Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica	**Ifom**			
1	Corriere della Sera	01/10/2016	*"NOI, CERVELLI NON IN FUGA" (G.Caprara)*	5
26/27	Corriere della Sera	10/05/2016	*SCIENZA - AUTONOMIA, INVESTIMENTI E FLESSIBILITA' C'E' CHI SA ATTRARRE I "CERVELLI" STRANIERI (G.Caprara)*	7
19	Corriere della Sera	17/02/2016	*QUELLI CHE DECIDONO DI RESTARE IN ITALIA (G.Caprara/A.De Gregorio)*	11
34	CorrierEconomia (Corriere della Sera)	30/05/2016	*BIMBI IN UFFICIO UNA FESTA CONTAGIOSA IL REPORTAGE TRA GIOCHI, IDEE E MERENDE HEALTH ITALIA (P.Caruso)*	14
34	CorrierEconomia (Corriere della Sera)	23/05/2016	*BIMBI IN UFFICIO CONTO ALLA ROVESCIA LA GRANDE FESTA DEL 27 MAGGIO E' QUI (P.Caruso)*	16
36	CorrierEconomia (Corriere della Sera)	16/05/2016	*BIMBI IN UFFICIO FANTASIA AL POTERE PER COSTRUIRE LA FESTA DEL 27 MAGGIO (P.Caruso)*	18
35	la Repubblica	14/01/2016	*Int. a P.Di Fiore: "E' IL SACRO GRAAL DELLA MEDICINA MA PUO' GENERARE FALSI ALLARMI" (E.d.)*	20
41	Italia Oggi	12/04/2016	*GIOVANI SCIENZIATI CERCANSI, L'IFOM A CACCIA DI TALENTI (M.Dei)*	21
18	il Giornale	08/07/2016	*Int. a V.Longo: "LA DIETA PERFETTA PER RESTARE PIU' GIOVANI: OGNI TANTO DIGIUNARE" (M.Enrico)*	22
19	Libero Quotidiano	28/09/2016	*Int. a V.Longo: LA DIETA PER VIVERE 100 ANNI (B.Bolloli)*	24
31/33	Starbene	07/11/2016	*LA DIETA DELLA LONGEVITA' (A.Altomare)*	26
46	Bresciaoggi	05/11/2016	*LA SALUTE SI SFOGLIA*	28
	Starbene.it	03/11/2016	*DIETA DELLA LONGEVITA': LE REGOLE PER VIVERE A LUNGO*	30
	Starbene.it	03/11/2016	*DIETA DELLA LONGEVITA': TUTTI I SEGRETI*	32
	Marieclaire.it	02/11/2016	*LA DIETA DI VALTER LONGO: 10 REGOLE ALIMENTARI PER VIVERE PIU' A LUNGO*	34
	Illibraio.it	30/10/2016	*VALTER LONGO: TUTTI I SEGRETI DELLA "DIETA DELLA LONGEVITA'"*	35
37	Il Secolo XIX	26/10/2016	*"IL CIBO CI AIUTERA' A VIVERE A LUNGO"*	36
	Datamanager.it	25/10/2016	*DIMAGRIRE CON LA DIETA MIMA-DIGIUNO*	39
94/95	VISTO	20/10/2016	*CHI E' "PESCETARIANO CAMPA 100 ANNI*	41
139/42	Diva e Donna	18/10/2016	*LA DIETA PER VIVERE 100 ANNI*	43
	Affaritaliani.it	13/10/2016	*DIETA LONGEVITA': SEGRETI. E'LA DIETA MINI-DIGIUNO O DIGIUNO INTERMITTENTE*	47
21	La Provincia (CO)	13/10/2016	*LA DIETA ANTITUMORE RICERCATRICE DI COMO NEL SUPER LABORATORIO*	49
	Laprovinciadivarese.it	13/10/2016	*MIGLIORARE LA SALUTE CON IL DIGIUNO INTERMITTENTE*	51
	Ansa.it	12/10/2016	*LA DIETA DELLA LONGEVITA'*	53
	Radiomontecarlo.net	12/10/2016	*ECCO COS'E' IL DIGIUNO INTERMITTENTE E PERCHE' FAREBBE BENE*	55
5	La Provincia - Ed. Varese	11/10/2016	*SALUET&BENESSERE - MIGLIORARE LA SALUTE CON IL DIGIUNO INTERMITTENTE*	57
19	La Nuova Sardegna	10/10/2016	*OLIO D'OLIVA E PECORINO GLI ELISIR DI LUNGA VITA*	58
78	il Venerdi' (la Repubblica)	07/10/2016	*LEGUMI E MINI DIGIUNI RICETTA DI LUNGA VITA*	60
102/04	OGGI	05/10/2016	*LONGEVITA' NON C'E' UN SEGRETO, BASTA COPIARE I NONNI (S.Regina)*	61
	Tuttasalute.net	05/10/2016	*LA DIETA DELLA LONGEVITA': QUALI ALIMENTI COMBATTONO MEGLIO LINVECCHIAMENTO?*	64
	Corriere.it	04/10/2016	*IL DIGIUNO INTERMITTENTE: PERCHE' PUO' FARE BENE E COSA NON SBAGLIARE*	66
	Ok-salute.it	04/10/2016	*LONGEVITA': LA DIETA DI VALTER LONGO*	69
	Universitime.Corriere.It	03/10/2016	*NOTTE DEI RICERCATORI 2016, A MILANO TORNA MEETME TONIGHT*	71

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica	**Ifom**			
56/59	Famiglia Cristiana	02/10/2016	*CHI MANGIA BENE CAMPA 100 ANNI E NON PERDE LA SALUTE (P.Perazzolo)*	73
	Corriere.it	01/10/2016	*I CERVELLI NON IN FUGA: «NOI CREDIAMO NELLITALIA»*	76
	Aboutpharma.com	28/09/2016	*TORNA MEETMETONIGHT, DUE GIORNI PER CONOSCERE IL MONDO DEI RICERCATORI*	78
	Chiamamilano.it	28/09/2016	*MEETME TONIGHT, DUE GIORNI PER LA RICERCA*	81
28/29	TST Tutto Scienze e Tecnologie(La Stampa)	21/09/2016	*DIMENTICATE UN LUOGO COMUNE: I RICERCATORI NON SOLNO SOLO AMBIZIOSI, SONO ANCHE ALTRUISTI (A.Ballabeni)*	83
	Ilsole24ore.com	18/09/2016	*LA RICERCA SUI CENTENARI DIVENTA UNA DIETA (DELLA LONGEVITA')*	84
15	LA SICILIA	18/09/2016	*DAI MENU DEI CENTENARI ARRIVA LA DIETA DELLA LONGEVITA' (C.Rossetti)*	87
13	Nova24 (il Sole 24 Ore)	18/09/2016	*LA RICERCA SUI CENTENARI DIVENTA UNA DIETA (DELLA LONGEVITA')*	89
	Ilsecoloxix.it	15/09/2016	*SANI E LONGEVI? POTETE RIUSCIRCI RIDUCENDO LE CALORIE*	90
	Lastampa.it	15/09/2016	*SANI E LONGEVI? POTETE RIUSCIRCI RIDUCENDO LE CALORIE*	94
28	TST Tutto Scienze e Tecnologie(La Stampa)	14/09/2016	*ESSERE SANI E LONGEVI CON LA DIETA "LIGHT" CHE CORTEGGIA IL DIGIUNO (N.Panciera)*	99
	Adnkronos.com/IGN	13/09/2016	*DAL MENU' DEI CENTENARI LA NUOVA DIETA DI VALTER LONGO, IL 'GURU DELLA LONGEVITA"*	101
176/80	D la Repubblica delle Donne (la Repubblica)	10/09/2016	*PAUSA PRANZO CON DIGIUNO (E.Manacorda)*	104
37	VITA E SALUTE	01/08/2016	*UN REGIME DIETETICO PER LA SCLEROSI MULTIPLA*	108
	Ilsecoloxix.it	14/07/2016	*TUMORI: LA DIETA MIMA DIGIUNO POTENZIA LE DIFESE IMMUNITARIE*	109
	Lastampa.it	14/07/2016	*TUMORI: LA "DIETA MIMA DIGIUNO" POTENZIA LE DIFESE IMMUNITARIE*	111
30/33	BBC Science World	01/07/2016	*LA NANOTECNOLOGIA IN ITALIA*	114
	Radio24.ilsole24ore.com	16/06/2016	*LA DIETA LONGO - INVESTIRE INFORMATI*	118
	Radio24.ilsole24ore.com	16/06/2016	*TRE CONSIGLI PER VIVERE BENE FINO A 100 ANNI*	121
	Unimi.it	14/06/2016	*A ELISABETTA DEJANA IL GRAND PRIX SCIENTIFIQUE 2016 DELL'ISTITUT DE FRANCE*	123
97	Tu Style	13/06/2016	*TUSTYLE BENESSERE*	124
	Ok-salute.it	10/06/2016	*ELISABETTA DEJANA HA VINTO IL GRAND PRIX SCIENTIFIQUE*	125
	Researchitaly.it	10/06/2016	*CARDIOVASCULAR RESEARCH: ELISABETTA DEJANA WAS AWARDED THE GRAND PRIX SCIENTIFIQUE 2016*	128
	Researchitaly.it	10/06/2016	*RICERCA CARDIOVASCOLARE: ASSEGNATO A ELISABETTA DEJANA IL GRAND PRIX SCIENTIFIQUE 2016*	130
16/20	Alimenti Funzionali	01/06/2016	*EFFETTI DI UN DIGIUNO INTERMITTENTE*	132
	Researchitaly.it	31/05/2016	*SCLEROSI MULTIPLA: DIETA MIMA DIGIUNO PROMETTE RIDUZIONE SINTOMI*	136
32	La Regione Ticino	27/05/2016	*LA SCLEROSI SI CURA COL DIGIUNO*	137
	Popsci.it	27/05/2016	*SCLEROSI MULTIPLA: BREVI PERIODI DI DIETA MIMA-DIGIUNO RIDUCONO I SINTOMI*	138
	Federfarma.it	26/05/2016	*SCLEROSI MULTIPLA,BREVI CICLI DIETA STRETTA RIDUCONO SINTOMI NE RALLENTANO IL DECORSO, STUDIO SU CAV*	139
	Meteoweb.eu	26/05/2016	*SCLEROSI MULTIPLA: BREVI CICLI DI DIETA STRETTA RIDUCONO I SINTOMI*	140
	Ok-salute.it	26/05/2016	*LA DIETA "MIMA-DIGIUNO" RALLENTA IL DECORSO DELLA SCLEROSI MULTIPLA*	141
	Scienzainrete.it	25/05/2016	*DUE SCIENZIATE ITALIANE ENTRANO A FAR PARTE DELL'EMBO*	143
	Corriere.it	10/05/2016	*AUTONOMIA E MERITO: SORPRESA, LITALIA IMPARA A ATTRARRE RICERCATORI STRANIERI*	144

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica	**Ifom**			
	Researchitaly.it	10/05/2016	*LAREA PIU' SEGRETA DEI CROMOSOMI MESSA A NUDO DA UNA RICERCA ITALIANA*	148
	Corriere.it	06/05/2016	*IL CENTROMERO: NUOVE RICERCHE FANNO LUCE SULLA «MATERIA OSCURA» DEL DNA*	150
	Affaritaliani.it	02/05/2016	*TUMORI, DEFLORIAN (IFOM): ECCO LE NUOVE SCOPERTE CONTRO IL CANCRO*	152
50/53	Astra	01/05/2016	*AFFAMARE IL CORPO, NUTRIRE LO SPIRITO*	154
5	Nuova Scintilla	24/04/2016	*CONOSCIAMO MEGLIO GIANLUCA*	158
22	Il Gazzettino - Ed. Venezia	17/04/2016	*DEFLORIAN CLODIENSE DELL'ANNO*	159
37	la Nuova di Venezia e Mestre	17/04/2016	*DEFLORIAN IL "CLODIENSE DELL'ANNO" (E.Anzoletti)*	160
	Researchitaly.it	15/04/2016	*STUDENTI RICERCATORI: DA IFOM IL BANDO PER LA SUMMER SCHOOL 2016*	161
11	Nova24 (il Sole 24 Ore)	03/04/2016	*GRANDI INTUIZIONI, SENZA FRETTA (A.Codignola)*	162
53/61	Aam Terra Nuova	01/04/2016	*LA POTENZA DEL DIGIUNO (C.Benatti/C.Gallia)*	163
	Aboutpharma.com	01/04/2016	*DELLA PORTA, 90 ANNI PER LA RICERCA «GLI SCIENZIATI ABBIANO CORAGGIO»*	172
1	Corriere della Sera - ed. Milano	01/04/2016	*DELLA PORTA, 90 ANNI PER LA RICERCA "GLI SCIENZIATI ABBIANO CORAGGIO" (G.Caprara)*	174
112/13	Marie Claire Enfants	01/04/2016	*OPERAZIONE PANNOLINO*	176
	Lastampa.it	30/03/2016	*IL NOBEL PER LA CHIMICA 2015: "LA LOTTA AI TUMORI NON E' COME MANDARE L'UOMO SULLA LUNA"*	178
27	TST Tutto Scienze e Tecnologie(La Stampa)	30/03/2016	*Int. a T.Lindahl: "LA LOTTA AI TUMORI NON E' COME MANDARE L'UOMO SULLA LLUNA" (G.Beccaria)*	181
	Ok-salute.it	25/03/2016	*IL CANCRO PUO' ESSERE DISARMATO, PAROLA DI PREMIO NOBEL*	182
	Ansa.it	24/03/2016	*BIG DATA E SUPER PC, ARMI CONTRO CANCRO*	185
	Corriere.it	24/03/2016	*BIG DATA E SUPER PC, ARMI CONTRO CANCRO*	186
16	la Provincia Pavese	24/03/2016	*LOTTA AI TUMORI IL PREMIO NOBEL TOMAS LINHAL ALL'UNIVERSITA'*	187
	Osservatoriomalattierare.it	24/03/2016	*MALATTIE RARE CURATE CON EDITING GENETICO? LA SCIENZA DICE SI A CRISPR, MA NECESSARIA REGOLAMENTAZIO*	188
	Popsci.it	24/03/2016	*LOTTA AI TUMORI 2.0: LE NUOVE ARMI SONO BIG DATA E SUPER COMPUTER*	189
	Popsci.it	24/03/2016	*NOBEL LINDAHL: SI' A TECNICA TAGLIA-INCOLLA DEL DNA SULLUOMO*	190
	Tiscali.it	24/03/2016	*BIG DATA E SUPER PC, ARMI CONTRO CANCRO*	191
	Ansa.it	23/03/2016	*NOBEL LINDAHL, SI' A TECNICA TAGLIA-INCOLLA DNA SU UOMO*	192
	Marieclaire.it	18/03/2016	*CONGEDO DI PATERNITA': LE STORIE DI QUATTRO PAPA'*	193
	Huffingtonpost.it	16/03/2016	*DIETA DEL DIGIUNO, COS'E' E QUALI REGOLE BISOGNA SEGUIRE PER EVITARE DANNI. I CONSIGLI DELL'ESPERTA*	195
	Italiannetwork.it	15/03/2016	*RICERCA SCIENTIFICA ITALIANA NEL MONDO - RIENTRO IN ITALIA - BANDO ASSEGNAZIONE CAREER DEVELOPMENT A*	197
	Fondazioneveronesi.it	08/03/2016	*DIETA DEL DIGIUNO: 5 COSE DA SAPERE PER EVITARE IL FAI DA TE*	199
31	l'Azione (Novara)	26/02/2016	*"LA MIA RICETTA ALITI CANCRO"*	201
32	Pagina99	20/02/2016	*L'ASSE MILANO-SINGAPORE PER COMBATTERE IL CANCRO (M.Boscolo)*	202
	Universitime.Corriere.It	13/02/2016	*RICERCA: ERC ASSEGNA BORSE, ITALIANI TERZI*	204
	Ansa.it	12/02/2016	*RICERCA: ERC ASSEGNA BORSE,ITALIANI TERZI MA PIU' ALL'ESTERO*	205
	Blitzquotidiano.it	12/02/2016	*UE. TRENTA ITALIANI VINCITORI BORSE ULTIMO BANDO SU RICERCA*	206
	Ilsole24ore.com	12/02/2016	*I NOSTRI CERVELLI (SOPRATTUTTO DONNE) TRA I MIGLIORI NELLUE, MA DALLESTERO NESSUNO SCEGLIE LITALIA*	207

