



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

Descrizione

(Adnkronos) è una dieta a basso contenuto di proteine, consumo di vegetali e pesce, e piccole quantità di un aminoacido comunemente presente in uova, carne e latticini. Sono queste le basi dello schema alimentare della nuova dieta della longevità, 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 hanno testato sui topi e hanno dimostrato che è in grado di aumentare la durata della vita in salute e di ridurre la fragilità e la massa grassa. I risultati sono illustrati in uno studio pubblicato sulla rivista *Cell Metabolism*. Il team ha collaborato anche con colleghi dell'University of Toronto, in Canada, e dell'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 più incentrata sui vegetali, tra cui una minore incidenza di obesità 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 dieta della longevità prevalentemente vegana o vegetariana, ma con l'aggiunta di pesce. Questo regime alimentare di ispirazione mediterranea fornisce una piccola ma sufficiente quantità di metionina e di altri aminoacidi essenziali. Longo ha studiato a fondo la relazione tra alimentazione, salute e longevità. Gran parte del suo lavoro si è concentrato proprio sulla dieta mediterranea, povera di proteine e ricca di vegetali, un alimento base delle popolazioni longeve dell'Europa meridionale. Ma sebbene questi gruppi abbiano una delle aspettative di vita più elevate al mondo, presentano anche alti tassi di fragilità. Poiché gli alimenti di origine vegetale contengono quantità inferiori di aminoacidi essenziali rispetto ai prodotti di origine animale, Longo ha sviluppato quindi una dieta della longevità integrata con una piccola quantità di metionina, per testarne gli effetti sul rischio di fragilità. In altre parole, quella proposta è una sorta di dieta mediterranea modificata e gli autori dello studio hanno sperimentato 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 longevità 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

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

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

Naturalmente precisa Fanti esistono differenze nel modo in cui questi processi vengono regolati tra topi e umani, ma osservare cambiamenti coordinati in diversi ormoni metabolici davvero incoraggiante, e siamo molto curiosi di sapere se effetti di simile entità si riscontrerebbero anche negli studi sull'uomo.

Per Longo una delle scoperte più notevoli è stata che i topi sottoposti alla dieta Ldmm potevano mangiare cibo di qualsiasi altro gruppo e assumere la stessa quantità 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 quantità di proteine animali e quindi la maggiore quantità di metionina e altri aminoacidi essenziali presentavano una maggiore prevalenza di obesità e un tasso di diabete doppio rispetto a coloro che consumavano poche o nessuna proteina animale. L'impatto persisteva anche se chi consumava più proteine animali aveva un apporto calorico inferiore e, nel complesso, un'alimentazione sana, illustra Longo.

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 meccanismi, rimarca Longo. Una quantità insufficiente di metionina causa fragilità, ma un eccesso annulla i benefici di questa dieta, che si basa sull'alimentazione di popolazioni longeve come le diete tradizionali italiane e di Okinawa, isola giapponese nota per la longevità, una delle Zone Blu del pianeta. Questi risultati indicano che l'apporto proteico complessivo potrebbe essere meno importante dell'assunzione di specifici aminoacidi. Il prossimo passo che il team spera di compiere è una sperimentazione clinica controllata della dieta Ldmm sugli esseri umani, concludono Longo e Fanti. Lo studio è 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 dall'Usc, che copre aspetti dei metodi e delle scoperte descritte in questa ricerca.

???

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Giugno 24, 2026

Autore

redazione

default watermark