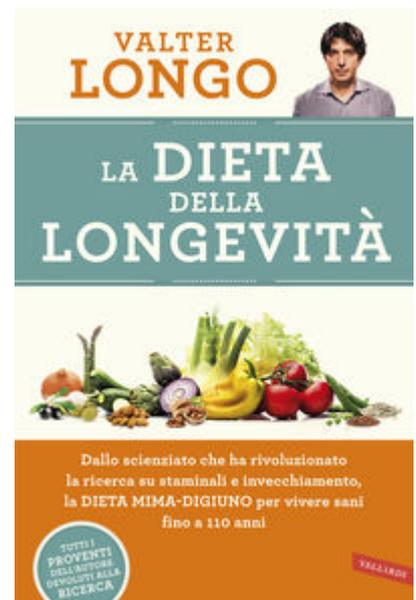


Estratto dal testo del dottor Valter Longo: "La dieta della Longevità"

Dieta mima digiuno – DMD – pagine 83-84

Con questa dieta si riattiva molto bene l'intestino e ci si sgonfia molto, perchè diminuisce il grado di intossicazione cronica intestinale.

Nel testo indicato, si possono trovare indicazioni di come applicare la dieta mima digiuno nelle varie patologie e disfunzioni.



Giorno 1: 1.100 calorie.

- 500 calorie in carboidrati complessi (verdure come broccoli, pomodori, carote, zucca, funghi, ecc.);
 - 500 calorie in grassi sani (noci, mandorle, nocciole, olio di oliva).
- 1 integratore multivitaminico/minerale;
- 1 integratore di omega-3/6;
 - tè senza zucchero (fino a 3-4 tazze al giorno);
 - 25 grammi di proteine di origine vegetale, contenute principalmente nella frutta a guscio;
 - acqua a volontà.

Questi ingredienti vanno divisi tra colazione, pranzo e cena o possono essere consumati in 2 pasti e 1 spuntino.

Giorni 2-5: 800 calorie.

- 400 calorie in carboidrati complessi (verdure come broccoli, pomodori, carote, zucca, funghi, ecc.);
 - 400 calorie in grassi sani (noci, mandorle, nocciole, olio di oliva).
- 1 integratore multivitaminico/minerale;
- 1 integratore di omega-3/6;
 - tè senza zucchero;
 - acqua a volontà.

Questi ingredienti vanno divisi tra colazione, pranzo e cena o possono essere consumati in 2 pasti e uno spuntino.

Dopo la DMD: dieta di transizione Dopo la DMD (giorno 6): per 24 ore dopo la fine dei 5 giorni di DMD bisogna adottare una dieta a base di carboidrati complessi (verdure, cereali, pasta, pane, frutta, succhi di frutta, noci, mandorle, ecc.) e minimizzare il consumo di pesce, carne, grassi saturi, dolci, formaggi, latte, ecc.

Quesito: posso comprendere il contenuto di calorie anche senza consultare il testo indicato?

Risposta: la valutazione si fa orientativamente, a porzioni. Per una prima idea di base, puoi consultare le tabelle che trovi sul sito: www.ambrosinaturalmedicine.eu, menu: download gratuiti, Pdf n° 45 e n° 46, ed eventualmente altri se possono interessarti.