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica	**Ifom**			
30/34	Sette (Corriere della Sera)	08/01/2016	*CON IL DNA SEMPRE IN TASCA, A CIASCUNO IL SUO GIUSTO PASTO (E.Liotta)*	209
32	L'ARENA	06/01/2016	*DANNY E GLI ALTRI "TUTTI INSIEME CERCANDO LA CURA"*	213
8	L'Altro Giornale - Garda-Baldo	01/01/2016	*NOI PER LORENZO TERMINA L'ATTIVITA'*	214

CORRIERE DELLA SERA

Quotidiano

Data 01-10-2016
Pagina 1+27
Foglio 1 / 2

Scienziati e ricerca «Noi, cervelli non in fuga»

di **Giovanni Caprara**
a pagina **27**

I cervelli non in fuga: crediamo nell'Italia

La notte europea dei ricercatori e quattro storie di nostri scienziati «La burocrazia si può sconfiggere Anche qui siamo competitivi»

di **Giovanni Caprara**

Da ieri «La notte europea dei ricercatori» anima trecento città europee e trenta italiane. Istituita dalla Ue, la manifestazione è giunta all'undicesima edizione e negli anni si è diffusa sempre di più in qualità e numero di iniziative. Un benefico contagio che porta i ricercatori ad essere protagonisti di incontri con adulti e bambini per i quali sono allestiti laboratori per imparare divertendosi. A sostenere le iniziative ci sono università, centri di ricerca e amministrazioni locali e regionali tutti consapevoli che il futuro ha nella scienza la sua arma vincente.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

1 **Astrofisico** Matteo Bachetti, 34 anni, dopo Francia e Stati Uniti e importanti scoperte è rientrato a Cagliari

2 **Biologa** Monica Testoni, 31 anni, comasca, fa ricerche all'Ifom di Milano, l'Istituto di Oncologia molecolare della Firc

3 **Fisico** Andrea Camposeo, 41 anni, lavora all'Istituto Nanoscienze del Cnr di Lecce: ha avuto i fondi Ue per la prima stampante 4D

4 **Ingegnera** Alessandra Menafoglio, 29 anni, al Politecnico di Milano sviluppa modelli matematici per tutelare l'ambiente

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CORRIERE DELLA SERA

Quotidiano

Data 01-10-2016
Pagina 1+27
Foglio 2 / 2

1 Matteo Bachetti

«Premiato dalla Nasa Ora in Sardegna studio le stelle»

Matteo Bachetti, 34 anni, di Cagliari, è quello che chiamano un «cervello di ritorno». «Ho scelto da poco di rientrare a Cagliari — spiega — perché in Sardegna è stato costruito il radiotelescopio più avanzato esistente in Europa e sono stati avviati bellissimi progetti di ricerca». Un'attrazione naturale per uno scienziato, che dimostra come, se si creano le condizioni, anche i «cervelli eccellenti» scelgono l'Italia. Matteo ha appena ricevuto dalla Nasa la *Exceptional Scientific Achievement Medal*, la medaglia per i risultati scientifici eccezionali, per la scoperta di una nuova classe di stelle che in teoria non doveva esistere. Invece la stella impossibile l'ha trovata nella galassia del sigaro utilizzando il satellite della Nasa Nustar. È una stella a neutroni che lancia «raggi X» nel cosmo brillando cento volte più del previsto. La scoperta pubblicata sulla rivista *Nature*, l'ha ottenuta mentre era ricercatore all'università di Tolosa, in Francia, dove è rimasto quattro anni e mezzo. E prima di allora aveva lavorato negli Stati Uniti alla Cornell University. «Ma ora cerchiamo nuove scoperte dalla Sardegna», dice orgoglioso.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

3 Andrea Camposeo

«Sto creando la stampante 4D I suoi oggetti vi stupiranno»

Andrea Camposeo (41 anni di San Vito dei Normanni) è uno dei ricercatori italiani che ha vinto nei mesi scorsi il lucroso finanziamento di un progetto europeo Erc (European Research Council) di due milioni di euro superando un'ardua competizione. Guidando cinque ricercatori italiani e tre del Technion israeliano realizzerà il primo prototipo di una stampante 4D. La sua facoltà sarà quella di fabbricare oggetti con la proprietà di cambiare forma e proprietà nel tempo adattandosi all'ambiente a seconda degli stimoli esterni che si ricevono. Un balzo nelle possibilità inimmaginabile. Gli oggetti ora prodotti con stampanti 3D sono invece statici. Il tutto nasce all'Istituto Nanoscienze del Consiglio Nazionale delle Ricerche di Lecce. Andrea ha studiato all'Università di Pisa, occupandosi di laser e fisica atomica. Poi è tornato a Lecce cercando la sfida in Europa. E c'è riuscito brillantemente. «È vero — dice — nel nostro Paese ci sono ostacoli burocratici, ma si possono superare. L'esigenza di andare all'estero è diminuita perché anche da noi esistono oggi centri dove si può fare un buon lavoro di ricerca competitivo a livello internazionale».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

2 Monica Testoni

«Con gli effetti del digiuno combatto i linfomi»

Era incerta se studiare archeologia e amava il violino, ma poi prevalse la biologia. E ora Monica Testoni (31 anni, di Como) in laboratorio cerca di scoprire come il digiuno influisca sulle cellule dei tumori mammellari provocandone addirittura l'estinzione. «Mi attraevano i complicati e affascinanti meccanismi del nostro sistema immunitario — racconta — e nella battaglia contro i linfomi c'è la prospettiva di trovare una cura». Monica ha scelto di lavorare in Italia, all'Istituto Firc di Oncologia molecolare (Ifom) di Milano dopo formazione ed esperienze al di fuori dei nostri confini. Ha studiato all'Università di Ginevra e poi è volata al Columbia University Medical Center di New York. E dall'inizio dell'anno è approdata all'Ifom. «Avevo da un po' l'idea di ritornare ma cercavo un centro che mi consentisse di fare le ricerche che desideravo e alla fine l'ho trovato all'Ifom». Qui lavora nel gruppo creato dal professor Valter Longo il quale si divide tra la direzione del Longevity Institute della University of Southern California e l'istituto milanese. «Spero in futuro di avere anche un mio laboratorio e — dice sorridendo — chissà, come tutti i ricercatori, sogno anche il Premio Nobel».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

4 Alessandra Menafoglio

«I miei modelli matematici per tutelare l'ambiente»

«Cerco l'ordine nella complessità». Alessandra Menafoglio (29 anni, milanese) al Politecnico affronta indagini che sfiorano quasi la filosofia. Invece è un ingegnere matematico, «un ibrido — come dice lei — che pur essendo estremante teorico consente una ricerca pratica e utile. Con strumenti matematici trovo significati nelle montagne di dati». E dalla loro complessità estrae modelli capaci di dire se un terreno è inquinato oppure nasconde certe caratteristiche come ad esempio risorse da poter sfruttare che in altro modo non si riescono a scoprire. Proprio per le prospettive aperte con la sua tesi di dottorato ha appena conquistato l'EniAward 2016. Alle spalle ha già periodi di ricercatrice a Londra, nella Repubblica Ceca e all'Università americana di Stanford con la quale continua a collaborare. «Confesso di aver avuto la tentazione di andarmene all'estero, ma facendo i confronti mi sono resa conto che al Politecnico riesco a condurre gli stessi studi che affronterei negli Stati Uniti o altrove. Credo nell'Italia e nella possibilità di ottenere grandi risultati anche qui. Non sogno alcuna fuga, semmai sogno di vincere la Medaglia Field (il Nobel per la matematica, *ndr*)».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CORRIERE DELLA SERA

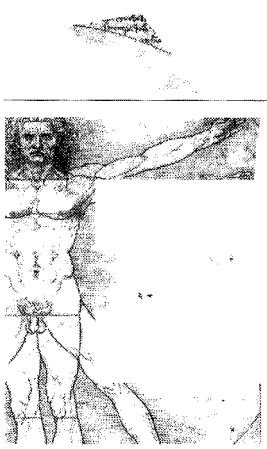
Quotidiano

Data 10-05-2016
Pagina 26/27
Foglio 1 / 4

La ricerca Siamo in coda nella classifica dei Paesi capaci di richiamare studiosi di altre nazioni. Eppure in centri come l'Iit di Genova la metà viene dall'estero. Come agiscono le aree di eccellenza? Con stipendi adeguati, autonomia di budget, meritocrazia. Aspettando il piano nazionale

Autonomia, investimenti e flessibilità C'è chi sa attrarre i «cervelli» stranieri

di **Giovanni Caprara**



proprio vero che il «Bel Paese» non attrae ricercatori stranieri? Forse oggi si possono dare risposte diverse capaci di superare lo stereotipo che «qui tutto va male e che è meglio fuggire». Certo, le indagini talvolta non incoraggiano quando misurano una realtà che spesso offre esempi contradditori, ostacoli assurdi.

Nelle scorse settimane una ricerca pubblicata sulla rivista britannica *Nature* ha analizzato quali sono oggi i paesi europei più bravi e capaci nel richiamare e trattenere scienziati da altre nazioni. L'indagine è di due ricercatori del Dipartimento di Computer Engineering and Mathematics dell'Università spagnola di Tarragona, vicino a Barcellona: Alex Arenas e Manlio de Domenico, fisico italiano arrivato nella cittadina patrimonio Unesco quattro anni fa. Esaminando i dati dell'Unione Europea tra il 2007 e il 2014 riguardanti la mobilità e legati ai fondi messi a disposizione dal Settimo Programma Quadro, è emerso che il punteggio più alto era conquistato dalla Svizzera e dalla Gran Bretagna. Nel gruppo di coda della classifica si colloca l'Italia; una posizione segnalata come un caso perché — si fa notare — nei sette anni del piano il nostro Paese ha contemporaneamente perso scienziati e non è stato in grado di attrarne in modo significativo. L'analisi dimostra che il livello di fondi dedicati alla ricerca in una nazione è tanto importante quanto l'abilità del governo a creare meccanismi di richiamo (ad esempio, salari competitivi), oppure, per evitare la fuga, varare provvedimenti per assicurare un futuro alla loro ricerca.

Le eccezioni virtuose

Se le difficoltà nella Penisola esistono è anche vero che negli ultimi anni si sono manifestate realtà e iniziative in grado di funzionare da attrattori. Lo dimostra il campione di alcuni centri ricerca uscito da una ricognizione nelle varie Regioni tra il Nord e il Sud. Con dei record significativi, come l'Istituto Italiano di tecnologia (Iit) dove quasi la metà dei sui 1.100 ricercatori arrivano da una cinquantina di nazioni. Pure altri centri possono vantare percentuali ragguardevoli (in media da un quarto ad un terzo del numero complessivo). Proprio le cifre e la produttività scientifica di questi gruppi rivelano che, nonostante tutto, c'è qualcosa che cambia e che esiste una spinta a modificare la situazione in meglio ben governata da coloro che sono alla guida dei centri considerati.

«Dobbiamo essere attrattivi — afferma deciso Alberto Mantovani docente alla Humanitas University e direttore del Centro di ricerca Humanitas —. La corsa all'*oro grigio*, ai cervelli, è in atto tra tutti i Paesi e l'Italia non è ancora molto partecipe a causa dei problemi del nostro sistema: dalle difficoltà dei visti alle regole non adatte al reclutamento degli stranieri. In tale contesto noi e pochi altri rappresentiamo un'eccezione che comunque esiste. Ci salvano in particolare le Charities come Airc perché sono uno sportello affidabile nei finanziamenti adottando un criterio meritocratico. Io sono ottimista anche perché vivo in un'area del Paese che attrae cervelli, trovandone qui altri in grado di battersi alla pari in contesti di intelligenza spesso fuori dal comune».

«Abbiamo co-finanziato al 60% due programmi per borse di studio dell'Unione Europea per 2,5 milioni di euro — nota Pier Giuseppe Torrani, presidente Airc — destinati a favorire la mobilità dei ricercatori in Europa. Ciò ha permesso di far giungere diversi scienziati che giudicano la ricerca oncologica nel nostro Paese di alto livello e dotata di strumentazioni d'avanguardia. All'Istituto Firc di oncologia molecolare Ifom di Milano ci sono studiosi provenienti dall'India al Giappone e noi stessi abbiamo creato da loro dei nostri laboratori. Ora siamo in trattative con altre Charities americane e britanniche per realizzare delle joint venture finalizzate ad accrescere proprio gli

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CORRIERE DELLA SERA

Quotidiano

Data 10-05-2016
Pagina 26/27
Foglio 2 / 4

scambi».

