeno 2 anni e mezzo. Ecco come funziona

Dieta mima-digiuno, l'approccio che allunga la vita e riduce l'età biologica di almeno 2 anni e mezzo. Ecco come funziona Martedì 20 Febbraio 2024, 16:24 1 di 5 1 Minuto di Lettura Sensazionali risultati quelli emersi da uno studio dell'University of Southern California sulla dieta mima-digiuno, il regime alimentare inventato dal ricercatore italiano **Valter Longo**. Da quello che sembra, con 3-4 cicli di dieta al mese, della durata di 5 giorni, si assisterebbe a una riduzione dell'età biologica di circa 2 anni e mezzo, unita a un taglio netto dei fattori di rischio per le malattie. In particolare, questo regime alimentare diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato e i segni d'invecchiamento nel sistema immunitario. © RIPRODUZIONE RISERVATA 1 di 5

## Dieta mima-digiuno, il regime alimentare che allunga la vita e ringiovanisce di almeno 2 anni e mezzo. Ecco come funziona

Dieta mima-digiuno, il regime alimentare che allunga la vita e ringiovanisce di almeno 2 anni e mezzo. Ecco come funziona In particolare, questo regime alimentare diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato e i segni d'invecchiamento nel sistema immunitario. Sensazionali risultati quelli emersi da uno studio dell'University of Southern California sulla dieta mima-digiuno, il regime alimentare inventato dal ricercatore italiano **Valter Longo**. Da quello che sembra, con 3-4 cicli di dieta al mese, della durata di 5 giorni, si assisterebbe a una riduzione dell'età biologica di circa 2 anni e mezzo, unita a un taglio netto dei fattori di rischio per le malattie. In particolare, questo regime alimentare diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato e i segni d'invecchiamento nel sistema immunitario. Come funziona la dieta L'approccio prevede una dieta della durata di 5 giorni, ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessi. È un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari alla vita e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. La dieta mima-digiuno comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Nel resto dei giorni, bisogna seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Lo studio Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology, pubblicato su "Nature Communications", vuole dimostrare «che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica», spiega Longo, autore senior del lavoro. Questa ricerca ha voluto analizzare gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di età compresa tra i 18 e i 70 anni. Uno dei due gruppi è stato sottoposto a 3-4 cicli mensili di mima-digiuno, da seguire per 5 giorni, a cui poi sono seguiti 25 giorni di alimentazione normale. I risultati Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Un'analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno hanno ridotto in media di 2 anni e mezzo la loro età biologica. Gli effetti della dieta Già precedenti ricerche avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Secondo analisi condotte sui roditori, 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentano la salute e la durata della vita dei topi, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. Ultimo aggiornamento: Martedì 20 Febbraio 2024, 20:25 © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

AdnKronos 3 minuti di lettura (Adnkronos) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul ringiovanimento

della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo. - salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info) Pubblicato il 20 Febbraio 2024 Tags adnkronos salute



## La dieta mima digiuno potrebbe ridurre l'età biologica

La dieta mima digiuno potrebbe ridurre l'età biologica di Simone Valesini Cinque giorni consecutivi al mese (da mille a 750 calorie) riducono grasso addominale ed epatico, insulino resistenza e rischio diabete. Aiutando a migliorare di 2 anni e mezzo la propria età biologica. Lo studio su volontari pubblicato su Nature Communications 20 Febbraio 2024 alle 12:45 2 minuti di lettura La dieta mima digiuno è un protocollo alimentare che cerca di riprodurre gli effetti benefici di un'astensione periodica dal consumo di cibo, utilizzando alimenti che forniscono comunque tutti i nutrienti necessari per l'organismo e aiutano ad affrontare i morsi della fame. È stata sviluppata da un italiano, **Valter Longo**, direttore del dipartimento di Gerontologia della University of Southern California, e ha attratto da subito molti consensi perché promette risultati importanti in termini di salute, con un regime alimentare relativamente semplice da seguire e che va rispettato per pochi giorni alla volta. Sunak e il digiuno intermittente: ancora una conferma sui benefici contro l'infiammazione 31 Gennaio 2024 I dati scientifici a riguardo sono ancora relativamente scarsi, ma il team di Longo continua a lavorare per dimostrarne l'efficacia. E un nuovo studio, appena pubblicato su Nature Communications, va proprio in questa direzione: la dieta mima digiuno, infatti, sarebbe in grado di ridurre l'invecchiamento del sistema immunitario, prevenire l'insulino resistenza e l'accumulo di grasso a livello del fegato, ringiovanendo di fatto l'età biologica di chi la segue. La dieta La dieta mima digiuno, come dicevamo, nasce con l'idea di riprodurre gli effetti metabolici di un periodo di digiuno, pur mantenendo un'assunzione regolare di cibo nell'arco della giornata. Per farlo ricorre ad un piano alimentare ipocalorico ricco di grassi insaturi, e relativamente povero di carboidrati e proteine. Solitamente viene somministrata per cinque giorni consecutivi ogni mese, iniziando con un totale di mille kilocalorie nel primo giorno, che scendono a 750 nei giorni seguenti. Longevità: facciamo tesoro della regola degli anziani giapponesi di Aureliano Stingi 09 Ottobre 2023 Le ricerche di Longo già in passato avrebbero dimostrato che questi brevi periodi di restrizione calorica possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, ridurre gli effetti collaterali della chemioterapia, produrre effetti benefici su diversi marcatori del rischio oncologico, del diabete e delle malattie cardiovascolari. Studi di laboratorio hanno inoltre rivelato una riduzione dei sintomi della demenza e più in generale un allungamento della durata e qualità di vita nei topi. Nel nuovo studio, questi effetti sono stati indagati più a fondo facendo ricorso a due coorti di volontari umani. Lo studio I partecipanti, uomini e donne tra i 18 e i 70 anni, sono stati divisi casualmente in due gruppi, uno a cui è stato chiesto di seguire la dieta mima digiuno per cinque giorni consecutivi al mese per tre o quattro mesi, e l'altro che doveva seguire o una dieta normale o una dieta mediterranea. Al termine dello studio i ricercatori hanno prelevato un campione di sangue ai partecipanti, e sono andati a verificare diversi biomarcatori dello stato di salute metabolico e del sistema immunitario. A detta degli autori, i partecipanti che avevano seguito la dieta mima digiuno presentavano meno fattori di rischio per il diabete, tra i quali anche livelli più bassi di insulino resistenza, una riduzione del grasso addominale e del grasso all'interno del fegato, e un migliore rapporto tra cellule staminali linfoidi e mieloidi, un indicatore della giovinezza del sistema immunitario. Due anni e mezzo guadagnati Stando alle analisi del team di Longo, chi si sottopone alla dieta mima digiuno riduce efficacemente la propria età biologica, guadagnando in media - tra i partecipanti dello studio - due anni e mezzo rispetto a chi non esegue il digiuno. "Questo studio presenta per la prima volta

evidenze di una riduzione dell'età biologica provenienti da due differenti trial clinici, accompagnate da prove di un effetto ringiovanente sulla funzione metabolica e immunitaria", conclude Longo.

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

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio 20 febbraio 2024 Milano, 20 feb. (Adnkronos Salute) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul

ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo.

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio Con 3-4 cicli mensili della durata di 5 giorni calcolata riduzione età biologica in media di 2,5 anni Reporter: Agenzia Adnkronos 20 Febbraio 2024 Milano, 20 feb. (Adnkronos Salute) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e

tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo.

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio 20 febbraio 2024 Milano, 20 feb. (Adnkronos Salute) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul

ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo.



## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio di Adnkronos Milano, 20 feb. (Adnkronos Salute) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul

ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo. di Adnkronos

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio Posted By: redazione web 20 Febbraio 2024 (Adnkronos) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età

biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo. (Adnkronos - Salute)

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio adnkronos 2 minuti di lettura (Adnkronos) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul

ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo.

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio Con 3-4 cicli mensili della durata di 5 giorni calcolata riduzione età biologica in media di 2,5 anni 20/02/2024 16:26 AdnKronos @Adnkronos Milano, 20 feb. (Adnkronos Salute) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e

tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo.



## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio by Adnkronos 20 Febbraio 2024, 6:04 PM (Adnkronos) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. È un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul

ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo.

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

adnkronos-ildenaro Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio da ildenaro.it - 20 Febbraio 2024 0 (Adnkronos) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età

biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo. [ildenaro.it](http://ildenaro.it)

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio Milano, 20 feb. (Adnkronos Salute) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul

ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo.

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio Con 3-4 cicli mensili della durata di 5 giorni calcolata riduzione età biologica in media di 2,5 anni 20 Febbraio 2024 Milano, 20 feb. (Adnkronos Salute) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e tessuti rispetto all'età

cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo.



## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio (Adnkronos) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of [ ] 20 Febbraio 2024 | A cura di redazione ilikepuglia | Tempo di lettura: min (Adnkronos) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e

tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo. -salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info) © Riproduzione riservata

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio Cronaca February 20, 2024 Milano, 20 feb. (Adnkronos Salute) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età

biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo.  
Source link

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio Con 3-4 cicli mensili della durata di 5 giorni calcolata riduzione età biologica in media di 2,5 anni

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio Con 3-4 cicli mensili della durata di 5 giorni calcolata riduzione età biologica in media di 2,5 anni Agenzia Adnkronos 20 Febbraio 2024 di Agenzia Adnkronos 20 Febbraio 2024 Milano, 20 feb. (Adnkronos Salute) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che

i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo.

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio di adnkronos - 20 Febbraio 2024 (Adnkronos) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul

ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo. -salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)



## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio (Adnkronos) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of By Saverio Fontana , in Salute , at 20/02/2024 Tag: adnkronos, salute (Adnkronos) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e

tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo. -salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio di Adnkronos martedì, 20 Febbraio 2024 (Adnkronos) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul

ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo.

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio 20 Febbraio 2024 (Adnkronos) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. È un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul

ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo. (Adnkronos)

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio Milano, 20 feb. (Adnkronos Salute) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo**... di Adnkronos Pubblicato il 20 Febbraio 2024 Condividi su Facebook Condividi su Twitter

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio.

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio. 21/02/2024 04:00 | AdnKronos | 21/02/2024 04:00 | AdnKronos | Milano, 20 feb. (AdnKronos Salute) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della



riduzione dell'età biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo. 21/02/2024 04:00 AdnKronos

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio di · 20 Febbraio 2024  
Condividi (Adnkronos) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul

ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo. -salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

## La dieta mima digiuno potrebbe ridurre l'età biologica

La dieta mima digiuno potrebbe ridurre l'età biologica di Simone Valesini Cinque giorni consecutivi al mese (da mille a 750 calorie) riducono grasso addominale ed epatico, insulino resistenza e rischio diabete. Aiutando a migliorare di 2 anni e mezzo la propria età biologica. Lo studio su volontari pubblicato su Nature Communications 20 Febbraio 2024 alle 12:45 2 minuti di lettura La dieta mima digiuno è un protocollo alimentare che cerca di riprodurre gli effetti benefici di un'astensione periodica dal consumo di cibo, utilizzando alimenti che forniscono comunque tutti i nutrienti necessari per l'organismo e aiutano ad affrontare i morsi della fame. È stata sviluppata da un italiano, **Valter Longo**, direttore del dipartimento di Gerontologia della University of Southern California, e ha attratto da subito molti consensi perché promette risultati importanti in termini di salute, con un regime alimentare relativamente semplice da seguire e che va rispettato per pochi giorni alla volta. Sunak e il digiuno intermittente: ancora una conferma sui benefici contro l'infiammazione 31 Gennaio 2024 I dati scientifici a riguardo sono ancora relativamente scarsi, ma il team di Longo continua a lavorare per dimostrarne l'efficacia. E un nuovo studio, appena pubblicato su Nature Communications, va proprio in questa direzione: la dieta mima digiuno, infatti, sarebbe in grado di ridurre l'invecchiamento del sistema immunitario, prevenire l'insulino resistenza e l'accumulo di grasso a livello del fegato, ringiovanendo di fatto l'età biologica di chi la segue. La dieta La dieta mima digiuno, come dicevamo, nasce con l'idea di riprodurre gli effetti metabolici di un periodo di digiuno, pur mantenendo un'assunzione regolare di cibo nell'arco della giornata. Per farlo ricorre ad un piano alimentare ipocalorico ricco di grassi insaturi, e relativamente povero di carboidrati e proteine. Solitamente viene somministrata per cinque giorni consecutivi ogni mese, iniziando con un totale di mille kilocalorie nel primo giorno, che scendono a 750 nei giorni seguenti. Longevità: facciamo tesoro della regola degli anziani giapponesi di Aureliano Stingi 09 Ottobre 2023 Le ricerche di Longo già in passato avrebbero dimostrato che questi brevi periodi di restrizione calorica possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, ridurre gli effetti collaterali della chemioterapia, produrre effetti benefici su diversi marcatori del rischio oncologico, del diabete e delle malattie cardiovascolari. Studi di laboratorio hanno inoltre rivelato una riduzione dei sintomi della demenza e più in generale un allungamento della durata e qualità di vita nei topi. Nel nuovo studio, questi effetti sono stati indagati più a fondo facendo ricorso a due coorti di volontari umani. Lo studio I partecipanti, uomini e donne tra i 18 e i 70 anni, sono stati divisi casualmente in due gruppi, uno a cui è stato chiesto di seguire la dieta mima digiuno per cinque giorni consecutivi al mese per tre o quattro mesi, e l'altro che doveva seguire o una dieta normale o una dieta mediterranea. Al termine dello studio i ricercatori hanno prelevato un campione di sangue ai partecipanti, e sono andati a verificare diversi biomarcatori dello stato di salute metabolico e del sistema immunitario. A detta degli autori, i partecipanti che avevano seguito la dieta mima digiuno presentavano meno fattori di rischio per il diabete, tra i quali anche livelli più bassi di insulino resistenza, una riduzione del grasso addominale e del grasso all'interno del fegato, e un migliore rapporto tra cellule staminali linfoidi e mieloidi, un indicatore della giovinezza del sistema immunitario. Due anni e mezzo guadagnati Stando alle analisi del team di Longo, chi si sottopone alla dieta mima digiuno riduce efficacemente la propria età biologica, guadagnando in media - tra i partecipanti dello studio - due anni e mezzo rispetto a chi non esegue il digiuno. "Questo studio presenta per la prima volta

evidenze di una riduzione dell'età biologica provenienti da due differenti trial clinici, accompagnate da prove di un effetto ringiovanente sulla funzione metabolica e immunitaria", conclude Longo.

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio Di: Adnkronos Salute Milano, 20 feb. (Adnkronos Salute) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età

biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo.

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie,...

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie,... Published 2 ore ago on 20 Febbraio 2024 By Adnkronos Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della



riduzione dell'età biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo.

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio Di Adnkronos 20 Febbraio 2024 Pubblicità (Adnkronos) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul

ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo. Copyright SICILIAREPORT.IT ©Riproduzione riservata [Clicca per una donazione](#) [Clicca qui](#)

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio Con 3-4 cicli mensili della durata di 5 giorni calcolata riduzione età biologica in media di 2,5 anni AdnKronos News 20 Febbraio 2024 - 17:23 Milano, 20 feb. (Adnkronos Salute) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e

tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo.

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie Con 3-4 cicli mensili della durata di 5 giorni calcolata riduzione età biologica in media di 2,5 anni 20 Febbraio 2024 AdnKronos, Notizie nazionali e internazionali, Sanità Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. Con 3-4 cicli mensili della durata di 5 giorni calcolata riduzione età biologica in media di 2,5 anni L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro

età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo. (Lus/Adnkronos Salute) Dieta mima-digiuno digiuno ringiovanisce

## Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio

Dieta mima-digiuno ringiovanisce e taglia rischio malattie, studio Di Redazione ViPiu - 20 Febbraio 2024, 16:26 41 (Adnkronos) - La dieta mima-digiuno 'ringiovanisce' e taglia i fattori di rischio per le malattie. Secondo uno studio dell'University of Southern California (Usc), cicli dello schema alimentare sviluppato dal laboratorio Usa del ricercatore italiano **Valter Longo** possono avere molteplici effetti positivi: diminuisce la resistenza all'insulina, il grasso del fegato, i segni dell'invecchiamento del sistema immunitario, con conseguente risultato di ridurre anche l'età biologica, in media di 2,5 anni. Lo studio dell'Usc Leonard Davis School of Gerontology è pubblicato su 'Nature Communications' e si aggiunge alle evidenze che sostengono gli effetti benefici della dieta mima-digiuno. L'approccio prevede una dieta di 5 giorni ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessivi. E' un regime progettato per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua, fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari e rendendo molto più facile per le persone completare il digiuno. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani, sulla base sia dei cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e la malattia, sia su un metodo validato per valutare l'età biologica", evidenzia Longo, autore senior del lavoro. Precedenti ricerche condotte dall'esperto italiano avevano indicato che cicli di dieta mima-digiuno brevi e periodici sono associati a una serie di effetti positivi. Possono promuovere la rigenerazione delle cellule staminali, diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia, ridurre i segni di demenza nei topi. Possono inoltre ridurre i fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre patologie legate all'età negli esseri umani. Il laboratorio di Longo aveva anche dimostrato, sempre in precedenza, che 1 o 2 cicli di dieta mima-digiuno per 5 giorni al mese aumentavano la salute e la durata della vita dei topi sia con una dieta normale o occidentale, ma gli effetti sull'invecchiamento e sull'età biologica (ma anche su grasso del fegato e sistema immunitario) erano finora sconosciuti. L'ultimo studio ha esplorato proprio questi aspetti, analizzando gli effetti della dieta in due popolazioni di studio clinico, ciascuna con uomini e donne di 18-70anni. I pazienti randomizzati alla dieta mima-digiuno sono stati sottoposti a 3-4 cicli mensili, seguendola per 5 giorni, poi hanno avuto 25 giorni di alimentazione normale. La dieta mima-digiuno - spiegano gli esperti - comprende zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè porzionati per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Ai pazienti dei gruppi di controllo è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo. Un'analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, tra cui una minore resistenza all'insulina e risultati più bassi di emoglobina glicata. La risonanza magnetica ha rivelato anche una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di dieta mima-digiuno sembravano aumentare i livelli di un valore indicativo di un sistema immunitario più giovane. Un'ulteriore analisi statistica dei risultati su entrambe le popolazioni di studio ha mostrato che i componenti del gruppo della dieta mima-digiuno avevano ridotto in media di 2,5 anni la loro età biologica, una misura questa indicativa di quanto stanno funzionando bene cellule e tessuti rispetto all'età cronologica. "Questo studio mostra per la prima volta l'evidenza della riduzione dell'età



biologica" ricavata da due diversi trial clinici, "accompagnata da prove sul ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", sottolinea Longo. Lo studio, condotto dai primi autori Sebastian Brandhorst e Morgan E. Levine, fornisce ulteriore supporto al potenziale della dieta mima-digiuno come intervento dietetico periodico, a breve termine e fattibile, per aiutare le persone a ridurre il rischio di malattia e migliorare la propria salute senza grandi cambiamenti nello stile di vita continua lo scienziato italiano. "Sebbene molti medici stiano già raccomandando la dieta mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a suggerirla in caso di pazienti con livelli di fattori di rischio di malattia superiori a quelli desiderati, nonché alla popolazione generale che potrebbe essere interessata a una maggiore funzionalità e a un'età più giovane", conclude Longo. - salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Jimmy Carter marks 1 year in hospice: 4 longevity lessons ahead of his 100th birthday

Jimmy Carter marks 1 year in hospice: 4 longevity lessons ahead of his 100th birthday A. Pawlowski February 16, 2024 at 2:11 AM Jimmy Carter, the longest living president in the nation's history, is marking one year in hospice -- defying expectations for how long he'd live when he first began comfort care. Carter, who is a cancer survivor and had suffered a series of falls in recent years, decided to spend 'his remaining time at home with his family' in Plains, Georgia, foregoing additional medical intervention after several hospital stays, The Carter Center announced on Feb. 18, 2023. Since then, he's made a couple of rare public appearances, including traveling to Atlanta to attend the memorial for his late wife, Rosalynn Carter, on Nov. 28, 2023. The Carter Center did not immediately respond to a request for comment about how the former president is doing today. How old is Jimmy Carter? Carter is 99. His 100th birthday is on Oct. 1, 2024. When he entered hospice a year ago, his family was preparing for his life to end within a week, but he keeps going. 'We thought at the beginning of this process that it was going to be in five or so days,' Jason Carter, his grandson, told The New York Times in September 2023. 'I was down there with him in the hospital and then said goodbye. And then we thought it was going to be in that week that it was coming to the end. And it's just now been seven months.' He was 'still very much Jimmy Carter' in August 2023, another grandson told The New York Times that month. 'He's still opinionated, he's still strong-willed, he's still him. And that's great to see,' Josh Carter said. A week before Carter turned 99 -- a birthday that his family was 'surprised and thankful' to be able to celebrate, Josh Carter noted -- the former president made an appearance at the Plains Peanut Festival in Georgia, riding in a car with his wife, Rosalynn, on a beautiful fall day. He still likes peanut butter ice cream, The Carter Center posted on X at the time. Why he's living longer than expected in hospice Such small joys are 'invaluable' to keep a terminally ill patient going, says Dr. BJ Miller, a hospice and palliative medicine physician in San Francisco. He is not treating Carter. "It's important for the world to see how hospice should go, and that it's not a scary thing. It's not about death -- it really is about living until you die. I'm glad for (Carter) to be making this example,' Miller tells TODAY.com. Patients go into hospice when doctors believe they have six months or less to live, he notes. They're no longer trying to 'push back on the illness,' so the focus becomes comfort care to ease any suffering, Miller adds. That includes medicine to alleviate pain, nausea or anxiety. It also means emotional support for the patient and their family, talking things through and trying to find meaning in their remaining time. But it's 'not rare' that people live longer in hospice care than expected, like Carter, Miller says. He's seen it many times in his own practice. It's very difficult for doctors to pinpoint how much time a terminally ill patient has left, so they're always guessing, Miller notes. Another reason is that hospice care can be a relief for a patient who's been in and out of the hospital receiving aggressive medical treatment and taking countless medications. 'At some point, a lot of that effort can be fatiguing on the body, certainly emotionally draining and sometimes even demoralizing,' Miller says. '(In hospice), you're no longer being pulled all over the place to try this or that treatment. Finally, there's some peace. Finally, there's someone listening to your symptoms. And finally, you get to stay home and the care is coming to you.' Sometimes people live longer in hospice than they would otherwise because of that 'loving, de-stressing support,' he notes. Carter's longevity habits

Carter is the first president to live until 95 or older and the only one to live to see the 40th anniversary of his inauguration. Genes can play a role in longevity, but Carter has a complicated family medical history. His mother lived to be 85, but his father died at 58 of pancreatic cancer. Both his sisters and his brother also died of pancreatic cancer, and his mother had the disease as well, NBC News reported. In 2015, Carter was diagnosed with melanoma that had spread to his liver and brain. He received immunotherapy treatments and scans showed no evidence of the cancer within months. In 2019, he had a series of falls that led to broken bones and required surgery. Still, the former president made it to 99. Here are some of his healthy longevity habits: Sense of purpose Carter and his wife had famously gotten involved in the community, helping to build, renovate and repair more than 4,300 homes in 14 countries while volunteering for Habitat for Humanity since 1984. The work gave him joy, the former president wrote in one of his books. Carter Habitat for Humanity (Amy Davis / Baltimore Sun / Tribune News Service via Getty Images) 'Community involvement tells you that you want to live, you want to help other people,' **Valter Longo**, Ph.D., professor of gerontology at the University of Southern California and director of the USC Longevity Institute in Los Angeles, tells TODAY.com. 'You have a reason to keep doing all the things that you need to do,' he notes, like going to the doctor, eating a healthy diet and exercising. 'In the end, (it's) whatever gets you out of bed. Volunteering helps people stay engaged with others and contribute, Miller adds. 'You need to put love into the world and care in the world. And that, too, is a lifeblood,' he says. Strong family ties Carter and his wife, Rosalynn, were married for 77 years -- the longest-married couple in presidential history. Carter called it 'a full partnership.' 'Rosalynn was my equal partner in everything I ever accomplished,' Carter said in a statement when she died on Nov. 19, 2023. 'She gave me wise guidance and encouragement when I needed it. As long as Rosalynn was in the world, I always knew somebody loved and supported me.' During Rosalynn Carter's tribute service on Nov. 28, 2023, the couple's daughter, Amy Carter, read a love letter the former president had written to his wife 75 years ago. 'My darling, every time I have ever been away from you, I have been thrilled when I returned to discover just how wonderful you are. While I am away, I try to convince myself that you really are not, could not be as sweet and beautiful as I remember. But when I see you, I fall in love with you all over again," part of the letter read. Their children, grandchildren and great-grandchildren complete the tight-knit family. Jimmy Carter and wife Rosalynn at Atlanta Falcons game in 2018 (Scott Cunningham / Getty Images) Committing to a life partner, caring for children and putting family first is a key part of longevity, researchers studying the Blue Zones, places around the world where people live long lives, have found. It's important to be part of a loving connection, though it doesn't have to be a marriage per se -- it can be a spouse, but also a sibling, a friend or any relationship where a person feels seen and heard, Miller says. On the flip side, Longo has also seen many centenarians display extraordinary resilience when it comes to marital status. Some are "warriors of longevity and nothing bothers them -- whether they are alone or with somebody," he notes. 'They'll say, 'I find happiness in lots of other things.' Regular exercise Carter was an avid runner until he was 80 and developed knee problems, so he switched to swimming and walking, he told The Washington Post in 2013 and 2018. View this post on Instagram A post shared by Jimmy Carter NHP (@jimmycarternps) He and Mrs. Carter liked to ride bikes in their hometown as well as on trips across the country and abroad. The former president also enjoys fly-fishing and woodworking, according to his biography. Exercise affects every cell in the body and is vital for good health, experts say. Faith Since leaving the White House in

1981 until 2020, Carter regularly taught Sunday school at Maranatha Baptist Church in Plains, Georgia, where he and his wife attended services. 'Our religious beliefs are important to us,' the former president wrote in one of his books. Just like having a sense of purpose, religion can help people do the right things for their health and keep going, Longo says. Faith can be a source of meaning and belonging, which is good for the body and soul, Miller adds. 'We can push and prod at the body to keep going in all sorts of ways. But if there's no spark, if there's no reason to live, if there's no joy in living' it won't help much, he says. "Those are essential ingredients for life." This article was originally published on TODAY.com

## Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze insegue i sogni di scienza"

Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze insegue i sogni di scienza" 8 Febbraio 2024 FacebookTwitterPinterestLinkedInTumblrRedditVKWhatsAppEmail (Adnkronos) - Eugenia Haddad fin da quando aveva 12 anni ha "sempre sognato di diventare pediatra", voleva curare e aiutare le persone. Tanto che poi da studentessa si è "prestata come soccorritore certificato all'ospedale Northwestern di Chicago". Tuttavia, dice, "era difficile per me vedere il dolore degli altri". Oggi, all'età di 30 anni, le persone le aiuta con la ricerca. E' scienziata. Nata in Libano, cresciuta negli Usa dove si è spostata da bambina, adesso vive e lavora in Italia. Anche Olga Blazevids, 39 anni, originaria dell'Estonia, sognava di diventare un medico da bambina. "Nella mia famiglia mio padre aveva la sclerosi multipla - spiega con pudore - all'epoca la medicina non era così avanzata. Fin da piccola ricordo che leggevamo articoli scientifici cercando una cura possibile, un trattamento. 'Cosa potrei fare io?', mi chiedevo. E ho capito che volevo aiutare le persone ad essere sane". Oggi fa proprio questo, a Milano. Non è medico, ma ricercatrice. In Italia ha trovato la sua dimensione scientifica, ma anche l'amore. Eugenia e Olga sono scienziate con la valigia, globetrotter per amore della ricerca. L'Adnkronos Salute ha raccolto le loro storie. Nate all'estero, hanno viaggiato, accumulato esperienze e sono approdate all'Ifom, l'Istituto di oncologia molecolare di Fondazione Airc, nel capoluogo lombardo. Oggi si raccontano, in vista della giornata che le Nazioni Unite dedicano alle donne e ragazze nella scienza (il Women & Girls in Science Day, 11 febbraio). Nel 'melting pot' dell'Ifom ci sono una trentina di ricercatrici - il 24% del totale delle ricercatrici dell'istituto - che hanno scelto questi laboratori, Milano e l'Italia per coronare i loro sogni. Cinque vengono dal Libano, alcune dal Giappone e poi Francia, Estonia, Cina, Ucraina, India, Nuova Zelanda, Sri Lanka, Usa, Turchia. Alcune provengono da realtà difficili, altre da Paesi molto competitivi. Tutte descrivono i loro percorsi come fatti di sacrifici e soddisfazioni allo stesso tempo. E alle giovani donne che devono iscriversi all'università e che vogliono intraprendere un percorso nelle discipline Stem (scienze, tecnologia, ingegneria e matematica) dicono di non temere di "seguire la strada che le appassiona", riassume Olga. "Scegliete ciò che chi rende felici studiare, lavorate e agite ogni mattina per questo", esorta la ricercatrice estone. "Chiedetevi in cosa voglio fare la differenza e come la farò - suggerisce Eugenia, detta Jenny - Non abbiate paura di correre rischi calcolati e di mantenere la vostra posizione quando si tratta delle vostre convinzioni, indipendentemente da quanti dubitano di voi. Infine, siate aperti a diverse opportunità, costruite la fiducia in voi stessi e rimanete umili". All'Ifom c'è chi è alla sua prima esperienza fuori dal Paese, chi è arrivato qui con la famiglia, chi ha trovato nella 'community' dell'istituto una seconda famiglia. L'Ifom ha istituito un Servizio di accoglienza amministrativo, interculturale e linguistico internazionale rivolto ai ricercatori stranieri, mirato a supportarli nelle fasi critiche in cui devono affrontare le procedure burocratiche previste per fare ricerca e vivere in Italia. Chi arriva in un Paese nuovo si trova catapultato in un sistema e in una cultura talvolta molto diversi da quelli di origine. Il Servizio è gestito da un ufficio ad hoc, il 'Welcome Office', primo punto di riferimento per questi ricercatori e le loro famiglie, fin da prima del loro arrivo. Segue pratiche che vanno dai nulla osta ai visti, li supporta anche nell'iscrizione al Servizio sanitario nazionale, l'apertura del conto, la ricerca della prima sistemazione, l'iscrizione di eventuali bambini a scuola. Olga si è sentita a casa qui, dice. Laureata in Ingegneria genetica

all'Università di Tecnologia di Tallinn, matura l'idea di voler fare il dottorato all'estero e si trova a un bivio: Svezia o Italia. Vince Firenze. "Ero molto giovane, avevo 24 anni e ovviamente non è facile alla prima esperienza all'estero, e non parlavo neanche italiano", ricorda. Olga lascia di nuovo l'Italia solo per il postdoc che la porta di nuovo a Nord, fino in Finlandia. Ma poi qualcosa la spinge di nuovo verso il nostro Paese. Destinazione Genova, dove avrà un assaggio del suo futuro. Per una combinazione, nel 2017 durante un seminario vede dal vivo **Valter Longo**, scienziato della longevità e papà della 'dieta mima digiuno'. "Sono rimasta colpita", racconta. E oggi lavora proprio con lui. "Bisogna avere sempre chiaro il proprio sogno, avere passione e andare avanti - spiega - Questo percorso è molto difficile e complesso e a volte ti fa venire dubbi. Ti chiedi se è giusto quello che stai facendo. Ma bisogna andare avanti e trovare la propria via". Per una ragazza è più difficile? "Magari sono stata fortunata, ma io non ho avuto problemi o ostacoli come donna scienziato", risponde Olga. A Milano si è sentita accolta. "E' qui che mio marito mi ha fatto la proposta di matrimonio", sorride. Un amore fulminante: si conoscono a fine 2020 e dopo 6 mesi decidono di sposarsi. Matrimonio celebrato nel 2022. "E ora la città è diventata la nostra casa in Italia. Adoro l'arte e la vivace scena culturale di Milano. Tuttavia - riflette - come ricercatrice in oncologia molecolare, non posso ignorare le preoccupazioni legate alla qualità dell'aria a Milano, fattore rilevante nella prevenzione del cancro". Olga è poliedrica, il suo tempo libero lo dedica alla pittura, alla lettura, ultimamente persino allo studio del mandarino. "Il mio lavoro nel laboratorio della longevità e del cancro ovviamente influenza la mia vita quotidiana, applicando le conoscenze scientifiche a scelte salutari. Promuovo uno stile di vita sano, comprendendo l'importanza della nutrizione, dell'attività fisica e della qualità del sonno nella prevenzione del cancro. Ho introdotto la mia famiglia in Estonia all'uso dell'olio d'oliva", sorride di nuovo. Eugenia, dopo aver studiato Scienze biologiche all'Università dell'Illinois a Chicago e conseguito il master in Genomica e salute all'Università Libanese di Beirut, è stata a Montpellier, in Francia, per uno stage. Poi tappa in Italia, racconta. "Ho imparato la lingua durante il lockdown Covid, il Welcome Office dell'Ifom forniva lezioni online per gli stranieri. E' stata dura, ma ciò che mi ha tenuto in piedi è l'ospitalità e il sostegno italiano. Di Milano apprezzo la vita cittadina, amo sorseggiare un Aperol Spritz su un rooftop al tramonto". La metropoli "mi ha permesso di costruire un nuovo hobby che combina arte e moda, e che uso per staccare un po' dal mondo della scienza e rilassarmi. E mi sono resa conto che mi ha aiutato a diventare più creativa come scienziata dell'apprendimento". La mia ricerca? E' relativa ai cambiamenti nella struttura del Dna e alle diverse proteine che contribuiscono a queste dinamiche che possono portare a molte malattie". All'inizio, ripercorre, "è stato difficile per me adattarmi. Ho dovuto affrontare molte differenze culturali, lavorando in un gruppo di ricerca in cui molti di noi provengono da contesti culturali diversi, dall'India all'Irlanda. Tuttavia, dopo 4 anni, vedo questo come un aspetto positivo". - salute/medicinawebinfo@adnkronos.com (Web Info) adnkronossalute

## Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze insegue i sogni di scienza"

Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze insegue i sogni di scienza" (Adnkronos) - Eugenia Haddad fin da quando aveva 12 anni ha "sempre sognato di diventare pediatra", voleva curare e aiutare [ ] 7 Febbraio 2024 | A cura di redazione ilikepuglia | Tempo di lettura: min (Adnkronos) - Eugenia Haddad fin da quando aveva 12 anni ha "sempre sognato di diventare pediatra", voleva curare e aiutare le persone. Tanto che poi da studentessa si è "prestata come soccorritore certificato all'ospedale Northwestern di Chicago". Tuttavia, dice, "era difficile per me vedere il dolore degli altri". Oggi, all'età di 30 anni, le persone le aiuta con la ricerca. E' scienziata. Nata in Libano, cresciuta negli Usa dove si è spostata da bambina, adesso vive e lavora in Italia. Anche Olga Blazevids, 39 anni, originaria dell'Estonia, sognava di diventare un medico da bambina. "Nella mia famiglia mio padre aveva la sclerosi multipla - spiega con pudore - all'epoca la medicina non era così avanzata. Fin da piccola ricordo che leggevamo articoli scientifici cercando una cura possibile, un trattamento. 'Cosa potrei fare io?', mi chiedevo. E ho capito che volevo aiutare le persone ad essere sane". Oggi fa proprio questo, a Milano. Non è medico, ma ricercatrice. In Italia ha trovato la sua dimensione scientifica, ma anche l'amore. Eugenia e Olga sono scienziate con la valigia, globetrotter per amore della ricerca. L'Adnkronos Salute ha raccolto le loro storie. Nate all'estero, hanno viaggiato, accumulato esperienze e sono approdate all'Ifom, l'Istituto di oncologia molecolare di Fondazione Airc, nel capoluogo lombardo. Oggi si raccontano, in vista della giornata che le Nazioni Unite dedicano alle donne e ragazze nella scienza (il Women & Girls in Science Day, 11 febbraio). Nel 'melting pot' dell'Ifom ci sono una trentina di ricercatrici - il 24% del totale delle ricercatrici dell'istituto - che hanno scelto questi laboratori, Milano e l'Italia per coronare i loro sogni. Cinque vengono dal Libano, alcune dal Giappone e poi Francia, Estonia, Cina, Ucraina, India, Nuova Zelanda, Sri Lanka, Usa, Turchia. Alcune provengono da realtà difficili, altre da Paesi molto competitivi. Tutte descrivono i loro percorsi come fatti di sacrifici e soddisfazioni allo stesso tempo. E alle giovani donne che devono iscriversi all'università e che vogliono intraprendere un percorso nelle discipline Stem (scienze, tecnologia, ingegneria e matematica) dicono di non temere di "seguire la strada che le appassiona", riassume Olga. "Scegliete ciò che chi rende felici studiare, lavorate e agite ogni mattina per questo", esorta la ricercatrice estone. "Chiedetevi in cosa voglio fare la differenza e come la farò - suggerisce Eugenia, detta Jenny - Non abbiate paura di correre rischi calcolati e di mantenere la vostra posizione quando si tratta delle vostre convinzioni, indipendentemente da quanti dubitano di voi. Infine, siate aperti a diverse opportunità, costruite la fiducia in voi stessi e rimanete umili". All'Ifom c'è chi è alla sua prima esperienza fuori dal Paese, chi è arrivato qui con la famiglia, chi ha trovato nella 'community' dell'istituto una seconda famiglia. L'Ifom ha istituito un Servizio di accoglienza amministrativo, interculturale e linguistico internazionale rivolto ai ricercatori stranieri, mirato a supportarli nelle fasi critiche in cui devono affrontare le procedure burocratiche previste per fare ricerca e vivere in Italia. Chi arriva in un Paese nuovo si trova catapultato in un sistema e in una cultura talvolta molto diversi da quelli di origine. Il Servizio è gestito da un ufficio ad hoc, il 'Welcome Office', primo punto di riferimento per questi ricercatori e le loro famiglie, fin da prima del loro arrivo. Segue pratiche che vanno dai nulla osta ai visti, li supporta anche nell'iscrizione al Servizio sanitario nazionale, l'apertura del conto, la ricerca della prima

sistemazione, l'iscrizione di eventuali bambini a scuola. Olga si è sentita a casa qui, dice. Laureata in Ingegneria genetica all'Università di Tecnologia di Tallinn, matura l'idea di voler fare il dottorato all'estero e si trova a un bivio: Svezia o Italia. Vince Firenze. "Ero molto giovane, avevo 24 anni e ovviamente non è facile alla prima esperienza all'estero, e non parlavo neanche italiano", ricorda. Olga lascia di nuovo l'Italia solo per il postdoc che la porta di nuovo a Nord, fino in Finlandia. Ma poi qualcosa la spinge di nuovo verso il nostro Paese. Destinazione Genova, dove avrà un assaggio del suo futuro. Per una combinazione, nel 2017 durante un seminario vede dal vivo **Valter Longo**, scienziato della longevità e papà della 'dieta mima digiuno'. "Sono rimasta colpita", racconta. E oggi lavora proprio con lui. "Bisogna avere sempre chiaro il proprio sogno, avere passione e andare avanti - spiega - Questo percorso è molto difficile e complesso e a volte ti fa venire dubbi. Ti chiedi se è giusto quello che stai facendo. Ma bisogna andare avanti e trovare la propria via". Per una ragazza è più difficile? "Magari sono stata fortunata, ma io non ho avuto problemi o ostacoli come donna scienziato", risponde Olga. A Milano si è sentita accolta. "E' qui che mio marito mi ha fatto la proposta di matrimonio", sorride. Un amore fulminante: si conoscono a fine 2020 e dopo 6 mesi decidono di sposarsi. Matrimonio celebrato nel 2022. "E ora la città è diventata la nostra casa in Italia. Adoro l'arte e la vivace scena culturale di Milano. Tuttavia - riflette - come ricercatrice in oncologia molecolare, non posso ignorare le preoccupazioni legate alla qualità dell'aria a Milano, fattore rilevante nella prevenzione del cancro". Olga è poliedrica, il suo tempo libero lo dedica alla pittura, alla lettura, ultimamente persino allo studio del mandarino. "Il mio lavoro nel laboratorio della longevità e del cancro ovviamente influenza la mia vita quotidiana, applicando le conoscenze scientifiche a scelte salutari. Promuovo uno stile di vita sano, comprendendo l'importanza della nutrizione, dell'attività fisica e della qualità del sonno nella prevenzione del cancro. Ho introdotto la mia famiglia in Estonia all'uso dell'olio d'oliva", sorride di nuovo. Eugenia, dopo aver studiato Scienze biologiche all'Università dell'Illinois a Chicago e conseguito il master in Genomica e salute all'Università Libanese di Beirut, è stata a Montpellier, in Francia, per uno stage. Poi tappa in Italia, racconta. "Ho imparato la lingua durante il lockdown Covid, il Welcome Office dell'Ifom forniva lezioni online per gli stranieri. E' stata dura, ma ciò che mi ha tenuto in piedi è l'ospitalità e il sostegno italiano. Di Milano apprezzo la vita cittadina, amo sorseggiare un Aperol Spritz su un rooftop al tramonto". La metropoli "mi ha permesso di costruire un nuovo hobby che combina arte e moda, e che uso per staccare un po' dal mondo della scienza e rilassarmi. E mi sono resa conto che mi ha aiutato a diventare più creativa come scienziata dell'apprendimento". La mia ricerca? E' relativa ai cambiamenti nella struttura del Dna e alle diverse proteine che contribuiscono a queste dinamiche che possono portare a molte malattie". All'inizio, ripercorre, "è stato difficile per me adattarmi. Ho dovuto affrontare molte differenze culturali, lavorando in un gruppo di ricerca in cui molti di noi provengono da contesti culturali diversi, dall'India all'Irlanda. Tuttavia, dopo 4 anni, vedo questo come un aspetto positivo". - salute/medicinawebinfo@adnkronos.com (Web Info) © Riproduzione riservata



## Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze insegue i sogni di scienza"

Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze insegue i sogni di scienza" 07 febbraio 2024 | 17.55 Redazione Adnkronos LETTURA: 6 minuti I laboratori dell'Ifom le hanno accolte e l'Italia è diventato il Paese in cui portare il loro progetto di studio alla meta. Come loro una trentina di colleghe in forze nel centro Eugenia Haddad a sinistra e Olga Blazevids, da Usa ed Estonia a Milano per amore della ricerca (Foto Ifom) Eugenia Haddad fin da quando aveva 12 anni ha "sempre sognato di diventare pediatra", voleva curare e aiutare le persone. Tanto che poi da studentessa si è "prestata come soccorritore certificato all'ospedale Northwestern di Chicago". Tuttavia, dice, "era difficile per me vedere il dolore degli altri". Oggi, all'età di 30 anni, le persone le aiuta con la ricerca. E' scienziata. Nata in Libano, cresciuta negli Usa dove si è spostata da bambina, adesso vive e lavora in Italia. Anche Olga Blazevids, 39 anni, originaria dell'Estonia, sognava di diventare un medico da bambina. "Nella mia famiglia mio padre aveva la sclerosi multipla - spiega con pudore - all'epoca la medicina non era così avanzata. Fin da piccola ricordo che leggevamo articoli scientifici cercando una cura possibile, un trattamento. 'Cosa potrei fare io?', mi chiedevo. E ho capito che volevo aiutare le persone ad essere sane". Oggi fa proprio questo, a Milano. Non è medico, ma ricercatrice. In Italia ha trovato la sua dimensione scientifica, ma anche l'amore. Eugenia e Olga sono scienziate con la valigia, globetrotter per amore della ricerca. L'Adnkronos Salute ha raccolto le loro storie. Nate all'estero, hanno viaggiato, accumulato esperienze e sono approdate all'Ifom, l'Istituto di oncologia molecolare di Fondazione Airc, nel capoluogo lombardo. Oggi si raccontano, in vista della giornata che le Nazioni Unite dedicano alle donne e ragazze nella scienza (il Women & Girls in Science Day, 11 febbraio). Nel 'melting pot' dell'Ifom ci sono una trentina di ricercatrici - il 24% del totale delle ricercatrici dell'istituto - che hanno scelto questi laboratori, Milano e l'Italia per coronare i loro sogni. Cinque vengono dal Libano, alcune dal Giappone e poi Francia, Estonia, Cina, Ucraina, India, Nuova Zelanda, Sri Lanka, Usa, Turchia. Alcune provengono da realtà difficili, altre da Paesi molto competitivi. Tutte descrivono i loro percorsi come fatti di sacrifici e soddisfazioni allo stesso tempo. E alle giovani donne che devono iscriversi all'università e che vogliono intraprendere un percorso nelle discipline Stem (scienze, tecnologia, ingegneria e matematica) dicono di non temere di "seguire la strada che le appassiona", riassume Olga. "Scegliete ciò che vi rende felici studiare, lavorate e agite ogni mattina per questo", esorta la ricercatrice estone. "Chiedetevi in cosa voglio fare la differenza e come la farò - suggerisce Eugenia, detta Jenny - Non abbiate paura di correre rischi calcolati e di mantenere la vostra posizione quando si tratta delle vostre convinzioni, indipendentemente da quanti dubitano di voi. Infine, siate aperti a diverse opportunità, costruite la fiducia in voi stessi e rimanete umili". All'Ifom c'è chi è alla sua prima esperienza fuori dal Paese, chi è arrivato qui con la famiglia, chi ha trovato nella 'community' dell'istituto una seconda famiglia. L'Ifom ha istituito un Servizio di accoglienza amministrativo, interculturale e linguistico internazionale rivolto ai ricercatori stranieri, mirato a supportarli nelle fasi critiche in cui devono affrontare le procedure burocratiche previste per fare ricerca e vivere in Italia. Chi arriva in un Paese nuovo si trova catapultato in un sistema e in una cultura talvolta molto diversi da quelli di origine. Il Servizio è gestito da un ufficio ad hoc, il 'Welcome Office', primo punto di riferimento per questi ricercatori e le loro famiglie, fin da prima del loro arrivo. Segue pratiche che vanno dai nulla osta ai visti, li supporta anche

nell'iscrizione al Servizio sanitario nazionale, l'apertura del conto, la ricerca della prima sistemazione, l'iscrizione di eventuali bambini a scuola. Olga si è sentita a casa qui, dice. Laureata in Ingegneria genetica all'Università di Tecnologia di Tallinn, matura l'idea di voler fare il dottorato all'estero e si trova a un bivio: Svezia o Italia. Vince Firenze. "Ero molto giovane, avevo 24 anni e ovviamente non è facile alla prima esperienza all'estero, e non parlavo neanche italiano", ricorda. Olga lascia di nuovo l'Italia solo per il postdoc che la porta di nuovo a Nord, fino in Finlandia. Ma poi qualcosa la spinge di nuovo verso il nostro Paese. Destinazione Genova, dove avrà un assaggio del suo futuro. Per una combinazione, nel 2017 durante un seminario vede dal vivo **Valter Longo**, scienziato della longevità e papà della 'dieta mima digiuno'. "Sono rimasta colpita", racconta. E oggi lavora proprio con lui. "Bisogna avere sempre chiaro il proprio sogno, avere passione e andare avanti - spiega - Questo percorso è molto difficile e complesso e a volte ti fa venire dubbi. Ti chiedi se è giusto quello che stai facendo. Ma bisogna andare avanti e trovare la propria via". Per una ragazza è più difficile? "Magari sono stata fortunata, ma io non ho avuto problemi o ostacoli come donna scienziata", risponde Olga. A Milano si è sentita accolta. "E' qui che mio marito mi ha fatto la proposta di matrimonio", sorride. Un amore fulminante: si conoscono a fine 2020 e dopo 6 mesi decidono di sposarsi. Matrimonio celebrato nel 2022. "E ora la città è diventata la nostra casa in Italia. Adoro l'arte e la vivace scena culturale di Milano. Tuttavia - riflette - come ricercatrice in oncologia molecolare, non posso ignorare le preoccupazioni legate alla qualità dell'aria a Milano, fattore rilevante nella prevenzione del cancro". Olga è poliedrica, il suo tempo libero lo dedica alla pittura, alla lettura, ultimamente persino allo studio del mandarino. "Il mio lavoro nel laboratorio della longevità e del cancro ovviamente influenza la mia vita quotidiana, applicando le conoscenze scientifiche a scelte salutari. Promuovo uno stile di vita sano, comprendendo l'importanza della nutrizione, dell'attività fisica e della qualità del sonno nella prevenzione del cancro. Ho introdotto la mia famiglia in Estonia all'uso dell'olio d'oliva", sorride di nuovo. Eugenia, dopo aver studiato Scienze biologiche all'Università dell'Illinois a Chicago e conseguito il master in Genomica e salute all'Università Libanese di Beirut, è stata a Montpellier, in Francia, per uno stage. Poi tappa in Italia, racconta. "Ho imparato la lingua durante il lockdown Covid, il Welcome Office dell'Ifom forniva lezioni online per gli stranieri. E' stata dura, ma ciò che mi ha tenuto in piedi è l'ospitalità e il sostegno italiano. Di Milano apprezzo la vita cittadina, amo sorseggiare un Aperol Spritz su un rooftop al tramonto". La metropoli "mi ha permesso di costruire un nuovo hobby che combina arte e moda, e che uso per staccare un po' dal mondo della scienza e rilassarmi. E mi sono resa conto che mi ha aiutato a diventare più creativa come scienziata dell'apprendimento". La mia ricerca? E' relativa ai cambiamenti nella struttura del Dna e alle diverse proteine che contribuiscono a queste dinamiche che possono portare a molte malattie". All'inizio, ripercorre, "è stato difficile per me adattarmi. Ho dovuto affrontare molte differenze culturali, lavorando in un gruppo di ricerca in cui molti di noi provengono da contesti culturali diversi, dall'India all'Irlanda. Tuttavia, dopo 4 anni, vedo questo come un aspetto positivo". Riproduzione riservata

## Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze insegue i sogni di scienza"

Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze insegue i sogni di scienza" AdnKronos 5 minuti di lettura (AdnKronos) - Eugenia Haddad fin da quando aveva 12 anni ha "sempre sognato di diventare pediatra", voleva curare e aiutare le persone. Tanto che poi da studentessa si è "prestata come soccorritore certificato all'ospedale Northwestern di Chicago". Tuttavia, dice, "era difficile per me vedere il dolore degli altri". Oggi, all'età di 30 anni, le persone le aiuta con la ricerca. E' scienziata. Nata in Libano, cresciuta negli Usa dove si è spostata da bambina, adesso vive e lavora in Italia. Anche Olga Blazevids, 39 anni, originaria dell'Estonia, sognava di diventare un medico da bambina. "Nella mia famiglia mio padre aveva la sclerosi multipla - spiega con pudore - all'epoca la medicina non era così avanzata. Fin da piccola ricordo che leggevamo articoli scientifici cercando una cura possibile, un trattamento. 'Cosa potrei fare io?', mi chiedevo. E ho capito che volevo aiutare le persone ad essere sane". Oggi fa proprio questo, a Milano. Non è medico, ma ricercatrice. In Italia ha trovato la sua dimensione scientifica, ma anche l'amore. Eugenia e Olga sono scienziate con la valigia, globetrotter per amore della ricerca. L'AdnKronos Salute ha raccolto le loro storie. Nate all'estero, hanno viaggiato, accumulato esperienze e sono approdate all'Ifom, l'Istituto di oncologia molecolare di Fondazione Airc, nel capoluogo lombardo. Oggi si raccontano, in vista della giornata che le Nazioni Unite dedicano alle donne e ragazze nella scienza (il Women & Girls in Science Day, 11 febbraio). Nel 'melting pot' dell'Ifom ci sono una trentina di ricercatrici - il 24% del totale delle ricercatrici dell'istituto - che hanno scelto questi laboratori, Milano e l'Italia per coronare i loro sogni. Cinque vengono dal Libano, alcune dal Giappone e poi Francia, Estonia, Cina, Ucraina, India, Nuova Zelanda, Sri Lanka, Usa, Turchia. Alcune provengono da realtà difficili, altre da Paesi molto competitivi. Tutte descrivono i loro percorsi come fatti di sacrifici e soddisfazioni allo stesso tempo. E alle giovani donne che devono iscriversi all'università e che vogliono intraprendere un percorso nelle discipline Stem (scienze, tecnologia, ingegneria e matematica) dicono di non temere di "seguire la strada che le appassiona", riassume Olga. "Scegliete ciò che chi rende felici studiare, lavorate e agite ogni mattina per questo", esorta la ricercatrice estone. "Chiedetevi in cosa voglio fare la differenza e come la farò - suggerisce Eugenia, detta Jenny - Non abbiate paura di correre rischi calcolati e di mantenere la vostra posizione quando si tratta delle vostre convinzioni, indipendentemente da quanti dubitano di voi. Infine, siate aperti a diverse opportunità, costruite la fiducia in voi stessi e rimanete umili". All'Ifom c'è chi è alla sua prima esperienza fuori dal Paese, chi è arrivato qui con la famiglia, chi ha trovato nella 'community' dell'istituto una seconda famiglia. L'Ifom ha istituito un Servizio di accoglienza amministrativo, interculturale e linguistico internazionale rivolto ai ricercatori stranieri, mirato a supportarli nelle fasi critiche in cui devono affrontare le procedure burocratiche previste per fare ricerca e vivere in Italia. Chi arriva in un Paese nuovo si trova catapultato in un sistema e in una cultura talvolta molto diversi da quelli di origine. Il Servizio è gestito da un ufficio ad hoc, il 'Welcome Office', primo punto di riferimento per questi ricercatori e le loro famiglie, fin da prima del loro arrivo. Segue pratiche che vanno dai nulla osta ai visti, li supporta anche nell'iscrizione al Servizio sanitario nazionale, l'apertura del conto, la ricerca della prima sistemazione, l'iscrizione di eventuali bambini a scuola. Olga si è sentita a casa qui, dice. Laureata in Ingegneria genetica all'Università di Tecnologia di Tallinn, matura l'idea di voler

fare il dottorato all'estero e si trova a un bivio: Svezia o Italia. Vince Firenze. "Ero molto giovane, avevo 24 anni e ovviamente non è facile alla prima esperienza all'estero, e non parlavo neanche italiano", ricorda. Olga lascia di nuovo l'Italia solo per il postdoc che la porta di nuovo a Nord, fino in Finlandia. Ma poi qualcosa la spinge di nuovo verso il nostro Paese. Destinazione Genova, dove avrà un assaggio del suo futuro. Per una combinazione, nel 2017 durante un seminario vede dal vivo **Valter Longo**, scienziato della longevità e papà della 'dieta mima digiuno'. "Sono rimasta colpita", racconta. E oggi lavora proprio con lui. "Bisogna avere sempre chiaro il proprio sogno, avere passione e andare avanti - spiega - Questo percorso è molto difficile e complesso e a volte ti fa venire dubbi. Ti chiedi se è giusto quello che stai facendo. Ma bisogna andare avanti e trovare la propria via". Per una ragazza è più difficile? "Magari sono stata fortunata, ma io non ho avuto problemi o ostacoli come donna scienziato", risponde Olga. A Milano si è sentita accolta. "E' qui che mio marito mi ha fatto la proposta di matrimonio", sorride. Un amore fulminante: si conoscono a fine 2020 e dopo 6 mesi decidono di sposarsi. Matrimonio celebrato nel 2022. "E ora la città è diventata la nostra casa in Italia. Adoro l'arte e la vivace scena culturale di Milano. Tuttavia - riflette - come ricercatrice in oncologia molecolare, non posso ignorare le preoccupazioni legate alla qualità dell'aria a Milano, fattore rilevante nella prevenzione del cancro". Olga è poliedrica, il suo tempo libero lo dedica alla pittura, alla lettura, ultimamente persino allo studio del mandarino. "Il mio lavoro nel laboratorio della longevità e del cancro ovviamente influenza la mia vita quotidiana, applicando le conoscenze scientifiche a scelte salutari. Promuovo uno stile di vita sano, comprendendo l'importanza della nutrizione, dell'attività fisica e della qualità del sonno nella prevenzione del cancro. Ho introdotto la mia famiglia in Estonia all'uso dell'olio d'oliva", sorride di nuovo. Eugenia, dopo aver studiato Scienze biologiche all'Università dell'Illinois a Chicago e conseguito il master in Genomica e salute all'Università Libanese di Beirut, è stata a Montpellier, in Francia, per uno stage. Poi tappa in Italia, racconta. "Ho imparato la lingua durante il lockdown Covid, il Welcome Office dell'Ifom forniva lezioni online per gli stranieri. E' stata dura, ma ciò che mi ha tenuto in piedi è l'ospitalità e il sostegno italiano. Di Milano apprezzo la vita cittadina, amo sorseggiare un Aperol Spritz su un rooftop al tramonto". La metropoli "mi ha permesso di costruire un nuovo hobby che combina arte e moda, e che uso per staccare un po' dal mondo della scienza e rilassarmi. E mi sono resa conto che mi ha aiutato a diventare più creativa come scienziata dell'apprendimento". La mia ricerca? E' relativa ai cambiamenti nella struttura del Dna e alle diverse proteine che contribuiscono a queste dinamiche che possono portare a molte malattie". All'inizio, ripercorre, "è stato difficile per me adattarmi. Ho dovuto affrontare molte differenze culturali, lavorando in un gruppo di ricerca in cui molti di noi provengono da contesti culturali diversi, dall'India all'Irlanda. Tuttavia, dopo 4 anni, vedo questo come un aspetto positivo". - salute/medicinawebinfo@adnkronos.com (Web Info) Pubblicato il 7 Febbraio 2024 Tags adnkronos salute

## Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze insegue i sogni di scienza"

AdnKronos 5 minuti di lettura (Adnkronos) - Eugenia Haddad fin da quando aveva 12 anni ha "sempre sognato di diventare pediatra", voleva curare e aiutare le persone. Tanto che poi da studentessa si è "prestata come soccorritore certificato all'ospedale Northwestern di Chicago". Tuttavia, dice, "era difficile per me vedere il dolore degli altri". Oggi, all'età di 30 anni, le persone le aiuta con la ricerca. E' scienziata. Nata in Libano, cresciuta negli Usa dove si è spostata da bambina, adesso vive e lavora in Italia. Anche Olga Blazevids, 39 anni, originaria dell'Estonia, sognava di diventare un medico da bambina. "Nella mia famiglia mio padre aveva la sclerosi multipla - spiega con pudore - all'epoca la medicina non era così avanzata. Fin da piccola ricordo che leggevamo articoli scientifici cercando una cura possibile, un trattamento. 'Cosa potrei fare io?', mi chiedevo. E ho capito che volevo aiutare le persone ad essere sane". Oggi fa proprio questo, a Milano. Non è medico, ma ricercatrice. In Italia ha trovato la sua dimensione scientifica, ma anche l'amore. Eugenia e Olga sono scienziate con la valigia, globetrotter per amore della ricerca. L'Adnkronos Salute ha raccolto le loro storie. Nate all'estero, hanno viaggiato, accumulato esperienze e sono approdate all'Ifom, l'Istituto di oncologia molecolare di Fondazione Airc, nel capoluogo lombardo. Oggi si raccontano, in vista della giornata che le Nazioni Unite dedicano alle donne e ragazze nella scienza (il Women & Girls in Science Day, 11 febbraio). Nel 'melting pot' dell'Ifom ci sono una trentina di ricercatrici - il 24% del totale delle ricercatrici dell'istituto - che hanno scelto questi laboratori, Milano e l'Italia per coronare i loro sogni. Cinque vengono dal Libano, alcune dal Giappone e poi Francia, Estonia, Cina, Ucraina, India, Nuova Zelanda, Sri Lanka, Usa, Turchia. Alcune provengono da realtà difficili, altre da Paesi molto competitivi. Tutte descrivono i loro percorsi come fatti di sacrifici e soddisfazioni allo stesso tempo. E alle giovani donne che devono iscriversi all'università e che vogliono intraprendere un percorso nelle discipline Stem (scienze, tecnologia, ingegneria e matematica) dicono di non temere di "seguire la strada che le appassiona", riassume Olga. "Scegliete ciò che chi rende felici studiare, lavorate e agite ogni mattina per questo", esorta la ricercatrice estone. "Chiedetevi in cosa voglio fare la differenza e come la farò - suggerisce Eugenia, detta Jenny - Non abbiate paura di correre rischi calcolati e di mantenere la vostra posizione quando si tratta delle vostre convinzioni, indipendentemente da quanti dubitano di voi. Infine, siate aperti a diverse opportunità, costruite la fiducia in voi stessi e rimanete umili". All'Ifom c'è chi è alla sua prima esperienza fuori dal Paese, chi è arrivato qui con la famiglia, chi ha trovato nella 'community' dell'istituto una seconda famiglia. L'Ifom ha istituito un Servizio di accoglienza amministrativo, interculturale e linguistico internazionale rivolto ai ricercatori stranieri, mirato a supportarli nelle fasi critiche in cui devono affrontare le procedure burocratiche previste per fare ricerca e vivere in Italia. Chi arriva in un Paese nuovo si trova catapultato in un sistema e in una cultura talvolta molto diversi da quelli di origine. Il Servizio è gestito da un ufficio ad hoc, il 'Welcome Office', primo punto di riferimento per questi ricercatori e le loro famiglie, fin da prima del loro arrivo. Segue pratiche che vanno dai nulla osta ai visti, li supporta anche nell'iscrizione al Servizio sanitario nazionale, l'apertura del conto, la ricerca della prima sistemazione, l'iscrizione di eventuali bambini a scuola. Olga si è sentita a casa qui, dice. Laureata in Ingegneria genetica all'Università di Tecnologia di Tallinn, matura l'idea di voler fare il dottorato all'estero e si trova a un bivio: Svezia o Italia. Vince Firenze. "Ero molto

giovane, avevo 24 anni e ovviamente non è facile alla prima esperienza all'estero, e non parlavo neanche italiano", ricorda. Olga lascia di nuovo l'Italia solo per il postdoc che la porta di nuovo a Nord, fino in Finlandia. Ma poi qualcosa la spinge di nuovo verso il nostro Paese. Destinazione Genova, dove avrà un assaggio del suo futuro. Per una combinazione, nel 2017 durante un seminario vede dal vivo **Valter Longo**, scienziato della longevità e papà della 'dieta mima digiuno'. "Sono rimasta colpita", racconta. E oggi lavora proprio con lui. "Bisogna avere sempre chiaro il proprio sogno, avere passione e andare avanti - spiega - Questo percorso è molto difficile e complesso e a volte ti fa venire dubbi. Ti chiedi se è giusto quello che stai facendo. Ma bisogna andare avanti e trovare la propria via". Per una ragazza è più difficile? "Magari sono stata fortunata, ma io non ho avuto problemi o ostacoli come donna scienziato", risponde Olga. A Milano si è sentita accolta. "E' qui che mio marito mi ha fatto la proposta di matrimonio", sorride. Un amore fulminante: si conoscono a fine 2020 e dopo 6 mesi decidono di sposarsi. Matrimonio celebrato nel 2022. "E ora la città è diventata la nostra casa in Italia. Adoro l'arte e la vivace scena culturale di Milano. Tuttavia - riflette - come ricercatrice in oncologia molecolare, non posso ignorare le preoccupazioni legate alla qualità dell'aria a Milano, fattore rilevante nella prevenzione del cancro". Olga è poliedrica, il suo tempo libero lo dedica alla pittura, alla lettura, ultimamente persino allo studio del mandarino. "Il mio lavoro nel laboratorio della longevità e del cancro ovviamente influenza la mia vita quotidiana, applicando le conoscenze scientifiche a scelte salutari. Promuovo uno stile di vita sano, comprendendo l'importanza della nutrizione, dell'attività fisica e della qualità del sonno nella prevenzione del cancro. Ho introdotto la mia famiglia in Estonia all'uso dell'olio d'oliva", sorride di nuovo. Eugenia, dopo aver studiato Scienze biologiche all'Università dell'Illinois a Chicago e conseguito il master in Genomica e salute all'Università Libanese di Beirut, è stata a Montpellier, in Francia, per uno stage. Poi tappa in Italia, racconta. "Ho imparato la lingua durante il lockdown Covid, il Welcome Office dell'Ifom forniva lezioni online per gli stranieri. E' stata dura, ma ciò che mi ha tenuto in piedi è l'ospitalità e il sostegno italiano. Di Milano apprezzo la vita cittadina, amo sorseggiare un Aperol Spritz su un rooftop al tramonto". La metropoli "mi ha permesso di costruire un nuovo hobby che combina arte e moda, e che uso per staccare un po' dal mondo della scienza e rilassarmi. E mi sono resa conto che mi ha aiutato a diventare più creativa come scienziata dell'apprendimento". La mia ricerca? E' relativa ai cambiamenti nella struttura del Dna e alle diverse proteine che contribuiscono a queste dinamiche che possono portare a molte malattie". All'inizio, ripercorre, "è stato difficile per me adattarmi. Ho dovuto affrontare molte differenze culturali, lavorando in un gruppo di ricerca in cui molti di noi provengono da contesti culturali diversi, dall'India all'Irlanda. Tuttavia, dopo 4 anni, vedo questo come un aspetto positivo". - salute/medicinawebinfo@adnkronos.com (Web Info) Pubblicato il 7 Febbraio 2024 Tags adnkronos salute

## Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze insegue i sogni di scienza"

Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze insegue i sogni di scienza" Posted By: redazione web 7 Febbraio 2024 (Adnkronos) - Eugenia Haddad fin da quando aveva 12 anni ha "sempre sognato di diventare pediatra", voleva curare e aiutare le persone. Tanto che poi da studentessa si è "prestata come soccorritore certificato all'ospedale Northwestern di Chicago". Tuttavia, dice, "era difficile per me vedere il dolore degli altri". Oggi, all'età di 30 anni, le persone le aiuta con la ricerca. E' scienziata. Nata in Libano, cresciuta negli Usa dove si è spostata da bambina, adesso vive e lavora in Italia. Anche Olga Blazevids, 39 anni, originaria dell'Estonia, sognava di diventare un medico da bambina. "Nella mia famiglia mio padre aveva la sclerosi multipla - spiega con pudore - all'epoca la medicina non era così avanzata. Fin da piccola ricordo che leggevamo articoli scientifici cercando una cura possibile, un trattamento. 'Cosa potrei fare io?', mi chiedevo. E ho capito che volevo aiutare le persone ad essere sane". Oggi fa proprio questo, a Milano. Non è medico, ma ricercatrice. In Italia ha trovato la sua dimensione scientifica, ma anche l'amore. Eugenia e Olga sono scienziate con la valigia, globetrotter per amore della ricerca. L'Adnkronos Salute ha raccolto le loro storie. Nate all'estero, hanno viaggiato, accumulato esperienze e sono approdate all'Ifom, l'Istituto di oncologia molecolare di Fondazione Airc, nel capoluogo lombardo. Oggi si raccontano, in vista della giornata che le Nazioni Unite dedicano alle donne e ragazze nella scienza (il Women & Girls in Science Day, 11 febbraio). Nel 'melting pot' dell'Ifom ci sono una trentina di ricercatrici - il 24% del totale delle ricercatrici dell'istituto - che hanno scelto questi laboratori, Milano e l'Italia per coronare i loro sogni. Cinque vengono dal Libano, alcune dal Giappone e poi Francia, Estonia, Cina, Ucraina, India, Nuova Zelanda, Sri Lanka, Usa, Turchia. Alcune provengono da realtà difficili, altre da Paesi molto competitivi. Tutte descrivono i loro percorsi come fatti di sacrifici e soddisfazioni allo stesso tempo. E alle giovani donne che devono iscriversi all'università e che vogliono intraprendere un percorso nelle discipline Stem (scienze, tecnologia, ingegneria e matematica) dicono di non temere di "seguire la strada che le appassiona", riassume Olga. "Scegliete ciò che chi rende felici studiare, lavorate e agite ogni mattina per questo", esorta la ricercatrice estone. "Chiedetevi in cosa voglio fare la differenza e come la farò - suggerisce Eugenia, detta Jenny - Non abbiate paura di correre rischi calcolati e di mantenere la vostra posizione quando si tratta delle vostre convinzioni, indipendentemente da quanti dubitano di voi. Infine, siate aperti a diverse opportunità, costruite la fiducia in voi stessi e rimanete umili". All'Ifom c'è chi è alla sua prima esperienza fuori dal Paese, chi è arrivato qui con la famiglia, chi ha trovato nella 'community' dell'istituto una seconda famiglia. L'Ifom ha istituito un Servizio di accoglienza amministrativo, interculturale e linguistico internazionale rivolto ai ricercatori stranieri, mirato a supportarli nelle fasi critiche in cui devono affrontare le procedure burocratiche previste per fare ricerca e vivere in Italia. Chi arriva in un Paese nuovo si trova catapultato in un sistema e in una cultura talvolta molto diversi da quelli di origine. Il Servizio è gestito da un ufficio ad hoc, il 'Welcome Office', primo punto di riferimento per questi ricercatori e le loro famiglie, fin da prima del loro arrivo. Segue pratiche che vanno dai nulla osta ai visti, li supporta anche nell'iscrizione al Servizio sanitario nazionale, l'apertura del conto, la ricerca della prima sistemazione, l'iscrizione di eventuali bambini a scuola. Olga si è sentita a casa qui, dice. Laureata in Ingegneria genetica all'Università di Tecnologia di Tallinn, matura l'idea di voler

fare il dottorato all'estero e si trova a un bivio: Svezia o Italia. Vince Firenze. "Ero molto giovane, avevo 24 anni e ovviamente non è facile alla prima esperienza all'estero, e non parlavo neanche italiano", ricorda. Olga lascia di nuovo l'Italia solo per il postdoc che la porta di nuovo a Nord, fino in Finlandia. Ma poi qualcosa la spinge di nuovo verso il nostro Paese. Destinazione Genova, dove avrà un assaggio del suo futuro. Per una combinazione, nel 2017 durante un seminario vede dal vivo **Valter Longo**, scienziato della longevità e papà della 'dieta mima digiuno'. "Sono rimasta colpita", racconta. E oggi lavora proprio con lui. "Bisogna avere sempre chiaro il proprio sogno, avere passione e andare avanti - spiega - Questo percorso è molto difficile e complesso e a volte ti fa venire dubbi. Ti chiedi se è giusto quello che stai facendo. Ma bisogna andare avanti e trovare la propria via". Per una ragazza è più difficile? "Magari sono stata fortunata, ma io non ho avuto problemi o ostacoli come donna scienziata", risponde Olga. A Milano si è sentita accolta. "E' qui che mio marito mi ha fatto la proposta di matrimonio", sorride. Un amore fulminante: si conoscono a fine 2020 e dopo 6 mesi decidono di sposarsi. Matrimonio celebrato nel 2022. "E ora la città è diventata la nostra casa in Italia. Adoro l'arte e la vivace scena culturale di Milano. Tuttavia - riflette - come ricercatrice in oncologia molecolare, non posso ignorare le preoccupazioni legate alla qualità dell'aria a Milano, fattore rilevante nella prevenzione del cancro". Olga è poliedrica, il suo tempo libero lo dedica alla pittura, alla lettura, ultimamente persino allo studio del mandarino. "Il mio lavoro nel laboratorio della longevità e del cancro ovviamente influenza la mia vita quotidiana, applicando le conoscenze scientifiche a scelte salutari. Promuovo uno stile di vita sano, comprendendo l'importanza della nutrizione, dell'attività fisica e della qualità del sonno nella prevenzione del cancro. Ho introdotto la mia famiglia in Estonia all'uso dell'olio d'oliva", sorride di nuovo. Eugenia, dopo aver studiato Scienze biologiche all'Università dell'Illinois a Chicago e conseguito il master in Genomica e salute all'Università Libanese di Beirut, è stata a Montpellier, in Francia, per uno stage. Poi tappa in Italia, racconta. "Ho imparato la lingua durante il lockdown Covid, il Welcome Office dell'Ifom forniva lezioni online per gli stranieri. E' stata dura, ma ciò che mi ha tenuto in piedi è l'ospitalità e il sostegno italiano. Di Milano apprezzo la vita cittadina, amo sorseggiare un Aperol Spritz su un rooftop al tramonto". La metropoli "mi ha permesso di costruire un nuovo hobby che combina arte e moda, e che uso per staccare un po' dal mondo della scienza e rilassarmi. E mi sono resa conto che mi ha aiutato a diventare più creativa come scienziata dell'apprendimento". La mia ricerca? E' relativa ai cambiamenti nella struttura del Dna e alle diverse proteine che contribuiscono a queste dinamiche che possono portare a molte malattie". All'inizio, ripercorre, "è stato difficile per me adattarmi. Ho dovuto affrontare molte differenze culturali, lavorando in un gruppo di ricerca in cui molti di noi provengono da contesti culturali diversi, dall'India all'Irlanda. Tuttavia, dopo 4 anni, vedo questo come un aspetto positivo". (Adnkronos - Salute)



## Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze insegue i sogni di scienza"

Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze insegue i sogni di scienza" adnkronos 4 minuti di lettura (Adnkronos) - Eugenia Haddad fin da quando aveva 12 anni ha "sempre sognato di diventare pediatra", voleva curare e aiutare le persone. Tanto che poi da studentessa si è "prestata come soccorritore certificato all'ospedale Northwestern di Chicago". Tuttavia, dice, "era difficile per me vedere il dolore degli altri". Oggi, all'età di 30 anni, le persone le aiuta con la ricerca. E' scienziata. Nata in Libano, cresciuta negli Usa dove si è spostata da bambina, adesso vive e lavora in Italia. Anche Olga Blazevids, 39 anni, originaria dell'Estonia, sognava di diventare un medico da bambina. "Nella mia famiglia mio padre aveva la sclerosi multipla - spiega con pudore - all'epoca la medicina non era così avanzata. Fin da piccola ricordo che leggevamo articoli scientifici cercando una cura possibile, un trattamento. 'Cosa potrei fare io?', mi chiedevo. E ho capito che volevo aiutare le persone ad essere sane". Oggi fa proprio questo, a Milano. Non è medico, ma ricercatrice. In Italia ha trovato la sua dimensione scientifica, ma anche l'amore. Eugenia e Olga sono scienziate con la valigia, globetrotter per amore della ricerca. L'Adnkronos Salute ha raccolto le loro storie. Nate all'estero, hanno viaggiato, accumulato esperienze e sono approdate all'Ifom, l'Istituto di oncologia molecolare di Fondazione Airc, nel capoluogo lombardo. Oggi si raccontano, in vista della giornata che le Nazioni Unite dedicano alle donne e ragazze nella scienza (il Women & Girls in Science Day, 11 febbraio). Nel 'melting pot' dell'Ifom ci sono una trentina di ricercatrici - il 24% del totale delle ricercatrici dell'istituto - che hanno scelto questi laboratori, Milano e l'Italia per coronare i loro sogni. Cinque vengono dal Libano, alcune dal Giappone e poi Francia, Estonia, Cina, Ucraina, India, Nuova Zelanda, Sri Lanka, Usa, Turchia. Alcune provengono da realtà difficili, altre da Paesi molto competitivi. Tutte descrivono i loro percorsi come fatti di sacrifici e soddisfazioni allo stesso tempo. E alle giovani donne che devono iscriversi all'università e che vogliono intraprendere un percorso nelle discipline Stem (scienze, tecnologia, ingegneria e matematica) dicono di non temere di "seguire la strada che le appassiona", riassume Olga. "Scegliete ciò che chi rende felici studiare, lavorate e agite ogni mattina per questo", esorta la ricercatrice estone. "Chiedetevi in cosa voglio fare la differenza e come la farò - suggerisce Eugenia, detta Jenny - Non abbiate paura di correre rischi calcolati e di mantenere la vostra posizione quando si tratta delle vostre convinzioni, indipendentemente da quanti dubitano di voi. Infine, siate aperti a diverse opportunità, costruite la fiducia in voi stessi e rimanete umili". All'Ifom c'è chi è alla sua prima esperienza fuori dal Paese, chi è arrivato qui con la famiglia, chi ha trovato nella 'community' dell'istituto una seconda famiglia. L'Ifom ha istituito un Servizio di accoglienza amministrativo, interculturale e linguistico internazionale rivolto ai ricercatori stranieri, mirato a supportarli nelle fasi critiche in cui devono affrontare le procedure burocratiche previste per fare ricerca e vivere in Italia. Chi arriva in un Paese nuovo si trova catapultato in un sistema e in una cultura talvolta molto diversi da quelli di origine. Il Servizio è gestito da un ufficio ad hoc, il 'Welcome Office', primo punto di riferimento per questi ricercatori e le loro famiglie, fin da prima del loro arrivo. Segue pratiche che vanno dai nulla osta ai visti, li supporta anche nell'iscrizione al Servizio sanitario nazionale, l'apertura del conto, la ricerca della prima sistemazione, l'iscrizione di eventuali bambini a scuola. Olga si è sentita a casa qui, dice. Laureata in Ingegneria genetica all'Università di Tecnologia di Tallinn, matura l'idea di voler

fare il dottorato all'estero e si trova a un bivio: Svezia o Italia. Vince Firenze. "Ero molto giovane, avevo 24 anni e ovviamente non è facile alla prima esperienza all'estero, e non parlavo neanche italiano", ricorda. Olga lascia di nuovo l'Italia solo per il postdoc che la porta di nuovo a Nord, fino in Finlandia. Ma poi qualcosa la spinge di nuovo verso il nostro Paese. Destinazione Genova, dove avrà un assaggio del suo futuro. Per una combinazione, nel 2017 durante un seminario vede dal vivo **Valter Longo**, scienziato della longevità e papà della 'dieta mima digiuno'. "Sono rimasta colpita", racconta. E oggi lavora proprio con lui. "Bisogna avere sempre chiaro il proprio sogno, avere passione e andare avanti - spiega - Questo percorso è molto difficile e complesso e a volte ti fa venire dubbi. Ti chiedi se è giusto quello che stai facendo. Ma bisogna andare avanti e trovare la propria via". Per una ragazza è più difficile? "Magari sono stata fortunata, ma io non ho avuto problemi o ostacoli come donna scienziato", risponde Olga. A Milano si è sentita accolta. "E' qui che mio marito mi ha fatto la proposta di matrimonio", sorride. Un amore fulminante: si conoscono a fine 2020 e dopo 6 mesi decidono di sposarsi. Matrimonio celebrato nel 2022. "E ora la città è diventata la nostra casa in Italia. Adoro l'arte e la vivace scena culturale di Milano. Tuttavia - riflette - come ricercatrice in oncologia molecolare, non posso ignorare le preoccupazioni legate alla qualità dell'aria a Milano, fattore rilevante nella prevenzione del cancro". Olga è poliedrica, il suo tempo libero lo dedica alla pittura, alla lettura, ultimamente persino allo studio del mandarino. "Il mio lavoro nel laboratorio della longevità e del cancro ovviamente influenza la mia vita quotidiana, applicando le conoscenze scientifiche a scelte salutari. Promuovo uno stile di vita sano, comprendendo l'importanza della nutrizione, dell'attività fisica e della qualità del sonno nella prevenzione del cancro. Ho introdotto la mia famiglia in Estonia all'uso dell'olio d'oliva", sorride di nuovo. Eugenia, dopo aver studiato Scienze biologiche all'Università dell'Illinois a Chicago e conseguito il master in Genomica e salute all'Università Libanese di Beirut, è stata a Montpellier, in Francia, per uno stage. Poi tappa in Italia, racconta. "Ho imparato la lingua durante il lockdown Covid, il Welcome Office dell'Ifom forniva lezioni online per gli stranieri. E' stata dura, ma ciò che mi ha tenuto in piedi è l'ospitalità e il sostegno italiano. Di Milano apprezzo la vita cittadina, amo sorseggiare un Aperol Spritz su un rooftop al tramonto". La metropoli "mi ha permesso di costruire un nuovo hobby che combina arte e moda, e che uso per staccare un po' dal mondo della scienza e rilassarmi. E mi sono resa conto che mi ha aiutato a diventare più creativa come scienziata dell'apprendimento". La mia ricerca? E' relativa ai cambiamenti nella struttura del Dna e alle diverse proteine che contribuiscono a queste dinamiche che possono portare a molte malattie". All'inizio, ripercorre, "è stato difficile per me adattarmi. Ho dovuto affrontare molte differenze culturali, lavorando in un gruppo di ricerca in cui molti di noi provengono da contesti culturali diversi, dall'India all'Irlanda. Tuttavia, dopo 4 anni, vedo questo come un aspetto positivo".

## Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza"

Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza" by Adnkronos 7 Febbraio 2024, 6:04 PM (Adnkronos) - Eugenia Haddad fin da quando aveva 12 anni ha "sempre sognato di diventare pediatra", voleva curare e aiutare le persone. Tanto che poi da studentessa si è "prestata come soccorritore certificato all'ospedale Northwestern di Chicago". Tuttavia, dice, "era difficile per me vedere il dolore degli altri". Oggi, all'età di 30 anni, le persone le aiuta con la ricerca. E' scienziata. Nata in Libano, cresciuta negli Usa dove si è spostata da bambina, adesso vive e lavora in Italia. Anche Olga Blazevids, 39 anni, originaria dell'Estonia, sognava di diventare un medico da bambina. "Nella mia famiglia mio padre aveva la sclerosi multipla - spiega con pudore - all'epoca la medicina non era così avanzata. Fin da piccola ricordo che leggevamo articoli scientifici cercando una cura possibile, un trattamento. 'Cosa potrei fare io?', mi chiedevo. E ho capito che volevo aiutare le persone ad essere sane". Oggi fa proprio questo, a Milano. Non è medico, ma ricercatrice. In Italia ha trovato la sua dimensione scientifica, ma anche l'amore. Eugenia e Olga sono scienziate con la valigia, globetrotter per amore della ricerca. L'Adnkronos Salute ha raccolto le loro storie. Nate all'estero, hanno viaggiato, accumulato esperienze e sono approdate all'Ifom, l'Istituto di oncologia molecolare di Fondazione Airc, nel capoluogo lombardo. Oggi si raccontano, in vista della giornata che le Nazioni Unite dedicano alle donne e ragazze nella scienza (il Women & Girls in Science Day, 11 febbraio). Nel 'melting pot' dell'Ifom ci sono una trentina di ricercatrici - il 24% del totale delle ricercatrici dell'istituto - che hanno scelto questi laboratori, Milano e l'Italia per coronare i loro sogni. Cinque vengono dal Libano, alcune dal Giappone e poi Francia, Estonia, Cina, Ucraina, India, Nuova Zelanda, Sri Lanka, Usa, Turchia. Alcune provengono da realtà difficili, altre da Paesi molto competitivi. Tutte descrivono i loro percorsi come fatti di sacrifici e soddisfazioni allo stesso tempo. E alle giovani donne che devono iscriversi all'università e che vogliono intraprendere un percorso nelle discipline Stem (scienze, tecnologia, ingegneria e matematica) dicono di non temere di "seguire la strada che le appassiona", riassume Olga. "Scegliete ciò che vi rende felici studiare, lavorate e agite ogni mattina per questo", esorta la ricercatrice estone. "Chiedetevi in cosa voglio fare la differenza e come la farò - suggerisce Eugenia, detta Jenny - Non abbiate paura di correre rischi calcolati e di mantenere la vostra posizione quando si tratta delle vostre convinzioni, indipendentemente da quanti dubitano di voi. Infine, siate aperti a diverse opportunità, costruite la fiducia in voi stessi e rimanete umili". All'Ifom c'è chi è alla sua prima esperienza fuori dal Paese, chi è arrivato qui con la famiglia, chi ha trovato nella 'community' dell'istituto una seconda famiglia. L'Ifom ha istituito un Servizio di accoglienza amministrativo, interculturale e linguistico internazionale rivolto ai ricercatori stranieri, mirato a supportarli nelle fasi critiche in cui devono affrontare le procedure burocratiche previste per fare ricerca e vivere in Italia. Chi arriva in un Paese nuovo si trova catapultato in un sistema e in una cultura talvolta molto diversi da quelli di origine. Il Servizio è gestito da un ufficio ad hoc, il 'Welcome Office', primo punto di riferimento per questi ricercatori e le loro famiglie, fin da prima del loro arrivo. Segue pratiche che vanno dai nulla osta ai visti, li supporta anche nell'iscrizione al Servizio sanitario nazionale, l'apertura del conto, la ricerca della prima sistemazione, l'iscrizione di eventuali bambini a scuola. Olga si è sentita a casa qui, dice. Laureata in Ingegneria genetica all'Università di Tecnologia di Tallinn, matura l'idea di voler

fare il dottorato all'estero e si trova a un bivio: Svezia o Italia. Vince Firenze. "Ero molto giovane, avevo 24 anni e ovviamente non è facile alla prima esperienza all'estero, e non parlavo neanche italiano", ricorda. Olga lascia di nuovo l'Italia solo per il postdoc che la porta di nuovo a Nord, fino in Finlandia. Ma poi qualcosa la spinge di nuovo verso il nostro Paese. Destinazione Genova, dove avrà un assaggio del suo futuro. Per una combinazione, nel 2017 durante un seminario vede dal vivo **Valter Longo**, scienziato della longevità e papà della 'dieta mima digiuno'. "Sono rimasta colpita", racconta. E oggi lavora proprio con lui. "Bisogna avere sempre chiaro il proprio sogno, avere passione e andare avanti - spiega - Questo percorso è molto difficile e complesso e a volte ti fa venire dubbi. Ti chiedi se è giusto quello che stai facendo. Ma bisogna andare avanti e trovare la propria via". Per una ragazza è più difficile? "Magari sono stata fortunata, ma io non ho avuto problemi o ostacoli come donna scienziato", risponde Olga. A Milano si è sentita accolta. "E' qui che mio marito mi ha fatto la proposta di matrimonio", sorride. Un amore fulminante: si conoscono a fine 2020 e dopo 6 mesi decidono di sposarsi. Matrimonio celebrato nel 2022. "E ora la città è diventata la nostra casa in Italia. Adoro l'arte e la vivace scena culturale di Milano. Tuttavia - riflette - come ricercatrice in oncologia molecolare, non posso ignorare le preoccupazioni legate alla qualità dell'aria a Milano, fattore rilevante nella prevenzione del cancro". Olga è poliedrica, il suo tempo libero lo dedica alla pittura, alla lettura, ultimamente persino allo studio del mandarino. "Il mio lavoro nel laboratorio della longevità e del cancro ovviamente influenza la mia vita quotidiana, applicando le conoscenze scientifiche a scelte salutari. Promuovo uno stile di vita sano, comprendendo l'importanza della nutrizione, dell'attività fisica e della qualità del sonno nella prevenzione del cancro. Ho introdotto la mia famiglia in Estonia all'uso dell'olio d'oliva", sorride di nuovo. Eugenia, dopo aver studiato Scienze biologiche all'Università dell'Illinois a Chicago e conseguito il master in Genomica e salute all'Università Libanese di Beirut, è stata a Montpellier, in Francia, per uno stage. Poi tappa in Italia, racconta. "Ho imparato la lingua durante il lockdown Covid, il Welcome Office dell'Ifom forniva lezioni online per gli stranieri. E' stata dura, ma ciò che mi ha tenuto in piedi è l'ospitalità e il sostegno italiano. Di Milano apprezzo la vita cittadina, amo sorseggiare un Aperol Spritz su un rooftop al tramonto". La metropoli "mi ha permesso di costruire un nuovo hobby che combina arte e moda, e che uso per staccare un po' dal mondo della scienza e rilassarmi. E mi sono resa conto che mi ha aiutato a diventare più creativa come scienziata dell'apprendimento". La mia ricerca? E' relativa ai cambiamenti nella struttura del Dna e alle diverse proteine che contribuiscono a queste dinamiche che possono portare a molte malattie". All'inizio, ripercorre, "è stato difficile per me adattarmi. Ho dovuto affrontare molte differenze culturali, lavorando in un gruppo di ricerca in cui molti di noi provengono da contesti culturali diversi, dall'India all'Irlanda. Tuttavia, dopo 4 anni, vedo questo come un aspetto positivo".

## Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza"

adnkronos-ildenaro Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza" da ildenaro.it - 7 Febbraio 2024 0 (Adnkronos) - Eugenia Haddad fin da quando aveva 12 anni ha "sempre sognato di diventare pediatra", voleva curare e aiutare le persone. Tanto che poi da studentessa si è "prestata come soccorritore certificato all'ospedale Northwestern di Chicago". Tuttavia, dice, "era difficile per me vedere il dolore degli altri". Oggi, all'età di 30 anni, le persone le aiuta con la ricerca. E' scienziata. Nata in Libano, cresciuta negli Usa dove si è spostata da bambina, adesso vive e lavora in Italia. Anche Olga Blazevids, 39 anni, originaria dell'Estonia, sognava di diventare un medico da bambina. "Nella mia famiglia mio padre aveva la sclerosi multipla - spiega con pudore - all'epoca la medicina non era così avanzata. Fin da piccola ricordo che leggevamo articoli scientifici cercando una cura possibile, un trattamento. 'Cosa potrei fare io?', mi chiedevo. E ho capito che volevo aiutare le persone ad essere sane". Oggi fa proprio questo, a Milano. Non è medico, ma ricercatrice. In Italia ha trovato la sua dimensione scientifica, ma anche l'amore. Eugenia e Olga sono scienziate con la valigia, globetrotter per amore della ricerca. L'Adnkronos Salute ha raccolto le loro storie. Nate all'estero, hanno viaggiato, accumulato esperienze e sono approdate all'Ifom, l'Istituto di oncologia molecolare di Fondazione Airc, nel capoluogo lombardo. Oggi si raccontano, in vista della giornata che le Nazioni Unite dedicano alle donne e ragazze nella scienza (il Women & Girls in Science Day, 11 febbraio). Nel 'melting pot' dell'Ifom ci sono una trentina di ricercatrici - il 24% del totale delle ricercatrici dell'istituto - che hanno scelto questi laboratori, Milano e l'Italia per coronare i loro sogni. Cinque vengono dal Libano, alcune dal Giappone e poi Francia, Estonia, Cina, Ucraina, India, Nuova Zelanda, Sri Lanka, Usa, Turchia. Alcune provengono da realtà difficili, altre da Paesi molto competitivi. Tutte descrivono i loro percorsi come fatti di sacrifici e soddisfazioni allo stesso tempo. E alle giovani donne che devono iscriversi all'università e che vogliono intraprendere un percorso nelle discipline Stem (scienze, tecnologia, ingegneria e matematica) dicono di non temere di "seguire la strada che le appassiona", riassume Olga. "Scegliete ciò che chi rende felici studiare, lavorate e agite ogni mattina per questo", esorta la ricercatrice estone. "Chiedetevi in cosa voglio fare la differenza e come la farò - suggerisce Eugenia, detta Jenny - Non abbiate paura di correre rischi calcolati e di mantenere la vostra posizione quando si tratta delle vostre convinzioni, indipendentemente da quanti dubitano di voi. Infine, siate aperti a diverse opportunità, costruite la fiducia in voi stessi e rimanete umili". All'Ifom c'è chi è alla sua prima esperienza fuori dal Paese, chi è arrivato qui con la famiglia, chi ha trovato nella 'community' dell'istituto una seconda famiglia. L'Ifom ha istituito un Servizio di accoglienza amministrativo, interculturale e linguistico internazionale rivolto ai ricercatori stranieri, mirato a supportarli nelle fasi critiche in cui devono affrontare le procedure burocratiche previste per fare ricerca e vivere in Italia. Chi arriva in un Paese nuovo si trova catapultato in un sistema e in una cultura talvolta molto diversi da quelli di origine. Il Servizio è gestito da un ufficio ad hoc, il 'Welcome Office', primo punto di riferimento per questi ricercatori e le loro famiglie, fin da prima del loro arrivo. Segue pratiche che vanno dai nulla osta ai visti, li supporta anche nell'iscrizione al Servizio sanitario nazionale, l'apertura del conto, la ricerca della prima sistemazione, l'iscrizione di eventuali bambini a scuola. Olga si è sentita a casa qui, dice. Laureata in Ingegneria genetica all'Università di Tecnologia di Tallinn, matura l'idea di voler

fare il dottorato all'estero e si trova a un bivio: Svezia o Italia. Vince Firenze. "Ero molto giovane, avevo 24 anni e ovviamente non è facile alla prima esperienza all'estero, e non parlavo neanche italiano", ricorda. Olga lascia di nuovo l'Italia solo per il postdoc che la porta di nuovo a Nord, fino in Finlandia. Ma poi qualcosa la spinge di nuovo verso il nostro Paese. Destinazione Genova, dove avrà un assaggio del suo futuro. Per una combinazione, nel 2017 durante un seminario vede dal vivo **Valter Longo**, scienziato della longevità e papà della 'dieta mima digiuno'. "Sono rimasta colpita", racconta. E oggi lavora proprio con lui. "Bisogna avere sempre chiaro il proprio sogno, avere passione e andare avanti - spiega - Questo percorso è molto difficile e complesso e a volte ti fa venire dubbi. Ti chiedi se è giusto quello che stai facendo. Ma bisogna andare avanti e trovare la propria via". Per una ragazza è più difficile? "Magari sono stata fortunata, ma io non ho avuto problemi o ostacoli come donna scienziato", risponde Olga. A Milano si è sentita accolta. "E' qui che mio marito mi ha fatto la proposta di matrimonio", sorride. Un amore fulminante: si conoscono a fine 2020 e dopo 6 mesi decidono di sposarsi. Matrimonio celebrato nel 2022. "E ora la città è diventata la nostra casa in Italia. Adoro l'arte e la vivace scena culturale di Milano. Tuttavia - riflette - come ricercatrice in oncologia molecolare, non posso ignorare le preoccupazioni legate alla qualità dell'aria a Milano, fattore rilevante nella prevenzione del cancro". Olga è poliedrica, il suo tempo libero lo dedica alla pittura, alla lettura, ultimamente persino allo studio del mandarino. "Il mio lavoro nel laboratorio della longevità e del cancro ovviamente influenza la mia vita quotidiana, applicando le conoscenze scientifiche a scelte salutari. Promuovo uno stile di vita sano, comprendendo l'importanza della nutrizione, dell'attività fisica e della qualità del sonno nella prevenzione del cancro. Ho introdotto la mia famiglia in Estonia all'uso dell'olio d'oliva", sorride di nuovo. Eugenia, dopo aver studiato Scienze biologiche all'Università dell'Illinois a Chicago e conseguito il master in Genomica e salute all'Università Libanese di Beirut, è stata a Montpellier, in Francia, per uno stage. Poi tappa in Italia, racconta. "Ho imparato la lingua durante il lockdown Covid, il Welcome Office dell'Ifom forniva lezioni online per gli stranieri. E' stata dura, ma ciò che mi ha tenuto in piedi è l'ospitalità e il sostegno italiano. Di Milano apprezzo la vita cittadina, amo sorseggiare un Aperol Spritz su un rooftop al tramonto". La metropoli "mi ha permesso di costruire un nuovo hobby che combina arte e moda, e che uso per staccare un po' dal mondo della scienza e rilassarmi. E mi sono resa conto che mi ha aiutato a diventare più creativa come scienziata dell'apprendimento". La mia ricerca? E' relativa ai cambiamenti nella struttura del Dna e alle diverse proteine che contribuiscono a queste dinamiche che possono portare a molte malattie". All'inizio, ripercorre, "è stato difficile per me adattarmi. Ho dovuto affrontare molte differenze culturali, lavorando in un gruppo di ricerca in cui molti di noi provengono da contesti culturali diversi, dall'India all'Irlanda. Tuttavia, dopo 4 anni, vedo questo come un aspetto positivo". ildenaro.it

