

# Dieta mima digiuno (Dr. Longo)

Si premette subito che il protocollo della **dieta mima digiuno** è stato concepito per essere eseguito sotto stretto controllo medico. Di conseguenza, si sconsiglia di eseguirlo in forma autonoma, soprattutto se in stato di salute non perfetto. Il risultato di questa sintesi è frutto del minuzioso incrocio di informazioni parziali e complementari presenti in numerose interviste e articoli.

## **Come si è arrivati a questa dieta e quali effetti ha sull'organismo il digiuno**

Il primo assioma del Dr. Longo, direttore del Longevity Institute della University of Southern California, rivede sostanzialmente il valore delle **proteine**. Lo scienziato di origini calabresi ha dimostrato, con uno studio pubblicato su Cell Metabolism, che chi consuma oltre il 20% delle sue calorie sotto forma di proteine ha il 75% di rischio di mortalità in più (negli under 65, dopo la correlazione perde gradualmente rilevanza). Questo è dovuto al semplice fatto che **le proteine sono il principale mediatore dell'ormone della crescita GH**: vale a dire, più proteine si consumano, più ormone della crescita il corpo produce. Se questo meccanismo è utile nella fase di sviluppo di un adolescente, diventa pericolosa in fase adulta. Infatti,

l'ormone della crescita è il **predecessore dei fattori di crescita** (IGF-1 e IGF-2), i quali fomentano la divisione cellulare che va a nozze con i tumori, il diabete e i processi d'invecchiamento. Lo studio prende spunto da una scoperta fatta in Ecuador dallo scienziato **Jaime Guevara**. Il ricercatore era rimasto colpito dalla singolarità di una piccola comunità di nani (i **Laron**, dalla sindrome da cui sono affetti) nella località di Quito, che tendeva a non sviluppare né diabete né cancro. L'anomalia ha incuriosito anche il Dr. Longo, con cui è nata una collaborazione nel 2002. Le ricerche hanno svelato che i Laron soffrono di una **deficienza del ricettore dell'ormone della crescita**, che impedisce la sua conversione in **IGF-1** (sì, quello di Messi), il potente fattore di crescita fondamentale nella fase di sviluppo. La carenza indiretta di IGF-1 li rende nani, ma allo stesso tempo li protegge in modo straordinario da tutte le malattie più comuni del nostro tempo, nonostante adottino un'alimentazione non particolarmente salutare e vivano in un'area dell'Ecuador dove le neoplasie hanno un'incidenza elevata. Morale della favola: o avete una carenza del **ricettore** dell'ormone della crescita, o risolvete la questione a monte, facendo sì che il vostro corpo produca meno ormone della crescita.

Il secondo assioma tratta del digiuno. Longo e la sua equipe hanno dimostrato, per la prima volta nella storia in modo così ampio e approfondito, ciò che accade al nostro corpo quando

non si mangia. La più importante conseguenza, oggetto di un secondo studio tuttavia in corso, è il **ringiovanimento degli organi**: «Da alcune prime indicazioni l'organismo torna a non essere resistente all'insulina, principale causa del diabete. Come a 18 anni. E la cosa migliore è che i benefici durano per almeno tre mesi». Il digiuno sembra portare il nostro corpo in uno stadio di rigenerazione, in cui si attiva la produzione interna di cellule staminali. Ciò provocherebbe anche un formidabile reset del sistema immunitario («Circa un terzo viene distrutto, e viene ricostituito durante il refeeding, quando ricominci a mangiare»). Dopo tre cicli di dieta mima digiuno, in altrettanti mesi, il 50% del nostro sistema immunitario dovrebbe essere completamente nuovo. Il nuovo studio, attualmente in corso, metterà in luce se questa rigenerazione cellulare, basata sulla morte di cellule vecchie e non efficienti e sull'aumento della produzione endogena di cellule staminali interessi anche altri organi del corpo: potrebbero esserci delle grosse sorprese.

## **Che differenza c'è tra la dieta mima digiuno e quella ipocalorica?**

Questa domanda sarà venuta in mente a chi ha già letto sull'argomento, giacché si tratta di una dieta fortemente ipocalorica che viene mantenuta per 5 giorni. Ebbene, la differenza fondamentale, in grado di attivare tutti i processi di rigenerazione descritti, sta nel basso consumo di proteine e

zuccheri. In genere, quando parliamo di diete ipocaloriche, ci riferiamo a diete in cui viene ridotto drasticamente il consumo di grassi e carboidrati, in favore delle proteine: è la classica dieta che prescrivono i personal trainer. Lo scopo della dieta mima digiuno invece è quello di **mandare volutamente l'organismo in carenza di glucosio e proteine.**