Allentare la burocrazia

A Trento è sbarcato persino il colosso americano Microsoft creando in collaborazione con l'Università il centro Cosbi (Centre for Computational and Systems Biology) dove la ricerca informatica è rivolta alle scienze della vita. «La partecipazione tra i fondatori è paritaria — nota il presidente Corrado Priami —. Gli obiettivi rivolti ai risultati applicabili e le regole private nella gestione favoriscono sia l'arrivo dei ricercatori stranieri sia quello dei capitali con i quali finanziamo il 90% delle nostre attività. Ciò che serve è flessibilità e niente burocrazia. L'esperienza dimostra che se si vuole si possono fare cose buone».

Un altro caso particolare è rappresentato dall'International Centre for Genetic Engineering and Biotechnology dell'Unido, a Trieste, organismo delle Nazioni Unite nato per aiutare i Paesi in via di sviluppo nello sviluppo dell'ingegneria genetica e delle biotecnologie nel quale si incontrano anche cinesi, russi, americani ed europei. «Riceviamo centinaia di richieste all'anno — nota il direttore generale Mauro Giacca — a dimostrazione che i laboratori dove si lavora con efficacia suscitano l'interesse degli stranieri. Anzi il fatto di essere in Italia diventa un bonus ulteriore per venirci. Anche da noi esistono realtà nella ricerca che nulla hanno da invidiare ai centri di altri Paesi».

È interessante notare come le competenze si manifestino in un panorama molto ampio e d'avanguardia attraendo cervelli che qui trovano terreno favorevole per il lavoro e la loro crescita. A Napoli la Stazione zoologica «Anton Dohrn» affacciata sul lungomare del golfo è uno dei luoghi-riferimento internazionale per lo studio della biologia marina. La sua tradizione è di lunga data tanto che il fondatore e primo direttore Anton Dohrn nella seconda metà dell'Ottocento arrivava da Stettino e nei suoi studi si confrontava con Charles Darwin. «Abbiamo decine di scienziati da dodici nazioni — precisa il presidente Roberto Danovaro —. Bisogna far capire che la loro presenza è importante per il nostro Paese anche perché, oltre a portare modelli di lavoro preziosi, aumentano le opportunità di avere fondi dall'Unione Europea. Per favorire l'afflusso è necessario creare cattedre speciali con stipendi altrettanto speciali necessari a sostenere la concorrenza. Aspettiamo con ansia l'approvazione della legge delega del ministro Madia che rende più flessibili i meccanismi di ingresso nei centri di ricerca pubblici togliendo alcuni aspetti paradossali: come la conoscenza della lingua italiana».

Negli anni Novanta a Firenze il fisico Massimo Inguscio e il chimico Salvatore Califano dell'Università di Firenze fondavano il laboratorio interdisciplinare Lens (European Laboratory for Non Linear Spectroscopy) diventato un'istituzione europea di primo piano nel campo della fotonica e delle neuroscienze. Qui il simbolo dell'attrattività è rappresentato da Diederik Wiersma. «Mi occupavo di Laser all'Università di Amsterdam — racconta — ma cercavo un centro di eccellenza internazionale. Scoprii il Lens riuscendo ad entrarci grazie al Cnr». E da ricercatore poi è diventato il direttore. «Ho ricevuto una buona offerta dall'Università di Utrecht ma ho rifiutato— dice —: il laboratorio fiorentino è una bellissima realtà di ricerca».

Adesso che prospettive si aprono per il futuro? Sarà possibile passare da sparse realtà a centri dove gli stranieri sono numerosi e di casa come in altri Paesi ? «Il nuovo piano nazionale della ricerca appena varato rende questa prospettiva più praticabile creando delle condizioni prima inesistenti — afferma Massimo Inguscio, presidente del Consiglio Nazionale delle Ricerche —. E nella stessa direzione si muove il piano triennale del Cnr ormai definito nel quale si prevede la chiamata diretta degli stranieri. Si attueranno soprattutto dei provvedimenti capaci di fornire un aiuto adeguato a chi arriva garantendo possibilità di sviluppo».

Le caratteristiche da sviluppare

Ma, tornando al record di stranieri segnato dall'Iit di Genova, quali possono essere le ragioni di un flusso tanto elevato? «Ci sono tre motivi — spiega il direttore scientifico Roberto Cingolani —. Il primo è che trovano una grande struttura analoga ad altre internazionali; il secondo è un meccanismo di reclutamento di tipo omogeneo a quello esistente in altre nazioni nel quale si riconoscono facilmente; il terzo è l'autonomia di budget e di ricerca poi rigorosamente valutata. Siamo una Fondazione di diritto privato di proprietà dello Stato e quindi i controlli e la trasparenza sono eguali agli altri enti statali. Per gli stranieri venire da noi è un buon investimento e con i metodi adottati l'Istituto diventa attrattore perché credibile. Siamo il Paese più bello del mondo, tutto sta nell'offrire buone condizioni. I problemi esistono anche altrove ma noi abbiamo la tendenza a ingigantirli. Gli stranieri vanno dove sanno di trovare buoni cervelli e in Italia ce ne sono in abbondanza».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

40.509

50

per cento la quota dei ricercatori stranieri presente all'Iit di Genova, la metà di 1.100

12

nazioni: quelle da cui proviene la quota di stranieri che lavora al centro «Humanitas» di Milano

Il canale
Il «Bello dell'Italia» è anche online, all'indirizzo *www.corriere.it/bello-italia*

FONDAZIONE ITALIA PATRIA DELLA BELLEZZA

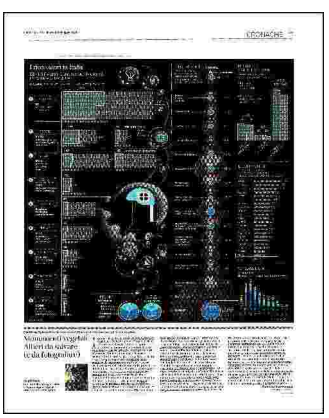
Il partner
Il progetto è una iniziativa del «Corriere» con Fondazione Italia Patria della Bellezza

Microsoft ha scelto Trento, Napoli vanta un primato europeo nella biologia marina «I capitali arrivano se ci sono criteri chiari»

Gli studiosi
Tanti sono i ricercatori italiani e stranieri che lavorano negli atenei statali e non statali in Italia. Il numero più alto di persone si riscontra nell'area scientifico-disciplinare dell'Ingegneria industriale e dell'informazione, dove studiano 5.266 ricercatori, mentre quello più basso si trova a Scienze della Terra, dove l'oro grigio, cioè i «cervelli», sono appena 819

Autonomia, investimenti e flessibilità C'è chi sa attirare i «cervelli» stranieri

Microsoft ha scelto Trento, Napoli vanta un primato europeo nella biologia marina «I capitali arrivano se ci sono criteri chiari»



Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CORRIERE DELLA SERA

Quotidiano

Data 10-05-2016
Pagina 26/27
Foglio 4 / 4

I ricercatori in Italia

CENTRI ITALIANI CON UNA SIGNIFICATIVA PRESENZA STRANIERA

LEGENDA ● = stranieri ● = italiani | = nazioni di provenienza

1 GENOVA
IIT (Istituto italiano di tecnologia)
450 — 50 — 1.100 totale tra stranieri e italiani

2 TRIESTE
ICGEB (International Centre for Genetic Engineering and Biology)
100 — 25 — 210

CNR-IOM Istituto officina dei materiali
26 — 20 — 77

3 MILANO
IFOM (Istituto Fir... di oncologia molecolare)
57 — 20 — 285

Centro ricerca Humanitas
50 — 12 — 250

4 ROMA
EMBL (European Molecular Biology Laboratory)
46 — 23 — 60

5 NAPOLI
Stazione zoologica «Anton Dohrn»
30 — 12 — 200

6 FIRENZE
LENS (European Laboratory for Non-linear Spectroscopy)
24 — 14 — 178

7 COSENZA
CNR-ITM (Istituto tecnologia delle membrane)
24 — 13 — 87

8 ROVERETO
CIMEC (Centro Interdipartimentale e mente/cervello)
12 — 8 — 29

9 TRENTO
COSBI (Centre for Computational and Systems Biology)
12 — 8 — 25

Nazioni

LE DONNE
418 donne a tempo indeterminato e determinato
650 donne assegniste

a tempo indeterminato e determinato
838
assegnisti 1.537

NEGLI ATENEI

Ricercatori italiani e stranieri negli atenei statali e non statali per area scientifico disciplinare, anno 2014

LEGENDA XXX stranieri, XXX totale

	stranieri	totale
Scienze matematiche e informatiche	183	1.874
Scienze fisiche	217	1.860
Scienze chimiche	171	2.322
Scienze della terra	35	819
Scienze biologiche	223	4.183
Scienze mediche	267	7.055
Scienze agrarie e veterinarie	111	2.427
Ingegneria civile e Architettura	99	2.676
Ingegneria industriale e dell'informazione	414	5.266
Scienze dell'antichità, filologico- letterarie e storico-artistiche	263	2.841
Scienze storiche filosofiche, pedagogiche e psicologiche	144	2.889
Scienze giuridiche	53	2.487
Scienze economiche e statistiche	156	2.611
Scienze politiche e sociali	39	1.187
Non definito	12	
TOTALE	2.375 stranieri	40.509

NEGLI ENTI VIGILATI DAL MIUR

(Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca)

- Ricercatori e tecnologi stranieri dall'Ue
- Ricercatori e tecnologi stranieri da Paesi Terzi

	a tempo indeterminato	a tempo determinato	Assegnisti-borse- collaborazioni
	76	21	178
	38	16	160
	114	37	338

IL CONFRONTO

I ricercatori in rapporto a 1000 occupati in alcuni Paesi dell'Ocse e del resto del mondo, 2012

Israele	17,4
Finlandia	15,9
Danimarca	14,9
Taiwan	12,8
Corea	12,8
Svezia	10,6
Norvegia	10,4
Singapore	10,2
Giappone	10
Francia	9,6
Belgio	9,6
Austria	9,3
Stati Uniti	8,8
Canada	8,8
Regno Unito	8,7
Irlanda	8,6
Germania	8,4
Paesi Bassi	8,1
Spagna	6,9
Russia	6,2
Italia	**4,5**
Cina	1,8

PER CLASSI D'ETÀ

assegnisti
a tempo indeterminato e determinato

	assegnisti	a tempo indeterminato e determinato
<=25 anni	38 totale	
26 - 30	524	
31 - 35	625	
36 - 40	418	
41 - 45	255	
46 - 50	197	
51 - 55	137	
56 - 60	118	
61 - 65	56	
66 - 70	7	
71 - 75	0	

Fonti: Miur, Cnr

Corriere della Sera

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CORRIERE DELLA SERA

Quotidiano

Data 17-02-2016
Pagina 19
Foglio 1 / 3

VIAGGIO TRA I RICERCATORI

Quelli che decidono di restare in Italia

Sono qualificati, fanno fatica eppure non se ne vanno: ecco i cervelli che resistono

Pochi, qualificati e con performance occupazionali brillanti — a un anno dal titolo di studio 87 su 100 lavorano —, faticano a trovare spazi e riconoscimenti qui, dove il dottorato «non viene apprezzato».

Istat e Almalaurea li hanno fotografati: per i ricercatori italiani, nel 2015, lo sbocco professionale principale è l'insegnamento, la ricerca in ambito accademico ha tempi lunghi di stabilizzazione e il sistema Paese non li aiuta. Il perché è presto spiegato: il tessuto industriale italiano è fatto di piccole e medie imprese a gestione familiare, specializzate in settori a medio-basso contenuto tecnologico, poco propense a investire in ricerca e sviluppo e anche nel personale.

A livello accademico, poi, sono soprattutto la burocrazia e le baronie a decidere chi fa carriera e chi no.

Questo l'identikit dei ricercatori italiani: per il 53% donne, età media 33 anni, provenienti da famiglie di status economico elevato, con entrambi i genitori laureati. Il guadagno medio? 1.490 euro al mese. La certezza, per 74 su cento, è che all'estero le opportunità professionali siano migliori.

a cura di **Giovanni Caprara**
Antonella De Gregorio
Valentina Santarpia

© RIPRODUZIONE RISERVATA

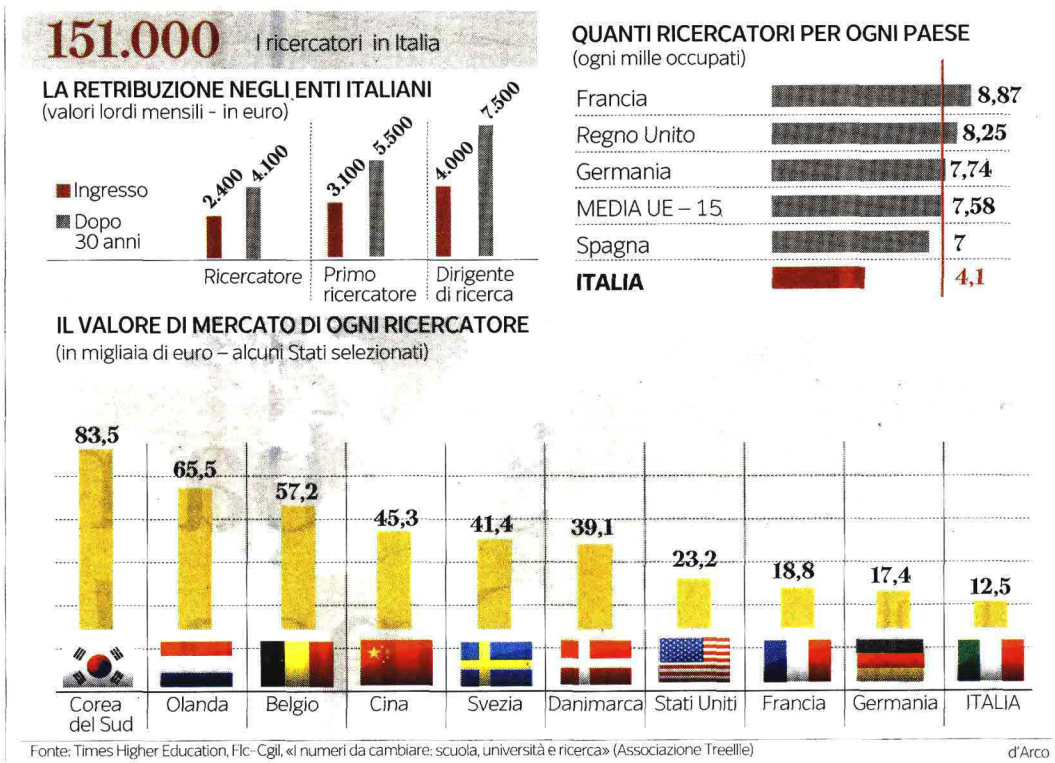
Il caso

● «Ministra, la prego di non vantarsi dei miei risultati. La mia Erc e quella del collega Francesco Berto sono olandesi, non italiane»: si è rivolta così, in un post pubblicato sulla sua pagina Facebook, Roberta D'Alessandro, fra i trenta ricercatori italiani vincitori delle borse di studio assegnate dallo European Research Council (Erc)