## ?Las ómicas', oráculo de la salud

?Las ómicas?, oráculo de la salud Mónica Daluz, periodista especializada 08/02/2024 No hay dos iguales, ni siquiera los univitelinos. El ser humano se desarrolla biológicamente en función de las particularidades de su genotipo -y lo que a priori éste le pueda deparar- y del que da las órdenes, el fenotipo, modificable, para bien y para mal; los hábitos y factores ambientales interfieren en su funcionamiento, pero al mismo tiempo ello abre la puerta a intervenir sobre él. En ambos sistemas se ha evidenciado la importancia del proceso de nutrición en el mantenimiento de la homeostasis del organismo y, en consecuencia, en la preservación de la salud. Actualmente hay abiertas innumerables investigaciones centradas en la interacción gen-nutriente. Éstas tratan de determinar cómo la genética influye en la respuesta a la dieta (nutrigenética) y, al revés, cómo la dieta afecta a la expresión y actividad de los genes (nutrigenómica). Las disciplinas denominadas en su conjunto ?ómicas? han experimentado un avance sin precedentes gracias a nuevas tecnologías que permiten obtener un conocimiento integral del individuo a nivel molecular. El abordaje multiómico está haciendo posible una medicina personalizada, en la que se enmarca la denominada nutrición de precisión, que explora las posibilidades de intervenir, a través de la dieta, en la prevención y tratamiento de enfermedades. Desde este enfoque, los compuestos de los nutrientes se convierten en herramientas con las que conducir nuestra salud, física y psicológica. Pero, ¿cómo se canalizarán estas recomendaciones?, ¿qué implicaciones tendrán estos nuevos conocimientos sobre los protocolos de los sistemas de salud?, ¿cómo afectará a la industria farmacéutica la irrupción de nuevos productos, tratamientos, test diagnósticos, etc., derivados de este enfoque?, y ¿a la industria alimentaria -con el previsible boom de nuevos suplementos alimenticios que cubrirán necesidades de grupos poblacionales específicos-?, ¿cómo se regularán estos nuevos productos?, ¿qué mitos y bulos está desmontando la ciencia sobre cómo comer mejor para preservar la salud, incluso la juventud? Este reportaje y las entrevistas que le siguen tratan de dar respuesta a estas preguntas. Sin más preámbulo: Bon appétit! El complejo proceso de nutrición (en el que intervienen no solo el sistema digestivo sino también el respiratorio, circulatorio y excretor) permite el crecimiento de nuestro organismo, así como su mantenimiento y reparación. Sin embargo, factores genéticos, metabólicos y de estilo de vida hacen que las necesidades nutricionales de cada persona y su respuesta a los compuestos de los alimentos -como ocurre con los fármacos u otros tratamientos- sean distintas. La nutrición de precisión toma en consideración la variabilidad individual en la respuesta a los nutrientes y explora los posibles beneficios de adaptarlos, mediante la dieta, a los genes, el metabolismo o el microbioma, entre otras características individuales. El organismo, para realizar correctamente sus innumerables funciones, necesita tener disponibles nutrientes esenciales: macro y micronutrientes (además de fibra -presente en cereales integrales y legumbres- y agua). Alimentos ricos en omega-3 y cápsulas de aceite de pescado; ilustra una dieta cardioprotectora. El omega 3 es un ácido graso que solo puede obtenerse a través de los alimentos. Con respecto a los suplementos de aceite de pescado existen numerosos indicios sobre sus beneficios, aunque los últimos estudios realizados no son concluyentes. Los nutrientes que necesitamos en mayor cantidad, y que se encargan de aportar energía, son los macronutrientes: carbohidratos -que se descomponen en azúcares-, proteínas y grasas. Los micronutrientes, vitaminas y minerales, son requeridos por el organismo para realizar funciones esenciales, pero en cantidades menores. Estos se obtienen

de fuentes como vegetales, lácteos y carnes. Además, muchos de estos alimentos contienen sustancias biológicamente activas, como antioxidantes y fitoquímicos que, aunque no son nutrientes, es decir, no son esenciales para la vida, aportan beneficios para la salud. La identificación y caracterización de nuevos compuestos bioactivos en los alimentos no cesa de crecer. Y el mercado ya se ha hecho eco. Según datos de la consultora Mordor Intelligence ¿se espera que el tamaño del mercado de polifenoles crezca de los 1,02 mil millones de dólares alcanzados en 2023 hasta los 1,56 mil millones en 2028?, en particular en el segmento de colorantes alimentarios. Según la misma entidad, ¿en 2023 el mercado mundial de alimentos funcionales y productos naturales para la salud se situó en unos 23.500 millones de dólares y las previsiones apuntan a que 2032 cerrará con una cifra próxima a los 323.500 millones. La industria alimentaria se reorienta para mitigar el impacto que están teniendo sobre las ventas de ultraprocesados los mensajes relativos a la importancia de adoptar hábitos saludables y el rechazo progresivo del consumidor a estos productos, aunque que sí se muestra dispuesto a sustituirlos por alimentos procesados más saludables. Esta tendencia también favorecerá las ventas en la oficina de farmacia, con nuevos productos nutracéuticos, además de innovadores fármacos que están por llegar. En este sentido destaca la irrupción de los medicamentos contra el sobrepeso y la obesidad (análogos de la proteína GLP-1), que van a suponer un suculento nicho de mercado para la industria farmacéutica. Con la aprobación de la liraglutida y la semaglutida para esta indicación, la obesidad, se espera reducir la incidencia de las múltiples enfermedades asociadas a esta patología crónica. La alimentación es uno de los factores ambientales clave sobre los que intervenir en la preservación de la salud, teniendo en cuenta que el fenotipo es el resultado de la interacción entre la genética y el medio, y se va configurando a medida que vivimos (por eso los gemelos tienen fenotipos distintos, aunque sean genéticamente iguales). Frente a las enfermedades, tal como explicaba Fermín Milagro, director de la línea de investigación en Nutrición de Precisión de la Universidad de Navarra, durante su ponencia en Congreso Futuro 2023, ¿la genética nos da unos riesgos y nosotros, con nuestro estilo de vida, podemos aumentar o disminuir esos riesgos?. Milagro destacó en su intervención la importancia del trinomio nutrición-microbioma-epigenoma; algunas bacterias, por ejemplo, hacen que se genere dopamina, neurotransmisor implicado en el estado de ánimo. El reto es hallar cómo modular el llamado eje microbiota-intestino-cerebro. Según el experto, ¿la nutrición del futuro será una nutrición de precisión, basada en biomarcadores, en test, y cuanto antes hagamos estos test, por ejemplo, en niños, antes podremos actuar y mejorar la prevención?. Los factores psicológicos y sociales también causan modificaciones químicas que se añaden al ADN. Un estudio publicado el pasado octubre en el Journal of Epidemiology and Community Health, basado en datos epigenéticos, ha revelado que vivir de alquiler acelera el envejecimiento, más incluso que estar desempleado. La última versión de la pirámide nutricional de la OMS añade en su base nuevos elementos, entre ellos el equilibrio emocional. También incluye por primera vez en sus recomendaciones técnicas culinarias saludables, así como suplementos y complementos dietéticos o nutricionales como opción individualizada con consejo dietético profesional, y añade, como consumo opcional, moderado y responsable, las bebidas fermentadas. Por un lado, la prevención va a ser el epicentro de esta nueva era de la salud y por otro, las investigaciones se centran en cómo utilizar la nutrición de precisión como terapia complementaria en numerosas enfermedades. Aunque este es un ámbito aún incipiente ya existen clínicas privadas que realizan análisis y estudios completos del genoma y de otros parámetros de salud para recomendar dietas adaptadas y personalizadas en tratamientos



contra el cáncer. También destacan los ensayos sobre la que el reputado bioquímico y especialista en envejecimiento y longevidad, **Valter Longo**, llama ¿dieta que imita al ayuno?; aplicada en pacientes de cáncer unos días antes de su tratamiento (quimioterapia, inmunoterapia, etc.) debilita las células tumorales, no así las sanas, mejorando la efectividad de la terapia. La visión de conjunto que arrojan las ómicas ha puesto de manifiesto que intervenir sobre los procesos de deterioro celular, es decir, sobre el envejecimiento, es lo que hará que no enfermemos. El papel de la dieta sobre la longevidad también es objeto de estudio; en particular, el ayuno intermitente y la restricción calórica, que el prestigioso investigador Manuel Serrano ha demostrado que alarga la vida en ratones. Al respecto, Salvador Macip y Manel Esteller señalan en su libro El secreto de la vida eterna, publicado el pasado octubre, que ¿los fármacos que simulan una restricción calórica son los que más están estudiándose y más prometedores parecen a la hora de conseguir un efecto antienvjecimiento.? De Mendel a la sociedad centenaria La secuenciación del genoma, hace ya dos décadas, abrió la puerta al desarrollo de las disciplinas ómicas -prefijo que indica ¿conjunto?--; la genómica, transcriptómica, proteómica, metabolómica y epigenómica han transformado la investigación y el desarrollo farmacéutico. Desde que el guisante hibridado de Mendel comenzara a dar algunas respuestas a la genética de la herencia, hasta que el año pasado se secuenció el genoma humano completo -tanto los genes como las secuencias no codificantes, reguladoras de la expresión génica- hemos pasado de tener información sobre un gen a tenerla sobre todos los genes de un organismo dado. Y lo mismo con las proteínas, los metabolitos, los factores de transcripción, las marcas epigenéticas o los microbios que nos habitan. Las técnicas desarrolladas al amparo de estos campos de estudio y su combinación en estrategias multiómicas han hecho posible la identificación de dianas terapéuticas -con el descubrimiento de biomarcadores en distintos ámbitos de la salud- el desarrollo de fármacos dirigidos y la optimización de tratamientos, así como nuevos usos de fármacos existentes. El año arrancó con la tan esperada aprobación del lecanemab, primer tratamiento que ha demostrado ralentizar la progresión del Alzheimer y sus síntomas en individuos en fase preclínica; actúa reactivando el sistema inmunitario para que elimine los acúmulos proteicos - y el donanemab, más eficaz, ya está en camino-. También ha recibido la luz verde de la FDA la terapia génica Casgevy, primer medicamento que utiliza la herramienta de edición genética CRISPR. En el ámbito diagnóstico, buena parte focalizado en la prevención, también se espera una revolución. Hace unas semanas el British Medical Journal publicaba un estudio sobre una nueva prueba de detección de cánceres múltiples basada en proteomas. Y aquí, el Hospital de Sant Pau de Barcelona acaba de anunciar el exitoso resultado de un estudio, también basado en el análisis de las proteínas en sangre, que haría posible diagnosticar el Alzhéimer con una precisión del 90% con una analítica. Las posibilidades que han arrojado las aportaciones de estas disciplinas llevan a que tanto en ámbitos científicos como en la sociedad en su conjunto se hayan generado muchas expectativas. Detener o revertir el deterioro de los tejidos nos llevará a controlar numerosas enfermedades ligadas a la edad y, en consecuencia, se espera un salto significativo de los límites de la longevidad y la juventud. Este campo está suscitando el entusiasmo de muchos jóvenes científicos. La conferencia de Juan Carlos Izpisua -al frente del proyecto de Altos Lab en rejuvenecimiento celular- en Boston el pasado verano sobre tecnologías antienvjecimiento causó tal interés que requirió intervención policial por exceso de aforo. También el mensaje de que los alimentos y cualquier otra sustancia que ingerimos, así como los factores ambientales, determinarán en gran medida las enfermedades que desarrollaremos y los años que viviremos, está calando en la sociedad. No faltan personajes

que llevan el asunto al extremo, como el multimillonario Bryan Johnson, que trata de revertir su reloj biológico de los 45 a los 18 años transfundiéndose sangre de su hijo adolescente, entre otras prácticas, tratamientos y dietas. O el mismísimo David Sinclair, eminencia no grata entre la comunidad científica, aunque uno de los mayores expertos en antienvjecimiento y epigenética, que toma cada día resveratrol y metformina (antioxidante presente en el vino tinto, y antidiabético, respectivamente), y ciñe su dieta a plantas y frutos secos. El Dr. Sinclair, profesor de genética en la Universidad de Harvard, también colabora con la firma cosmética Caudalie en la formulación de una línea antiedad a base de resveratrol y de la enzima TET -implicada en la desmetilación del ADN- con el propósito de revertir el envejecimiento cutáneo. Se desgrana la dieta de las llamadas "zonas azules"; los ritmos circadianos parecen indicar que la hora sí importa; continúa el debate sobre las sirtuínas como diana; la rapamicina muestra un efecto similar a la restricción calórica -pero desconecta el sistema inmunitario-? En este cóctel participan ingredientes nada recomendables, como el exceso de expectativas, de impaciencia, o la desinformación y frivolidad. De ello dan cuenta los doctores Manel Esteller y Salvador Macip en El secreto de la vida eterna, donde, a pesar de su título, los autores dejan claro que los espectaculares hallazgos logrados no han sido probados en humanos y, además, sus efectos secundarios no los hacen viables en estos momentos: "Debemos ser conscientes -advierten- de que en el mercado no hay ninguna pastilla, tratamiento, intervención o manipulación que sepamos a ciencia cierta que ralentiza o frena el envejecimiento." El libro repasa las 12 posibles estrategias antienvjecimiento (sobre las que informamos en el reportaje Sanos para siempre, publicado en el número de febrero del pasado año) y los posibles abordajes terapéuticos. Veremos fármacos que eliminen la acumulación de células senescentes, o las células con ADN dañado, o las marcas epigenéticas de las células envejecidas, otros que promuevan la autofagia, o tratamientos mitocondriales, por ejemplo. Aunque la idea no es administrarlos a personas sanas sino curar enfermedades. Nuestros mecanismos de reparación se mantienen en condiciones óptimas durante la edad reproductiva y están optimizados también para asegurar el modo más eficiente de traspasar el ADN a la siguiente generación. Al parecer, la reproducción, y no la inmortalidad, garantiza una variedad genética suficiente para que, por azar, siempre haya alguna línea con una ventaja evolutiva frente a los cambios del medio. Un mejor estilo de vida nos dará algunos años más, que viviremos con mejor salud, pero el gran salto en longevidad se producirá cuando se desarrollen nuevos fármacos que modifiquen el curso de los procesos de envejecimiento. La máquina es perfecta en su "objetivo" de perpetuar la especie -no de mejorarla necesariamente-. Conocerla mejor, y jaquearla en su justa medida, es, a grandes rasgos, el próximo objetivo de la ciencia.

## Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze insegue i sogni di scienza"

Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze insegue i sogni di scienza" di adnkronos - 7 Febbraio 2024 (Adnkronos) - Eugenia Haddad fin da quando aveva 12 anni ha "sempre sognato di diventare pediatra", voleva curare e aiutare le persone. Tanto che poi da studentessa si è "prestata come soccorritore certificato all'ospedale Northwestern di Chicago". Tuttavia, dice, "era difficile per me vedere il dolore degli altri". Oggi, all'età di 30 anni, le persone le aiuta con la ricerca. E' scienziata. Nata in Libano, cresciuta negli Usa dove si è spostata da bambina, adesso vive e lavora in Italia. Anche Olga Blazevids, 39 anni, originaria dell'Estonia, sognava di diventare un medico da bambina. "Nella mia famiglia mio padre aveva la sclerosi multipla - spiega con pudore - all'epoca la medicina non era così avanzata. Fin da piccola ricordo che leggevamo articoli scientifici cercando una cura possibile, un trattamento. 'Cosa potrei fare io?', mi chiedevo. E ho capito che volevo aiutare le persone ad essere sane". Oggi fa proprio questo, a Milano. Non è medico, ma ricercatrice. In Italia ha trovato la sua dimensione scientifica, ma anche l'amore. Eugenia e Olga sono scienziate con la valigia, globetrotter per amore della ricerca. L'Adnkronos Salute ha raccolto le loro storie. Nate all'estero, hanno viaggiato, accumulato esperienze e sono approdate all'Ifom, l'Istituto di oncologia molecolare di Fondazione Airc, nel capoluogo lombardo. Oggi si raccontano, in vista della giornata che le Nazioni Unite dedicano alle donne e ragazze nella scienza (il Women & Girls in Science Day, 11 febbraio). Nel 'melting pot' dell'Ifom ci sono una trentina di ricercatrici - il 24% del totale delle ricercatrici dell'istituto - che hanno scelto questi laboratori, Milano e l'Italia per coronare i loro sogni. Cinque vengono dal Libano, alcune dal Giappone e poi Francia, Estonia, Cina, Ucraina, India, Nuova Zelanda, Sri Lanka, Usa, Turchia. Alcune provengono da realtà difficili, altre da Paesi molto competitivi. Tutte descrivono i loro percorsi come fatti di sacrifici e soddisfazioni allo stesso tempo. E alle giovani donne che devono iscriversi all'università e che vogliono intraprendere un percorso nelle discipline Stem (scienze, tecnologia, ingegneria e matematica) dicono di non temere di "seguire la strada che le appassiona", riassume Olga. "Scegliete ciò che chi rende felici studiare, lavorate e agite ogni mattina per questo", esorta la ricercatrice estone. "Chiedetevi in cosa voglio fare la differenza e come la farò - suggerisce Eugenia, detta Jenny - Non abbiate paura di correre rischi calcolati e di mantenere la vostra posizione quando si tratta delle vostre convinzioni, indipendentemente da quanti dubitano di voi. Infine, siate aperti a diverse opportunità, costruite la fiducia in voi stessi e rimanete umili". All'Ifom c'è chi è alla sua prima esperienza fuori dal Paese, chi è arrivato qui con la famiglia, chi ha trovato nella 'community' dell'istituto una seconda famiglia. L'Ifom ha istituito un Servizio di accoglienza amministrativo, interculturale e linguistico internazionale rivolto ai ricercatori stranieri, mirato a supportarli nelle fasi critiche in cui devono affrontare le procedure burocratiche previste per fare ricerca e vivere in Italia. Chi arriva in un Paese nuovo si trova catapultato in un sistema e in una cultura talvolta molto diversi da quelli di origine. Il Servizio è gestito da un ufficio ad hoc, il 'Welcome Office', primo punto di riferimento per questi ricercatori e le loro famiglie, fin da prima del loro arrivo. Segue pratiche che vanno dai nulla osta ai visti, li supporta anche nell'iscrizione al Servizio sanitario nazionale, l'apertura del conto, la ricerca della prima sistemazione, l'iscrizione di eventuali bambini a scuola. Olga si è sentita a casa qui, dice. Laureata in Ingegneria genetica all'Università di Tecnologia di Tallinn, matura l'idea di voler

fare il dottorato all'estero e si trova a un bivio: Svezia o Italia. Vince Firenze. "Ero molto giovane, avevo 24 anni e ovviamente non è facile alla prima esperienza all'estero, e non parlavo neanche italiano", ricorda. Olga lascia di nuovo l'Italia solo per il postdoc che la porta di nuovo a Nord, fino in Finlandia. Ma poi qualcosa la spinge di nuovo verso il nostro Paese. Destinazione Genova, dove avrà un assaggio del suo futuro. Per una combinazione, nel 2017 durante un seminario vede dal vivo **Valter Longo**, scienziato della longevità e papà della 'dieta mima digiuno'. "Sono rimasta colpita", racconta. E oggi lavora proprio con lui. "Bisogna avere sempre chiaro il proprio sogno, avere passione e andare avanti - spiega - Questo percorso è molto difficile e complesso e a volte ti fa venire dubbi. Ti chiedi se è giusto quello che stai facendo. Ma bisogna andare avanti e trovare la propria via". Per una ragazza è più difficile? "Magari sono stata fortunata, ma io non ho avuto problemi o ostacoli come donna scienziato", risponde Olga. A Milano si è sentita accolta. "E' qui che mio marito mi ha fatto la proposta di matrimonio", sorride. Un amore fulminante: si conoscono a fine 2020 e dopo 6 mesi decidono di sposarsi. Matrimonio celebrato nel 2022. "E ora la città è diventata la nostra casa in Italia. Adoro l'arte e la vivace scena culturale di Milano. Tuttavia - riflette - come ricercatrice in oncologia molecolare, non posso ignorare le preoccupazioni legate alla qualità dell'aria a Milano, fattore rilevante nella prevenzione del cancro". Olga è poliedrica, il suo tempo libero lo dedica alla pittura, alla lettura, ultimamente persino allo studio del mandarino. "Il mio lavoro nel laboratorio della longevità e del cancro ovviamente influenza la mia vita quotidiana, applicando le conoscenze scientifiche a scelte salutari. Promuovo uno stile di vita sano, comprendendo l'importanza della nutrizione, dell'attività fisica e della qualità del sonno nella prevenzione del cancro. Ho introdotto la mia famiglia in Estonia all'uso dell'olio d'oliva", sorride di nuovo. Eugenia, dopo aver studiato Scienze biologiche all'Università dell'Illinois a Chicago e conseguito il master in Genomica e salute all'Università Libanese di Beirut, è stata a Montpellier, in Francia, per uno stage. Poi tappa in Italia, racconta. "Ho imparato la lingua durante il lockdown Covid, il Welcome Office dell'Ifom forniva lezioni online per gli stranieri. E' stata dura, ma ciò che mi ha tenuto in piedi è l'ospitalità e il sostegno italiano. Di Milano apprezzo la vita cittadina, amo sorseggiare un Aperol Spritz su un rooftop al tramonto". La metropoli "mi ha permesso di costruire un nuovo hobby che combina arte e moda, e che uso per staccare un po' dal mondo della scienza e rilassarmi. E mi sono resa conto che mi ha aiutato a diventare più creativa come scienziata dell'apprendimento". La mia ricerca? E' relativa ai cambiamenti nella struttura del Dna e alle diverse proteine che contribuiscono a queste dinamiche che possono portare a molte malattie". All'inizio, ripercorre, "è stato difficile per me adattarmi. Ho dovuto affrontare molte differenze culturali, lavorando in un gruppo di ricerca in cui molti di noi provengono da contesti culturali diversi, dall'India all'Irlanda. Tuttavia, dopo 4 anni, vedo questo come un aspetto positivo". - salute/medicinawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza"

Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza" di Adnkronos mercoledì, 7 Febbraio 2024 (Adnkronos) - Eugenia Haddad fin da quando aveva 12 anni ha "sempre sognato di diventare pediatra", voleva curare e aiutare le persone. Tanto che poi da studentessa si è "prestata come soccorritore certificato all'ospedale Northwestern di Chicago". Tuttavia, dice, "era difficile per me vedere il dolore degli altri". Oggi, all'età di 30 anni, le persone le aiuta con la ricerca. E' scienziata. Nata in Libano, cresciuta negli Usa dove si è spostata da bambina, adesso vive e lavora in Italia. Anche Olga Blazevids, 39 anni, originaria dell'Estonia, sognava di diventare un medico da bambina. "Nella mia famiglia mio padre aveva la sclerosi multipla - spiega con pudore - all'epoca la medicina non era così avanzata. Fin da piccola ricordo che leggevamo articoli scientifici cercando una cura possibile, un trattamento. 'Cosa potrei fare io?', mi chiedevo. E ho capito che volevo aiutare le persone ad essere sane". Oggi fa proprio questo, a Milano. Non è medico, ma ricercatrice. In Italia ha trovato la sua dimensione scientifica, ma anche l'amore. Eugenia e Olga sono scienziate con la valigia, globetrotter per amore della ricerca. L'Adnkronos Salute ha raccolto le loro storie. Nate all'estero, hanno viaggiato, accumulato esperienze e sono approdate all'Ifom, l'Istituto di oncologia molecolare di Fondazione Airc, nel capoluogo lombardo. Oggi si raccontano, in vista della giornata che le Nazioni Unite dedicano alle donne e ragazze nella scienza (il Women & Girls in Science Day, 11 febbraio). Nel 'melting pot' dell'Ifom ci sono una trentina di ricercatrici - il 24% del totale delle ricercatrici dell'istituto - che hanno scelto questi laboratori, Milano e l'Italia per coronare i loro sogni. Cinque vengono dal Libano, alcune dal Giappone e poi Francia, Estonia, Cina, Ucraina, India, Nuova Zelanda, Sri Lanka, Usa, Turchia. Alcune provengono da realtà difficili, altre da Paesi molto competitivi. Tutte descrivono i loro percorsi come fatti di sacrifici e soddisfazioni allo stesso tempo. E alle giovani donne che devono iscriversi all'università e che vogliono intraprendere un percorso nelle discipline Stem (scienze, tecnologia, ingegneria e matematica) dicono di non temere di "seguire la strada che le appassiona", riassume Olga. "Scegliete ciò che vi rende felici studiare, lavorate e agite ogni mattina per questo", esorta la ricercatrice estone. "Chiedetevi in cosa voglio fare la differenza e come la farò - suggerisce Eugenia, detta Jenny - Non abbiate paura di correre rischi calcolati e di mantenere la vostra posizione quando si tratta delle vostre convinzioni, indipendentemente da quanti dubitano di voi. Infine, siate aperti a diverse opportunità, costruite la fiducia in voi stessi e rimanete umili". All'Ifom c'è chi è alla sua prima esperienza fuori dal Paese, chi è arrivato qui con la famiglia, chi ha trovato nella 'community' dell'istituto una seconda famiglia. L'Ifom ha istituito un Servizio di accoglienza amministrativo, interculturale e linguistico internazionale rivolto ai ricercatori stranieri, mirato a supportarli nelle fasi critiche in cui devono affrontare le procedure burocratiche previste per fare ricerca e vivere in Italia. Chi arriva in un Paese nuovo si trova catapultato in un sistema e in una cultura talvolta molto diversi da quelli di origine. Il Servizio è gestito da un ufficio ad hoc, il 'Welcome Office', primo punto di riferimento per questi ricercatori e le loro famiglie, fin da prima del loro arrivo. Segue pratiche che vanno dai nulla osta ai visti, li supporta anche nell'iscrizione al Servizio sanitario nazionale, l'apertura del conto, la ricerca della prima sistemazione, l'iscrizione di eventuali bambini a scuola. Olga si è sentita a casa qui, dice. Laureata in Ingegneria genetica all'Università di Tecnologia di Tallinn, matura l'idea di voler

fare il dottorato all'estero e si trova a un bivio: Svezia o Italia. Vince Firenze. "Ero molto giovane, avevo 24 anni e ovviamente non è facile alla prima esperienza all'estero, e non parlavo neanche italiano", ricorda. Olga lascia di nuovo l'Italia solo per il postdoc che la porta di nuovo a Nord, fino in Finlandia. Ma poi qualcosa la spinge di nuovo verso il nostro Paese. Destinazione Genova, dove avrà un assaggio del suo futuro. Per una combinazione, nel 2017 durante un seminario vede dal vivo **Valter Longo**, scienziato della longevità e papà della 'dieta mima digiuno'. "Sono rimasta colpita", racconta. E oggi lavora proprio con lui. "Bisogna avere sempre chiaro il proprio sogno, avere passione e andare avanti - spiega - Questo percorso è molto difficile e complesso e a volte ti fa venire dubbi. Ti chiedi se è giusto quello che stai facendo. Ma bisogna andare avanti e trovare la propria via". Per una ragazza è più difficile? "Magari sono stata fortunata, ma io non ho avuto problemi o ostacoli come donna scienziato", risponde Olga. A Milano si è sentita accolta. "E' qui che mio marito mi ha fatto la proposta di matrimonio", sorride. Un amore fulminante: si conoscono a fine 2020 e dopo 6 mesi decidono di sposarsi. Matrimonio celebrato nel 2022. "E ora la città è diventata la nostra casa in Italia. Adoro l'arte e la vivace scena culturale di Milano. Tuttavia - riflette - come ricercatrice in oncologia molecolare, non posso ignorare le preoccupazioni legate alla qualità dell'aria a Milano, fattore rilevante nella prevenzione del cancro". Olga è poliedrica, il suo tempo libero lo dedica alla pittura, alla lettura, ultimamente persino allo studio del mandarino. "Il mio lavoro nel laboratorio della longevità e del cancro ovviamente influenza la mia vita quotidiana, applicando le conoscenze scientifiche a scelte salutari. Promuovo uno stile di vita sano, comprendendo l'importanza della nutrizione, dell'attività fisica e della qualità del sonno nella prevenzione del cancro. Ho introdotto la mia famiglia in Estonia all'uso dell'olio d'oliva", sorride di nuovo. Eugenia, dopo aver studiato Scienze biologiche all'Università dell'Illinois a Chicago e conseguito il master in Genomica e salute all'Università Libanese di Beirut, è stata a Montpellier, in Francia, per uno stage. Poi tappa in Italia, racconta. "Ho imparato la lingua durante il lockdown Covid, il Welcome Office dell'Ifom forniva lezioni online per gli stranieri. E' stata dura, ma ciò che mi ha tenuto in piedi è l'ospitalità e il sostegno italiano. Di Milano apprezzo la vita cittadina, amo sorseggiare un Aperol Spritz su un rooftop al tramonto". La metropoli "mi ha permesso di costruire un nuovo hobby che combina arte e moda, e che uso per staccare un po' dal mondo della scienza e rilassarmi. E mi sono resa conto che mi ha aiutato a diventare più creativa come scienziata dell'apprendimento". La mia ricerca? E' relativa ai cambiamenti nella struttura del Dna e alle diverse proteine che contribuiscono a queste dinamiche che possono portare a molte malattie". All'inizio, ripercorre, "è stato difficile per me adattarmi. Ho dovuto affrontare molte differenze culturali, lavorando in un gruppo di ricerca in cui molti di noi provengono da contesti culturali diversi, dall'India all'Irlanda. Tuttavia, dopo 4 anni, vedo questo come un aspetto positivo".

## Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze insegue i sogni di scienza"

Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze insegue i sogni di scienza" 7 Febbraio 2024 (Adnkronos) - Eugenia Haddad fin da quando aveva 12 anni ha "sempre sognato di diventare pediatra", voleva curare e aiutare le persone. Tanto che poi da studentessa si è "prestata come soccorritore certificato all'ospedale Northwestern di Chicago". Tuttavia, dice, "era difficile per me vedere il dolore degli altri". Oggi, all'età di 30 anni, le persone le aiuta con la ricerca. E' scienziata. Nata in Libano, cresciuta negli Usa dove si è spostata da bambina, adesso vive e lavora in Italia. Anche Olga Blazevids, 39 anni, originaria dell'Estonia, sognava di diventare un medico da bambina. "Nella mia famiglia mio padre aveva la sclerosi multipla - spiega con pudore - all'epoca la medicina non era così avanzata. Fin da piccola ricordo che leggevamo articoli scientifici cercando una cura possibile, un trattamento. 'Cosa potrei fare io?', mi chiedevo. E ho capito che volevo aiutare le persone ad essere sane". Oggi fa proprio questo, a Milano. Non è medico, ma ricercatrice. In Italia ha trovato la sua dimensione scientifica, ma anche l'amore. Eugenia e Olga sono scienziate con la valigia, globetrotter per amore della ricerca. L'Adnkronos Salute ha raccolto le loro storie. Nate all'estero, hanno viaggiato, accumulato esperienze e sono approdate all'Ifom, l'Istituto di oncologia molecolare di Fondazione Airc, nel capoluogo lombardo. Oggi si raccontano, in vista della giornata che le Nazioni Unite dedicano alle donne e ragazze nella scienza (il Women & Girls in Science Day, 11 febbraio). Nel 'melting pot' dell'Ifom ci sono una trentina di ricercatrici - il 24% del totale delle ricercatrici dell'istituto - che hanno scelto questi laboratori, Milano e l'Italia per coronare i loro sogni. Cinque vengono dal Libano, alcune dal Giappone e poi Francia, Estonia, Cina, Ucraina, India, Nuova Zelanda, Sri Lanka, Usa, Turchia. Alcune provengono da realtà difficili, altre da Paesi molto competitivi. Tutte descrivono i loro percorsi come fatti di sacrifici e soddisfazioni allo stesso tempo. E alle giovani donne che devono iscriversi all'università e che vogliono intraprendere un percorso nelle discipline Stem (scienze, tecnologia, ingegneria e matematica) dicono di non temere di "seguire la strada che le appassiona", riassume Olga. "Scegliete ciò che chi rende felici studiare, lavorate e agite ogni mattina per questo", esorta la ricercatrice estone. "Chiedetevi in cosa voglio fare la differenza e come la farò - suggerisce Eugenia, detta Jenny - Non abbiate paura di correre rischi calcolati e di mantenere la vostra posizione quando si tratta delle vostre convinzioni, indipendentemente da quanti dubitano di voi. Infine, siate aperti a diverse opportunità, costruite la fiducia in voi stessi e rimanete umili". All'Ifom c'è chi è alla sua prima esperienza fuori dal Paese, chi è arrivato qui con la famiglia, chi ha trovato nella 'community' dell'istituto una seconda famiglia. L'Ifom ha istituito un Servizio di accoglienza amministrativo, interculturale e linguistico internazionale rivolto ai ricercatori stranieri, mirato a supportarli nelle fasi critiche in cui devono affrontare le procedure burocratiche previste per fare ricerca e vivere in Italia. Chi arriva in un Paese nuovo si trova catapultato in un sistema e in una cultura talvolta molto diversi da quelli di origine. Il Servizio è gestito da un ufficio ad hoc, il 'Welcome Office', primo punto di riferimento per questi ricercatori e le loro famiglie, fin da prima del loro arrivo. Segue pratiche che vanno dai nulla osta ai visti, li supporta anche nell'iscrizione al Servizio sanitario nazionale, l'apertura del conto, la ricerca della prima sistemazione, l'iscrizione di eventuali bambini a scuola. Olga si è sentita a casa qui, dice. Laureata in Ingegneria genetica all'Università di Tecnologia di Tallinn, matura l'idea di voler

fare il dottorato all'estero e si trova a un bivio: Svezia o Italia. Vince Firenze. "Ero molto giovane, avevo 24 anni e ovviamente non è facile alla prima esperienza all'estero, e non parlavo neanche italiano", ricorda. Olga lascia di nuovo l'Italia solo per il postdoc che la porta di nuovo a Nord, fino in Finlandia. Ma poi qualcosa la spinge di nuovo verso il nostro Paese. Destinazione Genova, dove avrà un assaggio del suo futuro. Per una combinazione, nel 2017 durante un seminario vede dal vivo **Valter Longo**, scienziato della longevità e papà della 'dieta mima digiuno'. "Sono rimasta colpita", racconta. E oggi lavora proprio con lui. "Bisogna avere sempre chiaro il proprio sogno, avere passione e andare avanti - spiega - Questo percorso è molto difficile e complesso e a volte ti fa venire dubbi. Ti chiedi se è giusto quello che stai facendo. Ma bisogna andare avanti e trovare la propria via". Per una ragazza è più difficile? "Magari sono stata fortunata, ma io non ho avuto problemi o ostacoli come donna scienziato", risponde Olga. A Milano si è sentita accolta. "E' qui che mio marito mi ha fatto la proposta di matrimonio", sorride. Un amore fulminante: si conoscono a fine 2020 e dopo 6 mesi decidono di sposarsi. Matrimonio celebrato nel 2022. "E ora la città è diventata la nostra casa in Italia. Adoro l'arte e la vivace scena culturale di Milano. Tuttavia - riflette - come ricercatrice in oncologia molecolare, non posso ignorare le preoccupazioni legate alla qualità dell'aria a Milano, fattore rilevante nella prevenzione del cancro". Olga è poliedrica, il suo tempo libero lo dedica alla pittura, alla lettura, ultimamente persino allo studio del mandarino. "Il mio lavoro nel laboratorio della longevità e del cancro ovviamente influenza la mia vita quotidiana, applicando le conoscenze scientifiche a scelte salutari. Promuovo uno stile di vita sano, comprendendo l'importanza della nutrizione, dell'attività fisica e della qualità del sonno nella prevenzione del cancro. Ho introdotto la mia famiglia in Estonia all'uso dell'olio d'oliva", sorride di nuovo. Eugenia, dopo aver studiato Scienze biologiche all'Università dell'Illinois a Chicago e conseguito il master in Genomica e salute all'Università Libanese di Beirut, è stata a Montpellier, in Francia, per uno stage. Poi tappa in Italia, racconta. "Ho imparato la lingua durante il lockdown Covid, il Welcome Office dell'Ifom forniva lezioni online per gli stranieri. E' stata dura, ma ciò che mi ha tenuto in piedi è l'ospitalità e il sostegno italiano. Di Milano apprezzo la vita cittadina, amo sorseggiare un Aperol Spritz su un rooftop al tramonto". La metropoli "mi ha permesso di costruire un nuovo hobby che combina arte e moda, e che uso per staccare un po' dal mondo della scienza e rilassarmi. E mi sono resa conto che mi ha aiutato a diventare più creativa come scienziata dell'apprendimento". La mia ricerca? E' relativa ai cambiamenti nella struttura del Dna e alle diverse proteine che contribuiscono a queste dinamiche che possono portare a molte malattie". All'inizio, ripercorre, "è stato difficile per me adattarmi. Ho dovuto affrontare molte differenze culturali, lavorando in un gruppo di ricerca in cui molti di noi provengono da contesti culturali diversi, dall'India all'Irlanda. Tuttavia, dopo 4 anni, vedo questo come un aspetto positivo". (Adnkronos)



## Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano:...

Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano:... Published 3 ore ago on 7 Febbraio 2024 By Adnkronos

Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza" I laboratori dell'Ifom le hanno accolte e l'Italia è diventato il Paese in cui portare i loro progetti di studio alla meta. Come loro una trentina di colleghe in forze nel centro Eugenia Haddad fin da quando aveva 12 anni ha "sempre sognato di diventare pediatra", voleva curare e aiutare le persone. Tanto che poi da studentessa si è "prestata come soccorritore certificato all'ospedale Northwestern di Chicago". Tuttavia, dice, "era difficile per me vedere il dolore degli altri". Oggi, all'età di 30 anni, le persone le aiuta con la ricerca. E' scienziata. Nata in Libano, cresciuta negli Usa dove si è spostata da bambina, adesso vive e lavora in Italia. Anche Olga Blazevids, 39 anni, originaria dell'Estonia, sognava di diventare un medico da bambina. "Nella mia famiglia mio padre aveva la sclerosi multipla - spiega con pudore - all'epoca la medicina non era così avanzata. Fin da piccola ricordo che leggevamo articoli scientifici cercando una cura possibile, un trattamento. 'Cosa potrei fare io?', mi chiedevo. E ho capito che volevo aiutare le persone ad essere sane". Oggi fa proprio questo, a Milano. Non è medico, ma ricercatrice. In Italia ha trovato la sua dimensione scientifica, ma anche l'amore. Eugenia e Olga sono scienziate con la valigia, globetrotter per amore della ricerca. L'Adnkronos Salute ha raccolto le loro storie. Nate all'estero, hanno viaggiato, accumulato esperienze e sono approdate all'Ifom, l'Istituto di oncologia molecolare di Fondazione Airc, nel capoluogo lombardo. Oggi si raccontano, in vista della giornata che le Nazioni Unite dedicano alle donne e ragazze nella scienza (il Women & Girls in Science Day, 11 febbraio). Nel 'melting pot' dell'Ifom ci sono una trentina di ricercatrici - il 24% del totale delle ricercatrici dell'istituto - che hanno scelto questi laboratori, Milano e l'Italia per coronare i loro sogni. Cinque vengono dal Libano, alcune dal Giappone e poi Francia, Estonia, Cina, Ucraina, India, Nuova Zelanda, Sri Lanka, Usa, Turchia. Alcune provengono da realtà difficili, altre da Paesi molto competitivi. Tutte descrivono i loro percorsi come fatti di sacrifici e soddisfazioni allo stesso tempo. E alle giovani donne che devono iscriversi all'università e che vogliono intraprendere un percorso nelle discipline Stem (scienze, tecnologia, ingegneria e matematica) dicono di non temere di "seguire la strada che le appassiona", riassume Olga. "Scegliete ciò che chi rende felici studiare, lavorate e agite ogni mattina per questo", esorta la ricercatrice estone. "Chiedetevi in cosa voglio fare la differenza e come la farò - suggerisce Eugenia, detta Jenny - Non abbiate paura di correre rischi calcolati e di mantenere la vostra posizione quando si tratta delle vostre convinzioni, indipendentemente da quanti dubitano di voi. Infine, siate aperti a diverse opportunità, costruite la fiducia in voi stessi e rimanete umili". All'Ifom c'è chi è alla sua prima esperienza fuori dal Paese, chi è arrivato qui con la famiglia, chi ha trovato nella 'community' dell'istituto una seconda famiglia. L'Ifom ha istituito un Servizio di accoglienza amministrativo, interculturale e linguistico internazionale rivolto ai ricercatori stranieri, mirato a supportarli nelle fasi critiche in cui devono affrontare le procedure burocratiche previste per fare ricerca e vivere in Italia. Chi arriva in un Paese nuovo si trova catapultato in un sistema e in una cultura talvolta molto diversi da quelli di origine. Il Servizio è gestito da un ufficio ad hoc, il 'Welcome Office', primo punto di riferimento per questi ricercatori e le loro famiglie, fin da prima del loro arrivo. Segue pratiche che vanno dai nulla osta ai visti, li supporta anche nell'iscrizione al Servizio sanitario nazionale, l'apertura del conto, la ricerca della prima sistemazione, l'iscrizione di eventuali

bambini a scuola. Olga si è sentita a casa qui, dice. Laureata in Ingegneria genetica all'Università di Tecnologia di Tallinn, matura l'idea di voler fare il dottorato all'estero e si trova a un bivio: Svezia o Italia. Vince Firenze. "Ero molto giovane, avevo 24 anni e ovviamente non è facile alla prima esperienza all'estero, e non parlavo neanche italiano", ricorda. Olga lascia di nuovo l'Italia solo per il postdoc che la porta di nuovo a Nord, fino in Finlandia. Ma poi qualcosa la spinge di nuovo verso il nostro Paese. Destinazione Genova, dove avrà un assaggio del suo futuro. Per una combinazione, nel 2017 durante un seminario vede dal vivo **Valter Longo**, scienziato della longevità e papà della 'dieta mima digiuno'. "Sono rimasta colpita", racconta. E oggi lavora proprio con lui. "Bisogna avere sempre chiaro il proprio sogno, avere passione e andare avanti - spiega - Questo percorso è molto difficile e complesso e a volte ti fa venire dubbi. Ti chiedi se è giusto quello che stai facendo. Ma bisogna andare avanti e trovare la propria via". Per una ragazza è più difficile? "Magari sono stata fortunata, ma io non ho avuto problemi o ostacoli come donna scienziato", risponde Olga. A Milano si è sentita accolta. "E' qui che mio marito mi ha fatto la proposta di matrimonio", sorride. Un amore fulminante: si conoscono a fine 2020 e dopo 6 mesi decidono di sposarsi. Matrimonio celebrato nel 2022. "E ora la città è diventata la nostra casa in Italia. Adoro l'arte e la vivace scena culturale di Milano. Tuttavia - riflette - come ricercatrice in oncologia molecolare, non posso ignorare le preoccupazioni legate alla qualità dell'aria a Milano, fattore rilevante nella prevenzione del cancro". Olga è poliedrica, il suo tempo libero lo dedica alla pittura, alla lettura, ultimamente persino allo studio del mandarino. "Il mio lavoro nel laboratorio della longevità e del cancro ovviamente influenza la mia vita quotidiana, applicando le conoscenze scientifiche a scelte salutari. Promuovo uno stile di vita sano, comprendendo l'importanza della nutrizione, dell'attività fisica e della qualità del sonno nella prevenzione del cancro. Ho introdotto la mia famiglia in Estonia all'uso dell'olio d'oliva", sorride di nuovo. Eugenia, dopo aver studiato Scienze biologiche all'Università dell'Illinois a Chicago e conseguito il master in Genomica e salute all'Università Libanese di Beirut, è stata a Montpellier, in Francia, per uno stage. Poi tappa in Italia, racconta. "Ho imparato la lingua durante il lockdown Covid, il Welcome Office dell'Ifom forniva lezioni online per gli stranieri. E' stata dura, ma ciò che mi ha tenuto in piedi è l'ospitalità e il sostegno italiano. Di Milano apprezzo la vita cittadina, amo sorseggiare un Aperol Spritz su un rooftop al tramonto". La metropoli "mi ha permesso di costruire un nuovo hobby che combina arte e moda, e che uso per staccare un po' dal mondo della scienza e rilassarmi. E mi sono resa conto che mi ha aiutato a diventare più creativa come scienziata dell'apprendimento". La mia ricerca? E' relativa ai cambiamenti nella struttura del Dna e alle diverse proteine che contribuiscono a queste dinamiche che possono portare a molte malattie". All'inizio, ripercorre, "è stato difficile per me adattarmi. Ho dovuto affrontare molte differenze culturali, lavorando in un gruppo di ricerca in cui molti di noi provengono da contesti culturali diversi, dall'India all'Irlanda. Tuttavia, dopo 4 anni, vedo questo come un aspetto positivo".

## Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza"

Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza" Di Adnkronos 7 Febbraio 2024 Pubblicità (Adnkronos) - Eugenia Haddad fin da quando aveva 12 anni ha "sempre sognato di diventare pediatra", voleva curare e aiutare le persone. Tanto che poi da studentessa si è "prestata come soccorritore certificato all'ospedale Northwestern di Chicago". Tuttavia, dice, "era difficile per me vedere il dolore degli altri". Oggi, all'età di 30 anni, le persone le aiuta con la ricerca. E' scienziata. Nata in Libano, cresciuta negli Usa dove si è spostata da bambina, adesso vive e lavora in Italia. Anche Olga Blazevids, 39 anni, originaria dell'Estonia, sognava di diventare un medico da bambina. "Nella mia famiglia mio padre aveva la sclerosi multipla - spiega con pudore - all'epoca la medicina non era così avanzata. Fin da piccola ricordo che leggevamo articoli scientifici cercando una cura possibile, un trattamento. 'Cosa potrei fare io?', mi chiedevo. E ho capito che volevo aiutare le persone ad essere sane". Oggi fa proprio questo, a Milano. Non è medico, ma ricercatrice. In Italia ha trovato la sua dimensione scientifica, ma anche l'amore. Eugenia e Olga sono scienziate con la valigia, globetrotter per amore della ricerca. L'Adnkronos Salute ha raccolto le loro storie. Nate all'estero, hanno viaggiato, accumulato esperienze e sono approdate all'Ifom, l'Istituto di oncologia molecolare di Fondazione Airc, nel capoluogo lombardo. Oggi si raccontano, in vista della giornata che le Nazioni Unite dedicano alle donne e ragazze nella scienza (il Women & Girls in Science Day, 11 febbraio). Nel 'melting pot' dell'Ifom ci sono una trentina di ricercatrici - il 24% del totale delle ricercatrici dell'istituto - che hanno scelto questi laboratori, Milano e l'Italia per coronare i loro sogni. Cinque vengono dal Libano, alcune dal Giappone e poi Francia, Estonia, Cina, Ucraina, India, Nuova Zelanda, Sri Lanka, Usa, Turchia. Alcune provengono da realtà difficili, altre da Paesi molto competitivi. Tutte descrivono i loro percorsi come fatti di sacrifici e soddisfazioni allo stesso tempo. E alle giovani donne che devono iscriversi all'università e che vogliono intraprendere un percorso nelle discipline Stem (scienze, tecnologia, ingegneria e matematica) dicono di non temere di "seguire la strada che le appassiona", riassume Olga. "Scegliete ciò che vi rende felici studiare, lavorate e agite ogni mattina per questo", esorta la ricercatrice estone. "Chiedetevi in cosa voglio fare la differenza e come la farò - suggerisce Eugenia, detta Jenny - Non abbiate paura di correre rischi calcolati e di mantenere la vostra posizione quando si tratta delle vostre convinzioni, indipendentemente da quanti dubitano di voi. Infine, siate aperti a diverse opportunità, costruite la fiducia in voi stessi e rimanete umili". All'Ifom c'è chi è alla sua prima esperienza fuori dal Paese, chi è arrivato qui con la famiglia, chi ha trovato nella 'community' dell'istituto una seconda famiglia. L'Ifom ha istituito un Servizio di accoglienza amministrativo, interculturale e linguistico internazionale rivolto ai ricercatori stranieri, mirato a supportarli nelle fasi critiche in cui devono affrontare le procedure burocratiche previste per fare ricerca e vivere in Italia. Chi arriva in un Paese nuovo si trova catapultato in un sistema e in una cultura talvolta molto diversi da quelli di origine. Il Servizio è gestito da un ufficio ad hoc, il 'Welcome Office', primo punto di riferimento per questi ricercatori e le loro famiglie, fin da prima del loro arrivo. Segue pratiche che vanno dai nulla osta ai visti, li supporta anche nell'iscrizione al Servizio sanitario nazionale, l'apertura del conto, la ricerca della prima sistemazione, l'iscrizione di eventuali bambini a scuola. Olga si è sentita a casa qui, dice. Laureata in Ingegneria genetica all'Università di Tecnologia di Tallinn, matura l'idea di voler

fare il dottorato all'estero e si trova a un bivio: Svezia o Italia. Vince Firenze. "Ero molto giovane, avevo 24 anni e ovviamente non è facile alla prima esperienza all'estero, e non parlavo neanche italiano", ricorda. Olga lascia di nuovo l'Italia solo per il postdoc che la porta di nuovo a Nord, fino in Finlandia. Ma poi qualcosa la spinge di nuovo verso il nostro Paese. Destinazione Genova, dove avrà un assaggio del suo futuro. Per una combinazione, nel 2017 durante un seminario vede dal vivo **Valter Longo**, scienziato della longevità e papà della 'dieta mima digiuno'. "Sono rimasta colpita", racconta. E oggi lavora proprio con lui. "Bisogna avere sempre chiaro il proprio sogno, avere passione e andare avanti - spiega - Questo percorso è molto difficile e complesso e a volte ti fa venire dubbi. Ti chiedi se è giusto quello che stai facendo. Ma bisogna andare avanti e trovare la propria via". Per una ragazza è più difficile? "Magari sono stata fortunata, ma io non ho avuto problemi o ostacoli come donna scienziato", risponde Olga. A Milano si è sentita accolta. "E' qui che mio marito mi ha fatto la proposta di matrimonio", sorride. Un amore fulminante: si conoscono a fine 2020 e dopo 6 mesi decidono di sposarsi. Matrimonio celebrato nel 2022. "E ora la città è diventata la nostra casa in Italia. Adoro l'arte e la vivace scena culturale di Milano. Tuttavia - riflette - come ricercatrice in oncologia molecolare, non posso ignorare le preoccupazioni legate alla qualità dell'aria a Milano, fattore rilevante nella prevenzione del cancro". Olga è poliedrica, il suo tempo libero lo dedica alla pittura, alla lettura, ultimamente persino allo studio del mandarino. "Il mio lavoro nel laboratorio della longevità e del cancro ovviamente influenza la mia vita quotidiana, applicando le conoscenze scientifiche a scelte salutari. Promuovo uno stile di vita sano, comprendendo l'importanza della nutrizione, dell'attività fisica e della qualità del sonno nella prevenzione del cancro. Ho introdotto la mia famiglia in Estonia all'uso dell'olio d'oliva", sorride di nuovo. Eugenia, dopo aver studiato Scienze biologiche all'Università dell'Illinois a Chicago e conseguito il master in Genomica e salute all'Università Libanese di Beirut, è stata a Montpellier, in Francia, per uno stage. Poi tappa in Italia, racconta. "Ho imparato la lingua durante il lockdown Covid, il Welcome Office dell'Ifom forniva lezioni online per gli stranieri. E' stata dura, ma ciò che mi ha tenuto in piedi è l'ospitalità e il sostegno italiano. Di Milano apprezzo la vita cittadina, amo sorseggiare un Aperol Spritz su un rooftop al tramonto". La metropoli "mi ha permesso di costruire un nuovo hobby che combina arte e moda, e che uso per staccare un po' dal mondo della scienza e rilassarmi. E mi sono resa conto che mi ha aiutato a diventare più creativa come scienziata dell'apprendimento". La mia ricerca? E' relativa ai cambiamenti nella struttura del Dna e alle diverse proteine che contribuiscono a queste dinamiche che possono portare a molte malattie". All'inizio, ripercorre, "è stato difficile per me adattarmi. Ho dovuto affrontare molte differenze culturali, lavorando in un gruppo di ricerca in cui molti di noi provengono da contesti culturali diversi, dall'India all'Irlanda. Tuttavia, dopo 4 anni, vedo questo come un aspetto positivo". Copyright SICILIAREPORT.IT ©Riproduzione riservata [Clicca per una donazione](#) [Clicca qui](#)

## Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza"

Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza" Dailies 7 Febbraio 2024 Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza" Dailies 7 Febbraio 2024 Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza" (Adnkronos) - Eugenia Haddad fin da quando aveva 12 anni ha "sempre sognato di diventare pediatra", voleva curare e aiutare le persone. Tanto che poi da studentessa si è "prestata come soccorritore certificato all'ospedale Northwestern di Chicago". Tuttavia, dice, "era difficile per me vedere il dolore degli altri". Oggi, all'età di 30 anni, le persone le aiuta con la ricerca. E' scienziata. Nata in Libano, cresciuta negli Usa dove si è spostata da bambina, adesso vive e lavora in Italia. Anche Olga Blazevids, 39 anni, originaria dell'Estonia, sognava di diventare un medico da bambina. "Nella mia famiglia mio padre aveva la sclerosi multipla - spiega con pudore - all'epoca la medicina non era così avanzata. Fin da piccola ricordo che leggevamo articoli scientifici cercando una cura possibile, un trattamento. 'Cosa potrei fare io?', mi chiedevo. E ho capito che volevo aiutare le persone ad essere sane". Oggi fa proprio questo, a Milano. Non è medico, ma ricercatrice. In Italia ha trovato la sua dimensione scientifica, ma anche l'amore. Eugenia e Olga sono scienziate con la valigia, globetrotter per amore della ricerca. L'Adnkronos Salute ha raccolto le loro storie. Nate all'estero, hanno viaggiato, accumulato esperienze e sono approdate all'Ifom, l'Istituto di oncologia molecolare di Fondazione Airc, nel capoluogo lombardo. Oggi si raccontano, in vista della giornata che le Nazioni Unite dedicano alle donne e ragazze nella scienza (il Women & Girls in Science Day, 11 febbraio). Nel 'melting pot' dell'Ifom ci sono una trentina di ricercatrici - il 24% del totale delle ricercatrici dell'istituto - che hanno scelto questi laboratori, Milano e l'Italia per coronare i loro sogni. Cinque vengono dal Libano, alcune dal Giappone e poi Francia, Estonia, Cina, Ucraina, India, Nuova Zelanda, Sri Lanka, Usa, Turchia. Alcune provengono da realtà difficili, altre da Paesi molto competitivi. Tutte descrivono i loro percorsi come fatti di sacrifici e soddisfazioni allo stesso tempo. E alle giovani donne che devono iscriversi all'università e che vogliono intraprendere un percorso nelle discipline Stem (scienze, tecnologia, ingegneria e matematica) dicono di non temere di "seguire la strada che le appassiona", riassume Olga. "Scegliete ciò che chi rende felici studiare, lavorate e agite ogni mattina per questo", esorta la ricercatrice estone. "Chiedetevi in cosa voglio fare la differenza e come la farò - suggerisce Eugenia, detta Jenny - Non abbiate paura di correre rischi calcolati e di mantenere la vostra posizione quando si tratta delle vostre convinzioni, indipendentemente da quanti dubitano di voi. Infine, siate aperti a diverse opportunità, costruite la fiducia in voi stessi e rimanete umili". All'Ifom c'è chi è alla sua prima esperienza fuori dal Paese, chi è arrivato qui con la famiglia, chi ha trovato nella 'community' dell'istituto una seconda famiglia. L'Ifom ha istituito un Servizio di accoglienza amministrativo, interculturale e linguistico internazionale rivolto ai ricercatori stranieri, mirato a supportarli nelle fasi critiche in cui devono affrontare le procedure burocratiche previste per fare ricerca e vivere in Italia. Chi arriva in un Paese nuovo si trova catapultato in un sistema e in una cultura talvolta molto diversi da quelli di origine. Il Servizio è gestito da un ufficio ad hoc, il 'Welcome Office', primo punto di riferimento per questi ricercatori e le loro famiglie, fin da prima del loro arrivo. Segue pratiche che vanno dai nulla osta ai visti, li supporta anche nell'iscrizione al Servizio sanitario nazionale, l'apertura del conto, la ricerca della prima

sistemazione, l'iscrizione di eventuali bambini a scuola. Olga si è sentita a casa qui, dice. Laureata in Ingegneria genetica all'Università di Tecnologia di Tallinn, matura l'idea di voler fare il dottorato all'estero e si trova a un bivio: Svezia o Italia. Vince Firenze. "Ero molto giovane, avevo 24 anni e ovviamente non è facile alla prima esperienza all'estero, e non parlavo neanche italiano", ricorda. Olga lascia di nuovo l'Italia solo per il postdoc che la porta di nuovo a Nord, fino in Finlandia. Ma poi qualcosa la spinge di nuovo verso il nostro Paese. Destinazione Genova, dove avrà un assaggio del suo futuro. Per una combinazione, nel 2017 durante un seminario vede dal vivo **Valter Longo**, scienziato della longevità e papà della 'dieta mima digiuno'. "Sono rimasta colpita", racconta. E oggi lavora proprio con lui. "Bisogna avere sempre chiaro il proprio sogno, avere passione e andare avanti - spiega - Questo percorso è molto difficile e complesso e a volte ti fa venire dubbi. Ti chiedi se è giusto quello che stai facendo. Ma bisogna andare avanti e trovare la propria via". Per una ragazza è più difficile? "Magari sono stata fortunata, ma io non ho avuto problemi o ostacoli come donna scienziato", risponde Olga. A Milano si è sentita accolta. "E' qui che mio marito mi ha fatto la proposta di matrimonio", sorride. Un amore fulminante: si conoscono a fine 2020 e dopo 6 mesi decidono di sposarsi. Matrimonio celebrato nel 2022. "E ora la città è diventata la nostra casa in Italia. Adoro l'arte e la vivace scena culturale di Milano. Tuttavia - riflette - come ricercatrice in oncologia molecolare, non posso ignorare le preoccupazioni legate alla qualità dell'aria a Milano, fattore rilevante nella prevenzione del cancro". Olga è poliedrica, il suo tempo libero lo dedica alla pittura, alla lettura, ultimamente persino allo studio del mandarino. "Il mio lavoro nel laboratorio della longevità e del cancro ovviamente influenza la mia vita quotidiana, applicando le conoscenze scientifiche a scelte salutari. Promuovo uno stile di vita sano, comprendendo l'importanza della nutrizione, dell'attività fisica e della qualità del sonno nella prevenzione del cancro. Ho introdotto la mia famiglia in Estonia all'uso dell'olio d'oliva", sorride di nuovo. Eugenia, dopo aver studiato Scienze biologiche all'Università dell'Illinois a Chicago e conseguito il master in Genomica e salute all'Università Libanese di Beirut, è stata a Montpellier, in Francia, per uno stage. Poi tappa in Italia, racconta. "Ho imparato la lingua durante il lockdown Covid, il Welcome Office dell'Ifom forniva lezioni online per gli stranieri. E' stata dura, ma ciò che mi ha tenuto in piedi è l'ospitalità e il sostegno italiano. Di Milano apprezzo la vita cittadina, amo sorseggiare un Aperol Spritz su un rooftop al tramonto". La metropoli "mi ha permesso di costruire un nuovo hobby che combina arte e moda, e che uso per staccare un po' dal mondo della scienza e rilassarmi. E mi sono resa conto che mi ha aiutato a diventare più creativa come scienziata dell'apprendimento". La mia ricerca? E' relativa ai cambiamenti nella struttura del Dna e alle diverse proteine che contribuiscono a queste dinamiche che possono portare a molte malattie". All'inizio, ripercorre, "è stato difficile per me adattarmi. Ho dovuto affrontare molte differenze culturali, lavorando in un gruppo di ricerca in cui molti di noi provengono da contesti culturali diversi, dall'India all'Irlanda. Tuttavia, dopo 4 anni, vedo questo come un aspetto positivo". - salute/medicinawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza"

Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze inseguite i sogni di scienza" Di Redazione ViPiù - 7 Febbraio 2024, 17:55 47 (Adnkronos) - Eugenia Haddad fin da quando aveva 12 anni ha "sempre sognato di diventare pediatra", voleva curare e aiutare le persone. Tanto che poi da studentessa si è "prestata come soccorritore certificato all'ospedale Northwestern di Chicago". Tuttavia, dice, "era difficile per me vedere il dolore degli altri". Oggi, all'età di 30 anni, le persone le aiuta con la ricerca. E' scienziata. Nata in Libano, cresciuta negli Usa dove si è spostata da bambina, adesso vive e lavora in Italia. Anche Olga Blazevits, 39 anni, originaria dell'Estonia, sognava di diventare un medico da bambina. "Nella mia famiglia mio padre aveva la sclerosi multipla - spiega con pudore - all'epoca la medicina non era così avanzata. Fin da piccola ricordo che leggevamo articoli scientifici cercando una cura possibile, un trattamento. 'Cosa potrei fare io?', mi chiedevo. E ho capito che volevo aiutare le persone ad essere sane". Oggi fa proprio questo, a Milano. Non è medico, ma ricercatrice. In Italia ha trovato la sua dimensione scientifica, ma anche l'amore. Eugenia e Olga sono scienziate con la valigia, globetrotter per amore della ricerca. L'Adnkronos Salute ha raccolto le loro storie. Nate all'estero, hanno viaggiato, accumulato esperienze e sono approdate all'Ifom, l'Istituto di oncologia molecolare di Fondazione Airc, nel capoluogo lombardo. Oggi si raccontano, in vista della giornata che le Nazioni Unite dedicano alle donne e ragazze nella scienza (il Women & Girls in Science Day, 11 febbraio). Nel 'melting pot' dell'Ifom ci sono una trentina di ricercatrici - il 24% del totale delle ricercatrici dell'istituto - che hanno scelto questi laboratori, Milano e l'Italia per coronare i loro sogni. Cinque vengono dal Libano, alcune dal Giappone e poi Francia, Estonia, Cina, Ucraina, India, Nuova Zelanda, Sri Lanka, Usa, Turchia. Alcune provengono da realtà difficili, altre da Paesi molto competitivi. Tutte descrivono i loro percorsi come fatti di sacrifici e soddisfazioni allo stesso tempo. E alle giovani donne che devono iscriversi all'università e che vogliono intraprendere un percorso nelle discipline Stem (scienze, tecnologia, ingegneria e matematica) dicono di non temere di "seguire la strada che le appassiona", riassume Olga. "Scegliete ciò che chi rende felici studiare, lavorate e agite ogni mattina per questo", esorta la ricercatrice estone. "Chiedetevi in cosa voglio fare la differenza e come la farò - suggerisce Eugenia, detta Jenny - Non abbiate paura di correre rischi calcolati e di mantenere la vostra posizione quando si tratta delle vostre convinzioni, indipendentemente da quanti dubitano di voi. Infine, siate aperti a diverse opportunità, costruite la fiducia in voi stessi e rimanete umili". All'Ifom c'è chi è alla sua prima esperienza fuori dal Paese, chi è arrivato qui con la famiglia, chi ha trovato nella 'community' dell'istituto una seconda famiglia. L'Ifom ha istituito un Servizio di accoglienza amministrativo, interculturale e linguistico internazionale rivolto ai ricercatori stranieri, mirato a supportarli nelle fasi critiche in cui devono affrontare le procedure burocratiche previste per fare ricerca e vivere in Italia. Chi arriva in un Paese nuovo si trova catapultato in un sistema e in una cultura talvolta molto diversi da quelli di origine. Il Servizio è gestito da un ufficio ad hoc, il 'Welcome Office', primo punto di riferimento per questi ricercatori e le loro famiglie, fin da prima del loro arrivo. Segue pratiche che vanno dai nulla osta ai visti, li supporta anche nell'iscrizione al Servizio sanitario nazionale, l'apertura del conto, la ricerca della prima sistemazione, l'iscrizione di eventuali bambini a scuola. Olga si è sentita a casa qui, dice. Laureata in Ingegneria genetica all'Università di Tecnologia di Tallinn, matura l'idea di voler

fare il dottorato all'estero e si trova a un bivio: Svezia o Italia. Vince Firenze. "Ero molto giovane, avevo 24 anni e ovviamente non è facile alla prima esperienza all'estero, e non parlavo neanche italiano", ricorda. Olga lascia di nuovo l'Italia solo per il postdoc che la porta di nuovo a Nord, fino in Finlandia. Ma poi qualcosa la spinge di nuovo verso il nostro Paese. Destinazione Genova, dove avrà un assaggio del suo futuro. Per una combinazione, nel 2017 durante un seminario vede dal vivo **Valter Longo**, scienziato della longevità e papà della 'dieta mima digiuno'. "Sono rimasta colpita", racconta. E oggi lavora proprio con lui. "Bisogna avere sempre chiaro il proprio sogno, avere passione e andare avanti - spiega - Questo percorso è molto difficile e complesso e a volte ti fa venire dubbi. Ti chiedi se è giusto quello che stai facendo. Ma bisogna andare avanti e trovare la propria via". Per una ragazza è più difficile? "Magari sono stata fortunata, ma io non ho avuto problemi o ostacoli come donna scienziato", risponde Olga. A Milano si è sentita accolta. "E' qui che mio marito mi ha fatto la proposta di matrimonio", sorride. Un amore fulminante: si conoscono a fine 2020 e dopo 6 mesi decidono di sposarsi. Matrimonio celebrato nel 2022. "E ora la città è diventata la nostra casa in Italia. Adoro l'arte e la vivace scena culturale di Milano. Tuttavia - riflette - come ricercatrice in oncologia molecolare, non posso ignorare le preoccupazioni legate alla qualità dell'aria a Milano, fattore rilevante nella prevenzione del cancro". Olga è poliedrica, il suo tempo libero lo dedica alla pittura, alla lettura, ultimamente persino allo studio del mandarino. "Il mio lavoro nel laboratorio della longevità e del cancro ovviamente influenza la mia vita quotidiana, applicando le conoscenze scientifiche a scelte salutari. Promuovo uno stile di vita sano, comprendendo l'importanza della nutrizione, dell'attività fisica e della qualità del sonno nella prevenzione del cancro. Ho introdotto la mia famiglia in Estonia all'uso dell'olio d'oliva", sorride di nuovo. Eugenia, dopo aver studiato Scienze biologiche all'Università dell'Illinois a Chicago e conseguito il master in Genomica e salute all'Università Libanese di Beirut, è stata a Montpellier, in Francia, per uno stage. Poi tappa in Italia, racconta. "Ho imparato la lingua durante il lockdown Covid, il Welcome Office dell'Ifom forniva lezioni online per gli stranieri. E' stata dura, ma ciò che mi ha tenuto in piedi è l'ospitalità e il sostegno italiano. Di Milano apprezzo la vita cittadina, amo sorseggiare un Aperol Spritz su un rooftop al tramonto". La metropoli "mi ha permesso di costruire un nuovo hobby che combina arte e moda, e che uso per staccare un po' dal mondo della scienza e rilassarmi. E mi sono resa conto che mi ha aiutato a diventare più creativa come scienziata dell'apprendimento". La mia ricerca? E' relativa ai cambiamenti nella struttura del Dna e alle diverse proteine che contribuiscono a queste dinamiche che possono portare a molte malattie". All'inizio, ripercorre, "è stato difficile per me adattarmi. Ho dovuto affrontare molte differenze culturali, lavorando in un gruppo di ricerca in cui molti di noi provengono da contesti culturali diversi, dall'India all'Irlanda. Tuttavia, dopo 4 anni, vedo questo come un aspetto positivo". - [salute/medicinawebinfo@adnkronos.com](mailto:salute/medicinawebinfo@adnkronos.com) (Web Info)



## Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze insegue i sogni di scienza"

Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze insegue i sogni di scienza" 7 Febbraio 2024 (Adnkronos) - Eugenia Haddad fin da quando aveva 12 anni ha "sempre sognato di diventare pediatra", voleva curare e aiutare le persone. Tanto che poi da studentessa si è "prestata come soccorritore certificato all'ospedale Northwestern di Chicago". Tuttavia, dice, "era difficile per me vedere il dolore degli altri". Oggi, all'età di 30 anni, le persone le aiuta con la ricerca. E' scienziata. Nata in Libano, cresciuta negli Usa dove si è spostata da bambina, adesso vive e lavora in Italia. Anche Olga Blazevids, 39 anni, originaria dell'Estonia, sognava di diventare un medico da bambina. "Nella mia famiglia mio padre aveva la sclerosi multipla - spiega con pudore - all'epoca la medicina non era così avanzata. Fin da piccola ricordo che leggevamo articoli scientifici cercando una cura possibile, un trattamento. 'Cosa potrei fare io?', mi chiedevo. E ho capito che volevo aiutare le persone ad essere sane". Oggi fa proprio questo, a Milano. Non è medico, ma ricercatrice. In Italia ha trovato la sua dimensione scientifica, ma anche l'amore. Eugenia e Olga sono scienziate con la valigia, globetrotter per amore della ricerca. L'Adnkronos Salute ha raccolto le loro storie. Nate all'estero, hanno viaggiato, accumulato esperienze e sono approdate all'Ifom, l'Istituto di oncologia molecolare di Fondazione Airc, nel capoluogo lombardo. Oggi si raccontano, in vista della giornata che le Nazioni Unite dedicano alle donne e ragazze nella scienza (il Women & Girls in Science Day, 11 febbraio). Nel 'melting pot' dell'Ifom ci sono una trentina di ricercatrici - il 24% del totale delle ricercatrici dell'istituto - che hanno scelto questi laboratori, Milano e l'Italia per coronare i loro sogni. Cinque vengono dal Libano, alcune dal Giappone e poi Francia, Estonia, Cina, Ucraina, India, Nuova Zelanda, Sri Lanka, Usa, Turchia. Alcune provengono da realtà difficili, altre da Paesi molto competitivi. Tutte descrivono i loro percorsi come fatti di sacrifici e soddisfazioni allo stesso tempo. E alle giovani donne che devono iscriversi all'università e che vogliono intraprendere un percorso nelle discipline Stem (scienze, tecnologia, ingegneria e matematica) dicono di non temere di "seguire la strada che le appassiona", riassume Olga. "Scegliete ciò che vi rende felici studiare, lavorate e agite ogni mattina per questo", esorta la ricercatrice estone. "Chiedetevi in cosa voglio fare la differenza e come la farò - suggerisce Eugenia, detta Jenny - Non abbiate paura di correre rischi calcolati e di mantenere la vostra posizione quando si tratta delle vostre convinzioni, indipendentemente da quanti dubitano di voi. Infine, siate aperti a diverse opportunità, costruite la fiducia in voi stessi e rimanete umili". All'Ifom c'è chi è alla sua prima esperienza fuori dal Paese, chi è arrivato qui con la famiglia, chi ha trovato nella 'community' dell'istituto una seconda famiglia. L'Ifom ha istituito un Servizio di accoglienza amministrativo, interculturale e linguistico internazionale rivolto ai ricercatori stranieri, mirato a supportarli nelle fasi critiche in cui devono affrontare le procedure burocratiche previste per fare ricerca e vivere in Italia. Chi arriva in un Paese nuovo si trova catapultato in un sistema e in una cultura talvolta molto diversi da quelli di origine. Il Servizio è gestito da un ufficio ad hoc, il 'Welcome Office', primo punto di riferimento per questi ricercatori e le loro famiglie, fin da prima del loro arrivo. Segue pratiche che vanno dai nulla osta ai visti, li supporta anche nell'iscrizione al Servizio sanitario nazionale, l'apertura del conto, la ricerca della prima sistemazione, l'iscrizione di eventuali bambini a scuola. Olga si è sentita a casa qui, dice. Laureata in Ingegneria genetica all'Università di Tecnologia di Tallinn, matura l'idea di voler

fare il dottorato all'estero e si trova a un bivio: Svezia o Italia. Vince Firenze. "Ero molto giovane, avevo 24 anni e ovviamente non è facile alla prima esperienza all'estero, e non parlavo neanche italiano", ricorda. Olga lascia di nuovo l'Italia solo per il postdoc che la porta di nuovo a Nord, fino in Finlandia. Ma poi qualcosa la spinge di nuovo verso il nostro Paese. Destinazione Genova, dove avrà un assaggio del suo futuro. Per una combinazione, nel 2017 durante un seminario vede dal vivo **Valter Longo**, scienziato della longevità e papà della 'dieta mima digiuno'. "Sono rimasta colpita", racconta. E oggi lavora proprio con lui. "Bisogna avere sempre chiaro il proprio sogno, avere passione e andare avanti - spiega - Questo percorso è molto difficile e complesso e a volte ti fa venire dubbi. Ti chiedi se è giusto quello che stai facendo. Ma bisogna andare avanti e trovare la propria via". Per una ragazza è più difficile? "Magari sono stata fortunata, ma io non ho avuto problemi o ostacoli come donna scienziata", risponde Olga. A Milano si è sentita accolta. "E' qui che mio marito mi ha fatto la proposta di matrimonio", sorride. Un amore fulminante: si conoscono a fine 2020 e dopo 6 mesi decidono di sposarsi. Matrimonio celebrato nel 2022. "E ora la città è diventata la nostra casa in Italia. Adoro l'arte e la vivace scena culturale di Milano. Tuttavia - riflette - come ricercatrice in oncologia molecolare, non posso ignorare le preoccupazioni legate alla qualità dell'aria a Milano, fattore rilevante nella prevenzione del cancro". Olga è poliedrica, il suo tempo libero lo dedica alla pittura, alla lettura, ultimamente persino allo studio del mandarino. "Il mio lavoro nel laboratorio della longevità e del cancro ovviamente influenza la mia vita quotidiana, applicando le conoscenze scientifiche a scelte salutari. Promuovo uno stile di vita sano, comprendendo l'importanza della nutrizione, dell'attività fisica e della qualità del sonno nella prevenzione del cancro. Ho introdotto la mia famiglia in Estonia all'uso dell'olio d'oliva", sorride di nuovo. Eugenia, dopo aver studiato Scienze biologiche all'Università dell'Illinois a Chicago e conseguito il master in Genomica e salute all'Università Libanese di Beirut, è stata a Montpellier, in Francia, per uno stage. Poi tappa in Italia, racconta. "Ho imparato la lingua durante il lockdown Covid, il Welcome Office dell'Ifom forniva lezioni online per gli stranieri. E' stata dura, ma ciò che mi ha tenuto in piedi è l'ospitalità e il sostegno italiano. Di Milano apprezzo la vita cittadina, amo sorseggiare un Aperol Spritz su un rooftop al tramonto". La metropoli "mi ha permesso di costruire un nuovo hobby che combina arte e moda, e che uso per staccare un po' dal mondo della scienza e rilassarmi. E mi sono resa conto che mi ha aiutato a diventare più creativa come scienziata dell'apprendimento". La mia ricerca? E' relativa ai cambiamenti nella struttura del Dna e alle diverse proteine che contribuiscono a queste dinamiche che possono portare a molte malattie". All'inizio, ripercorre, "è stato difficile per me adattarmi. Ho dovuto affrontare molte differenze culturali, lavorando in un gruppo di ricerca in cui molti di noi provengono da contesti culturali diversi, dall'India all'Irlanda. Tuttavia, dopo 4 anni, vedo questo come un aspetto positivo".

## Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze insegue i sogni di scienza"

Ricerca, Eugenia e Olga dall'estero a Milano: "Ragazze insegue i sogni di scienza" Crotona, 7 Febbraio 2024 o 17:55 (Adnkronos) - Eugenia Haddad fin da quando aveva 12 anni ha "sempre sognato di diventare pediatra", voleva curare e aiutare le persone. Tanto che poi da studentessa si è "prestata come soccorritore certificato all'ospedale Northwestern di Chicago". Tuttavia, dice, "era difficile per me vedere il dolore degli altri". Oggi, all'età di 30 anni, le persone le aiuta con la ricerca. E' scienziata. Nata in Libano, cresciuta negli Usa dove si è spostata da bambina, adesso vive e lavora in Italia. Anche Olga Blazevids, 39 anni, originaria dell'Estonia, sognava di diventare un medico da bambina. "Nella mia famiglia mio padre aveva la sclerosi multipla - spiega con pudore - all'epoca la medicina non era così avanzata. Fin da piccola ricordo che leggevamo articoli scientifici cercando una cura possibile, un trattamento. 'Cosa potrei fare io?', mi chiedevo. E ho capito che volevo aiutare le persone ad essere sane". Oggi fa proprio questo, a Milano. Non è medico, ma ricercatrice. In Italia ha trovato la sua dimensione scientifica, ma anche l'amore. Eugenia e Olga sono scienziate con la valigia, globetrotter per amore della ricerca. L'Adnkronos Salute ha raccolto le loro storie. Nate all'estero, hanno viaggiato, accumulato esperienze e sono approdate all'Ifom, l'Istituto di oncologia molecolare di Fondazione Airc, nel capoluogo lombardo. Oggi si raccontano, in vista della giornata che le Nazioni Unite dedicano alle donne e ragazze nella scienza (il Women & Girls in Science Day, 11 febbraio). Nel 'melting pot' dell'Ifom ci sono una trentina di ricercatrici - il 24% del totale delle ricercatrici dell'istituto - che hanno scelto questi laboratori, Milano e l'Italia per coronare i loro sogni. Cinque vengono dal Libano, alcune dal Giappone e poi Francia, Estonia, Cina, Ucraina, India, Nuova Zelanda, Sri Lanka, Usa, Turchia. Alcune provengono da realtà difficili, altre da Paesi molto competitivi. Tutte descrivono i loro percorsi come fatti di sacrifici e soddisfazioni allo stesso tempo. E alle giovani donne che devono iscriversi all'università e che vogliono intraprendere un percorso nelle discipline Stem (scienze, tecnologia, ingegneria e matematica) dicono di non temere di "seguire la strada che le appassiona", riassume Olga. "Scegliete ciò che chi rende felici studiare, lavorate e agite ogni mattina per questo", esorta la ricercatrice estone. "Chiedetevi in cosa voglio fare la differenza e come la farò - suggerisce Eugenia, detta Jenny - Non abbiate paura di correre rischi calcolati e di mantenere la vostra posizione quando si tratta delle vostre convinzioni, indipendentemente da quanti dubitano di voi. Infine, siate aperti a diverse opportunità, costruite la fiducia in voi stessi e rimanete umili". All'Ifom c'è chi è alla sua prima esperienza fuori dal Paese, chi è arrivato qui con la famiglia, chi ha trovato nella 'community' dell'istituto una seconda famiglia. L'Ifom ha istituito un Servizio di accoglienza amministrativo, interculturale e linguistico internazionale rivolto ai ricercatori stranieri, mirato a supportarli nelle fasi critiche in cui devono affrontare le procedure burocratiche previste per fare ricerca e vivere in Italia. Chi arriva in un Paese nuovo si trova catapultato in un sistema e in una cultura talvolta molto diversi da quelli di origine. Il Servizio è gestito da un ufficio ad hoc, il 'Welcome Office', primo punto di riferimento per questi ricercatori e le loro famiglie, fin da prima del loro arrivo. Segue pratiche che vanno dai nulla osta ai visti, li supporta anche nell'iscrizione al Servizio sanitario nazionale, l'apertura del conto, la ricerca della prima sistemazione, l'iscrizione di eventuali bambini a scuola. Olga si è sentita a casa qui, dice. Laureata in Ingegneria genetica all'Università di Tecnologia di Tallinn, matura l'idea di voler

fare il dottorato all'estero e si trova a un bivio: Svezia o Italia. Vince Firenze. "Ero molto giovane, avevo 24 anni e ovviamente non è facile alla prima esperienza all'estero, e non parlavo neanche italiano", ricorda. Olga lascia di nuovo l'Italia solo per il postdoc che la porta di nuovo a Nord, fino in Finlandia. Ma poi qualcosa la spinge di nuovo verso il nostro Paese. Destinazione Genova, dove avrà un assaggio del suo futuro. Per una combinazione, nel 2017 durante un seminario vede dal vivo **Valter Longo**, scienziato della longevità e papà della 'dieta mima digiuno'. "Sono rimasta colpita", racconta. E oggi lavora proprio con lui. "Bisogna avere sempre chiaro il proprio sogno, avere passione e andare avanti - spiega - Questo percorso è molto difficile e complesso e a volte ti fa venire dubbi. Ti chiedi se è giusto quello che stai facendo. Ma bisogna andare avanti e trovare la propria via". Per una ragazza è più difficile? "Magari sono stata fortunata, ma io non ho avuto problemi o ostacoli come donna scienziato", risponde Olga. A Milano si è sentita accolta. "E' qui che mio marito mi ha fatto la proposta di matrimonio", sorride. Un amore fulminante: si conoscono a fine 2020 e dopo 6 mesi decidono di sposarsi. Matrimonio celebrato nel 2022. "E ora la città è diventata la nostra casa in Italia. Adoro l'arte e la vivace scena culturale di Milano. Tuttavia - riflette - come ricercatrice in oncologia molecolare, non posso ignorare le preoccupazioni legate alla qualità dell'aria a Milano, fattore rilevante nella prevenzione del cancro". Olga è poliedrica, il suo tempo libero lo dedica alla pittura, alla lettura, ultimamente persino allo studio del mandarino. "Il mio lavoro nel laboratorio della longevità e del cancro ovviamente influenza la mia vita quotidiana, applicando le conoscenze scientifiche a scelte salutari. Promuovo uno stile di vita sano, comprendendo l'importanza della nutrizione, dell'attività fisica e della qualità del sonno nella prevenzione del cancro. Ho introdotto la mia famiglia in Estonia all'uso dell'olio d'oliva", sorride di nuovo. Eugenia, dopo aver studiato Scienze biologiche all'Università dell'Illinois a Chicago e conseguito il master in Genomica e salute all'Università Libanese di Beirut, è stata a Montpellier, in Francia, per uno stage. Poi tappa in Italia, racconta. "Ho imparato la lingua durante il lockdown Covid, il Welcome Office dell'Ifom forniva lezioni online per gli stranieri. E' stata dura, ma ciò che mi ha tenuto in piedi è l'ospitalità e il sostegno italiano. Di Milano apprezzo la vita cittadina, amo sorseggiare un Aperol Spritz su un rooftop al tramonto". La metropoli "mi ha permesso di costruire un nuovo hobby che combina arte e moda, e che uso per staccare un po' dal mondo della scienza e rilassarmi. E mi sono resa conto che mi ha aiutato a diventare più creativa come scienziata dell'apprendimento". La mia ricerca? E' relativa ai cambiamenti nella struttura del Dna e alle diverse proteine che contribuiscono a queste dinamiche che possono portare a molte malattie". All'inizio, ripercorre, "è stato difficile per me adattarmi. Ho dovuto affrontare molte differenze culturali, lavorando in un gruppo di ricerca in cui molti di noi provengono da contesti culturali diversi, dall'India all'Irlanda. Tuttavia, dopo 4 anni, vedo questo come un aspetto positivo". - [salute/medicinawebinfo@adnkronos.com](mailto:salute/medicinawebinfo@adnkronos.com) (Web Info)

## Perdere tre chili in due settimane saltando la cena: ecco il metodo «dinner cancelling» pag. 4

Perdere tre chili in due settimane saltando la cena: ecco il metodo «dinner cancelling» di Redazione Cook Tre chili in quindici giorni: se ne vanno secondo il nutrizionista Dieter Grabbe se si programma la giornata intorno a dei momenti di digiuno (la sera). Ecco come funziona 4 / 8 Il digiuno Dieter Grabbe non è l'unico fan del digiuno. Insieme a lui, a predicare i prodigi dell'astensione dal cibo per periodi più o meno lunghi, ci sono anche Franco Berrino, direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, e **Valter Longo**, professore di Biogerontologia all'University of Southern California e direttore del programma di Oncologia e longevità dell'Ifom (l'Istituto di oncologia molecolare di Milano). Leggi anche Marco Bianchi: «Le diete detox non servono. Vi dico io cosa mangiare per tornare in forma» «Dieta proteica, 7 ricette facili per perdere peso in modo bilanciato (e duraturo)» «Una dieta da 1422 calorie» «Franco Berrino, le 27 regole per perdere peso e ringiovanire» «Dieta «Macromediterranea», le regole di Franco Berrino per stare bene» «I 7 cibi che è meglio evitare secondo Franco Berrino» «Chi mangia integrale si ammala di meno? Il parere (con dieta e ricette) di Franco Berrino» 4 / 8 3 febbraio 2024 | 07:00(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

storie di benessere LONGEVITY SPA

## TEMPO CHE VALE

Analisi e check up, diete che gratificano il palato, trattamenti per il corpo e per la mente. Obiettivo? Vivere più a lungo, certo. Ma, soprattutto, vivere meglio  
LUISA TALIENTO

Il tempo che passa ha un peso, certamente. Ma la scienza ci ha insegnato che si può dedicare questo tempo a migliorare lo stato di benessere generale, non solo per allungare la vita, ma per estenderne (e migliorarne) la stessa qualità. È una rivoluzione copernicana: non a caso i viaggi e i soggiorni nelle Longevity Spa sono una delle tendenze 2024. Si tratta di centri specializzati che non solo aiutano a bandire comportamenti scorretti, ad apprendere abitudini sane e a mantenerle anche una volta tornati a casa, ma che forniscono strumenti e tecnologie in grado di potenziare gli obiettivi di una prolungata longevità con i benefici di una migliore qualità dell'esistenza. Del resto, già da alcuni anni la biologa molecolare Elizabeth Blackburn, nel 2009 premio Nobel per la Medicina grazie alle sue ricerche sull'invecchiamento cellulare, e la psicologa Elissa Epel hanno dimostrato scientificamente, nei loro lavori congiunti, che l'incapacità di gestire efficacemente lo stress accelera in maniera rilevante (di almeno nove anni) il processo d'invecchiamento cellulare genetico, predisponendo a diverse malattie cardiocircolatorie e immunitarie. Per non parlare dell'alimentazione, che, se non corretta ed equilibrata, favorisce l'insorgere di infiammazioni e malattie. Per approfondire questi temi, dal 30 gennaio, tra l'altro, esce in edicola la collana di libri Longevity. Vivere bene, vivere a lungo, presentata dal Corriere della Sera e dal settimanale Oggi : saggi autorevoli scritti da medici, psicologi, nutrizionisti e studiosi per documentarsi e cambiare rotta. È quindi arrivato il momento di fare un check up della salute fisica, mentale ed emotiva, per identificare le abitudini positive e quelle da migliorare. E imprimere una svolta alla propria esistenza. Magari proprio in una Longevity Spa . Alimentazione detossinante e fitoterapia La longevità, come insegna il professor **Valter Longo**, biologo e tra i migliori esperti al mondo in materia, è una combinazione di fattori e non esiste una formula magica per conquistarla. Ma il primo punto di partenza è l'alimentazione. "Mangiamo troppo pane, pasta, pizza, patate e proteine. Tutto insieme". Abbandonare quest'abitudine, soprattutto per gli italiani, non è impresa semplice. Ma si può iniziare a Roncegno Terme, in Trentino , con una pausa di benessere a Casa Raphael , che si propone come "un luogo di riabilitazione alla vita". È un centro di medicina antroposofica che considera l'uomo in modo olistico, quindi non solo come corpo fisico, ma anche come mente e anima. E la giusta alimentazione è il primo modo per tenere insieme questi tre aspetti. Un concetto di nutrizione che viene spiegato agli ospiti da Gianni Aste, che ama definirsi un cuoco naturista: ha scelto di "non far male alle persone per cui cucina". Del resto utilizza solo ingredienti di stagione, per enfatizzare la connessione tra uomo e natura, biologici e locali, con cui realizza piatti come flan di zucca con erbe dell'orto di casa e la classica torta trentina alle carote, con praline di cioccolato fondente (che contiene sostanze con effetti rilassanti) e nocciole nostrane. Ricette che vengono insegnate agli ospiti nei corsi di cucina, così che possano realizzarle anche a casa. Il programma Armonia , di 5 giorni, abbina all'alimentazione trattamenti naturali come gli impacchi caldi o freddi localizzati su reni, fegato, stomaco, torace. Sono a base di erbe, polvere di zenzero, equiseto, che vengono lavorati nel laboratorio interno per un effetto detossinante, drenante, antidolorifico, antinfiammatorio. E, poi ci sono le "terapie artistiche": pittura, scultura, euritmia, una danza terapeutica: attività che liberano la creatività, l'immaginazione e favoriscono una disposizione

gioiosa alla vita. Ha un approccio olistico al benessere anche il Park Hotel Ai Cappuccini di Gubbio , ex convento seicentesco restaurato, in cui è stato recuperato l' hortus sanitatis dei monaci, dove vengono coltivate le erbe medicinali poi impiegate nella Spa e nei programmi fitoterapici di Marc Mességué . Oltre a essere il figlio di Maurice Mességué, pioniere della fitoterapia, è l'ideatore della One Day Light , che permette di ritrovare la giusta forma grazie a un solo giorno di dieta alla settimana, e dei Parcour Essentiel , da 3 a 9 notti. Si inizia sempre con una visita con lui per stabilire una cura di erbe personalizzata e un'alimentazione dietetica ipocalorica, normocalorica o di recupero, a cui si aggiungono decotti, maniluvii, pediluvii e inalazioni. Una delle Spa più all'avanguardia nel campo dell'alimentazione della longevità è lo Chenot Palace Weggis , in Svizzera , con accesso privato al lago di Lucerna. Da provare l' Advanced Detox , premiato al World Spa Awards 2023 come migliore programma detossinante al mondo per il terzo anno consecutivo. I motivi? La soddisfazione e i risultati nel tempo dei suoi ospiti, che iniziano la settimana con lo Chenot Lifestyle Biomarkers , una serie di esami che includono il test alle intolleranze alimentari e quello per l'intossicazione da minerali e metalli pesanti, oltre alla valutazione dello stato delle arterie e dello spessore del collagene della pelle, per stabilire in modo sartoriale la dieta personalizzata e i trattamenti. INFO: casaraphael.com (Pacchetto Armonia di 5 giorni, con soggiorno, dieta, terapie e attività creative, da 1.080 € a persona); parkhotelaicappuccini.it (Parcour Essentiel di 4 giorni, soggiorno, dieta, trattamenti, da 1.672 € a persona); chenot.com/it (Advanced Detox di 7 notti, con soggiorno, dieta, trattamenti, da 8.400 € a persona). I segreti di una vita rilassata Un modo per alleviare lo stress? È quello indicato dal Feel good tourism , nuova tendenza del turismo verso mete che sanno suscitare emozioni positive per la loro bellezza e tranquillità. Una sensazione che si prova sui monti di Berceto, nell'Appennino Tosco-Emiliano , dove si trova il SanboJi - Tempio dei Tre Gioielli , un monastero zen, con una comunità residenziale laica e monastica femminile e maschile, dove provare la Meditazione Zazen. "Lo zen è conosciuto come la scuola di meditazione per eccellenza del buddhismo", spiega il maestro Tetsugen Serra. "Non è, infatti, un sistema di credenze a cui convertirsi, bensì una pratica semplice e profonda che può liberare dalle catene del passato e dall'ansia del futuro incerto. Si rivolge a chi vuole conoscere sé stesso, lasciare andare i pensieri negativi, riconoscere la realtà così com'è ed essere consapevole di tutto ciò che è veramente importante nella vita, per affrontare ogni problema con calma lucida e senza stress". A Berceto, quasi tutti i mesi si tengono ritiri zen per trascorrere fine settimana tra meditazione, colloqui di counseling con i monaci e condivisione dei pasti, principalmente vegetariani, nel silenzio della consapevolezza. Prima di andare a dormire (in genere entro le 22) è possibile rilassare le tensioni muscolari ed emotive con uno Zen Shiatsu, un massaggio che favorisce un sonno profondo. Il tempo passa felicemente, in modo zen, anche a Mystras , nel Sudest del Peloponneso, in Grecia, dove si trova l' Euphoria Resort . Qui vale la pena di provare il nuovo Emotional Harmony , un programma di 5 o 7 giorni con sedute di counseling, meditazione di gruppo, agopuntura, campane tibetane, watsu in acqua e l'esclusivo Sanctuary for Busy Minds , una tecnica di rilassamento in cui viene stimolata, attraverso sfioramenti, la parte alta della testa, per sollecitare l'ipotalamo, regolatore del sistema nervoso, del sonno e del modo di rispondere alle emozioni. Il risultato è un abbandono profondo e una migliore qualità del dormire. Ma si può abbassare la soglia delle tensioni psicofisiche anche al New Life Portugal , un eco-resort nella Serra Da Estrela Natural Park , nel Portogallo centrale, che ha scelto come motto: Reset your life at the new life , resetta la tua vita per una nuova vita. I nove programmi sono mirati a migliorare stati d'ansia, burnout, depressione, disagi emotivi e si avvalgono di un team di

psicologi, counselor, esperti di mindfulness che aiutano a capire come cambiare la propria vita per abbandonare abitudini malsane e favorire lo stato di benessere. Un cambiamento che viene stimolato anche grazie al programma Stress recovery, di una settimana, con massaggi rilassanti, passeggiate nel verde, sessioni di meditazione, yoga e Tai Chi per sviluppare consapevolezza del "qui e ora", piuttosto che preoccuparsi del passato o del futuro. Stress-Resilience è invece il nome del percorso proposto da Lanserhof, eco-resort consacrato alla salute, da poco aperto sull' isola di Sylt, la più settentrionale delle Frisone tedesche. Un luogo dalla bellezza austera, tra dune di sabbia e mare, in cui risolvere problemi legati ad ansia, difficoltà di concentrazione e memoria, stanchezza cronica. Si parte sempre con un check-up, che include visita medica ed esami di laboratorio, e si prosegue con colloqui con psicologi, naturopati, esperti di medicina energetica e attività fisica alternata a rilassamento. Per essere poi in grado, da soli, di riconoscere i sintomi e alleggerire il carico mentale. INFO: monasterozen.it (Ritiro Zen di 3 giorni, con soggiorno, pasti e meditazione, da 180 € a persona, più costo della tessera annuale 40 €); euphoriaretreat.com (Emotional Harmony di 5 giorni, con visite, counseling e terapie, da 1.657 € a persona. più prezzo del soggiorno, in doppia da 247 €); newlifeportugal.com (Stress recovery di 7 giorni, con soggiorno, pasti e attività da 2.625 €, a persona); lanserhof.com/it (Stress-Resilience di 7 giorni, con visite, counseling e terapie, da 3.656 € a persona, più soggiorno, in doppia da 854 €). In perfetta forma L'esercizio fisico, si sa, oltre che alla muscolatura fa bene anche al cervello perché libera gli ormoni del benessere, migliora la memoria e rafforza la capacità di attenzione. L'hanno compreso bene a La Donaria Eco Retrait, ricavato da una finca, una fattoria andalusa nel cuore della Serranía de Ronda, nella provincia di Malaga, con solo nove camere e 700 ettari di pace assoluta, che si gode fin dal mattino praticando yoga per allungare la muscolatura. Un bell'allenamento per affrontare le altre esperienze del pacchetto Adventure: corsa tra i vigneti, arrampicata sportiva, passeggiate, mountain bike, lezioni di equitazione con i cavalli lusitani del maneggio interno. Alla sera va in scena un'ottima cucina vegetariana, preparata con i prodotti della fattoria, e si raggiunge uno spazio attrezzato nella Serranía de Ronda per osservare le stelle. Si trascorre tanto tempo all'aperto anche in Francia al Lily of the Valley, disegnato da Philippe Starck e immerso nel Parco Nazionale di Port-Cros, a 20 minuti da Saint Tropez. L'apprendimento di un nuovo stile di vita passa dal suo Shape Club, dove vale la pena di prenotare il Weigh Loss & Sport, sette giorni scanditi da visita medica con checkup, un'ora di personal trainer quotidiana, attività sportive, 90 minuti di trattamenti benessere al giorno e alimentazione curata dal medico nutrizionista Jacques Fricker, per aumentare la massa muscolare e diminuire quella grassa con piatti equilibrati ma che non sacrificano il palato. Non penalizza il gusto nemmeno la cucina regionale biologica del Naturhotel Lüsnerhof, 4 stelle superior del gruppo Belvita Leading Wellnesshotels Südtirol. Nella struttura immersa nella Val di Luson, in Alto Adige, ci si rilassa nella Spa con 3 vasche idromassaggio e piscine interne ed esterne, ci si purifica in una delle 10 saune, ci si tonifica praticando fitness, yoga e Qi Gong o prendendo parte a escursioni sulle Dolomiti. E fino al 17 marzo, con il pacchetto Active di cinque giorni, ci si può divertire e allenare all'aria aperta prendendo parte alle quattro ciaspolate guidate in programma. Molto amato per i suoi ritiri volti a migliorare la postura e a modificare le cattive abitudini causate dalle numerose ore trascorse davanti al computer è il Park Igls, circondato dalle Alpi austriache, a una ventina di minuti da Innsbruck. Dal 16 al 23 giugno organizza la Feldenkrais Week, in cui gli allievi imparano a seguire la voce dell'insegnante per allungare ed estendere la muscolatura, usando non la forza ma il respiro e la concentrazione. L'obiettivo è quello di apprendere i movimenti