Senza glucosio a sufficienza, il corpo è costretto a generare risorse energetiche alternative: sono i corpi chetonici prodotti a partire dalle nostre riserve di grasso. A questo si somma anche un deficit proteico: in questo modo **il corpo alloca le poche risorse proteiche disponibili in modo molto più efficiente,** tutelando i tessuti nuovi e in buona salute e lasciando morire le cellule vecchie, per poi riutilizzarle. Come per il digiuno, la privazione selettiva di questi nutrienti attiverà una massiccia produzione di cellule staminali. Proprio grazie alle staminali, tutte le cellule distrutte verranno sostituite con cellule nuove una volta che si tornerà a mangiare regolarmente: è ciò che dà come risultato finale una vera e propria rigenerazione cellulare. Inoltre, sembra che la massa muscolare non venga minimamente intaccata e anzi possa migliorare in virtù di questa sintesi proteica molto più efficiente: **smentita una falsa credenza dei culturisti.** Altri studi hanno dimostrato come proteine e glucosio siano la benzina che alimenta la crescita dei tessuti tumorali, i quali sembrano non essere in grado di trarre energia dai corpi chetonici, a differenza delle cellule sane:

questo spiega perché il digiuno intermittente possa essere un killer amico, in grado di stroncare sul nascere i processi tumorali (meccanismo che è stato osservato chiaramente sui topi).

## **Due domande che fanno riflettere sorgono spontanee**

Questi meccanismi stanno forse alla base di una protezione intrinseca del nostro corpo? Il benessere economico, che non ci fa saltare un pasto in una vita e anzi ci riempie di calorie extra, ci sta danneggiando anche perché ci priva di questi preziosi meccanismi naturali collegati al digiuno? Dopotutto, dispense e frigoriferi pieni, a qualsiasi ora, per tutti i giorni della nostra vita (almeno nei paesi sviluppati), sono una **trasformazione radicale che ha meno di 100 anni**, quindi recentissima e brevissima, se prendiamo in esame la lunghissima storia in cui si è sviluppato il nostro patrimonio genetico: **per millenni il digiuno è stato un'eventualità ricorrente e normale**, che è venuta meno solo negli ultimi decenni, con conseguenze che forse neanche immaginavamo.

# Come si fa la dieta mima digiuno: cosa mangiare e quanto mangiare

Prima di entrare nel dettaglio, **ho realizzato un foglio Excel** che vi semplificherà moltissimo il **calcolo delle quantità e percentuali** dei vari nutrienti: lo potete usare anche nella dieta di tutti i giorni.

Come detto, grazie a una carenza selettiva di nutrienti, la dieta mima digiuno punta a ottenere gli stessi effetti riscontrati nel digiuno, con il vantaggio di essere più sostenibile da chi non è abituato a tale pratica. Alcune regole su cosa mangiare: tanta verdura, poche proteine, zuccheri semplici assenti. I carboidrati ci sono, ma scordatevi cereali e frutta, provengono solo dalla verdura. È invece relativamente alto il contenuto di grassi, ma attenzione, **solo quelli buoni**: olio d'oliva extra vergine e noci sono due elementi fondamentali. Lo **schema calorico** prevede che il primo giorno si assumano circa 1000 kilocalorie, divise tra 34% di carboidrati, 56% di grassi e 10% di proteine.

Nei 4 giorni successivi si scende a 750 kilocalorie, divise tra 47% di carboidrati, 44% di grassi e 9% di proteine. Un **esempio super semplificato** del regime da mantenere nei 4 giorni a 750 kilocalorie potrebbe essere: 350 gr di zucca, 300 gr di cappuccio rosso, 300 gr di carota, 250 gr di cipolla, 20 gr di olio extra vergine d'oliva e 20 gr di noci.

## **E nella vita di tutti i giorni, che alimentazione seguire per rallentare l'invecchiamento?**

In una frase: tanta verdura, la frutta in generale ha più zuccheri e meno sostanze protettive (scriveremo a breve un articolo sulle verdure più antiossidanti); controllarsi con i cereali; limitare gli zuccheri semplici al minimo; per le poche proteine, meglio scegliere i legumi e, infine, non rinunciare a un pugno di frutta secca al giorno. Insomma, il consiglio è quello di

**avvicinarsi il più possibile a una dieta vegana**, senza rinunciare totalmente ai prodotti di origine animale e senza eccedere col consumo di cereali. Per esempio, Longo consiglia di sostituire il nostro super piatto di pasta da 100/150 gr con 50gr di cereali e 300 gr di legumi cotti.

