



Dieta e benessere Dalla prevenzione alla longevità: il futuro passa dalla tavola. Bisogna educare alla salute fin da bambini

LO STILE DI VITA È UNA MEDICINA

di **Valter Longo**

L

a dieta è uno dei tre elementi fondamentali per la salute (insieme all'esercizio fisico e al sonno) ed è il fattore che può maggiormente influenzare la longevità.

Malgrado decenni di sforzi per cambiare le abitudini alimentari delle persone e una grande quantità di informazioni — diffuse attraverso programmi educativi nelle scuole e le etichette nutrizionali sui prodotti confezionati —, si sono ottenuti scarsi risultati. Il consumo eccessivo di cibi non salutari e le malattie croniche correlate figurano tra le principali sfide sanitarie del XXI secolo.

Quando si parla di nutrizione, esiste una forte base scientifica a favore di una «Dieta della Longevità» ricca di verdure, legumi, cereali integrali, frutta a guscio e grassi insaturi di origine vegetale, con un apporto moderato di frutta e pesce, basso consumo di carne rossa e lavorata e molto basso di alimenti ultraprocessati e zuccheri aggiunti. Sebbene il consumo di proteine sia molto discusso, la ricerca suggerisce che l'ideale sia un apporto giornaliero contenuto ma sufficiente di 0,80 grammi per kg di peso, cioè circa 55 grammi al giorno per una persona di 68 kg, di cui almeno il 50% di origine vegetale.

Non si tratta di indicazioni particolarmente sorprendenti. Sono generalmente simili a quelle della dieta mediterranea e se più persone adottassero questo tipo di alimentazione, avremmo meno malattie e costi sanitari più contenuti. Ma non è così, e infatti in Italia meno del 15% della popolazione aderisce pienamente alla dieta mediterranea e ancor meno alla più restrittiva Dieta della Longevità.

Alla luce di queste considerazioni, ecco alcuni cambiamenti che riteniamo possano avvicinarci a questo obiettivo.

Un nuovo tipo di professionisti

Per rimediare agli enormi costi e limitata efficienza del sistema sanitario, è necessario ripensare il modo in cui viene fornita l'assistenza sanitaria, attribuendo maggiore importanza alla medicina dello stile di vita. L'approccio ideale dovrebbe prevedere un team multidisciplinare composto da medici, biologi, nutrizionisti, psicologi, esperti di esercizio fisico, ecc., che, con l'aiuto dell'intelligenza artificia-

le, si concentri sulla riduzione dell'età biologica del paziente e, di conseguenza, delle malattie legate all'invecchiamento.

È inoltre necessaria una nuova categoria di professionisti sanitari con specializzazioni post-laurea magistrale conseguite presso università e istituti accreditati, la cui formazione sia incentrata sulla longevità in salute.

Consideriamo, ad esempio, i farmaci GLP-1 raccomandati dai medici oggi. I dati mostrano che molti pazienti perdono inizialmente peso, ma lo riacquistano dopo aver smesso di prendere il farmaco, rendendo questo dimagrimento temporaneo inutile e potenzialmente dannoso.

I professionisti della longevità in salute adotterebbero, invece, un approccio diverso: dedicherebbero il tempo necessario a orientare i medici verso terapie più personalizzate e

oltre 40 studi clinici. Questi programmi non sono drastici e non sono necessarie diete restrittive per tutta la vita, il che li rende più facili da seguire.

Una versione dell'alimentazione a tempo limitato particolarmente facile da adottare prevede di concentrare tutti i pasti in un intervallo di 11-12 ore al giorno, digiunando per le restanti 12-13 ore. Con questi periodi di digiuno quotidiano più brevi, la perdita di massa grassa e il miglioramento del metabolismo richiedono più tempo rispetto alle versioni di alimentazione a tempo limitato che prevedono 16 ore di digiuno. Tuttavia, questa versione moderata dell'alimentazione a tempo limitato non è solo più facile da seguire, ma è anche più sicura, perché non presuppone di saltare la colazione, un'abitudine costantemente associata a un aumento della mortalità. Oltre alla perdita di peso, i benefici comprendono anche un miglioramento della qualità del sonno e della salute metabolica.

La dieta mima-digiuno, invece, simula il digiuno ma, anziché eliminare completamente il cibo, prevede per cinque giorni un'alimentazione di origine vegetale, ipocalorica, a basso contenuto di proteine e zuccheri, ma ricca di grassi. La ricerca suggerisce che possa essere efficace nel ridurre l'età biologica e i fattori di rischio per numerose malattie, se praticata da una a quattro volte l'anno. La dieta induce periodicamente processi di rinnovamento dell'organismo, caratterizzati da una riprogrammazione del metabolismo e, sulla base di studi preclinici, da effetti rigenerativi in molteplici sistemi e organi. Più cicli di dieta mima-digiuno favoriscono la perdita di massa grassa con una perdita minima o nulla di massa magra, contribuiscono alla riduzione della glicemia, possono promuovere la regressione del diabete e hanno effetti antinfiammatori, anche nei pazienti con malattie infiammatorie croniche intestinali.

Dopo decenni di eccessivo consumo di cibo non salutare, le persone di mezza età e anziane convivono con numerose malattie croniche e generano dei costi sanitari insostenibili. L'Italia potrebbe spendere molto meno e ottenere risultati decisamente migliori adottando alcuni cambiamenti che abbiamo descritto in questo articolo, insieme a un'educazione alla salute fin dalla giovane età.

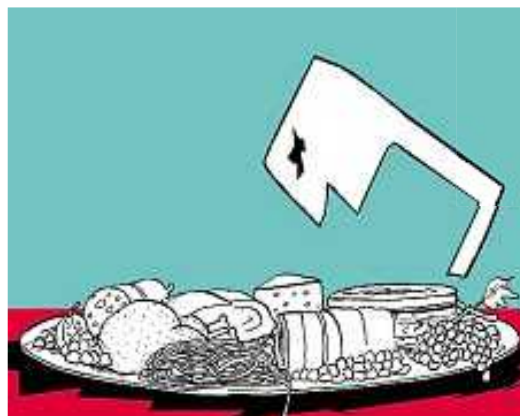


ILLUSTRAZIONE DI DORIANO SOLINAS

che abbiano un maggior potenziale di promuovere e ottimizzare l'invecchiamento in salute.

Alimentazione a tempo limitato

La maggior parte delle diete e dei farmaci non producono benefici duraturi. Esistono, però, alcuni interventi innovativi, basati sulle evidenze scientifiche e sull'alimentazione, che si sono dimostrati sicuri ed efficaci nel ridurre a lungo termine i marcatori dell'invecchiamento e delle malattie.

In particolare, ci riferiamo ai programmi di alimentazione a tempo limitato (Time-Restricted Eating, TRE), nei quali l'assunzione di cibo è concentrata in una determinata finestra temporale della giornata, e alla dieta mima-digiuno, sviluppata nel mio laboratorio presso la University of Southern California e testata in