● Il ministro, il giorno prima, aveva espresso soddisfazione sui social per i risultati raggiunti dagli studiosi italiani nell'assegnazione delle borse: «Colpisce positivamente il dato del numero di borse totali ottenute dai nostri ricercatori, che ci posiziona al terzo posto insieme alla Francia», aveva scritto Giannini

● «L'Italia non ci ha voluto, preferendoci, nei vari concorsi, persone che nella lista degli assegnatari dei fondi Erc non compaiono, né compariranno mai» ha replicato Roberta D'Alessandro, studiosa di linguistica laureata all'Aquila che ora vive e lavora in Olanda

● Oltre al suo caso, nel post D'Alessandro ha ricordato anche quelli di due colleghi, come lei destinatari di fondi Erc e come lei in Olanda: «Non si appropri — ha scritto rivolta al ministro Giannini — di risultati che italiani non sono. Proprio come noi»



Fonte: Times Higher Education, Flc-Cgil, «I numeri da cambiare: scuola, università e ricerca» (Associazione Treellle)

d'Arco

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CORRIERE DELLA SERA

Quotidiano

Data 17-02-2016
Pagina 19
Foglio 2 / 3

Barbara Caputo

L'ingegnere informatico che fa parlare i robot

Cervello «di ritorno», con progetti colossali per le mani e armi spuntate per realizzarli. Barbara Caputo, 44 anni, è una dei 30 italiani che hanno vinto uno dei finanziamenti Erc del Consiglio europeo. Ma mentre la maggior parte dei selezionati spenderà i fondi in altri Paesi, Barbara — fisico e professore associato di Ingegneria informatica alla Sapienza — utilizzerà i due milioni di euro nel laboratorio dove insegna ai robot a «istruirsi da soli su Internet», a far crescere la loro intelligenza per migliorare la vita delle persone. Ma la donna che parla con i robot, con esperienze di lavoro in Germania, Usa, Svezia e Svizzera, che ha scelto di lavorare qui «per la capacità di fare di quelli che mi circondano», nel sistema italiano si trova stretta: «Non ci sono certezze». Le piacerebbe «diventare ordinario, venir promossa», ma l'abilitazione è sempre rimandata. «Il problema in Italia non sono i baroni, ma la politica che ci lascia soli».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Gianluca Argentin

La scuola e il progetto da un milione di euro

Gianluca Argentin, 40 anni, sociologo laureato a Trento, con dottorato di ricerca all'Università di Milano Bicocca, esperienze di ricerca sociale applicata nel settore pubblico e privato, lavora alla Cattolica di Milano dove si occupa di valutazione delle politiche educative. La ricerca in Italia? «Si naviga a vista — dice —: si fa di tutto, dall'ordinare la carta intestata a scrivere articoli scientifici». Anche se, ammette, in Cattolica i servizi alla ricerca funzionano. Ha inanellato bravura e fortuna, vincendo finanziamenti «enormi»: il milione di euro del progetto EaSI, i 400 mila del bando Sir. «Cosa mi ha fatto restare? La fortuna di lavorare con finanziamenti importanti, l'aver incontrato maestri che aiutano a crescere e la speranza di poter influire sulle politiche della valutazione in ambito scolastico». Anche se, ammette, il sistema italiano «resta fortemente nepotista e si rimane intrappolati in forme di contratto senza certezza».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Dana Branzei

L'unica straniera che ha scelto di venire da noi

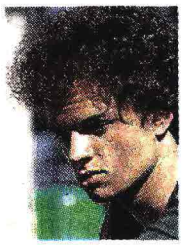
Nella ricca partita dei bandi Erc, Inghilterra, Germania e Francia hanno fatto incetta di premi. Ma quanti ricercatori, europei e non, hanno scelto l'Italia? Uno solo. Si tratta della biologa romena Dana Branzei, che dopo tanti anni di studio in Giappone — dove è volata appena diciottenne, mentre si stava preparando a partecipare in Romania alle Olimpiadi annuali di chimica — ha scelto di lavorare all'Ifom (Istituto di Oncologia Molecolare) di Milano, dove dal 2008 dirige il laboratorio dedicato allo studio dei meccanismi di riparazione del Dna. Scienziati di prima classe, ambiente internazionale: «Sono venuta in Italia perché l'Ifom era il posto dove volevo lavorare», dice. Il 2005 è l'anno del primo incontro con l'Italia; nel 2008 vince il primo Erc, che decide di impiegare a Milano. Adesso un altro, che porta, di nuovo, all'Ifom, «affascinata dalle tecnologie che ho a disposizione». Non le piace dire quanto guadagna oggi, ma ci tiene a sottolineare che all'Ifom la selezione e la crescita degli scienziati rispondono a criteri strettamente meritocratici. «E ogni tre anni si viene valutati da un panel di scienziati che attualmente è guidato dal premio Nobel Thomas Lindahl».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Andrea Bandiziol

Tra dottorato e azienda per le auto intelligenti

Laureato con lode in Ingegneria elettronica, Andrea Bandiziol di Palmanova, sta svolgendo un dottorato triennale all'ateneo di Udine in collaborazione con un'impresa austriaca, la Infineon Technologies di Villach, dove studia come sviluppare nuovi sistemi di trasmissione dati per automobili intelligenti. Parla inglese e tedesco, ama il cinema e viaggiare, suona la chitarra. Classe 1989, ha una passione smisurata per le tecnologie. Si divide tra accademia e azienda, dove lavora con una borsa di studio da mille euro al mese, aumentata del 50% per il fattore «estero». Innamorato dell'Italia, vorrebbe continuare a viverci. «E vorrei rimanere nella ricerca in ambito industriale. Anche se a Udine mancano i laboratori; e le risorse sono quelle che sono, come in quasi tutti gli atenei italiani. Inoltre, nella zona non ci sono molte industrie dove io possa applicare la teoria che ho studiato».



© RIPRODUZIONE RISERVATA

Paolo Decuzzi

Da Houston a Genova «Qui più all'avanguardia»

«Ho scelto di tornare in Italia perché qui, all'Istituto Italiano di Tecnologia, ho trovato laboratori d'avanguardia superiori a quelli di cui disponevo al Medical Center di Houston». E ora Paolo Decuzzi all'Iit di Genova dirige il laboratorio di nanotecnologia per la medicina di precisione. E assieme a lui sono rientrati altri sei ricercatori suoi collaboratori. Paolo, 44 anni, ingegnere meccanico uscito dall'Università di Bari, nel 2006 si è trasferito nel centro texano per sviluppare nanoparticelle capaci di portare farmaci nei punti del corpo colpiti da malattia. Alla fine del 2014 l'European Research Council gli ha dato un finanziamento di 2,5 milioni di euro per sviluppare un progetto mirato a realizzare un nanovettore in grado di distruggere i tumori del cervello. E per raggiungere l'obiettivo è tornato in Italia, proprio all'Iit. «Anche nella Penisola — assicura Paolo — si può fare buona ricerca».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CORRIERE DELLA SERA

Quotidiano

Data 17-02-2016
Pagina 19
Foglio 3 / 3

Valentina Fragliasso

Un anno a New York poi la borsa in Emilia

È appena tornata da New York, dove per un anno ha lavorato a un progetto sui linfomi, ed è ancora piena di entusiasmo: «No, non sono contenta di essere tornata, ma volevo tornare», ride Valentina Fragliasso, quasi 31 anni, napoletana trapiantata a Modena per laurearsi in Biotecnologie mediche e intraprendere un dottorato in Medicina molecolare rigenerativa. È tornata in Italia come borsista per l'Arcispedale Santa Maria Nuova di Reggio Emilia, che con la Fondazione Grade può pagarle un assegno da 24 mila euro lordi l'anno.

«Sono fortunata perché mi permettono di avere le risorse per applicare in Italia le tecniche imparate negli Usa e proseguire la ricerca qui. È proprio grazie alla Fondazione che sono andata a New York: lì ci sono molti più fondi e capacità di fare network. Noi siamo un piccolo gruppo giovane e dobbiamo lavorare sodo per crearci il nostro spazio. La cosa più dura? Lottare con la burocrazia».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Barbara Grüning

La sociologa precaria «Parto se finisco i fondi»

A dispetto del cognome, ereditato dal papà tedesco, Barbara è italianissima, di Macerata, e in Germania ci è stata solo per brevi periodi. Il suo dottorato, in Sociologia delle istituzioni giuridiche e politiche, è iniziato dopo la laurea in Scienze della comunicazione. «Ho 35 anni, da sei anni lavoro su progetti di ricerca di sociologia storica per l'Università di Bologna. L'assegno è di oltre 1.500 euro, circa 70-80 euro in più degli altri perché ci sono anche fondi europei. Ma sono precaria, da tutti i punti di vista: quando mi scade il contratto ogni anno non so se lo rinnoveranno, e nel periodo in cui non lavoro sono scoperta. Qui, a parte la buona volontà e i rapporti umani, c'è poco. Quello che mi pesa di più? So che non potrò scegliere se andare o no all'estero, ma che sarò costretta a farlo se dovessero finire i fondi. Ma temo che poi non tornerei, come è successo a mia sorella: fa ricerca in Fisica a Belfast, ed è contenta».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CRONACHE

VIAGGIO TRA I RICERCATORI

Quelli che decidono di restare in Italia

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CORRIERE ECONOMIA

Settimanale

Data 30-05-2016
Pagina 34
Foglio 1 / 2

Eventi La giornata aperta alle famiglie per mostrare ai figli i luoghi di lavoro promossa dal «Corriere» ha coinvolto grandi e piccoli

Bimbi in ufficio Una festa contagiosa Il reportage tra giochi, idee e merende

Con 270 società e imprese si è chiusa l'edizione più partecipata di sempre

DI **PAOLA CARUSO**

Bello, divertente, un momento di gioia da ripetere, un sogno. Chi ha vissuto l'esperienza di «Bimbi in ufficio con mamma e papà» — la festa del 27 maggio promossa da 22 anni da *Corriere della Sera/Corriere Economia*, grazie alla quale le aziende aprono le porte ai figli dei dipendenti — ne parla con entusiasmo, usando questi termini. «È stato divertente vedere i nostri bambini e ragazzi curiosare tra le scrivanie. Ora sanno a cosa ci dedichiamo quando non siamo con loro», precisa Gianluca Bosisio, direttore generale di Banca Mediolanum. «L'allegria ha contagiato tutti. Ci è sembrato di stare in altro posto. Gli animatori? Un gruppo di genitori volontari che si sono cimentati nel laboratorio culinario *mani in pasta* e in altre attività» spiega Alessandra Stasi, responsabile sviluppo organizzativo di Barilla. «Essere al lavoro con i propri figli è un modo per vivere il lavoro in maniera più partecipata e consapevole e, perché no, conoscere i colleghi sotto un'altra luce» commenta Maria Laura Cantarelli, direttore della comunicazione di Nexive.

I numeri

Il *kids day* in azienda riscuote un grande successo. Non a caso quest'anno hanno aderito oltre 270 tra aziende, enti, associazioni e studi professionali, battendo il record di iscrizioni del 2015 che si è chiuso con 205 partecipanti. Addirittura in Equitalia, alla sua prima edizione, in numero dei minori accolti e dei genitori accompagnatori è stato superiore a quello previsto. «L'adesione a questa iniziativa è sempre elevata. Ci vede da sempre felici di permettere ai figli dei dipendenti di scorrazzare in tutta libertà tra le scrivanie» sottolinea Andrea Fascetti, direttore risorse umane di Seat Pagine Gialle e Italiaonline.

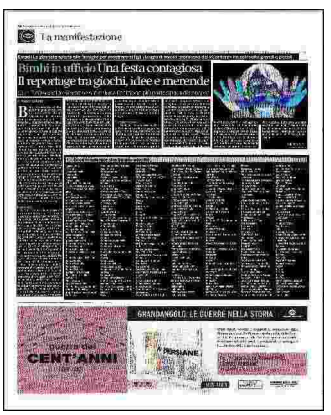
Per rendere indimenticabile la giornata si organizzano giochi di ogni genere a misura di baby-ospiti: Carlson Wagonlit ha realizzato una sorta di «viaggio a Rio 2016» per sensibilizzare i piccoli sui valori dello sport, Camera di Commercio di Milano ha proposto uno spettacolo di burattini e magia, Banca Carife ha fatto «lavorare» i minori con album e pennarelli e Cinecittà World ha mostrato backstage, camerini e set. Mentre il laboratorio sul riciclo è stato il format dell'intrattenimento alla Provincia di Nuoro e in Chep (alla sua quinta edizione), i pupazzi sono stati i protagonisti nelle sale dello studio legale Freshfield Bruckhaus Deringer a Milano (a Roma si ripete il 10 giugno), da Metro C mini-creativi si sono cimentati nella stesura di un elaborato su metropolitana e città. Ma alcuni under 14 devono ancora pazientare un attimo prima di incontrare i colleghi di mamma e papà, perché per questioni di agenda alcune imprese hanno deciso di posticipare il varco dei tornelli a giugno, se non addirittura in settembre (come Aler Milano) oppure in ottobre (è il caso di Freudenberg).

