



La dieta della longevità. Dallo scienziato che ha rivoluzionato la ricerca su staminali e invecchiamento, la dieta mima-digiuno per vivere sani fino a 110 anni

di Valter Longo

€ 13,51

Jama. 2017. doi: 10.1001/jama.2017.6648

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28658487>

LUG42017

Dieta mima-digiuno potenziale terapia per malattie metaboliche

In un articolo pubblicato su *Jama*, la redattrice **Jennifer Abbasi** fa il punto della situazione sugli interventi alimentari che mirano a un miglioramento della vita e basati su regimi "mima-digiuno". I risultati di uno studio di fase 2 pubblicato all'inizio di quest'anno su *Science translational medicine* suggeriscono che la "dieta che imita il digiuno", sviluppata da **Valter Longo**, della University of Southern California, potrebbe fornire grandi miglioramenti nella salute con pochi giorni di digiuno al mese.

Inizialmente **Longo** aveva testato la sua dieta su topi, sottoponendoli a 4 giorni consecutivi di digiuno due volte al mese fino alla morte, e riscontrando che avevano vissuto in media l'11% in più rispetto ai topi del gruppo di controllo, con meno probabilità di tumori, infiammazione, grasso viscerale, perdita di densità ossea, e con un miglioramento delle prestazioni cognitive. Inoltre, dall'autopsia sembrava che alcuni organi fossero rimpiccioliti a causa del digiuno, ma che proprio il digiuno

desse l'avvio a una sorta di rigenerazione cellulare, aumentando le cellule staminali derivate dal midollo osseo e le cellule progenitrici che agivano sugli stessi organi.

La dieta era stata testata anche in un piccolo studio clinico pilota su 19 partecipanti, che, dopo 3 cicli mensili di una dieta con digiuno di 5 giorni, non avevano riportato effetti nocivi importanti e avevano mostrato una diminuzione di fattori di rischio e biomarcatori per invecchiamento, diabete, malattie cardiovascolari e cancro rispetto al gruppo di controllo.

I risultati sono stati confermati in un recente studio, che ha riguardato 100 partecipanti sani, in cui veniva applicata infatti una riduzione del 60% delle calorie per 5 giorni consecutivi al mese per 3 mesi; circa una settimana dopo la fine del terzo ciclo, il gruppo di intervento aveva perso una media di circa 3 kg mentre il gruppo di controllo non aveva perso peso. Le persone sottoposte alla dieta avevano anche meno grasso corporeo totale, circonferenza della vita più piccola e livelli più bassi di pressione sanguigna e IGF-1 rispetto al gruppo di controllo.

Longo ha inoltre recentemente pubblicato uno studio effettuato su cellule di topo che potrebbe iniziare a spiegare le basi di questo processo, almeno a livello del pancreas; infatti, applicando diversi cicli di alternanza tra dieta che mima il digiuno e una normale dieta, in topi diabetici si è visto il ripristino della produzione di cellule beta e della secrezione di insulina, con riduzione dei livelli di glucosio nel sangue a digiuno fino ad arrivare a valori quasi normali. Una maggiore espressione di alcuni marcatori di proteine suggeriva che i topi che erano sottoposti alla dieta avevano un maggior numero di cellule progenitrici pancreatiche, che hanno portato alla generazione di cellule beta completamente funzionali.

Longo ha precisato che questo tipo di dieta non è adatta per l'uso nei pazienti trattati per il diabete di tipo 1 o tipo 2, perché combinando tale dieta e l'uso di farmaci si potrebbe avere ipoglicemia; inoltre ha affermato di essere al lavoro con esperti diabetologi per affrontare i problemi di sicurezza prima di lanciare uno studio multicentrico di fase 3 su pazienti con diabete. Il ricercatore comunque ritiene che la dieta che imita il digiuno potrebbe essere il primo trattamento alimentare per malattie a ottenere l'approvazione da parte della Food and Drug Administration.

Jama. 2017. doi: 10.1001/jama.2017.6648

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28658487>