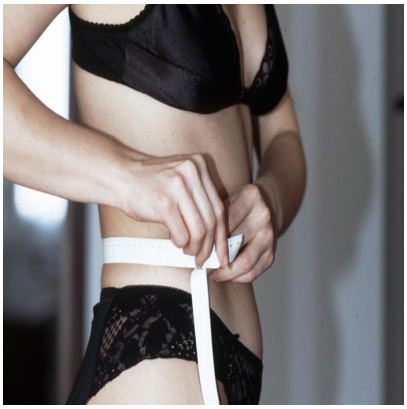

LongevitÃ , una nuova dieta (con poche proteine) che riduce massa grassa: lo studio

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Basso contenuto di proteine, consumo di vegetali e pesce, e piccole quantitÃ di un amminoacido comunemente presente in uova, carne e latticini. Sono queste le basi dello schema alimentare della nuova â??dieta della longevitÃ â??, messa a punto da un team internazionale di ricercatori guidati da Valter Longo, scienziato italiano in forze alla University of Southern California (Usc) Leonard Davis School of Gerontology.

Gli esperti lâ??hanno testata sui topi e hanno dimostrato che Ã¨ in grado di aumentare la durata della vita in salute e di ridurre la fragilitÃ e la massa grassa. I risultati sono illustrati in uno studio pubblicato sulla rivista â??Cell Metabolismâ??. Il team ha collaborato anche con colleghi dellâ??University of Toronto, in Canada, e dellâ??Harvard University negli Stati Uniti per analizzare i dati esistenti sulla dieta e la salute di oltre 200mila persone. Il team ha riscontrato vantaggi simili a quelli derivanti da una dieta piÃ¹ incentrata sui vegetali, tra cui una minore incidenza di obesitÃ e diabete di tipo 2.

Secondo Longo, i dati combinati da modelli animali ed esseri umani indicano che i migliori risultati in termini di salute si possono ottenere seguendo una â??dieta della longevitÃ â?? prevalentemente vegana o vegetariana, ma con lâ??aggiunta di pesce. Questo regime alimentare di ispirazione mediterranea fornisce una piccola ma sufficiente quantitÃ di metionina e di altri aminoacidi essenziali. Longo ha studiato a fondo la relazione tra alimentazione, salute e longevitÃ . Gran parte del suo lavoro si Ã¨ concentrato proprio sulla dieta mediterranea, povera di proteine e ricca di vegetali, un alimento base delle popolazioni longeve dellâ??Europa meridionale. Ma sebbene questi gruppi abbiano una delle aspettative di vita piÃ¹ elevate al mondo, presentano anche alti tassi di fragilitÃ . PoichÃ© gli alimenti di origine vegetale contengono quantitÃ inferiori di aminoacidi essenziali rispetto ai prodotti di origine animale, Longo ha sviluppato quindi una dieta della longevitÃ integrata con una piccola quantitÃ di metionina, per testarne gli effetti sul rischio di fragilitÃ . In altre parole, quella proposta Ã¨ una sorta di dieta mediterranea â??modificataâ?? e gli autori dello studio lâ??hanno sperimentata alimentando gruppi di topi di 20 mesi con 4 diete diverse: una dieta standard, una dieta occidentale ricca di grassi e zuccheri, una dieta chetogenica a basso contenuto di carboidrati, oppure la dieta della longevitÃ a basso contenuto proteico integrata con metionina (Ldmm). I topi che hanno seguito la Ldmm hanno mostrato risultati significativamente migliori, tra cui una maggiore durata della vita in

EI SRL - P.IVA IT16017671005

buona salute, una riduzione della massa grassa e una minore fragilitÃ .

â??Ci aspettavamo che diete diverse producessero risultati diversi, ma ciÃ² che ci ha davvero colpito Ã¨ stato come la modulazione di un singolo amminoacido, la metionina, nella dieta per la longevitÃ potesse produrre cambiamenti metabolici cosÃ¬ drasticiâ?•, evidenzia Maura Fanti, ricercatrice associata della Usc Leonard Davis e prima autrice del nuovo studio. â??Questo suggerisce che la composizione degli amminoacidi, e non solo la quantitÃ totale di proteine, potrebbe essere lâ??obiettivo di interventi metabolici strategiciâ?•. I test hanno anche rilevato diversi biomarcatori di una migliore salute cardiometabolica nei topi nutriti con dieta Ldmm, tra cui quantitÃ piÃ¹ elevate di molecole di segnalazione che influenzano il metabolismo e lâ??invecchiamento in diverse specie, come il Glp-1, dice Fanti.

â??Naturalmente â?? precisa Fanti â?? esistono differenze nel modo in cui questi processi vengono regolati tra topi e umani, ma osservare cambiamenti cosÃ¬ coordinati in diversi ormoni metabolici Ã¨ davvero incoraggiante, e siamo molto curiosi di sapere se effetti di simile entitÃ si riscontrerebbero anche negli studi sullâ??uomoâ?•.

default watermark

Per Longo una delle scoperte piÃ¹ notevoli Ã¨ stata che i topi sottoposti alla dieta Ldmm potevano mangiare piÃ¹ cibo di qualsiasi altro gruppo e assumere la stessa quantitÃ di calorie di qualsiasi altro gruppo, eppure perdere grasso senza perdere massa magra, ma solo quando i livelli di metionina erano bassi ma sufficienti. Inoltre, i dati sugli esseri umani hanno dimostrato che i partecipanti che consumavano le maggiori quantitÃ di proteine animali â?? e quindi la maggiore quantitÃ di metionina e altri aminoacidi essenziali â?? presentavano una maggiore prevalenza di obesitÃ e un tasso di diabete doppio rispetto a coloro che consumavano poche o nessuna proteina animale. Lâ??impatto persisteva anche se chi consumava piÃ¹ proteine animali aveva un apporto calorico inferiore e, nel complesso, unâ??alimentazione piÃ¹ sana, illustra Longo.

â??Questo mette in discussione il dogma secondo cui la riduzione calorica sia necessaria per perdere peso, ma ci dice anche che dobbiamo comprendere a fondo i meccanismiâ?•, rimarca Longo. â??Una quantitÃ insufficiente di metionina causa fragilitÃ , ma un eccesso annulla i benefici di questa dieta, che si basa sullâ??alimentazione di popolazioni longeve come le diete tradizionali italiane e di Okinawaâ?•, lâ??isola giapponese nota per la longevitÃ , una delle Zone Blu del pianeta. â??Questi risultati indicano che lâ??apporto proteico complessivo potrebbe essere meno importante dellâ??assunzione di specifici aminoacidiâ?•. Il prossimo passo che il team spera di compiere Ã¨ una sperimentazione clinica controllata della dieta Ldmm sugli esseri umani, concludono Longo e Fanti. Lo studio Ã¨ stato finanziato da grant del National Institute on Aging e dei National Institutes of Health (Nih) e dal fondo Usc Edna Jones Chair Fund. Longo e Fanti figurano come inventori in una domanda di brevetto provvisorio Usa depositata dallâ??Usc, che copre aspetti dei metodi e delle scoperte descritte in questa ricerca.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Giugno 24, 2026
Autore
redazione

default watermark