L'esperienza

«Nelle nostre tre passate edizioni l'evento si è svolto a maggio, ma quest'anno la data ha coinciso con altri impegni organizzativi interni — afferma Bernardo Codarri, direttore del personale di Boehler Uddeholm Italia — di conseguenza abbiamo scelto di dare appuntamento all'11 giugno. Per l'occasione accogliamo non solo i dipendenti di Milano, ma anche gli impiegati e i collaboratori fuori sede, provenienti da Torino e Brescia». Tra chi apre le danze del *family day* postumo c'è Conform: l'1 giugno alla Biblioteca De Amicis a Genova sono previste letture animate e non solo. All'incontro sono invitati tutti i bambini, non soltanto i figli dei dipendenti. A seguire Lextel e Visura il 3 giugno hanno studiato i giochi con impiegati che a turno diventano animatori. Il 9 giugno è la volta di Bnl e Business Partner Italia con la «EduCare Scuola» per apprendere i concetti base dell'economia e anche di Citi. Fme Education, Codognotto, Compass Group hanno preferito come data rispettivamente il 10, 11 e 16 giugno. Ad allargare il *family day* all'estero ci pensa Yoox Net-a Porter Group che in Italia festeggia il 24 giugno, ma vuole anche estendere il progetto alle altre sedi internazionali. E Dada, habitué della manifestazione da 9 anni, ha esportato «Bimbi in ufficio», inserendolo nelle sedi di Barcellona e Lisbona.

paolacars

© RIPRODUZIONE RISERVATA


La manifestazione
Bimbi in ufficio Una festa contagiosa
Il reportage tra giochi, idee e merende
GRANDANGOLO LE GUERRE NELLA STORIA
CENT'ANNI
PERSIANE

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Ecco le aziende che hanno aderito

Aareal Bank
Accordo
ActionAid Italia
Adecco Italia
Adp Italia
Adveo Italia
Affinion International
A.F.O.L. Monza e Brianza
Albè e Associati Studio Legale
Aler Milano
Alfa Wassermann
Ali Agenzia per il Lavoro
Alleanza Assicurazioni
Allianz Global Assistance
Amgen
Anev (Associazione nazionale energia del vento)
Artsana Group
Arval Bnp Paribas Group
Atlantic Technologies
Aviva Italia Holding
Avnet EMG Italy
Axa Partners - Credit Lifestyle Protection
B. Braun Milano
BabySharing.com
Banca del Mezzogiorno
Banca Leonardo
Banca Mediolanum
Banca Nazionale del Lavoro
Banca Popolare di Milano
Banca Profilo
Banca Psa Italia
Banca Reale
Banca Sistema
Barilla G. e R. Fratelli
Best Western Italia
Biffi Italia
Blue Assistance
Bnp Paribas Cardif
Bnp Paribas Corporate Institutional Banking
Bnp Paribas Investment Partners
Boehler Uddeholm Italia
Bper Banca
Bricocenter Italia
Bt Italia
Business Partner Italia
Camera di Commercio di Milano
Canon Italia
Carrefour Italia
Carlson Wagonlit Travel
Casa di cura Città di Parma
Casa di Riposo 'Gino e Pierina Marani'
Ceva Logistics
CheBanca!
Chep Italia
Cinecittà World
Cisita Parma
Cisl - Confederazione Italiana Sindacati Lavoratori
Citigroup Italia
Citroen Italia
Cnp Vita
Codognotto Group
Colgate Palmolive
Compass
Compass Group Italia
Competence
Comune di Macomer
Connexia
Consiglio regionale delle Marche
Consip
ContactLab
Continental Italia
Coop Alleanza 3.0
Cooperativa Sociale Punto Service
Coopsalute
Coppini Arte Olearia
Credito Cooperativo Ravennate e Imolese
Csl - Centro Servizi per il Lavoro della Provincia di Nuoro
Dada
De Agostini Editore
De Angelis Viaggi
Dekra Italia
Dentsu Aegis Network
Di Tanno e Associati (Roma e Milano)
DiadoraSport
Diners Club Italia
Dino Ceccuzzi
Direzione Lavoro
Disignum
Dna Group Express Courier
Doing
Doxa
Dps Group
Dufry
Enav
Energrid
Enterprise Hotel Milano
Equitalia
Equitalia Centro
Equitalia Nord
Equitalia Sud
ESCo Enerqos
Eurovita Assicurazioni
Fandango Club Spa
Fapim
FDL Studio Legale e Tributario
Findomestic Banca
Fme Education-
Fondazione Mazzali di Mantova
Fondazione Telethon
Fondo Est
FormaTemp
Fox Networks Group Italy
Freshfields Bruckhaus Deringer LLP
Gelsia
General Electric Italia
Generali Investments
Giplast Group
Grand Hotel et Des Palmes di Palermo
Grand Hotel Villa Igiea
MGallery di Palermo
GrandVision Italia (Avanzi, Optissimo, Solaris, Corner Optique)
Groupama Assicurazioni
GroupM
Grundfos Pompe Italia
Gruppo Coin
Gruppo Conform
Gruppo Elior
Gruppo Freudenberg Performance Materials
Gruppo Gesin Proges
Gruppo Maggioli
Gruppo Mondelez in Italia
Gruppo Nestlé Italia
Gruppo Rold
Gruppo Snai – Cogetech
Gruppo Società Gas Rimini
Gruppo Stevan Elevatori
Hbg Gaming
Health Italia
Hertz
Hill's Pet Nutrition Italy
Hilton Sorrento Palace
Hotel Des Etrangers Spa di Siracusa
Hotel Principe di Savoia
Ibm Italia
Ifom (Istituto Firc di Oncologia Molecolare)
Igeam
Ikea Italia Retail
Inaz
Industrie De Nora
Intesa Sanpaolo Vita
Ipermercati Coop Liguria
Iren
I.S.CO. S.c.
Iscti (Istituto Comunicazioni e Tecnologie dell'Informazione)
Italiaonline
Italfondiario
Italiana Assicurazioni
Iti Industriale
Ivass – Istituto per la Vigilanza sulle Assicurazioni
Jointly il welfare condiviso
Kinetic
Korn Ferry
Kpmg Advisory
La redazione di www.guidagenitori.it
Laboratori Nazionali di Legnaro dell'Infn
Lamberti
Lazio Innova
LeasePlan Italia
Leroy Merlin Italia
Lextel
LG Electronics Italia
Lloyd's Italian Office
Marsh
Maxus
McDonald's Development Italy
Mec Italy
Mediacom Italia
Mediavest
Mediobanca Innovation Services
Mercer
Mercure Excelsior di Catania
Mercure Excelsior City di Palermo
Message
Metisoft
Metro C
Metro Italia Cash and Carry
Michael Page International
Microsoft
Milano Legal Solutions
Mindshare
Miniconf
Monnalisa
Natixis SA Milan Branch
NCR Italy
Networkaias (Aias, Aias Academy, Aiascert)
Nexive
Novavision Group
Ntt Data Italia
Nuova Banca dell'Etruria e del Lazio
Nuova Banca delle Marche
Nuova Carichieti
Nuova Carife
Optimedia Blue 449
Ospedale Pediatrico Bambino Gesù
Ovs
Page Personnel Italia
Pentair Valves Controls Italia
Pepsico Beverages Italia
Parexel International
Peugeot Automobili Italia
Pibiviesse
Politecnico di Torino
Poste Italiane
Pramerica Life
Protiviti
Psa Services
Publicis Media
Qui! Group
Randstad Group Italia
Reale Immobili
Reale Ites
Rcs Mediagroup
Regione Lombardia
Retorica Comunicazione
Rubelli
Sacchettificio di Rosà
Samsung Electronics Italia
San Domenico Palace Hotel di Taormina
Seat Pagine Gialle
Sede di Safilo in Parsippany (NJ – USA)
Sgb Humangest Holding
Società Cooperativa Giuseppe Toniolo Conscio
Società Generale di Mutuo Soccorso Basis Assistance
Società Reale Mutua di Assicurazioni
Société Générale Securities Services
Sodexo Italia
Sodiet Consulting
Spencer Lewis
Spencer Stuart
Starcom
Studio legale Avv. Stefano Di Santo
Studio Legale Bird Bird
Studio Legale LCA
Studio Legale Macchi di Cellere Gangemi
Studio Legale 'R&P Legal'
Tesisquare
Text100 Italy
The European House – Ambrosetti
Thun
Thun Logistics
Top Team 1
Twt
Unicoop Tirreno
Unipol Gruppo Finanziario
Università degli Studi dell'Insubria
Università degli Studi di Verona
Università di Ferrara
Ust Cisl Siena Grosseto
Valmet
Valore D
Vegetal-Progress
Verini Associati
Vetrya
Visura
Vitrum
Vivigas
We Project
Wind Telecomunicazioni
Wolters Kluwer Italia
Yoox Net-a-porter Group
Zenith
Zeta Service
Zurich Italy

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CORRIERE ECONOMIA

Settimanale

Data 23-05-2016
Pagina 34
Foglio 1 / 2

Idee Si avvicina il giorno dell'apertura alle famiglie di aziende e fabbriche: è la ventiduesima edizione dell'iniziativa del «Corriere»

Bimbi in ufficio Conto alla rovescia La grande festa del 27 maggio è qui

Laboratori di sicurezza e design, piccoli chef, mini-stilisti e scambio di giochi

DI **PAOLA CARUSO**

«Cosa fate quando siete a lavoro?», chiedono i piccoli ai genitori. Come rispondere a questa domanda? Semplice: organizzando «Bimbi in ufficio con mamma e papà», la giornata in cui aziende, enti, associazioni e studi professionali aprono le porte ai figli dei dipendenti per mostrare ai baby-visitatori dove gli adulti passano tante ore della giornata. La data stabilita è il 27 maggio, tra qualche giorno, ma alcuni minori hanno già soddisfatto la loro curiosità: in Fox l'evento si è svolto il 13 maggio, invece, in Adp Italia, Punto Service e Tesisquare il 20 maggio e nella casa di cura Città di Parma il 21 maggio. Mentre da Designum l'appuntamento è in calendario per oggi. Il *kids day* in azienda è un'iniziativa che il Corriere della Sera/Corriere Economia porta avanti da 22 anni. Con grande soddisfazione di chi vive l'esperienza. «Il numero dei partecipanti è in costante aumento, così come il gradimento per questo momento di allegria» spiega Gianluca Cimini, amministratore delegato di Bt Italia (alla sua terza edizione).

Esperienze diverse

La dimostrazione che piace a tutti viene da Sodexo: l'impresa ha dovuto «sdoppiare» la data — ripetendo la manifestazione il 20 e 27 maggio — per accogliere tutti gli iscritti. «Aiuta la conscienza tra colleghi e fa cadere le barriere, permettendo a tutti di aprirsi un po' di più» commenta Vittorio Scala, country manager di Lloyd's Italia. «È utile per rafforzare i legami e rendere più affiatato il team» precisa l'avvocato Stefano Petrarca che con lo Studio Macchi di Cellere e Gangemi programma la festa da 5 anni. «Accresce il senso di appartenenza all'azienda» afferma Alessia Pedersini di Arval Italia. «È importante per preservare l'equilibrio tra impegni professionali e privati» sottolinea Giuseppe Calzolaio, direttore generale di Hbg Gaming. «Ci permette di riflettere sul *work-life balance* e ci stimola a creare altre occasioni in questa direzione» aggiunge Maurizio Arsti, responsabile risorse umane del Gruppo Elior. Insomma, oltre alla gioia qualche ora con i figli tra le scrivanie genera effetti positivi negli ambienti lavorativi. «Abbiamo intenzione di partecipare ad altre iniziative simili, mirate a mettere al centro le persone, prima che i dipendenti» dichiara Claudio Moro, amministratore delegato di Banca Leonardo.

Educational

Per allietare il *family day* si studiano giochi e svaghi di ogni tipo: i laboratori di riciclo sono messi in piedi da Qui! Group e Regione Lombardia. Anche Rcs ha pensato a intrattenimenti con materiali di scarto per stimolare le nuove generazioni sui temi ambientali. Non solo: nel gruppo editoriale le novità di quest'anno sono un laboratorio di realtà virtuale e la partecipazione di Fondazione Cannavò. Quest'ultima porta all'interno dell'evento una selezione delle attività del progetto «Iotifopositivo» che ha lo scopo di diffondere i principi e i valori dello sport. Altri laboratori sulla sicurezza vanno in scena da Networkaias, sul design da Enterprise Hotel, sulla scienza all'Università di Ferrara e da Ifom e sulla vista da GrandVision Italia. Mentre piccoli «chef per un giorno» si diventa in Lg Electronics Italia e mini-stilisti in Rubelli e Monnalisa, dove i bambini sono impegnati a creare decori oppure a disegnare t-shirt. Infine, truccabimbi, sculture di palloncini e pizzata fanno parte della giornata di Grundfos, la degustazione di dolcetti rappresenta il clou all'Hilton Palace di Sorrento, oltre all'animazione, e gli spettacoli rientrano nel format di Novavision.

Per sensibilizzare gli under 12 sul risparmio Banca Sistema ha deciso di allietare il pomeriggio con un baratto: i bimbi sono invitati a consegnare un vecchio giocattolo, ormai messo da parte, per ricevere in cambio buoni libro o buoni da spendere in giocattoli. I giochi raccolti andranno poi alla Comunità di Sant'Egidio per il progetto «Ri-giocattolo». Tra chi ha deciso di posticipare l'accoglienza a giugno c'è Amgen. «La data ufficiale coincide con eventi e impegni all'estero, di conseguenza non volevamo penalizzare i colleghi assenti» dice Amelia Perente, direttore risorse umane di Amgen. Meglio così. Per info e adesioni: bimbinufficio2016@rcs.it 02.20400332.