La Dieta della Longevità in sintesi

- Adottare una dieta vegana aggiungendo il pesce; stare attenti a quello con alto contenuto di mercurio. Limitare il pesce a 2-3 pasti a settimana.
- Ridurre al minimo i grassi saturi animali e gli zuccheri.
- Consumare fagioli, ceci, piselli, e altri legumi come principale fonte di proteine.
- Fino a 65-70 anni mantenere basso il consumo di proteine (0,7-0,8 grammi per chilo di peso, cioè 35-40 grammi di proteine al giorno per una persona di 50 kg e 60 grammi di proteine al giorno per una persona di 100 kg se un terzo del peso circa è di grasso). Dopo i 65-70 anni, aumentare leggermente il consumo di proteine in modo da non perdere massa muscolare.
- Consumare grandi quantità di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi, ecc). (nel testo, vedere il Programma alimentare bisettimanale in appendice.)
- Consumare quantità relativamente alte di olio di oliva (50-100 ml al giorno) e un pugno di noci, o mandorle, o nocciole.
- Mangiare pesce, crostacei e molluschi con alto contenuto di omega-3/6 e/o vitamina B12 (salmone, acciughe, sardine, merluzzo, orate, trota, vongole, gamberi) almeno 2 volte a settimana (vedi le Tabelle in appendice).
- Seguire una dieta ricca di vitamine e minerali e integrarla comunque 2-3 volte a settimana con un multivitaminico/minerale di alta qualità.
- Mangiare nell'arco di 12 ore al giorno (iniziare dopo le 8 e finire prima delle 20, o dopo le 9 e prima delle 21).
- Non mangiare per almeno 3-4 ore prima di andare a letto.
- Intraprendere periodicamente cicli di 5 giorni di Dieta Mima-Digiuno (vedi il Capitolo 6) ogni 1-6 mesi, in base al bisogno e al consiglio del medico o consulente nutrizionale (vedi il Capitolo 6).
- Per persone che sono sovrappeso o che tendono a prendere peso è consigliabile fare 2 pasti al giorno: colazione, pranzo o cena, e 2 spuntini da 100 calorie con basso contenuto di zuccheri (meno di 3-5 grammi), uno dei quali sostituisce un pasto. Rivolgersi a un consulente nutrizionale per prevenire rischi di malnutrizione.
- Tenere sotto controllo il peso corporeo e la circonferenza addominale per decidere il numero di pasti al giorno (2 o 3) (vedi anche il Capitolo 8, sul diabete).
- Per le persone di peso normale e/o che tendono a perdere peso è consigliabile fare i 3 pasti normali, oltre a uno spuntino da 100 calorie con basso contenuto di zuccheri (meno di 3-5 grammi). Vedere nel testo, il programma alimentare bisettimanale.
- Mangiare selezionando i giusti ingredienti, tenendo in considerazione anche quelli che mangiavano i propri antenati.

Bere acqua tiepido-calda durante il giorno aiuta la depurazione.

L'aloè da integrare a cicli per chi è particolarmente intossicato, e altri trattamenti di fitoterapia strutturati da terapeuta professionista.



La nostra salute

di Paolo Veronesi

Presidente Fondazione Umberto Veronesi
Direttore Senologia chirurgica, IEO, Milano

La dieta mima-digiuno è davvero un toccasana

CHE COS'È LA DIETA CHE «MIMA IL DIGIUNO»? FA BENE? *Licia P., Pavia*

È una dieta che imita gli effetti del digiuno, ma non è digiuno. Si segue per soli cinque giorni (continuativi) al mese, **richiede perciò un sacrificio relativo** e, oltre a ridurre i fattori di rischio per diabete, malattie cardiovascolari e cancro, potrebbe anche produrre effetti antinvecchiamento. **Il suo ideatore, Valter Longo**, che si divide tra l'Istituto Firc di Oncologia molecolare a Milano e l'Istituto sulla Longevità

all'USC (University of Southern California) di Los Angeles, ha guidato un test su 100 individui, tra i 20 e i 70 anni, alcuni sovrappeso e altri no. I positivi risultati sono stati diffusi adesso dalla rivista *Science Translational Medicine*. In pratica, parliamo di un **regime alimentare ipocalorico (800-1.100 calorie al giorno) che imita gli effetti benefici del digiuno senza però creare rischi per la salute.**

E l'organismo si disintossica. Con una colazione, uno spuntino e una cena, **si ottiene la riduzione del peso corporeo, della circonferenza addominale, della pressione sanguigna, del livello di glucosio a digiuno e di cruciali fattori di crescita e infiammazione associati al cancro e all'invecchiamento.**

Un esempio di menu? Ecco: colazione con nocciole, uvetta e tè verde; spuntino con una barretta ai cereali senza zucchero; cena con 100 grammi di pesce, oppure con verdure a piacere cotte al forno e servite con un piatto di fagioli stufati. Chi volesse praticarla, deve comunque parlarne col proprio medico di fiducia.