corretti ed essere in grado di replicarli tutti i giorni e in ogni momento, quando si cammina, quando si resta seduti, quando si solleva un peso. INFO: [ladonaira.com](http://ladonaira.com) (Programma Adventure di 4 giorni, soggiorno, pasti, attività sportive e yoga, da 1.250 € a persona); [lilyofthevalley.com](http://lilyofthevalley.com) (Programma Weigh Loss & Sport di 7 giorni, con soggiorno, dieta, check up, attività sportive, da 4.500 € a persona); [lüsnerhof.it](http://lüsnerhof.it) (Pacchetto Active di 5 giorni con soggiorno, programma Spa e fitness, 4 ciaspolate, da 900 € a persona); [park-igls.at](http://park-igls.at) (Feldenkrais Week di 7 giorni, con soggiorno, pasti, lezioni di gruppo e individuali, massaggi rilassanti, da 3.663 € a persona. Seguiti anche una volta tornati a casa Capita, a volte, di seguire alla lettera un programma benessere e poi, una volta tornati a casa, riprendere piano piano le vecchie abitudini. Un rischio che si può evitare a Palazzo Fiuggi Wellness Medical Spa, dove lo staff offre un servizio di follow up per mantenere i risultati raggiunti, anche a distanza. In questo pluripremiato tempio del benessere, immerso in un parco di quasi nove ettari, si possono scegliere programmi diversi: Detox & Weight per perdere peso, Medical & Diagnostic per rafforzare il sistema immunitario, Restore & Balance per rivitalizzare corpo e mente, Longevity , per imparare a condurre una vita sana e duratura. Le giornate volano via, scandite sia da terapie all'avanguardia, come l'MLX Dome, che sfrutta i raggi infrarossi a onde lunghe per stimolare il metabolismo, che quelle "superclassiche" come fanghi, massaggi, trattamenti viso antiage, allenamenti in palestra e all'aperto. I programmi sono tutti personalizzati e si avvalgono della cucina firmata dallo chef tristellato Heinz Beck, con una laurea ad honorem in Bio-Energie Naturali e Naturopatia, che ha creato più di mille ricette per rendere l'appuntamento con la tavola non punitivo, ma invitante. Un esempio? Il piatto gnocchi di zucca su crema di spinaci con amaretti e ciliegie secche. Il menu si accompagna a calici della famosa acqua oligo minerale alcalina di Fiuggi, ideale per la funzionalità dell'apparato urinario, per depurare in modo naturale l'organismo eliminando le scorie in eccesso che creano stress ossidativo e alterazioni del sistema immunitario, alleato prezioso nella lotta all'invecchiamento precoce. Un altro luogo dove le acque sono una preziosa fonte di longevità è Bagni di Pisa Palace & Thermal Spa , a San Giuliano Terme . Questo palazzo nel Settecento era la residenza termale del Granduca di Toscana, cosa che si comprende quando, immersi nelle piscine di acqua bicarbonatosolfato-calcico-magnesiaca, dalle proprietà antinfiammatorie, si ammirano archi e sculture. È un po' quello che facevano gli illustri ospiti del passato, tra cui Mary Shelley che, secondo la leggenda, scrisse il suo capolavoro Frankenstein proprio durante il soggiorno qui. Certo, all'epoca la scrittrice inglese non aveva a disposizione i programmi Equilibrium , che oggi sono il fiore all'occhiello della Spa e hanno un occhio di riguardo per le donne. Il Ladies 50+ , per esempio, prevede una dieta iposodica, ricca di vitamina K, antiossidanti, isoflavonoidi e calcio, con la prescrizione di specifici integratori alimentari. Seguono trattamenti specifici, massaggi, lezioni con il personal trainer, sedute di mindfulness per ritrovare un nuovo equilibrio. E sentirsi di nuovo bene nella propria pelle. INFO: [palazzoifiuggi.com/it](http://palazzoifiuggi.com/it) (Programma Longevity & Rejuvenation, di 7 notti, con dieta e terapie personalizzate, da 7.650 € a persona, più prezzo del soggiorno, in doppia da 600 €); [bagnidipisa.com](http://bagnidipisa.com) (Percorso Ladies 50+, di 7 notti, con soggiorno, dieta, terapie personalizzate, da 3.490 € a persona). ©RIPRODUZIONE RISERVATA

Foto: Nella foto Le nuove saune dell'Adler di Ortisei si trovano in mezzo a un laghetto, raggiungibile grazie a una passerella di legno.

Foto: TOSCANA : B Corsi di cucina ad hoc per apprendere l'arte della corretta alimentazione In senso orario La vasca centrale di acqua termale del percorso Bioaquam ai Bagni di Pisa Palace & Thermal Spa , tra sculture e architettescenteschi. Un peeling al corpo ai sali marini

per depurare la pelle dalle tossine. La Suite del Granduca , con affreschi del XVIII secolo e letto a baldacchino. Nella pagina accanto Il nuovo padiglione dedicato allo yoga dell' Adler di Ortisei .

Foto: LAZIO : p aLazzo Fiuggi Massaggi, passeggiate, meditazione: così si impara a rilassare la mente TRENTINO : c asa rapHaeL

Foto: In alto La vista dalle Terme Romane, spazio di 1.200 metri quadri con aree riservate ai trattamenti termici di Palazzo Fiuggi Wellness Medical Spa . Sotto, da sinistra La terrazza sul parco privato di Casa Raphael, a Roncegno , dove provare terapie naturali d'ispirazione steineriana. Una delle piscine del parco Acque del ParkHotel aiCappuccini diGubbio . La casetta dei Bagni alpini Terra, parte del percorso benessere del Naturhotel Lüsnerhof del gruppo Belvita Leading Wellnesshotels Südtirol.

Foto: In alto La sauna finlandese panoramica della nuova Adults Only Spa del Lefay Resort & SPA Lago di Garda , nella quale rigenerarsi contemplando la calma del lago all'orizzonte. A sinistra Una veduta dell'eco-resort Lanserhof , in Germania .

Foto: Nella foto L'atmosfera in stile country-chic del salone de La Donaria, un eco-resort tra le alture della Serranía de Ronda, nella provincia di Malaga, dove rilassarsi dopo le giornate trascorse ad allenarsi all'aperto.

Foto: A sinistra La piscina riscaldata esterna dell' Euphoria Resort , nel sudest del Peloponneso. Sotto, da sinistra Il percorso Kneipp all'aperto, un'insalata di stagione con condimento vegetale e gli esterni del Park Igls , a pochi chilometri da Innsbruck. Nella pagina accanto La terrazza di Lily of the Valley , resort con Spa concepito come un villaggio del benessere nella natura del Parco nazionale di Port-Cros, in Costa Azzurra. Per consolidare i nuovi stili di vita alcune Spa offrono anche programmi di follow-up

Foto: In alto Una sessione di meditazione sui prati della Serra da Estrela Natural Park , una delle proposte del New Life Portugal , resort con programmi dedicati al benessere mentale ed emotivo. Nella pagina accanto L'architettura contemporanea dello Chenot Palace Weggis , numero uno in Europa per i suoi wellness retreat all'avanguardia e trattamenti specifici per rigenerare in modo completo corpo e mente.

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

## "Giù la maschera"

"Giù la maschera" Alla ricerca della salute tra integratori e stili di vita Gli integratori sono oramai entrati nella quotidianità e nello stile di vita di milioni di persone. Un approfondimento sui tanti tipi di integratori in commercio, sarà l'argomento al centro di "Alla ricerca della salute tra integratori e stili di vita" nella puntata di "Giù la maschera", il programma condotto da Marcello Foa, in onda martedì 30 gennaio alle 9:00 su Radio 1. In studio, con Marcello Foa, ci sarà Alessandra Ghisleri. Interverrà **Valter Longo**, professore di biogerontologia, direttore dell'Istituto sulla Longevità all'University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles e direttore del programma di ricerca di Longevità e Cancro presso l'Istituto di Oncologia Molecolare Ifom di Milano. Ospiti anche Enrico Bevacqua, medico esperto di medicina funzionale e autore del libro "Guida alla medicina funzionale" e Federica Bosco giornalista e scrittrice esperta di salute e benessere, collaboratrice di StarBene.

## Dieta detox: quali benefici può apportare?

Dieta detox: quali benefici può apportare? Redazione 24 Gennaio 2024 istock Sanihelp.it - Con la generica espressione dieta detox ci si riferisce a un programma dietetico che ha come obiettivo principale quello di disintossicare l'organismo dalle tossine via via accumulate (detox sta per detoxification ovvero disintossicazione, detossificazione). È opportuno precisare che non esiste una specifica dieta disintossicante; negli anni infatti sono stati proposti vari modelli alimentari che hanno il medesimo obiettivo - appunto la depurazione dell'organismo - ma modalità di gestione differenti, anche se spesso hanno vari punti in comune. Le diete detox, a prescindere dalla specifica proposta, sono temporanee; non sono cioè modelli alimentari che possono essere seguiti per un lungo periodo di tempo (come per esempio la celebre e diffusa dieta mediterranea); sono infatti pensate per disintossicare l'organismo in un arco di tempo ristretto (di norma alcuni giorni). Una volta terminato il piano si riprende la normale alimentazione. Diete detox: l'esempio Mima Digiuno Un noto modello di dieta detox è la Dieta Mima Digiuno (DMD), talvolta indicata con la dicitura inglese Fasting Mimicking Diet e nota anche come dieta dei cinque giorni. Si tratta di un protocollo dietetico a basso apporto calorico (quindi dimagrante) ideato dallo scienziato italiano **Valter Longo**, che si basa sull'assunzione controllata di confezioni alimentari a marchio ProLon. Il kit ProLon contiene 5 confezioni con preparazioni alimentari a base di cibi di origine vegetale. Ogni giorno si consuma esclusivamente quanto presente nella confezione; non sono previsti «sgarri» alimentari e nemmeno l'assunzione di supplementi nutrizionali (integratori). È solamente raccomandata una corretta idratazione, ovvero 2-2,5 litri di acqua al giorno. L'apporto calorico di ogni confezione è ridotto: 1.150 kcal il primo giorno, 800 kcal il secondo, terzo, quarto e quinto giorno. Ognuna delle cinque confezioni è concepita in modo tale da garantire un bilanciato apporto di macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) e di micronutrienti (vitamine e minerali). È fondamentale seguire le indicazioni del programma non invertendo le giornate. La Dieta Mima Digiuno deve il suo nome al fatto che l'assunzione controllata degli alimenti è concepita in modo tale che l'organismo si comporti come se si stesse digiunando. Il digiuno, com'è stato dimostrato da moltissimi studi, innesca infatti un processo di rigenerazione cellulare che ha effetti benefici sulla salute. In un soggetto sano e in forma, si consigliano tipicamente 3 cicli all'anno per un totale di 15 giorni. Seguire un modello nutrizionale così concepito permette in genere di ottenere diversi risultati benefici fra cui calo di peso (non liquidi, bensì grasso viscerale; la massa magra rimane inalterata), miglioramento di parametri quali glicemia e colesterolemia (riduzione della frazione LDL, il cosiddetto colesterolo cattivo), riduzione del rischio di malattie metaboliche e cardiovascolari, ringiovanimento dei tessuti (grazie alla rigenerazione cellulare), maggiore lucidità mentale, maggiore concentrazione e aumento dei livelli di energia fisica con conseguente sensazione di benessere generale. Come si accumulano le tossine nell'organismo? Le diete detox, come accennato, si pongono quale obiettivo quello di depurare l'organismo dalle tossine che nel tempo si sono accumulate. Ma perché si verifica questo accumulo? Le motivazioni sono varie; una delle principali è un'alimentazione non equilibrata, non correttamente bilanciata dal punto di vista della ripartizione dei macronutrienti e ricca di «cibi spazzatura». L'accumulo di tossine è altresì legato a uno stile di vita sedentario, ma anche allo stress e talvolta anche a determinati trattamenti medici. Le terapie antibiotiche per esempio sono necessarie per debellare le infezioni, ma causano anche un accumulo di tossine. Per quanto riguarda

specificamente l'alimentazione, le tossine si trovano nei carboidrati raffinati, in molti additivi alimentari, negli ormoni e negli antibiotici presenti nella carne, nell'acido lattico ecc. Nel lungo termine l'organismo non è più in grado di smaltire correttamente le tossine in eccesso e ciò può causare problematiche quali stanchezza, facile affaticamento, irritazione, nervosismo, disturbi gastrointestinali ecc., tutte situazioni che incidono in modo negativo sulla qualità della vita. Ecco che il ricorso a una dieta detox, la quale deve essere consigliata da un medico di fiducia, può rivelarsi particolarmente indicato per migliorare lo stato di salute generale dell'organismo. Permette in genere di ottenere diversi risultati benefici fra cui calo di peso (non liquidi, bensì grasso viscerale; la massa magra rimane inalterata), miglioramento di parametri quali glicemia e colesterolemia (riduzione della frazione LDL, il cosiddetto colesterolo cattivo), riduzione del rischio di malattie metaboliche e cardiovascolari, ringiovanimento dei tessuti (grazie alla rigenerazione cellulare), maggiore lucidità mentale, maggiore concentrazione e aumento dei livelli di energia fisica con conseguente sensazione di benessere generale. Perché le diete detox sono generalmente a base di cibi vegetali? Le diete disintossicanti, a prescindere dal modello adottato, si caratterizzano per il fatto di essere basate sulla sola assunzione di cibi crudi di origine vegetale. Questo perché si tratta di alimenti che contengono sostanze e micronutrienti che facilitano il processo di detossificazione dell'organismo. Va però precisato che alcune diete detox inseriscono nel piano alimentare anche il pesce. La dieta detox è per tutti? Non sempre è possibile praticare una dieta detox; è per esempio decisamente sconsigliata ai minori e alle donne in stato interessante e quelle che stanno allattando. Non è inoltre indicata nelle persone anziane e in quelle sottopeso. Chi soffre di patologie croniche e/o assume medicinali deve sempre consultare il proprio medico curante o uno specialista in nutrizione prima di iniziare una dieta disintossicante. Va infine ricordato che mentre si sta seguendo un regime disintossicante si possono verificare alcuni effetti collaterali temporanei; il più frequente è il mal di testa; è anche possibile avvertire stanchezza e una certa facilità all'affaticamento. Di norma questi effetti scompaiono nel giro di breve tempo. Video Salute Tags detox dieta organismo tossine Fonteredazione

## "Come vivere 150 anni in salute"

"Come vivere 150 anni in salute" 24/01/24 Nazionale di Gentilin Maria Cristina Libro del Dott. Dimitris Tsoukalas. Edito da Tg Book, anno 2013. Questo libro scritto in collaborazione con l'Istituto Europeo di Medicina Nutrizionale spiega in modo pratico come migliorare la propria salute e longevità grazie alla nuova scienza della Metabolomica. IN QUESTO LIBRO: domande comuni su come aumentare l'energia, prevenire disturbi o migliorare la salute ricevono efficaci risposte in un modo che può essere applicato facilmente nella vita di tutti i giorni. Come si può vivere a lungo e in salute? Come puoi raggiungere il pieno potenziale del tuo corpo? Qual è la vera origine di una malattia? Quali sono i cibi che ti fanno bene? Come fare a dimagrire migliorando la tua salute? In questo libro potrai scoprire la risposta a: o Malattie croniche e autoimmuni: perchè si diffondono e come fare per prevenirle? o Perché il colesterolo non è nemico della nostra salute? o Cos'è il cancro e perché si manifesta? o Quali sono i livelli ideali di vitamina D e come ottenerli? o Qual è la dieta naturale dell'uomo? o Qual è il più grande pilastro della salute? o Come si verifica il diabete? o Quali sono le analisi che possono identificare le cause esatte delle malattie croniche? o È possibile prevenire una malattia cronica prima che si manifesti? ESTRATTO DEL LIBRO Colui che ha salute ha speranza e colui che ha speranza, ha tutto.' Thomas Carlyle A cosa serve questo libro Mio padre è medico, uno dei migliori internisti che abbia mai conosciuto. Agli inizi della mia carriera mi diede un consiglio: 'Cerca di dare ai tuoi pazienti la cura che li guarirà sin dall'inizio'. Molti anni dopo mi sono reso conto che questo consiglio mi aveva messo in una traiettoria ben diversa da quella che seguiva la medicina come scienza, dagli anni ottanta in poi. Sembrava che l'intenzione fosse di diagnosticare e non di guarire. Medici e pazienti credono ancora oggi che la diagnosi sia uno scopo in sé. Una volta fatta la diagnosi corretta, tutto è risolto. La verità è che se si tratta di una malattia acuta (che dura meno di 3 mesi) oppure di un'emergenza medica come la polmonite, un infarto, una frattura, un'emorragia; fare la diagnosi giusta porta alla cura e nella maggior parte delle volte alla guarigione completa. Lo stesso non vale invece per le malattie croniche (che durano più di 3 mesi). Nelle malattie croniche la diagnosi indica la cura, ma non necessariamente la guarigione. Il mio obiettivo finale era di guarire i miei pazienti, la diagnosi era una tappa in questo processo, non un fine in sé. Come ho sperimentato però in seguito, questa non era una cosa facile da ottenere e ogni volta che questo non accadeva, mi sentivo di aver fallito nel mio scopo di guarire. Questo mi spinse a trovare e ricercare delle cure più efficaci e a quel punto mi sono scontrato con quello che penso sia la barriera più grande per gli scienziati moderni: un'infinità di dati! Viviamo in un'era in cui la velocità di trasmissione e la quantità d'informazioni sono semplicemente sopraffacenti. Credo profondamente che ora il nostro problema come civiltà non sia di scoprire e trovare nuovi dati. Anche se ci sono ancora molte cose da scoprire, il problema principale riguarda la valutazione dei dati esistenti. Non tutti i dati hanno lo stesso valore e non tutti sono veri. Attraverso 25 anni di studio e clinica pratica ho cercato di valutare e individuare i dati cardinali per la salute e l'applicazione della medicina. Appena trovati questi dati, è stato molto più facile valutare e mettere a posto il resto. I medici e i professionisti della salute cercano d'informarsi per offrire il meglio ai loro pazienti ma non sempre è facile navigare in questo mare d'informazioni e punti di vista. Anche i migliori talvolta di perdono e finiscono sugli scogli. Il libro che avete fra le mani riassume 25 anni di ricerca, studio e clinica pratica. I risultati ottenuti attraverso tale ricerca e applicazione clinica mi hanno permesso di aiutare

migliaia di pazienti e metterli in grado di migliorare la loro condizione di salute. Grazie al team dell'European Institute of Molecular Medicine ([www.einumm.org](http://www.einumm.org)) i metodi da me sviluppati sono stati codificati e resi disponibili per i professionisti della salute e per le persone comuni che vogliono raggiungere il massimo potenziale di salute e longevità, attraverso i corsi di Medicina Nutrizionale. Il miglioramento della propria condizione e il raggiungimento di una salute ottimale è alla portata di chiunque. I dati contenuti in questo volume sono ciò che serve per comprendere il funzionamento del nostro corpo e migliorarlo. Spero con tutto il cuore che vi sia d'aiuto. Alla Vostra Salute! Dott. Dimitris Tsoukalas Medico Chirurgo

I cambiamenti che l'invecchiamento produce nel corpo umano sono strettamente legati allo sviluppo di malattie responsabili della morte nel mondo. Pertanto, se invecchiamo più lentamente, avremo più anni di vita. La prospettiva di terapie mediche che rallentano il processo di invecchiamento è diventata un po' più vicina dopo che gli scienziati hanno ringiovanito in modo sicuro i tessuti nei topi di mezza età. I ricercatori del Salk Institute di San Diego, USA, hanno trattato animali sani con una forma di terapia genica che ha rinfrescato le cellule più vecchie, rendendo gli animali più giovani in base ai marcatori biologici utilizzati per misurare gli effetti dell'invecchiamento. I risultati sono stati pubblicati sulla rivista specializzata Nature Aging. Ripetere il processo negli esseri umani è lontano per ora e non è un compito facile, ma i risultati stimoleranno l'interesse per nuove terapie che mirano a ritardare o invertire il processo di invecchiamento come mezzo per affrontare malattie legate all'età come il cancro, le ossa fragili e l'Alzheimer. I bambini nati nel 2070 potrebbero vivere fino a 150 anni grazie ai progressi della tecnologia di invecchiamento, affermano i maggiori esperti. Questo non solo potrebbe raddoppiare l'attuale aspettativa di vita media globale, ma potrebbe anche ridurre il periodo di tempo in cui le persone vivono con problemi di salute legati all'età. L'aspettativa di vita per uomini e donne a livello globale si attesta a 69,8 e 74,2 anni, secondo i dati dell'Organizzazione mondiale della sanità pubblicati nel 2019. Nei paesi sviluppati, le statistiche sono più propizie, ad esempio, l'aspettativa di vita per i nati nel Regno Unito è di 79 anni per gli uomini e di 82,9 anni per le donne. I commenti degli esperti arrivano poche settimane dopo che un team di scienziati del Salk Institute di San Diego, USA, ha invertito il processo di invecchiamento nei topi di mezza età e anziani utilizzando una tecnica di «ringiovanimento» cellulare. Gli scienziati hanno attinto al precedente lavoro del premio Nobel giapponese, il professor Shinya Yamanaka, che ha dimostrato che una miscela di quattro molecole, note come fattori Yamanaka, può «riavvolgere» le cellule adulte in giovani cellule staminali che sono in grado di formare quasi tutti i tessuti del corpo. Uno studio pubblicato sulla rivista scientifica American Journal of Clinical Nutrition ha dimostrato che il consumo giornaliero di multivitaminici antiossidanti contenenti vitamina A, C ed E, accompagnato al consumo di Folati, riduce il processo di invecchiamento cellulare nelle donne. In un altro studio, pubblicato sempre sull'American Journal of Clinical Nutrition è stato dimostrato che l'adesione al regime della Dieta Mediterranea, con assunzione di frutta e verdura, sia correlato direttamente ad una riduzione dello stress ossidativo e del rischio cardio-vascolare in un campione di popolazione adulta.

**COME I NUTRIENTI INFLUENZANO IL METABOLISMO** Diversi studi illustrano come zuccheri, proteine e amminoacidi influenzano la via metabolica e i geni che accelerano l'invecchiamento: GH-IGF-1, Tor-S6K e Ras-PKA. I risultati delle ricerche scientifiche, dimostrano che le proteine animali determinano un aumento del fattore di crescita IGF-1, strettamente collegato al danneggiamento delle cellule e all'insorgenza di diabete e tumori. L'eccessiva assunzione di proteine, infatti, causa l'attivazione del recettore dell'ormone della crescita, che a sua volta fa aumentare i livelli di

insulina e IGF-1, la cui concentrazione è associata sia al diabete che al cancro. Inoltre, proteine e amminoacidi da esse derivati (tra cui la leucina) sono in grado di attivare i geni Tor-S6K, responsabili anch'essi di accelerare l'invecchiamento. I geni Ras-PKA, invece, sono attivati dagli zuccheri (ovvero i carboidrati semplici, come pasta e pane bianco). La combinazione di zuccheri e proteine assunti nella dieta quotidiana, quindi, attiva al massimo le molecole che determinano la degenerazione dell'organismo. Queste scoperte sono l'esito dell'impegno e di lunghi anni di lavoro da parte di genetisti e biologi molecolari appartenenti a diverse Università e prestigiosi enti di ricerca. Per citarne alcuni: UCLA (University of California Los Angeles - USA), USC (University of Southern California - USA), UCSF (University of California, San Francisco - USA), MIT (Massachusetts Institute of Technology - USA), Harvard University (Boston - USA), Brown University (Providence - USA) e UCL (University College London - UK). Ecco perché è fondamentale proseguire nel percorso della ricerca scientifica di come l'alimentazione influenzi e controlli questi geni, nell'ottica di riprogrammare e ottimizzare la longevità dell'organismo umano. Note e approfondimenti o [How Long Can We Live? New Research Says the Human Lifespan Tops Out at 150](#) o [Longitudinal analysis of blood markers reveals progressive loss of resilience and predicts human lifespan limit | Nature Communications \(DOI:/10.1038/s41467-021-23014-1\)](#) o [Gero scientists found a way to break the limi | EurekAlert!](#) o <https://www.nature.com/articles/s43587-022-00183-2> o <https://www.salk.edu/news-release/cellular-rejuvenation-therapy-safely-reverses-signs-of-aging-in-mice/> o **Valter Longo**, La dieta della longevità, Vallardi Editore 2016 o [Hu J et al.; Tor-Sch9 deficiency activates catabolism of the ketone body-like acetic acid to promote trehalose accumulation and longevity; Aging Cell. 2014 Jun.](#) o [Balasubramanian P, Longo VD - Growth Horm IGF Res. Growth factors, aging and age-related diseases. 2016 Jun.](#) o [Wei M et al.; Life span extension by calorie restriction depends on Rim15 and transcription factors downstream of Ras/PKA, Tor, and Sch9.; PLoS Genet. 2008 Jan.](#) <https://www.erboristeriarcobaleno.it/alimentari-biologici/> di Gentilin Maria Cristina Licenza di distribuzione: INFORMAZIONI SULLA PUBBLICAZIONE Erboristeria Arcobaleno Responsabile account: Gentilin Maria Cristina (Titolare)



## Piramide alimentare, la più famosa è quella della dieta mediterranea. Ma vale ancora? pag. 1

Piramide alimentare, la più famosa è quella della dieta mediterranea. Ma vale ancora? di Camilla Sernagiotto Il modello che ci permette di capire rapidamente come dovrebbe essere costruita la nostra alimentazione quotidiana viene chiamato «piramide alimentare». Abbiamo chiesto al medico, lifestyle coach e autore di «Missione Longevità» Filippo Ongaro se questo schema è valido ancora oggi 1 / 4 Piramide alimentare: come funziona La piramide alimentare è un modello che ci permette di capire rapidamente in che modo dovrebbe essere costruita la nostra alimentazione quotidiana. Come strumento per comunicare in maniera efficace quali e quanti alimenti devono essere assunti preferibilmente nell'arco della settimana, e in quali proporzioni, questo modello non è il solo in realtà. Harvard anni fa ha proposto un piatto che forse è ancora più immediato in termini di comprensione», spiega Filippo Ongaro, medico, lifestyle coach e autore di «Missione Longevità». «Va sottolineato comunque che la piramide, così come il piatto di Harvard, non è pensata per dare indicazioni quantitative su calorie e percentuali di macronutrienti (che possono in realtà solo essere personalizzate e suggerite da un medico o da un biologo nutrizionista), ma fornisce indicazioni esclusivamente qualitative. Lo scopo è quello di indicare quali sono i cibi da privilegiare rispetto ad altri». Nel modello nutrizionale a piramide gli alimenti vengono impilati. La base è più grande della punta: gli alimenti che occupano questa parte saranno da privilegiare. Man mano che si sale, invece, la figura si restringe: i cibi che troveremo qui andranno assunti con moderazione. Quelli posti in cima, infine, andranno consumati in minor quantità e con minor frequenza perché, a detta degli esperti, poco adatti a mantenere l'organismo in salute a lungo. La raffigurazione a piramide aiuta a capire il modello proposto, comunicando in maniera intuitiva cosa è bene mangiare, ogni quanto, come e in che quantità. 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 - Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Pancia piatta (in tre mesi) con la dieta mediterranea di coppia. I consigli e il menu dell'esperta 1 / 4 20 gennaio 2024 | 16:17(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Piramide alimentare, la più famosa è quella della dieta mediterranea. Ma vale ancora? pag. 3

Piramide alimentare, la più famosa è quella della dieta mediterranea. Ma vale ancora? di Camilla Sernagiotto Il modello che ci permette di capire rapidamente come dovrebbe essere costruita la nostra alimentazione quotidiana viene chiamato «piramide alimentare». Abbiamo chiesto al medico, lifestyle coach e autore di «Missione Longevità» Filippo Ongaro se questo schema è valido ancora oggi 3 / 4 Piramide alimentare: ha ancora senso parlarne? La domanda è se abbia senso o meno parlare ancora oggi della piramide alimentare. Questo modello vale come lo conosciamo oppure ci sono eventuali aggiornamenti che dovremmo tenere in considerazione? «Diciamo che la piramide era in passato un po' generica. Per esempio non si faceva alcuna distinzione tra l'assunzione di cereali raffinati e integrali. In alcune versioni più aggiornate queste distinzioni sono state introdotte e, quindi, il modello continua ad avere senso. Andrebbe sempre però associata alla promozione dell'attività fisica, versante su cui si fa ancora troppo poco e di cui le persone in generale conoscono ancora meno. In effetti alimentazione e attività fisica vanno viste come un tutt'uno e le modifiche, per esempio, a livello di calorie ingerite e macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) andrebbero fatte sempre sulla base della quantità e della tipologia di attività fisica che pratica persona fa. Per cui anche lo spazio che i cereali e le proteine hanno nella piramide dovrebbe variare in funzione del tipo di sport che si fa e della periodicità. L'importante, poi, è far diventare questi suggerimenti delle abitudini quotidiane sostenibili nel tempo», raccomanda l'esperto. 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 - Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Pancia piatta (in tre mesi) con la dieta mediterranea di coppia. I consigli e il menu dell'esperta 3 / 4 20 gennaio 2024 | 16:17(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Piramide alimentare, la più famosa è quella della dieta mediterranea. Ma vale ancora? pag. 2

Piramide alimentare, la più famosa è quella della dieta mediterranea. Ma vale ancora? di Camilla Sernagiotto Il modello che ci permette di capire rapidamente come dovrebbe essere costruita la nostra alimentazione quotidiana viene chiamato «piramide alimentare». Abbiamo chiesto al medico, lifestyle coach e autore di «Missione Longevità» Filippo Ongaro se questo schema è valido ancora oggi 2 / 4 Piramide alimentare: il modello più famoso Per quanto riguarda la piramide alimentare, la più famosa rimane quella della dieta mediterranea, per il settimo anno consecutivo la migliore al mondo in assoluto secondo la classifica 2024 della rivista americana US News & World Report. «Certamente da molti anni la dieta mediterranea viene considerata un ottimo esempio di alimentazione preventiva», afferma il dottor Ongaro. «Anche in questo caso va detto che non è l'unico modello, ma è uno dei più studiati ed è il nostro: non è strano che lo preferiamo. Credo che il punto essenziale (che potrebbe essere comune anche con altri approcci) sia l'elevato apporto di alimenti di origine vegetale e l'uso della corretta tipologia di grassi. Poi è chiaro che per seguire una dieta veramente mediterranea non è sufficiente vivere in un paese mediterraneo, ma occorre fare delle scelte specifiche che nella frenesia della vita moderna anche in Italia si stanno un po' perdendo». 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 - Enzo Spisni: «I 20 supercibi che rafforzano il sistema immunitario» - Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita - Pancia piatta (in tre mesi) con la dieta mediterranea di coppia. I consigli e il menu dell'esperta 2 / 4 20 gennaio 2024 | 16:17(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

## Cos'è la dieta mima digiuno e in che modo apporta benefici alla salute del cuore

Mantenere il cuore in salute è una priorità per molti, e la scelta della dieta gioca un ruolo fondamentale. Tra le diete ampiamente conosciute, la dieta mediterranea è considerata un pilastro, ma di recente la ? dieta mima digiuno ? ha catturato l'attenzione degli esperti di salute cardiovascolare . Vediamo allora le differenze tra la dieta mima digiuno e quella mediterranea, analizzando i risultati di diversi studi per comprendere a pieno i benefici per la salute cardiovascolare di entrambe. Cos'è la dieta mima digiuno La dieta mima digiuno è stata sviluppata da **Valter Longo**, un biologo e ricercatore dell'invecchiamento presso l'Università della California. Longo ha dedicato anni alla ricerca sui benefici del digiuno e ha tradotto le sue scoperte in un regime alimentare più praticabile per la vita quotidiana. Il suo studio pionieristico, pubblicato su Cell , ha gettato le basi per questo approccio alimentare che promette di offrire i benefici del digiuno con un approccio più gestibile. Si premette che il protocollo è stato progettato per essere seguito con un rigoroso controllo medico, sconsigliando l'esecuzione autonoma, soprattutto in condizioni di salute non ottimali. Consiste in 5 giorni di dieta vegana a basso contenuto calorico, basso contenuto proteico e alto contenuto di grassi, seguiti da un ritorno alla dieta normale per il resto del mese. A differenza del digiuno intermittente, questa dieta permette l'assunzione di cibo durante il periodo di ?digiuno.? Dieta mima digiuno vs. Dieta mediterranea Il confronto tra la dieta mima digiuno e la dieta mediterranea va oltre la composizione nutrizionale. La dieta mediterranea, ispirata ai modelli alimentari delle popolazioni mediterranee, si concentra su alimenti integrali, pesce, frutta e verdura. Tuttavia, la sua adozione può risultare difficile per molte persone, sia nella zona mediterranea che altrove. Lo studio del Dottor Longo Il dottor Longo ha intrapreso uno studio apparso su Nature confrontando l'efficacia della dieta mima digiuno con la dieta mediterranea nel ridurre il rischio di malattie cardiovascolari. Coinvolgendo 84 partecipanti con obesità e ipertensione, lo studio ha rilevato che il gruppo con dieta mima digiuno ha sperimentato una significativa riduzione dell'iperemia reattiva, indicatore chiave di salute cardiaca. Effetti a breve termine I partecipanti alla dieta mima digiuno hanno mostrato non solo una riduzione dell'età biologica, ma anche un calo del grasso addominale, particolarmente significativo per la prevenzione delle malattie cardiovascolari. La dieta mediterranea, sebbene abbia portato a miglioramenti, non ha raggiunto gli stessi risultati. Dieta mima digiuno, oggetto di diversi studi La dieta mima digiuno è stata oggetto di numerosi studi, andando oltre la salute cardiovascolare. Ricerche precedenti hanno esaminato il suo ruolo potenziale nel trattamento del cancro, nella terapia del cancro al seno, nella gestione della sclerosi multipla e in condizioni come la malattia cardiometabolica, malattie autoimmuni e Alzheimer. Consigli del nutrizionista Monique Richard, nutrizionista e dietista ha sottolineato a Medical News Today che, nonostante i risultati promettenti, la dieta mima digiuno non è una soluzione autonoma o a lungo termine. Raccomanda un approccio personalizzato, incorporando alimenti ricchi di nutrienti come frutta, verdura, legumi e noci. Collaborare con un esperto di nutrizione può guidare verso scelte alimentari adatte alle esigenze uniche di ciascun individuo.