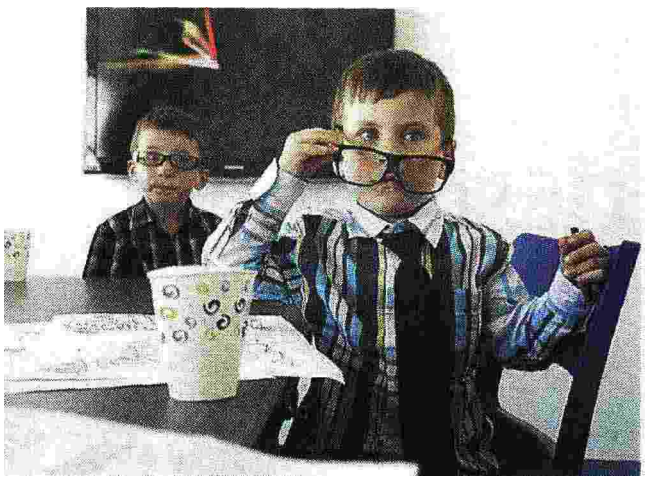
© RIPRODUZIONE RISERVATA

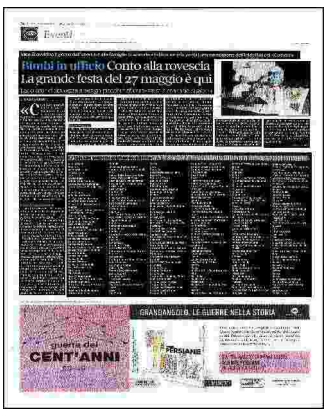
Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Ecco le aziende che hanno aderito

Aareal Bank
Accordo
ActionAid Italia
Adecco Italia
Adp Italia
Adveo Italia
Affinion International
A.F.O.L. Monza e Brianza
Albè e Associati Studio Legale
Aler Milano
Alfa Wassermann
Ali Agenzia per il Lavoro
Alleanza Assicurazioni
Allianz Global Assistance
Amgen
Anev (Associazione nazionale energia del vento)
Artsana Group
Arval Bnp Paribas Group
Atlantic Technologies
Aviva Italia Holding
Avnet EMG Italy
Axa Partners - Credit Lifestyle Protection
B. Braun Milano
Banca del Mezzogiorno
Banca Leonardo
Banca Mediolanum
Banca Nazionale del Lavoro
Banca Popolare di Milano
Banca Profilo
Banca Psa Italia
Banca Reale
Banca Sistema
Barilla G. e R. Fratelli
Best Western Italia
Biffi Italia
Blue Assistance
Bnp Paribas Cardif
Bnp Paribas Corporate Institutional Banking
Bnp Paribas Investment Partners
Boehler Uddeholm Italia
Bricocenter Italia
Bt Italia
Business Partner Italia
Camera di Commercio di Milano
Canon Italia Carrefour Italia
Carlson Wagonlit Travel
Casa di cura Città di Parma
Casa di Riposo 'Gino e Pierina Marani'
Ceva Logistics
CheBanca!
Chep Italia
Cinecittà World
Cisl - Confederazione Italiana Sindacati Lavoratori
Citigroup Italia
Citroen Italia
Cnp Vita
Csl - Centro Servizi per il Lavoro della Provincia di Nuoro
Colgate Palmolive
Compass
Compass Group Italia
Competence
Connexia
Consiglio regionale delle Marche
Consip
ContactLab
Continental Italia
Coop Alleanza 3.0
Cooperativa Sociale Punto Service
Coopsalute
Credito Cooperativo Ravennate e Imolese
De Angelis Viaggi
Dekra Italia
Dentsu Aegis Network
DiadoraSport
Dino Ceccuzzi
Direzione Lavoro
Disignum
Dna Group Express Courier
Doing
Doxa
Dps Group
Dufry
Enav
Energrid
Enterprise Hotel Milano
Equitalia
Equitalia Centro
Equitalia Nord
Equitalia Sud
ESCo Energos
Eurovita Assicurazioni
Fandango Club Spa
Fapim
Findomestic Banca
F.lli Codognotto
Fme Education
Fondazione Mazzali di Mantova
Fondazione Telethon
Fondo Est
FormaTemp
Fox Networks Group Italy
Freshfields Bruckhaus Deringer LLP
General Electric Italia
Generali Investments
Giplast Group
Grand Hotel et Des Palmes di Palermo
Grand Hotel Villa Igiea MGallery di Palermo
GrandVision Italia (Avanzi, Optissimo, Solaris, Corner Optique)
Groupama Assicurazioni
GroupM
GRUNDFOS Pompe Italia
Grundfos
Gruppo Coin
Gruppo Conform
Gruppo Elior
Gruppo Freudenberg Performance Materials
Gruppo Gesin Proges
Gruppo Maggioli
Gruppo Mondelez in Italia
Gruppo Nestlé Italia
Gruppo Rold
Gruppo Snai – Cogetech
Gruppo Società Gas Rimini
Gruppo Stevan Elevatori
Hbg Gaming
Health Italia
Hertz
Hill's Pet Nutrition Italy
Hilton Sorrento Palace
Hotel Des Etrangers Spa di Siracusa
Hotel Principe di Savoia
Ifom (Istituto Firc di Oncologia Molecolare)
Igeam
Ikea Italia Retail
Industrie De Nora
Intesa Sanpaolo Vita
Ipermercati Coop Liguria
Iren
Iscti (Istituto Comunicazioni e Tecnologie dell'Informazione) Italiaonline
Italfondiario
Italiana Assicurazioni
Iti Industriale
Jointly il welfare condiviso
Kinetic
Korn Ferry
La redazione di www.guidagenitori.it
Lazio Innova
LeasePlan Italia
Leroy Merlin Italia
Lextel
LG Electronics Italia
Lloyd's Italian Office
Marsh
Maxus
McDonald's Development Italy
Mec Italy
Mediacom Italia
Mediavest
Mediobanca Innovation Services
Mercer
Mercure Excelsior di Catania
Mercure Excelsior City di Palermo
Message
Metisoft
Metro C
Metro Italia Cash and Carry
Michael Page International
Microsoft
Milano Legal Solutions
Mindshare
Miniconf
Monnalisa
Natixis SA Milan Branch
Networkaias (Aias, Aias Academy, Aiascert)
Nexive
Novavision Group
Ntt Data Italia
Nuova Banca dell'Etruria e del Lazio
Nuova Banca delle Marche
Nuova Carichieti
Nuova Carife
Optimedia Blue 449
Ovs
Page Personnel Italia
Pentair Valves Controls Italia
Pepsico Beverages Italia
Parexel International
Peugeot Automobili Italia
Pibiviesse
Politecnico di Torino
Poste Italiane
Protiviti
Psa Services
Publicis Media
Qui! Group
Randstad Group Italia
Reale Immobili
Reale Ites
Rcs Mediagroup
Regione Lombardia
Rubelli
Sacchettificio di Rosà
Samsung Electronics Italia
San Domenico Palace Hotel di Taormina
Seat Pagine Gialle
Sede di Safilo in Parsippany (NJ – USA)
Sgb Humangest Holding
Società Generale di Mutuo Soccorso Basis Assistance
Società Reale Mutua di Assicurazioni
Société Générale Securities Services
Sodexo Italia
Spencer Lewis
Spencer Stuart
Starcom
Studio Legale Bird Bird
Studio Legale LCA
Studio Legale Macchi di Cellere Gangemi
Studio Legale 'R&P Legal'
Tesisquare
Text100 Italy
The European House - Ambrosetti
Thun
Thun Logistics
Top Team 1
Twt
Unicoop Tirreno
Unipol Gruppo Finanziario
Università degli Studi dell'Insubria
Università degli Studi di Verona
Università di Ferrara
Ust Cisl Siena Grosseto
Valmet
Valore D
Vegetal-Progress
Vetrya
Visura
Vitrum
Wind Telecomunicazioni
Wolters Kluwer Italia
Yoox Net-a-porter Group
Zenith
Zeta Service
Zurich Italy




Eventi
Bimbi in ufficio Conto alla rovescia
La grande festa del 27 maggio è qui
GRANDANGOLO. LE GUERRE NELLA STORIA
guerra dei CENT'ANNI
PERSIANE

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CORRIERE ECONOMIA

Settimanale

Data 16-05-2016
Pagina 36
Foglio 1 / 2

Eventi Giochi, spettacoli ma anche pet terapy e «Pompieri per un giorno»: a oggi 228 aziende partecipano all'iniziativa di Corriere-Stampa

Bimbi in ufficio Fantasia al potere per costruire la festa del 27 maggio

DI **PAOLA CARUSO**

Quasi tutto pronto per «Bimbi in ufficio con mamma e papà», la festa del 27 maggio in azienda dedicata ai figli dei dipendenti. Obiettivo: mostrare ai piccoli dove i genitori passano tanto tempo quando sono lontani da casa. All'iniziativa, promossa per il 22esimo anno dal *Corriere della Sera/Corriere Economia* in collaborazione con *La Stampa*, possono partecipare tutti: associazioni, industrie, enti e studi professionali. Basta iscriversi. E sono già 228 le imprese che hanno deciso di aprire le porte ai baby-ospiti. Organizzando per l'occasione giochi di vario genere. E così, in Affinion è in programma uno spettacolo di magia, nello studio legale Albè e Associati tra altalene e scivoli in giardino l'ospite speciale è il clown, nella sede milanese di Alleanza (che estende l'appuntamento alle sue circa 400 unità locali) l'allegria è garantita da truccabimbi e cantastorie, da Gruppo Società Gas Rimini (alla sua sesta edizione) gli under 13 possono diventare «pompieri per un giorno», mentre tra le scrivanie di Afol sono previsti laboratori di falegnameria, sartoria e non solo.

Gli effetti

«Questa iniziativa, oltre a portare il buonumore in tutte le nostre sedi in Italia ci spinge a osservare il mondo da prospettive diverse — spiega Stefano Pichiecchio, hr manager di Generali Electric per il Sud Europa — con un entusiasmo che porta una nuova energia». L'effetto positivo dell'evento è evidente. «Sono ormai 15 anni che Allianz Italia apre le porte alle famiglie nell'alveo dei progetti dedicati al *work-life balance*. Spazi Aperti è ormai diventato uno dei momenti più attesi dell'anno», afferma Maurizio Devescovi, direttore Generale di Allianz Italia. «Da gennaio i genitori ci chiedono quale sarà il tema dell'intrattenimento per la nostra quinta edizione e gli impiegati fanno a gara per candidarsi come animatori», precisa Nicoletta Ruggeri di Reale Mutua. «Vedendo i genitori stanchi a fine giornata i bambini pensano che l'ufficio sia un girone dantesco, invece noi facciamo vedere che non è così», commenta Massimo Ruta, amministratore delegato di Novomatic.

Tra le aziende che studiano un *kids day* «esteso» ci sono Enerqos e Vitrum che allargano l'invito ai nipoti e Avnet che accoglie i nonni per una mattinata allietata da un mago. «La giornata è rivolta a tutti coloro che sono interessati a contribuire come volontari» dichiara Antonio Angioni, organisation & talent director di Manpower-Group.

Le alternative

Ma non ci sono soltanto le scrivanie da vedere. «L'appuntamento è anche in 90 punti vendita Carrefour — afferma Paola Cornero, responsabile risorse umane di Carrefour Italia —: tra le corsie prediamo una caccia al tesoro. La confusione? Genera gioia e rafforza il senso di comunità». Chi, invece, esporta il format «Bimbi in ufficio» all'estero è Generali Investments. «Abbiamo deciso di svolgere la giornata anche nelle sedi di Parigi e Colonia perché il tema della conciliazione tra vita professionale e familiare ci sta a cuore» sottolinea Simona Pasero, responsabile risorse umane di Generali Investments. Per coniugare divertimento e formazione Banca Profilo mette in piedi un laboratorio botanico, mentre Valore D, Jointly e Talent Garden Milano studiano un laboratorio tecnologico. La *pet-terapy* rappresenta l'attrazione di Nestlé. «È importante spiegare ai bambini che bisogna avere cura degli animali — dice Manuela Kron, direttore relazioni esterne di Nestlé Italia —. Loro amano stare con gli amici a quattro zampe». Per info e adesioni: bimbinufficio2016@rcs.it, 02.20400332

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Modello 730 e Unico: come pagare meno tasse