Il ricercatore Valter Longo è genovese di nascita e americano di adozione.

OGGI 99

LE DIECI REGOLE DELLA LONGEVITÀ

1

POCHE PROTEINE

0,8 grammi per chilo di peso corporeo al giorno (60 grammi per una persona di 75 chili. Per gli over 65 anche 1gr/kg)



2

PREFERENZA VEGETALE

Sostituire ingredienti di origine animale (latte, formaggi, carne) con quelli di origine vegetale (legumi, verdure)



3

OLIO D'OLIVA

L'olio d'oliva è uno degli ingredienti più sani. Può essere usato in abbondanza



4

PANE E PASTA

Sono ottimi cibi, ma, invece di 150 grammi di spaghetti e 50 grammi di pomodoro, meglio 30-40 grammi di pasta e 300 grammi di lenticchie, ceci, fagioli, piselli, etc.



5

ZUCCHERI AL MINIMO

Ridurre al minimo gli apporti di zuccheri semplici senza dover però eliminare/sostituire lo zucchero nel tè o caffè (non vale la pena)



6

BENE IL PESCE

Mangiare pesce un paio di volte a settimana, ma occhio al mercurio di tonno, pesce spada, etc. (da limitare a 1-2 volte al mese)



7

DUE PASTI AL GIORNO

L'ideale per chi prende peso è mangiare due pasti al giorno più uno snack. Es: 1) colazione max 300 calorie 2) pranzo o cena 3) uno snack con bassi zuccheri, magari all'ora di pranzo 4) un caffè o tè oltre alla colazione



8

FRUTTA SECCA

Mangiare un pugno di noci o mandorle o nocciole al giorno. Meglio se un tipo diverso ogni giorno



9

I DIGIUNI

Uno o due digiuni all'anno di almeno 4 giorni sono ideali per resettare il sistema immunitario, ma vanno fatti sotto la supervisione di un medico (diabetici che ricevono insulina devono evitare)

Ne esiste una versione hard, da 100 calorie al giorno. Ma per evitare il rischio svenimenti, malnutrizione e calcoli biliari meglio optare per una da 750 calorie (Longo ha messo a punto un kit di piatti pronti)



10

MULTI VITAMINICI

Per essere sicuri di avere tutti i nutrienti si può prendere un multivitaminico completo alla settimana



Durante il dottorato mette a punto e descrive un nuovo sistema per studiare la biologia molecolare dell'invecchiamento, in seguito utilizzato in tutto il mondo.

2000



Introduce una dieta periodica che mima il digiuno che promuove la rigenerazione staminale, rallenta l'invecchiamento e causa una riduzione dei fattori di rischio di diabete, cancro e malattie cardiovascolari nell'uomo.

2015

Il team diretto da Longo scopre un metodo per proteggere le cellule sane dalla chemioterapia rendendo le cellule tumorali più sensibili.

2008



2014

Il laboratorio di Longo entra al 21 posto tra i laboratori più influenti al mondo per impatto mediatico pubblicando una ricerca riguardante l'associazione tra livello di proteine nella dieta e un alto aumento della mortalità in generale, in particolare a quella dovuta al cancro.

2001

Pubblica su *Science* la scoperta di quello che è oggi ritenuto uno dei più importanti set di geni che accelerano l'invecchiamento che ha portato all'identificazione di un farmaco che ha il potenziale di estendere la longevità nell'uomo.



2016

L'Italia viene catturata dalle ricerche di Longo.

La stampa nazionale gli dedica copertine, interviste e articoli di approfondimento. Non cala l'attenzione sulla stampa mondiale: parla della Dieta Longo con articoli sul *Washington Post*, *Telegraph*, *Forbes*, *Los Angeles Times* ecc.