## La terra degli highlander vince per la sostenibilità: premio a Molochio

La terra degli highlander vince per la sostenibilità: premio a Molochio Nel Comune dell'Aspromontano arriva un riconoscimento nazionale di Poste Italiane 12/01/2024 Servizio di Mario Meliadó A Molochio, piccolo centro aspromontano della Tirrenica reggina, si registra una delle più alte concentrazioni di centenari al mondo. Un dato da anni allo studio della University of Southern California di Los Angeles, grazie al molochiese d'origini **Valter Longo** (per la rivista Time, fra i 50 studiosi di medicina più influenti al mondo). E finito anche sulla copertina di National Geographic. Negli ultimi anni qui i centenari erano 12, a fronte di poco più di 2.200 abitanti: man mano sono deceduti, ma fra appena due settimane - il 26 gennaio prossimo - una 99enne entrerà nel 'club 100'. Per il progetto Borgo della Longevità, Molochio ha ricevuto il premio nazionale di Poste Italiane Per lo sviluppo sostenibile dei piccoli Comuni insieme a Rapino (in provincia di Chieti) e Nibionno (in provincia di Lecco), nel contesto del Cresco Award Città sostenibili. Intervistati: Chiara Cariglia, responsabile gestione operatore Poste italiane filiale Rc Marco Caruso, sindaco di Molochio

## Dopo le festività è l'ideale per eliminare le tossine e sgonfiare la pancia IN LINEA **LA DIETA CHE DEPURA: BUTTA GIÙ CINQUE CHILI IN UN MESE**

Per ritrovare il peso forma non serve fare la fame. «Qualche strappo alla regola non fa male, purché non diventi un'abitudine»

Iaia Imparato

Milano, dicembre assate le feste natalizie è facile ritrovarsi con i pantaloni che tirano, la pancia gonfia e qualche chilo di troppo, che magari è andato ad aggiungersi a un peso che già superava un po' quello forma. «Le festività sono un momento di socialità, ideale per condividere il cibo con amici e familiari. Non è un problema concedersi qualche strappo, purché con moderazione, tornando a un'alimentazione equilibrata una volta terminate le feste», dice la dottoressa Romina Inés Cervigni, biologa nutrizionista, responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo**. A ciascuno il suo stile di dimagrimento. Come farlo è una scelta personale. «C'è chi preferisce arrivare al proprio obiettivo di perdita di peso in maniera graduale e chi ha bisogno di regole più ferree. Il mio consiglio è quello di intraprendere un percorso graduale ed educativo personalizzato, che ci permetta di fare scelte consapevoli ogni giorno». continua a pag. 38 continua da pag. 37 Il vero segreto per non trovarsi di fronte al problema di buttare giù i chili di troppo sta nel seguire un'alimentazione corretta durante tutto l'anno. «Quello che comunemente viene chiamato "sgarro" (una pizza, un fritto o un aperitivo) può rientrare in una sana alimentazione, a patto che sia l'eccezione e non un'abitudine. L'ideale è capire, meglio se insieme a un professionista, quali sono le indicazioni migliori per noi, non solo per farci perdere peso, ma anche per fare in modo che queste indicazioni siano sostenibili per sempre», spiega la nutrizionista. Come affrontare i momenti di fame. Bisogna innanzitutto capire se gli attacchi di fame sono dovuti a un'alimentazione sbagliata. «Spesso regimi troppo restrittivi sono insostenibili. Meglio seguire un percorso nutrizionale educativo che ci insegni a mangiare bene. In ogni caso, in quei momenti si possono mangiare snack di verdure come carote, cetrioli, pomodori, sedano senza condimento», precisa la dottoressa. Ma attenzione: chi soffre di patologie importanti come diabete, ipertensione, tumori o disturbi alimentari si deve sempre affidare a un biologo nutrizionista. < © riproduzione riservata

**PORTA IN TAVOLA PIATTI NUTRIENTI E LUNEDÌ COLAZIONE** 2 bicchieri di acqua; 1 mela; tè verde senza zucchero; 3 fette biscottate integrali; 20 g di crema di nocciole. **PRANZO** 1 piatto di verdure crude. Pasta e ceci: 60 g di pasta di grano saraceno, 150 g di ceci, 250 g di zucchine cotte, 2 cucchiaini di olio evo, aglio, sale, pepe nero. Procedimento: in una padella scaldare l'aglio in un po' d'olio, unire le zucchine, farle dorare, aggiungere i ceci. Intanto cuocere la pasta. Scolarla e saltarla con le zucchine. Aggiustare di sale, pepe e aromi. **SPUNTINO** 10 g di cocco essiccato. **CENA** Bruschette: 50 g di pane integrale, 60 g di alici, 200 g di cicoria, aglio, 2 cucchiaini di olio evo. Procedimento: tostare il pane a fettine. In una padella riscaldare l'olio e l'aglio. Far soffriggere brevemente, unire la cicoria tagliata e cuocerla finché diventa tenera. Condire con poco sale, pepe o peperoncino a piacere. Disponere le alici sul pane e, sopra, la cicoria. **MARTEDÌ COLAZIONE** 2 bicchieri d'acqua; tè verde senza zucchero. Porridge: 40 g di fiocchi d'avena, 200 ml di bevanda vegetale senza zucchero, 20 g di cioccolato fondente 85%, 1 pera. Procedimento: far bollire i fiocchi coperti d'acqua 3-4 minuti, unire la bevanda vegetale e cuocere 5 minuti. Versare nella ciotola e aggiungere la pera e il cioccolato a tocchetti. **PRANZO** 1 piatto di verdure crude. Farro ai piselli: 60 g di farro, 2 cucchiaini di olio, 150 g di piselli, cipolla, sale, pepe. Procedimento:

rosolate la cipolla in una padella con l'olio, aggiungete i piselli, salate, pepate e cuocete qualche minuto. Scolate il farro e saltatelo in padella. SPUNTINO 50 g di olive. CENA Consommé bietola e fagioli: 50 g di crostini, 150 g di fagioli in scatola, 200 g di bietole e porri, cipolla, carote, sedano, sale. Procedimento: in una pentola fate andare il mix di cipolla, carote e sedano tritati. Unite le bietole a pezzetti, i fagioli e salate. Arrivato il bollore, abbassate il fuoco e cuocete 20-30 minuti. Servite coi crostini. MERCOLEDÌ COLAZIONE 2 bicchieri d'acqua; tè verde senza zucchero; 30 g di farro soffiato; 125 g di yogurt vegetale senza zucchero; 20 g di noci; spremuta con 1 arancio e 1 pompelmo. PRANZO 1 piatto di verdure crude. Branzino al forno: 90 g di pane integrale, 80 g di branzino, 300 g di broccoli, 2 cucchiaini di olio evo, limone, aglio, rosmarino, sale. Procedimento: tagliate il limone a fette sottili e l'aglio a spicchi e inseriteli nel branzino con il rosmarino. Spolverate con sale e pepe a piacere e strofinatelo con olio evo. Posizionate il pesce nella teglia e cuocete per 20-25 minuti in forno preriscaldato a 180°. SPUNTINO 10 g di mandorle. CENA Poké invernale: 50 g di riso basmati, 2 uova sode, 250 g di verdure a piacere, 2 cucchiaini d'olio evo, sale, pepe. Procedimento: cuocete separatamente riso, verdure, uova. Sul fondo di una ciotola adagiate il riso e sopra i vari ingredienti. Condite con un filo d'olio e, a piacere, semi di zucca. GIOVEDÌ COLAZIONE 2 bicchieri d'acqua; tè verde senza zucchero; 3 fette biscottate integrali; 20 g di crema di mandorle al 100%; 1 cucchiaino di miele. PRANZO 1 piatto di verdure crude. Risi e bisi: 60 g di riso venere, 150 g di piselli col baccello, cipolla, brodo vegetale, vino bianco, 30 g di grana padano, 2 cucchiaini d'olio evo, sale. Procedimento: lessate i piselli e i baccelli, poi frullate questi ultimi. In una casseruola stufate la cipolla e tostate il riso. Sfumate col vino, unite i piselli e la crema di baccelli. Proseguite fino a cottura, salate e mantecate col grana padano. SPUNTINO 10 g di cioccolato fondente all'85%. CENA Farinata di ceci con verdure: 200 g di farina di ceci, 2 cipolline tagliate, 200 g di verdure a piacere, 2 cucchiaini di olio evo, sale e pepe. Procedimento: mescolate farina di ceci, 1 l di acqua, 1 cucchiaino d'olio e fate riposare 2 ore. In una teglia unta mettete il composto, cospargete con le cipolline e infornate 20' a 220 °C. Servite con verdure. VENERDÌ COLAZIONE 2 bicchieri d'acqua; tè verde senza zucchero; spremuta di 1 arancia e 1 pompelmo, 1 pancake di ceci : 40 g di acqua gassata, 40 g di farina di ceci, 20 g di cioccolato fondente 85%. Procedimento: mescolate acqua, farina e il cioccolato fuso, versate il composto in un padellino unto e cuocete. PRANZO 1 piatto di verdure crude. Orzo e funghi: 60 g di orzo, 30 g di parmigiano, 250 g di funghi, 2 cucchiaini di olio evo, cipolla, sale, 30 g di parmigiano grattugiato, brodo vegetale. Procedimento: pulite i funghi e tagliateli a fette. Soffriggete la cipolla tritata in poco olio, unite i funghi, poi l'orzo. Mescolate e continuate aggiungendo il brodo fino a cottura dell'orzo. Mantecate con parmigiano. SPUNTINO 50 g di olive. CENA Sgombro in padella: 50 g di pane integrale, 300 g di verdure a piacere, 80 g di filetti di sgombro, 2 cucchiaini d'olio evo, sale, pepe, limone. Procedimento: cuocete lo sgombro in padella con poco olio e limone per 3-4' per lato. Servite con pane e verdure. SABATO COLAZIONE 2 bicchieri d'acqua; tè verde senza zucchero; 1 fetta di pane integrale; 15 g di composta senza zucchero. PRANZO 1 piatto di verdure crude. Hummus e verdure: 90 g di pane integrale, 200 g di ceci lessati, 200 g di mix tra carote, cetrioli, zucchine, 2 cucchiaini d'olio evo, 2 cucchiaini di tahina, limone, paprica, aglio, sale. Procedimento: frullate i ceci col succo del limone e 2 cucchiaini d'acqua. Unite tahina, aglio, sale. Mettete la crema in una ciotola, condite con un filo d'olio, paprica e, a scelta, prezzemolo. Accompagnate con il mix di verdure. SPUNTINO 10 g di noci. CENA Pizza: 50 ml di acqua tiepida, 100 g di farina integrale, 2 g di sale, 3 g di lievito, 10 ml di olio. Procedimento: in una ciotola mescolate gli ingredienti con le mani. Create una pallina di pasta

liscia e avvolgetela nella pellicola qualche ora. Poi stendetela con un filo d'olio e condite con: salsa di pomodoro, tonno o acciughe, origano. Cuocete a 250° per 5-10'. DOMENICA COLAZIONE 1 tazza di tè senza zucchero; 1 spremuta di melagrana; 1 pancake di zucca: 50 g di cioccolato fondente 85%, 80 g di farina, cannella, 60 g di polpa di zucca cotta, 2 cucchiai d'acqua gassata, 1 cucchiaio di olio di sesamo, 100 g di latte vegetale. Procedimento: mescolate farina, cannella, polpa di zucca, acqua, olio e, piano, il latte. Cuocete il composto in un padellino. Servite il pancake con sopra il cioccolato, fuso a parte. PRANZO 1 piatto di verdure crude. Gnocchi porro e gamberi: 120 g di gnocchi, 80 g di gamberi, 100 g di insalata e porri, 2 cucchiaini di olio evo. Procedimento: in una padella soffriggete i porri e unite i gamberi fino a cottura, salate, pepate e unite gli gnocchi cotti. SPUNTINO 50 g di olive. CENA Dahl di lenticchie: 150 g di lenticchie, 200 g di carote e cipolle, 50 ml di latte di cocco. Procedimento: preparate un soffritto di cipolle, unite le carote a tocchetti, poi le lenticchie, coprite con acqua, salate e speziate, unite il latte di cocco e fate cuocere.

Foto: Con la consulenza della dottoressa Romina Inés Cervigni, biologa nutrizionista.

Foto: Per ottenere il risultato desiderato è importante seguire la dieta per quattro QUANTA SALUTE IN UNA BELLA SPREMITA FRESCA!

Foto: settimane. «Ma soprattutto è fondamentale abituarsi a mangiare sano!», spiega l'esperta



## Dieta mima digiuno: cos'è, come funziona e esempio

Dieta mima digiuno: cos'è, come funziona e esempio 4 Gennaio 2024 - di Claudia Montanari

La dieta mima digiuno è un approccio alimentare che sta guadagnando popolarità per i suoi presunti benefici sulla salute e la longevità. Ma cos'è esattamente la dieta mima digiuno, chi l'ha inventata e come funziona? Cos'è la dieta mima digiuno? La dieta mima digiuno è stata sviluppata da **Valter Longo**, un biologo e ricercatore dell'invecchiamento presso l'Università della California. Longo ha dedicato anni alla ricerca sui benefici del digiuno e ha tradotto le sue scoperte in un regime alimentare più praticabile per la vita quotidiana. Il suo studio pionieristico, pubblicato su Cell, ha gettato le basi per questo approccio alimentare. Questo approccio alimentare promette di offrire i benefici del digiuno con un approccio più gestibile. Si premette che il protocollo è stato progettato per essere seguito con un rigoroso controllo medico, sconsigliando l'esecuzione autonoma, soprattutto in condizioni di salute non ottimali. Con il termine dieta 'mima-digiuno' si intende un regime alimentare ipocalorico (800-1100 calorie al giorno con una selezione dei cibi molto accurata che limita zuccheri e proteine e abbonda di grassi insaturi) che si adotta per pochi giorni al mese e che è così chiamato in quanto capace di imitare gli effetti benefici del digiuno senza però incorrere in rischi per la salute e senza essere troppo estremo e quindi insostenibile. Negli ultimi anni questo regime alimentare è stato studiato su parecchi fronti, ad esempio per i suoi effetti benefici sulla salute. Lo scopo principale delle nuove sperimentazioni era vedere gli effetti di tale dieta nella prevenzione delle malattie associate all'invecchiamento. Potenziali benefici della dieta mima digiuno

**Secondo l'ideatore e alcuni studi, questo regime alimentare avrebbe diversi benefici sull'organismo.**

**Longevità:** Gli studi preliminari suggeriscono che la dieta mima digiuno può contribuire a promuovere la longevità attivando processi cellulari di autorigenerazione.

**Riduzione del rischio di malattie:** Alcune ricerche indicano che questa dieta potrebbe contribuire a ridurre il rischio di malattie croniche come il diabete e le malattie cardiache.

**Autofagia:** La dieta mima digiuno può stimolare l'autofagia, un processo cellulare che elimina le cellule danneggiate o obsolete, contribuendo alla salute generale.

**Regole della Dieta Mima Digiuno**

La dieta segue uno schema alimentare specifico, creato per ottenere gli effetti del digiuno. Basata al 100% su cibi vegetali, esclude completamente i prodotti di origine animale. Il cuore della dieta consiste in verdure cotte o crude condite con olio extra vergine d'oliva, integrate da piccole porzioni di frutta secca o olive. È fondamentale evitare patate e legumi, mentre le proteine sono mantenute bassissime. Esempio di dieta mima digiuno

Il protocollo della dieta mima digiuno si estende per 5 giorni. **Giorno 1:** Fornisce 1,090 kcal (10% proteine, 56% grassi, 34% carboidrati). **Giorni 2-5:** Identici nella formulazione, forniscono 725 kcal (9% proteine, 44% grassi, 47% carboidrati). In dettaglio, si consiglia di consumare verdure come spinaci, broccoli, porri, cipolle, carote, e altri ortaggi di stagione. È essenziale evitare cereali e frutta, privilegiando solo la verdura per i carboidrati. Gli zuccheri semplici sono esclusi, mentre il contenuto relativamente alto di grassi proviene da fonti salutari come olio d'oliva extra vergine, olive e noci. Le proteine rimangono bassissime, un elemento chiave della dieta. Un esempio molto semplificato del regime da mantenere nei 4 giorni a 750 kcal potrebbe essere: 400 g di zucchine, 300 g di cappuccio rosso, 300 g di carota, 250 g di cipolla, 20g di olio extra vergine d'oliva e 20 g di noci.

benessere <https://www.ladyblitz.it/benessere/schema-dieta-mima-digiuno-come-funziona-esempio-1747890/> target="\_blank" > Tags dieta 5 pratiche per riequilibrare corpo e mente dopo le

feste natalizie con il biohacking 4 Gennaio 2024 Dieta mima digiuno: cos'è, come funziona e esempio 4 Gennaio 2024 Addio alla ricetta cartacea: da ora in vigore esclusivamente la ricetta medica digitale 21 Dicembre 2023 Blake Lively incanta in Oscar de la Renta alla reunion di "4 amiche e un paio di jeans" 19 Dicembre 2023 Bellezza Drenaggio linfatico: cos'è, a cosa serve e come si esegue 30 Novembre 2023 Moda Look da cerimonie: tre tendenze del momento che arrivano direttamente dall'armadio di lei 20 Dicembre 2023 Canale di Blitzquotidiano.it, testata giornalistica registrata presso il tribunale di Milano N. 84 del 3 marzo 2009. Editore Società Editrice Multimediale (SEM) S.R.L. P.IVA 10353201006. Privacy policy - Cookie policy - Pubblicità Chi siamo Redazione Ultime notizie Feed RSS Sitemap seguici su: gossip photogallery attualità ambiente attualità bambini Benessere e Salute casa cinema coppia cronaca cucina cultura curiosità divi famiglia fichera Fitness gossip life style maternità mostre musica per lui photogallery politica psicologia sport tendenze tv video

## A tavola con la natura: i migliori ristoranti veg e qualche hotel per vivere un'esperienza green a 360°

A tavola con la natura: i migliori ristoranti veg e qualche hotel per vivere un'esperienza green a 360° di Elena Caslini 3 gennaio 2024 Valeria \_Necchio I ristoranti veg dove l'alta cucina si sposa con il rispetto dell'ambiente Diceva Ann Wigmore: «Il cibo che mangi può essere o la più sana e potente forma di medicina o la più lenta forma di veleno». Veleno per la nostra salute o del nostro pianeta. Per fortuna, viviamo in un momento in cui un risveglio collettivo delle coscienze è tanto più necessario quanto possibile. Gli strumenti e gli esempi per farlo sono tanti: dalle ricerche sulla longevità di studiosi quali Michael Greger e **Valter Longo**, alla scelta di realtà virtuose che in Italia hanno fatto della sostenibilità gastronomica e ambientale il loro valore fondante. Li troviamo nelle città più importanti dello Stivale o immersi nelle campagne; molti hanno vinto la Stella Verde Michelin e tutti sono impegnati a fare dell'alta cucina un'esperienza di benessere, per sé stessi e per ciò che ci circonda. Quando si parla di sostenibilità alimentare, tre sono i pilastri da tenere a mente: ridurre le quantità di cibo consumate, evitare sprechi e prediligere alimenti di origine vegetale. A Venissa nella Laguna Veneziana Venissa di Mazzorbo Articoli più letti Fashion Gli abiti drappeggiati di Victoria Beckham effetto pancia piatta sono sempre la soluzione perfetta, dall'ufficio alla sera di Laura Tortora Fashion Come si mette la sciarpa, anche in modo originale: 7 idee moda dai look street style da provare ora di Selene Oliva Fashion Stile Grandpa, ovvero i giovani che si vestono come il nonno è la tendenza 2024 che ci farà sentire più liberi di Selene Oliva Una filosofia messa in pratica dal ristorante Venissa di Mazzorbo, Stella Michelin e Stella Verde dal 2022. Immersi nel fascino della laguna veneziana, gli chef Chiara Pavan e Francesco Brutto hanno abbracciato l'idea di una cucina ambientale, espressione del territorio e della sua biodiversità. Niente plastica né carne, ma una cucina che predilige erbe spontanee, carciofi e materie prime vegetali provenienti dagli orti sociali dell'isola. E poi pescato locale, come il granchio blu e il pesce serra. Bottoni, rosole ed erbe selvatiche. Una delle specialità di Venissa Venissa di Mazzorbo Verso Sud, sull'isola di Vulcano, nelle Eolie Articoli più letti Fashion Gli abiti drappeggiati di Victoria Beckham effetto pancia piatta sono sempre la soluzione perfetta, dall'ufficio alla sera di Laura Tortora Fashion Come si mette la sciarpa, anche in modo originale: 7 idee moda dai look street style da provare ora di Selene Oliva Fashion Stile Grandpa, ovvero i giovani che si vestono come il nonno è la tendenza 2024 che ci farà sentire più liberi di Selene Oliva Spostiamoci a Sud: sulle tracce della cucina vegetale, nelle Eolie, a Vulcano, c'è Tenerumi, ristorante del Therasia Resort Sea & Spa. Qui lo chef Davide Guidara, Michelin Young Chef 2023, ha stilato un Manifesto di Nuova Cucina vegetale, vera celebrazione del verde, e ha convertito due ettari della proprietà in un orto. Per lui, sostenibilità vuol dire anche rispetto per l'ambiente: i pannelli solari trasformano i cocenti raggi siciliani in energia pulita. Nel quartiere Bovisa a Milano Lo chef Tommaso Arrigoni, ad aprile di quest'anno, ha inaugurato la nuova sede di Innocenti Evasioni nel quartiere Bovisa di Milano. Primo ristorante in Italia con apicoltura urbana e dotato di un orto biologico che copre la metà del suo fabbisogno, questa realtà eccelle per sostenibilità ambientale, con un'impiantistica domotica d'avanguardia nel risparmio energetico, pannelli fotovoltaici, acqua microfiltrata con metodo a osmosi inversa e bioreattori per la purificazione dell'aria - un vero lusso a Milano. La circolarità è la filosofia guida di Arrigoni, tema del suo libro Uno chef senza sprechi: in cucina non si butta niente e lo scarto organico viene smaltito nei compost degli orti

dell'amico dirimpettaio, il Politecnico di Milano. Non si spreca nemmeno il pane, che nel microbirrifico di quartiere, La Ribalta, diventa l'innovativa birra Ibrida. Articoli più letti Fashion Gli abiti drappeggiati di Victoria Beckham effetto pancia piatta sono sempre la soluzione perfetta, dall'ufficio alla sera di Laura Tortora Fashion Come si mette la sciarpa, anche in modo originale: 7 idee moda dai look street style da provare ora di Selene Oliva Fashion Stile Grandpa, ovvero i giovani che si vestono come il nonno è la tendenza 2024 che ci farà sentire più liberi di Selene Oliva Innocenti Evasioni Innocenti Evasioni In Calabria a Strongoli, affacciato sullo Ionio Per l'enologa e chef Caterina Ceraudo, attenzione al biologico e rispetto per i ritmi della natura sono i punti di partenza per qualsiasi scelta di Dattilo, sempre Stella Michelin e Stella Verde fin dal 2021, a Strongoli in Calabria. Più che un ristorante, Dattilo è una promessa d'amore al lembo di terra affacciato sullo Ionio e a tutto ciò che esso ha da offrire. Vino, olio e la maggior parte delle materie prime arrivano dall'azienda agricola di famiglia, pioniera del biologico dal 1989, e dai produttori bio della zona. I quattro menù pensati da Caterina parlano di vita nei campi e antichi sapori, in un borgo immerso nel verde, in cui pare che il tempo si sia fermato. In Piemonte, terra di Langhe Casa di Langa JEFF BRAMWELL Articoli più letti Fashion Gli abiti drappeggiati di Victoria Beckham effetto pancia piatta sono sempre la soluzione perfetta, dall'ufficio alla sera di Laura Tortora Fashion Come si mette la sciarpa, anche in modo originale: 7 idee moda dai look street style da provare ora di Selene Oliva Fashion Stile Grandpa, ovvero i giovani che si vestono come il nonno è la tendenza 2024 che ci farà sentire più liberi di Selene Oliva Sono sempre più numerose le realtà che propongono un'esperienza di evasione dalla città, dove la vita rallenta e si impara a riscoprire la natura. Da Fàula, ristorante dell'hotel di lusso ecosostenibile Casa di Langa, in Piemonte, lo chef Daniel Zeilinga ha studiato una carta da degustazione completamente green, il Menù dell'Orto, realizzato con le materie prime dell'orto biodinamico del resort - che nel 2022 ha vinto i Mipim Awards come Best Hotel & Tourism Resort. Casa di Langa JEFF BRAMWELL Nel cuore dell'Umbria Articoli più letti Fashion Gli abiti drappeggiati di Victoria Beckham effetto pancia piatta sono sempre la soluzione perfetta, dall'ufficio alla sera di Laura Tortora Fashion Come si mette la sciarpa, anche in modo originale: 7 idee moda dai look street style da provare ora di Selene Oliva Fashion Stile Grandpa, ovvero i giovani che si vestono come il nonno è la tendenza 2024 che ci farà sentire più liberi di Selene Oliva Anche da Eremito, eco-resort di lusso in Umbria, l'esperienza ecosostenibile è a 360°. Riciclo delle acque piovane, impianti fotovoltaici che coprono il 100% del fabbisogno energetico, rivestimenti in pietra locale e politiche plastic free si completano con un ristorante vegetariano che propone le antiche ricette della tradizione monastica umbra con ingredienti biologici quasi interamente autoprodotti. La cena si consuma nel refettorio, in silenzio, senza smartphone, come in un vero e proprio eremo. Un ritorno all'essenziale che ci interroga su cosa significhi davvero il lusso oggi e quanto dipenda da un ritrovato contatto con la natura. Eremito (e una riapertura) I ristoranti dove mangiare bene secondo la direttrice de La Cucina Italiana Breakfast gourmet a Milano: i migliori indirizzi selezionati per voi Vuoi ricevere tutto il meglio di Vogue Italia nella tua casella di posta ogni giorno? Iscriviti alla Newsletter Daily di Vogue Italia

## Veganuary, diete e menu (facili) per rimettersi in forma a gennaio pag. 1

Veganuary, diete e menu (facili) per rimettersi in forma a gennaiodi Wladimir Calvisi Tante verdure e frutta, niente carne e latticini. La proposta alimentare per tutto gennaio invita a mangiare veg. Ecco una selezione di diete, menu e indirizzi, da provare 1 / 6 Veganuary, diete e menu Vegan+january. Riecco il «Veganuary», l'iniziativa che propone un menu vegano per l'intero mese di gennaio, nata nel 2014 da un'associazione non profit britannica, che le ha dato il nome. I vantaggi? Etico e ambientale, in pieno stile veg. Ma anche una spinta verso una nuova consapevolezza dell'alimentazione, per chi vuole sposarla, rinunciando a carne, latte, latticini e uova. Seguita da tante star, anche quest'anno ha fatto registrare dei trend di consumo. Secondo gli ultimi dati Eurispes i vegani, nell'anno appena trascorso, sono in crescita dell'1,1% rispetto al 2022, ritornando ai livelli del 2021 (2,4%). La percentuale di popolazione vegana segue un trend positivo e nel 2023 il campione vegano rilevato è quadruplicato rispetto al 2014 (dallo 0,6% al 2,4%). A scegliere la dieta veg sono soprattutto i giovanissimi dai 18 ai 24 anni. La percentuale è dell'8,3% del campione e cala al 6% tra i 25-30 anni, al 5,3% tra i 35-44 e al 2,8% tra i 45-64 anni. E in generale è più amata dalle donne. Per chi volesse cimentarsi o confermare la sua scelta vegetariana/vegana ecco, nelle prossime schede, alcuni suggerimenti su diete e menu veg da seguire e provare. Per approfondire - Dieta vegana per i bambini: è consigliabile oppure no? - Franco Berrino e **Valter Longo**: le 16 regole definitive per perdere peso e vivere a lungo - Diventare (un po' più) vegano è facile: ecco il nuovo metodo di Silvia Goggi, medico e star su Instagram 1 / 6 1 gennaio 2024 | 07:15(©) RIPRODUZIONE RISERVATA