



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>