

Ogni mese una pausa di 4 giorni Così il digiuno ci allungherà la vita

Cicli regolati rinnovano le staminali. «Ma no alle improvvisazioni»

Il digiuno migliora la salute, combatte l'invecchiamento e, in prospettiva, allunga la vita. L'affermazione non è più soltanto una battuta dei nostri nonni o di qualche saggio dalla vita ascetica ma il frutto di una ricerca pubblicata ieri sulla rivista scientifica americana *Cell Stem Cell*. «Periodi prolungati di digiuno, correttamente gestiti dagli specialisti, innescano cambiamenti nel sistema immunitario e una sua rigenerazione stimolando il rinnovamento delle cellule staminali», spiega Valter Longo, professore di biogerontologia e direttore dell'Istituto sulla longevità all'University of Southern California a Los Angeles, alla guida del gruppo di scienziati autore della scoperta. La scuola californiana è la culla degli studi sull'in-

vecchiamento avendo avviato già negli anni 60 il primo centro di ricerca dedicato alla frontiera più affascinante della medicina.

«Per sei mesi — precisa Longo, un leader del suo campo — abbiamo sottoposto i volontari a periodi di digiuno di quattro giorni rendendoci conto che il sistema immunitario si libera delle cellule inutili, non necessarie, mentre è spinto a rimettere in azione in modo naturale, come accadeva nei momenti della nascita e della crescita, le cellule staminali capaci di assicurare la rigenerazione».

Il risultato ha una storia partita da indagini sui lieviti, poi continuate sui topi e ora approdate sull'uomo. E alla base c'erano altre scoperte ottenute dallo stesso Longo riguardanti i fattori di crescita legati, tra le al-

tre cose, agli zuccheri.

Le conclusioni pubblicate vanno, però, oltre con un valore aggiunto importante. Si è visto, infatti, che il digiuno aiuta i pazienti sottoposti a cicli di chemioterapia svolgendo un'azione protettiva dagli effetti collaterali e dai danni provocati al sistema immunitario. «Potenzialmente — aggiunge Longo — riteniamo che questa pratica sul cibo favorisca l'eliminazione di cellule anomale, precursori di cellule cancerogene». Nei prossimi mesi le ricerche saranno ampliate da un altro studio con 64 volontari dai 20 ai 70 anni che si sottoporranno a due cicli di 4-5 giorni di digiuno a intervalli di un mese.

Valter Longo (46 anni) è uno scienziato italiano di origini calabresi formatosi all'Università

del Texas e poi approdato all'università californiana. Ma ora, pur mantenendo la cattedra americana, tornerà in Italia («sono un cervello senza frontiere in cerca di problemi da risolvere», dice) per dirigere all'Istituto Firc di oncologia molecolare (Ifom) di Milano un laboratorio con una dozzina di ricercatori impegnati nella sfida della senilità. «La biogerontologia — nota Marco Foiani, direttore dell'Ifom — è uno degli ambiti più promettenti. L'invecchiamento cellulare causa problemi metabolici e la predisposizione all'insorgenza tumorale. Comprendendo i meccanismi dell'invecchiamento capiremo molto anche sulla formazione dei tumori».

Giovanni Caprara

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Scienza Lo studio condotto in California da un gruppo di ricercatori guidati da un italiano

4

giorni La durata dei digiuni a cui sono stati sottoposti ogni tre settimane per sei mesi i volontari dello studio condotto dai ricercatori dell'università della California del Sud

30

giorni La distanza tra i cicli di digiuno di 4-5 giorni a cui si sottoporranno i prossimi volontari: la ricerca verrà estesa per verificare se ha effetti anche sulle cellule cancerogene

Il meccanismo

Nelle soste il sistema immunitario si libera delle cellule inutili e stimola le altre

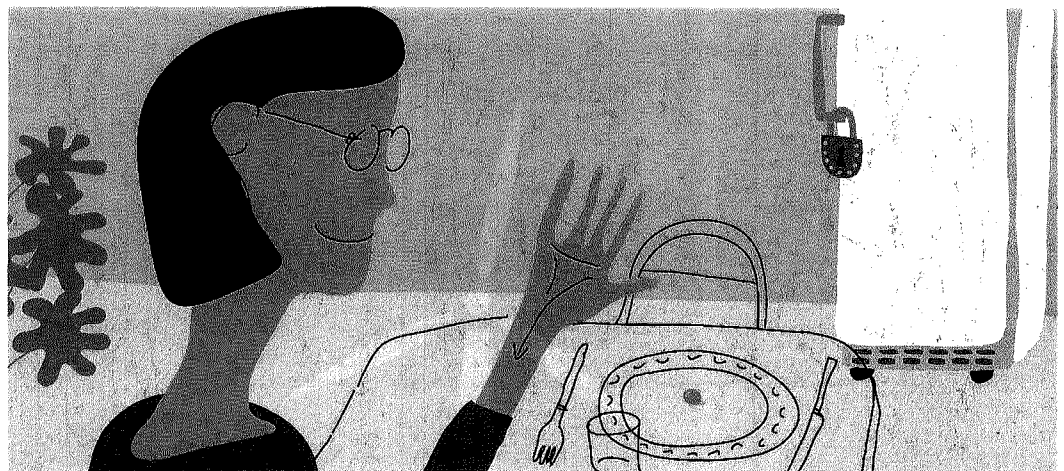


ILLUSTRAZIONE DI GIUNO RISA