Bimbi in ufficio Fantasia al potere per costruire la festa del 27 maggio

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

La lista dei partecipanti

Aareal Bank
Accordo
ActionAid Italia
Adecco Italia
Adveo Italia
Affinion International
A.F.O.L. Monza e Brianza
Albè e Associati Studio Legale
Aler Milano
Alfa Wassermann
Ali Agenzia per il Lavoro
Alleanza Assicurazioni
Allianz
Amgen
Anev (Associazione nazionale energia del vento)
Artsana Group
Arval Bnp Paribas Group
Atlantic Technologies
Aviva Italia Holding
Avnet EMG Italy
B. Braun Milano
Banca del Mezzogiorno
Banca Leonardo
Banca Nazionale del Lavoro
Banca Popolare di Milano
Banca Profilo
Banca Psa Italia
Banca Reale
Banca Sistema
Best Western Italia
Biffi Italia
Blue Assistance
Bnp Paribas Cardif
Bnp Paribas Corporate Institutional Banking
Bnp Paribas Investment Partners
Boehler Uddeholm Italia
Bricocenter Italia
Bt Italia
Business Partner Italia
Camera di Commercio di Milano
Canon Italia Carrefour Italia
Carlson Wagonlit Travel
Casa di cura Città di Parma
Casa di Riposo 'Gino e Pierina Marani'
CheBanca!
Chep Italia
Cinecittà World
Cisl - Confederazione Italiana Sindacati Lavoratori
Citigroup Italia
Citroen Italia
Csl - Centro Servizi per il Lavoro della Provincia di Nuoro
Colgate Palmolive
Compass
Competence
Connexia
Consip
ContactLab
Continental Italia
Coop Alleanza 3.0
Cooperativa Sociale Punto Service
Coopsalute
Credito Cooperativo Ravennate e Imolese
Dekra Italia
Dentsu Aegis Network
DiadoraSport
Dino Ceccuzzi
Direzione Lavoro
Disignum
Doing
Doxa
Dps Group
Dufry
Enav
Energrid
Enterprise Hotel Milano
Equitalia
Equitalia Centro
Equitalia Nord
Equitalia Sud
ESCo Energos
Eurovita Assicurazioni
Fapim
Findomestic Banca
F.lli Codognotto
Fme Education
Fondazione Mazzali di Mantova
Fondazione Telethon
Fondo Est
FormaTemp
Fox Networks Group Italy
Freshfields Bruckhaus Deringer LLP
General Electric Italia
Giplast Group
Grand Hotel et Des Palmes di Palermo
Grand Hotel Villa Igiea MGallery di Palermo
GrandVision Italia (Avanzi, Optissimo, Solaris, Corner Optique)
Groupama Assicurazioni
GroupM
Gruppo Coin
Gruppo Conform
Gruppo Elior
Gruppo Freudenberg Performance Materials
Gruppo Maggioli
Gruppo Mondelez in Italia
Gruppo Nestlé Italia
Gruppo Rold
Gruppo Società Gas Rimini
Gruppo Stevan Elevatori
Hbg Gaming
Health Italia
Hertz
Hill's Pet Nutrition Italy
Hilton Sorrento Palace
Hotel Des Etrangers Spa di Siracusa
Hotel Principe di Savoia
Ifom (Istituto Firc di Oncologia Molecolare)
Ikea Italia Retail
Intesa Sanpaolo Vita
Iscti (Istituto Comunicazioni e Tecnologie dell'Informazione)
Italiaonline
Italfondiario
Italiana Assicurazioni
Iti Industriale
Jointly il welfare condiviso
Kinetic
Korn Ferry
LeasePlan Italia
Leroy Merlin Italia
Lextel
LG Electronics Italia
Lloyd's Italian Office
Marsh
Maxus
McDonald's Development Italy
Mec Italy
Mediacom Italia
Mediavest
Mediobanca Innovation Services
Mercer
Mercure Excelsior di Catania
Mercure Excelsior City di Palermo
Message
Metro C
Metro Italia Cash and Carry
Michael Page International
Microsoft
Milano Legal Solutions
Mindshare
Miniconf
Monnalisa
Networkaias (Aias, Aias Academy, Aiascert)
Nexive
Novavision Group
Ntt Data Italia
Nuova Banca dell'Etruria e del Lazio
Nuova Banca delle Marche
Nuova Carichieti
Nuova Carife
Nuovo Gruppo Snai – Cogetech
Optimedia Blue 449
Ovs
Page Personnel Italia
Pentair Valves Controls Italia
Pepsico Beverages Italia
Parexel International
Peugeot Automobili Italia
Pibiviesse
Politecnico di Torino
Poste Italiane
Protiviti
Psa Services
Publicis Media
Qui! Group
Randstad Group Italia
Reale Immobili
Reale Ites
Rcs Mediagroup
Redazione di www.guidagenitori.it
Regione Lombardia
Rubelli
Sacchettificio di Rosà
Samsung Electronics Italia
San Domenico Palace Hotel di
Taormina
Seat Pagine Gialle
Sede di Safilo in Parsippany (NJ – USA)
Sgb Humangest Holding
Società Generale di Mutuo Soccorso Basis Assistance
Società Reale Mutua di Assicurazioni
Société Générale Securities Services
Sodexo Italia
Spencer Stuart
Starcom
Studio Legale LCA
Studio Legale Macchi di Cellere Gangemi
Studio legale 'R&P Legal'
Tesisquare
Text100 Italy
The European House - Ambrosetti
Top Team 1
Twt
Unicoop Tirreno
Unipol Gruppo Finanziario
Università dell'Insubria
Università di Ferrara
Ust Cisl Siena Grosseto
Valmet
Valore D
Vegetal-Progress
Vetrya
Visura
Vitrum
Wind Telecomunicazioni
Wolters Kluwer Italia
Yoox Net-a-porter Group
Zenith
Zeta Service
Zurich Italy

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

la Repubblica

Quotidiano

Data 14-01-2016
Pagina 35
Foglio 1

L'INTERVISTA/ PIER PAOLO DI FIORE DELLO IEO DI MILANO

"È il Sacro Graal della medicina ma può generare falsi allarmi"

ROMA. «Tecnicamente, l'obiettivo di Illumina è raggiungibile. Ma cosa faremo con un test del sangue capace di diagnosticare tumori piccolissimi? Talmente piccoli da non poter essere visti nemmeno con gli strumenti più potenti, e quindi nemmeno curati». Pier Paolo Di Fiore è uno degli scienziati italiani più attivi nel fronte della lotta al cancro, in forza all'Istituto Europeo di Oncologia, all'istituto Ifom e all'università di Milano. È uno dei coordinatori del progetto Cosmos II, in cui il test del sangue è usato per la diagnosi precoce del tumore del polmone.

Il progetto di Illumina è promettente?

«Sì, e mi sembra appropriata l'allusione al Sacro Graal. Mettere a punto un test simile può essere considerato un premio ultimo. E potrebbe rivelarsi più difficile di quel che si pensa».

Quali sono le difficoltà?

«Non siamo ancora capaci di riconoscere tutti i tipi di cancro partendo dal Dna nel sangue. Per alcuni tumori non abbiamo ancora l'accuratezza sufficiente. Ma questi problemi tecnici non sono insuperabili».

Pier Paolo Di Fiore dello Ieo di Milano

Alcune cellule malate poi regrediscono: scoprirle troppo presto potrebbe voler dire far partire cure inutili

Quali sono allora le perplessità?

«Non voglio squalificare questi sforzi, che sono preziosissimi. Ma mi chiedo cosa succederà quando la nostra capacità di identificare tumori anche molto piccoli supererà la nostra capacità di curarli. Rischiamo di cadere nella sovradiagnosi».

Cosa vuol dire?

«Che nel nostro corpo a volte si formano tumori che con il tempo regrediscono da soli o che si stabilizzano senza creare alcun problema. Diagnosticarli molto precocemente potrebbe spingerci a prescrivere cure inutili. Oltre a migliorare la nostra capacità di diagnosi, dovremmo capire meglio quella fase misteriosa in cui il cancro inizia a formarsi ma noi ancora non lo vediamo».

(e.d.)

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Il caso

"Pronti a vendere il test per il cancro"

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ItaliaOggi
Quotidiano
Data 12-04-2016
Pagina 41
Foglio 1

SCUOLE&AUTONOMIA

Giovani scienziati cercansi, l'Ifom a caccia di talenti

Affiancare per due settimane gli scienziati durante l'estate 2016 con il progetto "Lo Studente Ricercatore".I ragazzi del quarto anno delle scuole secondarie di secondo grado di tutta Italia potranno fare l'esperienza della realtà laboratoriale, affiancando i ricercatori. Il progetto, organizzato dall' IFOM, Fondazione Istituto FIRC di Oncologia Molecolare, ha l'obiettivo di fornire, attraverso l'inserimento in laboratorio e il contatto con la realtà della ricerca avanzata, un percorso di orientamento fondamentale per chi sia interessato a proseguire gli studi in questo campo. Durante lo stage gli studenti parteciperanno a un percorso di comunicazione della scienza che li porterà a realizzare un progetto di comunicazione. Per la dodicesima edizione del progetto saranno selezionati dieci studenti scelti tra quanti presenteranno la propria candidatura e parteciperanno al test di selezione. La conoscenza documentata della lingua inglese sarà un elemento in più per essere scelti data la presenza di alcuni posti di stage in lingua inglese. Ogni scuola potrà proporre un solo candidato entro il 5 maggio 2016. Tutti gli studenti dovranno sostenere un test di selezione, che si terrà online il 20 maggio 2016 alle ore 10.00. La prova consisterà in un test a risposte multiple chiuse sulla scienza e la biologia. I risultati della selezione saranno pubblicati sul sito IFOM a partire dal 31 maggio 2016.
Info: ***www.ifom.eu/it/scienza-societa/sperimenta-con-noi/***

Michela Dei

-© Riproduzione riservata

I progetti possono essere segnalati all'indirizzo:
aziendascuola@class.it

AZIENDA SCUOLA
Its, ecco la ricetta del successo
Biondi (Indire): più tirocini e docenti delle aziende
Il modello Trieste vince per i numeri
Impresa simulata, la nuova strada per imparare un lavoro a scuola

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

il Giornale

Quotidiano

Data 08-07-2016
Pagina 18
Foglio 1 / 2

l'intervista » Valter Longo

«La dieta perfetta per restare più giovani: ogni tanto digiunare»

Il prof italiano noto negli Usa come una star «Così si perde peso e prevengono le malattie»

Margherita Enrico

Esiste una ricerca curata da un biochimico italiano in odore di Nobel che ribalta molti pregiudizi su dieta e digiuno. Lui è Valter Longo, 48 anni, direttore del Longevity Institute della University of Southern California. Il professore in America è famoso come una *rockstar* e si divide tra l'università di Los Angeles e l'Istituto Firc di oncologia molecolare di Milano, della Fondazione italiana per la ricerca sul cancro (Ifom), dove sta portando avanti studi di frontiera sul potere terapeutico della dieta ipocalorica: poche proteine, pochissimi zuccheri, pesce sì, carne al minimo. Un regime che, alternato dalla Dmd o «dieta mima digiuno» una restrizione calorica con un ridotto contenuto proteico, composta da un mix di grassi, carboidrati e micronutrienti, permette non solo di dimagrire ma aiuta a prevenire malattie cardiovascolari, diabete, obesità, tumori e potenzialmente Alzheimer. Non solo, gli ultimi suoi studi hanno dimostrato anche il suo effetto sulle malattie autoimmuni come la sclerosi multipla. «Il digiuno periodico - spiega - permette di riprogrammare il corpo in modo tale da farlo entrare in una modalità di invecchiamento più lento, ma anche di ringiovanirlo attraverso una rigenerazione che si basa sulle cellule staminali».

Professore, come è possibile che eliminando calorie e proteine per cinque giorni due o tre volte all'anno si possa avere questo effetto?

«La riduzione dell'apporto calorico del 34-54% e delle proteine produce un calo dell'ormone Igf-I e di altri fattori necessari per la crescita durante lo sviluppo, ma promotori dell'invecchiamento e collegati alla predisposizione al cancro. Ma non solo, aumenta anche l'ormone Igfbp-1 e riduce i biomarcatori e i fattori di rischio legati a diabete e malattie cardiovascolari (glucosio, grasso del tronco e proteina C-reattiva), senza influire negativamente sulla massa muscolare e ossea. Inoltre l'organismo torna a non essere resistente all'insulina, principale causa del diabete. Come a 18 anni e i benefici durano per almeno tre mesi. Durante il digiuno le cellule staminali vengono riattivate e quando si riprende la vita normale incominciano a ricostruire organi e tessuti».

È come se facessimo una terapia staminale?

«Molto meglio. È come se stessimo pigiando il tasto reset e fegato, cuore, reni, muscoli in assenza di cibo si mettono in modalità di emergenza eliminando quello che non serve. Quando si riprende a mangiare, il risultato è una ricostruzione molto coordinata degli organi per mezzo delle cellule staminali. È ovvio che non c'è una ricostruzione totale di questi organi».

Cosa bisogna mangiare durante il semi-digiuno?

«Preferisco non dare ricette perché la Dmd improvvisata è pericolosa, ma in generale verdura, poche proteine, tanti grassi buoni (olio extravergine d'oliva e noci sono fondamentali), carboidrati che provengono dalla verdura e nessuno zucchero semplice. Lo schema calorico prevede che il primo giorno si assumano circa 1.000 kilocalorie e nei 4 giorni successivi si scende a 750 kilocalorie».

Secondo l'Ocse gli italiani sono quelli che nel mondo occidentale vivono di più: 82,8 anni, Ma sono anche negli ultimi posti della stessa classifica per un'aspettativa di vita sana. Come mai?

«Il modo in cui ci nutriamo è fondamentale. Dobbiamo renderci conto che un bel piatto di trofie al pesto è un piatto di zucchero. Pasta e pane non vanno aboliti dalle nostre tavole, ma consumati con raziocinio. La gente continua a stare male perché interpreta la dieta mediterranea in modo del tutto personale».

Quali sono gli errori principali?

«Innanzitutto si usano termini errati come "mangiare con moderazione" o "un poco di tutto" ed ognuno se li aggiusta come vuole. Per esempio l'aumento di consumo di proteine di origine animale concessi dalla dieta Mediterranea in Italia coincide con un forte aumento dei tumori. Far capire che un consumo eccessivo non va bene è alquanto difficile».

Da un po' di tempo si fa un gran parlare della dieta Lemme basata esclusivamente sul consumo di proteine animali e seguita da molti vip. Cosa ne pensa?

«Ormai sappiamo bene che queste diete sono associate alla perdita di peso, che include perdita di muscoli e acqua, ma anche ad un aumento della mortalità da cancro e malattie cardiovascolari».

La gente dimagrisce...

«Lo sappiamo da 40 anni. La gente dimagrisce principalmente perché questa dieta li porta a mangiare di meno, come vediamo anche nei topi. Eventualmente però la dieta è insostenibile perché siamo programmati per mangiare carboidrati, e quindi il peso viene ripreso tutto».

E nella vita di tutti i giorni? Quale dieta dovremmo seguire per stare bene?

«Bisogna innanzitutto tenere basso l'apporto proteico quotidiano e attenersi ai 0,8 grammi per chilo di peso come raccomandato dalle principali Associazioni mediche e dall'Oms. Evitare proteine e altri ingredienti animali come carni rosse e formaggi e preferire quelle vegetali. Eliminare gli zuccheri raffinati, controllare la quantità di pasta e cereali e preferirli integrali. Si può sostituire il super piatto di pasta da 150 grammi con 40-50 grammi di pasta o pasta integrale e 300 grammi ceci o fagioli cotti più 200 grammi di verdure e 50ml di olio di oliva, con un minimo di formaggio grattugiato sopra. Questi sono piatti unici che non hanno bisogno di antipasti o secondi. Per le proteine oltre ai legumi meglio scegliere pesce e, infine, non rinunciare a un pugno di noci, mandorle, nocciole con un po' di frutta secca ogni giorno, come dolce».

