

## LA DIETA MIMA DIGIUNO È DAVVERO LA DIETA DELLA LONGEVITÀ?

Ultimamente si è sentito parlare spesso di dieta mima digiuno, soprattutto per i numerosi servizi televisivi che sono stati trasmessi a riguardo.

Per chi non ne fosse a conoscenza spieghiamo meglio di cosa si tratta.

La dieta mima digiuno è il frutto dello studio del Dottor Valter Longo, direttore del dipartimento di gerontologia dell'Università della California. Si tratta di un piano alimentare che prevede, per alcuni giorni all'anno, una drastica riduzione dell'introito calorico e sembrerebbe avere degli effetti benefici sullo stato di salute e sull'aumento dell'aspettativa di vita.

La durata della dieta è di 5 giorni, durante i quali l'introito calorico si riduce progressivamente dal primo al quinto giorno. È previsto che il primo giorno si assumano circa 1000 kcal, costituite per il 34% da carboidrati, per il 56% da grassi e per il 10% da proteine.

Nei 4 giorni successivi l'apporto calorico si riduce a 750 kcal, costituite per il 47% da carboidrati, per il 44% da grassi e per il 9% da proteine. A chi decide di seguire la dieta è fornito un kit di pasti preconfezionati che dovranno essere consumati durante tale periodo.

Com'è giunto il Dottor Valter Longo ha elaborare questo schema dietetico?

L'idea nasce dallo studio di una popolazione dell'Ecuador affetta dalla sindrome di Laron. I membri di questa popolazione non possiedono i recettori per l'ormone della crescita (GH o somatotropina) e pertanto crescono poco ma hanno un rischio bassissimo di sviluppare cancro e diabete di tipo 2.

L'interesse del Dottor Longo nasce dal fatto che questa popolazione non segue un'alimentazione e uno stile di vita sano; sono infatti dediti al fumo, all'alcol e hanno un'alimentazione ricca di alimenti fritti.

Dopo decenni di monitoraggio solamente un individuo della popolazione è morto di cancro mentre la restante parte non ha sviluppato nessuna malattia cronica. Tutto questo sarebbe dovuto al mancato effetto dell'ormone GH.

Nelle persone sane un metodo per controllare il rilascio dell'ormone somatotropo è quello di ridurre l'introito di proteine animali e applicando la dieta mima digiuno sulle cavie si è verificata una riduzione di tale ormone.

Inizialmente gli studi del Dottor Longo sono consistiti nel mettere a confronto dei topi sani con dei topi privati del recettore per l'ormone della crescita, notando che i topi senza recettore avevano un aumento del 40% dell'aspettativa di vita e una riduzione del 50% di ammalarsi di malattie croniche.

Sono seguiti poi esperimenti sui topi sani, sottoposti alla dieta mima digiuno e ottenendo come risultato un aumento dell'aspettativa di vita media dell'11%.

Gli effetti positivi della dieta mima digiuno sono stati inoltre riscontrati sulle cellule cancerose e per malattie autoimmuni come la sclerosi multipla. Infatti, nelle cavie di laboratorio è stato osservato che con questo schema dietetico era possibile ridurre la progressione dei tumori fino addirittura ad arrestarla (questo effetto è stato verificato per cancro alla mammella, neuroblastoma e melanoma) e ad ogni ciclo di dieta mima digiuno si distruggeva una componente di cellule autoimmuni che veniva sostituita da cellule sane. Sul 50% dei topi si è osservata una forte diminuzione dei sintomi da sclerosi multipla e nel 20% addirittura una regressione completa dei sintomi.

Gli esperimenti sui topi hanno mostrato come la dieta mima digiuno offra una protezione contro gli effetti collaterali della chemioterapia; questo sarebbe possibile grazie a un potenziamento, a seguito della dieta, delle cellule normali mentre le cellule tumorali vengono bersagliate dalla chemioterapia.

Questo regime alimentare infatti, spinge le cellule sane ad entrare in una sorta di fase protettiva mentre le cellule malate non rispondono allo stesso modo; non solo non si proteggono ma vanno addirittura incontro ad apoptosi (“suicidio”).

Tuttavia questi effetti sono stati verificati sulle cavie e non hanno ancora trovato conferme sull'uomo.

In conclusione i risultati della dieta mima digiuno sui topi sono stati i seguenti:

- Aumento dell'aspettativa di vita del 11%;
- Riduzione dei tumori del 50% ;
- Riduzione dei fattori dell'infiammazione;
- Miglioramento delle funzioni cognitive.

Agli esperimenti sugli animali si sono susseguiti studi sull'uomo.

Nel 2016 è stato eseguito uno studio su 38 partecipanti, 19 dei quali trattati con tre cicli di 5 giorni della dieta mima digiuno e i restanti 19 che hanno seguito la loro dieta abituale.

Al termine dello studio, rispetto al gruppo di controllo, coloro che hanno seguito la dieta mima digiuno hanno avuto una significativa diminuzione della glicemia a digiuno, della proteina C reattiva, dell'IGF-1, del peso corporeo senza però nessuna modificazione del grasso corporeo, ma con un lieve aumento della percentuale di massa magra. Tuttavia non è stato ottenuto nessun risultato sui maker di rigenerazione cellulare valutati sul numero delle cellule staminali mesenchimali e progenitrici.

Un ulteriore studio è stato effettuato nel 2017 su 100 partecipanti sani sottoposti sempre a tre cicli di 5 giorni della dieta mima digiuno. I risultati dello studio sono stati i seguenti: una riduzione significativa dell'IGF-1, della pressione sanguigna, del peso corporeo e della massa grassa.

Pertanto è chiaro che la dieta mima digiuno possa portare a una riduzione dei fattori di rischio per malattie cardiovascolari, per diabete di tipo 2, per cancro e per invecchiamento.

Tuttavia è importante rilevare che con la dieta mima digiuno possono aumentare le aspettative di vita a seguito di una riduzione dei fattori di rischio per malattie croniche, come dimostrato dagli studi condotti, che tuttavia sono ancora pochi, ma non per rigenerazione cellulare che sull'uomo non è stata ancora dimostrata.

Ovviamente non possiamo pensare di sforzarci di seguire questo regime alimentare per alcuni giorni all'anno per poi tornare ad abitudini alimentari scorrette perché è altrettanto importante, se non di più, la dieta che seguiamo abitualmente, così come ha specificato lo stesso Valter Longo.

Ideale sarebbe adottare quotidianamente la dieta mediterranea consumando cereali integrali, frutta, verdura, legumi, una giusta quantità di proteine animali, il tutto condito con olio extra vergine d'oliva e accompagnato da un bicchiere di vino rosso al giorno.

Va ricordato che la dieta mima digiuno non può essere seguita da tutti: è sconsigliata a bambini e ragazzi in fase di crescita, alle gestanti e alle donne che allattano, ai diabetici insulinodipendenti, ai soggetti malati privi di consenso del medico e ha coloro che sono affetti da disturbi del comportamento alimentare come l'anoressia.

Concludendo vi ricordo che se doveste essere interessati a seguire questo schema alimentare è opportuno rivolgersi ad uno specialista dell'alimentazione che possa seguirvi per evitare spiacevoli conseguenze.