Questa indicazione sui cereali è in linea con gli ultimi studi, che hanno preso di mira anche il **China Study** (in modo poco lucido, perché dagli anni '70 ad oggi lo stile di vita cinese preso a modello è cambiato radicalmente), evidenziando come gran parte della popolazione cinese, la cui dieta è basata sul riso, si trovi in uno stato pre-diabetico: la vita sedentaria unita al consumo elevato di cereali, specialmente se raffinati, favoriscono il diabete. Va da sé che una precisazione è d'obbligo, il consumo di cereali può aumentare in correlazione all'attività fisica. Il contadino che lavorava nei campi tutto il giorno poteva concedersi in tutta salute 200 grammi di pasta,

ma se il vostro sport è mettere *like* su Facebook meglio controllarsi.

Anche il collega di ricerca del Dott. Longo, il ricercatore Luigi Fontana, fornisce le sue indicazioni. Per **rallentare**

**l'invecchiamento** non c'è bisogno di ridurre in modo radicale la quantità complessiva di calorie. La diminuzione delle proteine, il digiuno ciclico e l'assunzione di cibo concentrato nelle prime ore della giornata, associato a un miglioramento qualitativo della dieta hanno effetti sovrapponibili alla restrizione calorica. Le regole seguite nelle sperimentazioni iniziali sugli esseri umani sono quattro.

La prima: l'abbiamo già detto ampiamente, **le proteine dopo i 25 anni vanno ridotte**. «Dovrebbero fornire il 10-12% delle calorie giornaliere» spiega Fontana. Per farsi un'idea, va bene fare riferimento alla regola di **0,8 grammi per kilo di peso**

**corporeo**, senza contare il grasso in eccesso: una persona di 75 kg dovrebbe assumere un massimo di 60 grammi di proteine al giorno. Come per i carboidrati, vale lo stesso discorso per le proteine: se fate sport regolarmente questi valori possono aumentare, ma attenzione a non eccedere, le proteine portano con sé tutte le conseguenze di cui abbiamo parlato.

La seconda: **digiunare per due giorni non consecutivi alla settimana** e non c'è bisogno che il digiuno sia completo. «Ai

nostri volontari chiediamo di mangiare solo verdura cotta o cruda con un paio di cucchiaini d'olio, per un totale di 500 kilocalorie».

La terza, e anche qui lo abbiamo già detto, è **sostituire la maggior parte delle proteine animali con quelle vegetali**, senza azzerare totalmente le prime. Fontana chiarisce il senso di questa scelta: «Le proteine animali contengono alcuni tipi di aminoacidi che aumentano il danno prodotto dal metabolismo alle cellule. Quelle vegetali contengono fibre, che plasmano i trilioni di batteri che popolano il nostro sistema digestivo in modo da ridurre le infiammazioni». Inoltre, come precisato dal Dott. Longo, le proteine di origine animale hanno un effetto più marcato sulla produzione di ormone della crescita, rispetto a quelle vegetali.

La quarta e ultima regola, e anche questo in parte lo sapevamo, è **concentrare il cibo nelle prime ore del mattino**. «Ai nostri volontari – spiega Fontana – chiediamo di assumere tutte le calorie della giornata in otto ore partendo dalla mattina e di cenare il prima possibile, solo con verdure. Questo per far coincidere alimentazione e ritmi circadiani. Solo negli ultimi decenni l'uomo ha spostato i suoi ritmi di vita verso la notte, con effetti negativi sulla salute». A ciò aggiungiamo le teorie della così detta **dieta di segnale**, che dà gran valore alla colazione, perché la considera un messaggio per il nostro

corpo. Partendo dal presupposto che il nostro patrimonio genetico si è formato in millenni di carenze di cibo, mangiare immediatamente dopo essersi svegliati ha lo stesso valore che aveva nel Paleolitico: «Caro organismo, setta il metabolismo al 100%, attiva tutti i processi di cui hai bisogno e consuma, perché oggi c'è cibo».

## **Perché a delle scoperte che possono cambiare radicalmente le nostre vite non viene dato risalto?**

Longo sull'argomento è perentorio e la spiegazione è la stessa che abbiamo sentito mille volte: perché **non costa niente** e anzi, può generare un danno economico. Longo osserva come l'aumento esponenziale di consumo di formaggi e latte in Italia coincida con l'aumento esponenziale dei tumori: i periodi sono gli stessi e non può essere una coincidenza. Far capire al popolo del Parmigiano, la mozzarella di bufala e il gorgonzola, tanto per citarne tre, che un consumo così smodato non va bene è alquanto difficile, perché oltre alle aziende, spesso sono gli stessi consumatori, cresciuti col mito del caro buon latte, a non accettare queste evidenze scientifiche. Per la carne vale lo stesso discorso e le ultime indicazioni dell'OMS sono chiare.

I dati scientifici ci sono, spetta a ognuno di noi decidere cosa fare con la propria salute.