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

In tavola

COSA SUCCEDE

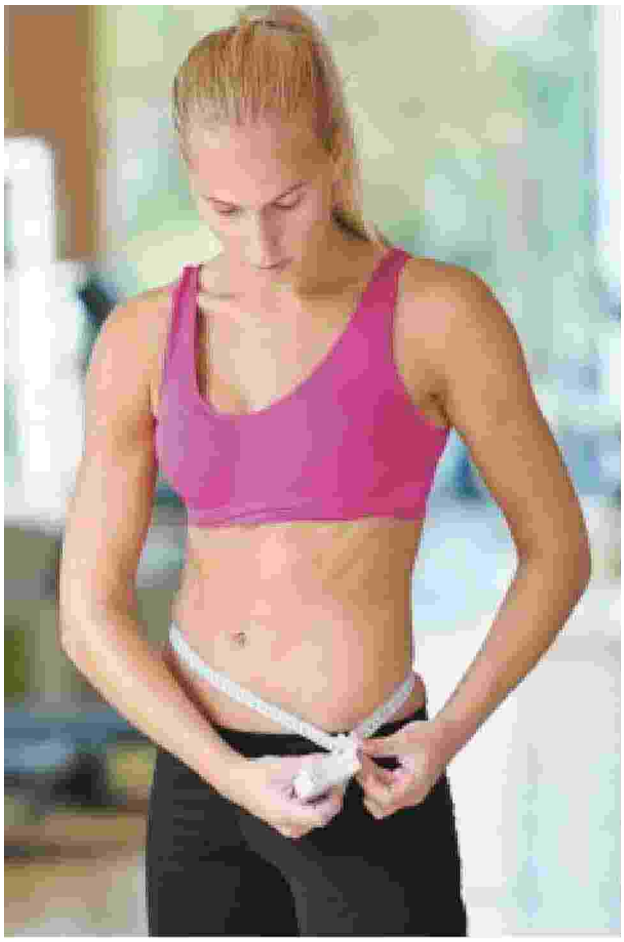
L'assenza di cibo vuol dire pigiare il tasto «reset» per il fegato, il cuore, i reni e anche i muscoli

L'ALIMENTAZIONE

In generale poche proteine, noci, olio extravergine e carboidrati che provengono dalle verdure

ERRORI DA EVITARE

Si usano termini come «mangiare con moderazione». Poi ognuno se li aggiusta come meglio crede...



OBIETTIVO BENESSERE

La salute passa da una buona alimentazione ma anche dal digiuno

«La dieta perfetta per restare più giovani: ogni tanto digiunare»

L'ottomatica, non solo gioco ma opere di bene

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Libero
Quotidiano
Data 28-09-2016
Pagina 19
Foglio 1 / 2

Valter Longo in un libro svela i segreti della longevità abbinata al cibo

LA DIETA PER VIVERE 100 ANNI

«Un quasi digiuno per cinque giorni ogni tre mesi Poi pesce, fagioli, poche proteine. E addio malanni»

La Mecca della longevità è a Molochio, duemila anime nel cuore dell'Aspromonte. Molochio, stessa radice del termine malocchio, ma questo paesino porta fortuna, fa campare fino a cent'anni e da qui sono cominciati gli studi di Valter Longo che, allora bambino, in quel luogo che ha sfornato ultracentenari, come Salvatore Caruso vissuto fino a 110 anni, aveva già capito cosa voleva fare da grande. Longo è uno scienziato e biochimico della University of Southern California di Los Angeles. A lui si rivolgono le star di Hollywood in cerca della cura per non invecchiare mai, il *Time* lo ha definito il «guru della longevità» e, sarà il destino nel cognome o i geni ereditati dal nonno calabrese, fatto sta che questo 48enne nato a Genova, all'estero è in odore di Nobel per i suoi studi sulle malattie collegate a una cattiva alimentazione: patologie come il diabete e l'ictus, o neurodegenerative come l'Alzheimer. Così celebre che una casa di produzione sta realizzando un film ispirato a lui con la sceneggiatura di Margherita Enrico e Nicola Brunialti. Per Vallardi ha appena pubblicato il libro "La dieta della Longevità" in cui spiega con analisi e ricette come restare in salute il più a lungo possibile.

Professore, ci riveli il segreto per vivere fino a cent'anni.

«Ci deve essere una combinazione di genetica e di stile di vita sano. Al mondo ci sono pochissime persone, meno dell'uno per cento, che hanno un set di geni incredibili per cui anche mangiando male, o trascurandosi, riescono ad arrivare a 102, 103 anche 110 anni. Cioè, ci sono persone, come Caruso o Emma Morano che ora è l'italiana più longeva (116 anni), o come la popolazione dei Laron, in Ecuador, altamente protette. Possono fare un po' quello che vogliono e superano i 90 anni senza problemi».

Gli altri invece?

«Per la stragrande maggioranza purtroppo non c'è una genetica così favorevole, quindi bisogna guadagnarsela».

Ci spieghi come.

«Dal punto di vista dell'alimentazione suggerisco due modi: la dieta della longevità e la dieta mima-digiuno (Dmd). Separate sono potenti, insieme potentissime».

Alt. Se mima-digiuno significa essere costretti a fare la fame temo che molti non la seguiranno...

«Non si fa la fame, tranquilli. Si tratta di una restrizione calorica per cinque giorni ogni tre mesi. Non è un vero digiuno perché si assume un mix di grassi, carboidrati e micronutrienti secondo uno schema che prevede circa mille kilocalorie il primo giorno, mentre nei successivi quattro giorni si scende a 750 kilocalorie. La Dmd va sempre fatta sotto la supervisione di un medico o di un biologo nutrizionista. Bisogna ricordare che da ciò che mangiamo dipende se il nostro cervello userà glucosio o corpi chetonici per ottenere energia, se rimarremo snelli o diventeremo obesi o se il nostro corpo avrà una forma a mela o a pera».

Vale, quindi, il vecchio adagio "Siamo ciò che mangiamo"?

«Sì, anche se per molti questo significa che non dovremmo mangiare cose particolarmente dannose. Invece, anche cibi in apparenza sani come la carne di pollo possono essere nocivi se associati ad un alto consumo di proteine giornaliere o se contenenti ormoni o antibiotici. In sostanza, molte cose che mangiamo, e quando lo facciamo, possono avere un'influenza determinante sul nostro aspetto, sulla pelle, su quanto a lungo dormiamo la notte, sulla possibilità per una donna di rimanere incinta, o di un uomo di sviluppare un tumore».

Da dove partono questi studi?

«Per la dieta mima-digiuno abbiamo fatto degli esperimenti prima sui topi, poi una sperimentazione clinica su cento persone. Nei topi abbiamo visto che anche cominciando questo regime dopo i 16 mesi, a mezza età, i risultati sono fantastici. Non solo aumenti loro la vita di oltre il 10 per cento, ma quasi dimezzi i tumori. Inoltre i topi rimangono giovani mentalmente molto più a lungo».

Sembra un miracolo.

«Non è la dieta miracolosa, bensì il corpo umano che ha già gli strumenti dentro ed è solo questione di riaccenderli. Spesso sono spenti perché mangiamo cose sbagliate».

Ma quali sono questi cibi sbagliati?

«Intanto le proteine e tutti i cibi di origine animale, a eccezione del pesce. I grassi saturi, gli zuccheri. Bisogna ridurre al minimo le calorie e le proteine».

Anche lei propone un regime vegano?

«Pescetariano. Qui non stiamo facendo ideologia, ma ci basiamo sui dati. A parte quello con tanto mercurio, quindi spada, tonno, il pesce fa bene e va consumato almeno due volte a settimana».

La carne rossa è cancerogena come qualcuno sostiene?

«Di certo la carne rossa non è una sostanza cancerogena nel senso che se la consumi dopo un giorno ti viene il cancro. Nei nostri studi fatti di Harvard è emerso che le conseguenze più negative sulla nostra salute vengono dalle proteine: con alti livelli, che vengano dalla carne rossa, dal pollo o dal tacchino, quindi forte crescita dell'ormone IGF-1, le cellule sono più danneggiate e, addirittura, si può avere un aumento del cancro di 2 o 3 volte. La carne rossa tra le proteine è la peggiore».

Ma lei, che è lo scienziato del cibo, che cosa mangia?

«Tutto quello che ho scritto nel libro lo faccio. Innanzitutto io non mangio a pranzo fino a che non mi sento bene. Ho lo stesso peso di quando avevo 22 anni».

Fortunato. Le sue misure?

«Sono alto 1,87 e peso 72-73 chili. Quando sono arrivato in America pesavo di più e qui c'era il regno del Tex-Mex. Poi mi sono regolato. Se sei in sovrappeso bastano due pasti al giorno. E uno spuntino minimo al posto del terzo pasto».

Spuntino che consiste in?

«Per me un latte di mandorla con un caffè. Senza zucchero».

Strappi alla regola ne fa mai? Torte, dolci?

«Frutta. Raramente mangio dolci. Magari un po' di cioccolata fondente».

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Libero
Quotidiano
Data 28-09-2016
Pagina 19
Foglio 2 / 2

Longo, ma lei è italiano, ha origini calabresi. La pasta con l'nduja, la soppressata, non le fanno proprio alcun effetto?

«No. Oddio, se mi mettono davanti una soppressata eccezionale, l'assaggio. A volte prendo un panino con il salame. Non bisogna privarsi completamente di ciò che ci piace. Ma conoscere quello di cui il nostro corpo ha bisogno per stare bene».

Quali sono invece gli alimenti a cui non dovremmo mai rinunciare se vogliamo rimanere sempre giovani?

«Ceci, fagioli, noci, pasta e vaianeia, cioè con verdure in particolare fagiolini, tipica di Molochio, o con broccoli. Però, ad esempio, se si va ad Okinawa, che ha il record di longevità, ci sono le patate dolci viola. Anche con un bel minestrone non si sbaglia mai. E tanto olio di oliva. Di pasta ne bastano 50 grammi, non 120 come insistiamo noi italiani imitando Alberto Sordi. Dobbiamo cambiare le nostre abitudini. E muoverci molto di più. Quando si va al ristorante scegliere quello più lontano, in modo da camminare. Non quello dove si può parcheggiare davanti l'auto. E non devono passare più di 12 ore tra un pasto e l'altro».

La dieta mima-digiuno ha effetti anche nella prevenzione dei tumori?

«Sui topi di sicuro. Adesso a Palermo stiamo conducendo uno studio su un gruppo di donne che hanno una forma particolare di cancro di mammella, come è stato il caso di Angelina Jolie, e stiamo cercando di capire se con queste diete si diminuisce l'incidenza».

Un bicchiere di vino ogni tanto è concesso?

«Sì, ma bisogna sempre vedere i geni. Per chi ha parenti con alcuni tipi di cancro, al colon, o al fegato, l'alcol può essere un fattore di rischio».

Per dimagrire conta il gruppo sanguigno?

«Conta molto la nostra eredità genetica. Un giorno sarà possibile partire dal Dna, il genoma, di ciascuno di noi per individuare il nostro cibo ideale e, all'opposto, gli alimenti da evitare. Per ora il mio suggerimento è sederci alla tavola dei nostri antenati. E non seguire diete propinate da qualcuno in tv».

Ma lei è sicuro che tutti vogliano superare i cent'anni?

«L'istituto di Demografia Usa ha fatto un sondaggio tra i ragazzi di 22 anni e ha chiesto: quanto vorreste vivere? La risposta è stata 76 anni. Poi la stessa domanda è stata rivolta a persone di oltre 70 anni e nessuno ha risposto 76 anni. Finché sei molto distante dalla vecchiaia e dalla morte non è importante arrivare a cent'anni, ma se lo chiedi alle persone anziane diranno: eccome se voglio campare cent'anni».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

BRUNELLA BOLLOLI

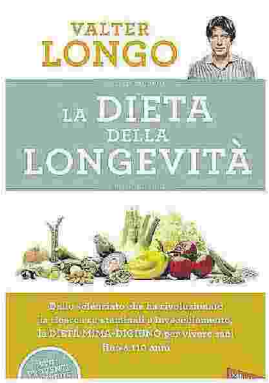
LA SCHEDA

LA CARRIERA
Valter Longo, biochimico, è nato a Genova nel 1967 ed è riconosciuto a livello internazionale come uno dei leader nel campo degli studi sull'invecchiamento e le malattie ad esso collegate, con pubblicazioni sulle più autorevoli riviste scientifiche tra cui Nature, Science e Cell. Nel libro «La dieta della longevità» spiega come, attraverso il suo regime alimentare, tutti possono ritrovare e mantenere un corpo sano fino a 110 anni

I CIBI CONSIGLIATI
Gli alimenti a cui non dovremmo mai rinunciare se vogliamo rimanere giovani sono i ceci, i fagioli, le noci, la «pasta e vaianeia» (cioè con verdure in particolare fagiolini, tipica di Molochio, o con broccoli). Anche con un bel minestrone non si sbaglia mai, e poi tanto olio di oliva. La pasta? Ne bastano 50 grammi a testa

IL PAESE MAGICO
Molochio è un comune italiano di 2.640 abitanti in provincia di Reggio Calabria, in Calabria. Posto nel cuore dell'Aspromonte, Molochio sorge in una zona ricca di bellezze naturalistiche e la sua economia è basata sull'agricoltura e soprattutto sulla produzione di agrumi, olive, prodotti caseari e salumi

Un bicchiere di vino ogni tanto va bene, ma occhio ai geni: per chi ha parenti con alcuni tipi di cancro, tipo al colon o al fegato, l'alcol può essere un fattore di rischio



Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Starbene
Settimanale
Data 07-11-2016
Pagina 31/32
Foglio 1 / 2

LA DIETA DELLA LONGEVITÀ

Taglia zuccheri semplici, grassi saturi, proteine. E metterai fuori gioco i geni che favoriscono l'invecchiamento

di Angela Altomare

«Lo hanno dimostrato diversi studi internazionali: un'alimentazione troppo ricca di proteine e zuccheri semplici attiva alcuni dei principali gruppi di geni che favoriscono l'invecchiamento e la comparsa del cancro, del diabete e di malattie cardiovascolari, autoimmuni o neurodegenerative (come l'Alzheimer)», afferma Valter Longo, direttore del Longevity Institute dell'Università della Southern California e del Programma oncologia & longevità presso l'Istituto Firc di Oncologia molecolare (Ifom) di Milano. È lui l'ideatore della dieta che promette di farci vivere bene e più a lungo. Scopri, nelle prossime pagine, come funziona. →

Altri consigli per vivere a lungo su starbene.it

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Ifom

CONSULTA GRATIS IL NOSTRO ESPERTO

dott. Noemi Renzetti
nutrizionista
a Roma.
Tel. 02-70300159
8 novembre
ore 9.30-11.30

«La mia dieta della longevità si basa sul consumo di alimenti vegetali e di pesce. Prevede inoltre, 2 o più volte l'anno, per 5 giorni, un periodo di digiuno sotto stretto controllo medico, che favorisce la rigenerazione cellulare», spiega il professor Valter Longo. Vediamo allora cosa fare per vivere a lungo.

meno zuccheri «Attivano i processi di invecchiamento e inibiscono il rinnovamento delle staminali (cellule indifferenziate, al centro di molti studi, che si spera possano aiutarci a curare diverse malattie)», afferma l'esperto. «Per stare bene consiglio di tagliare anche il consumo di cibi a base di carboidrati poveri di fibre, come pasta, riso, pane bianco, succhi di frutta. Ben venga, invece, quello di cereali integrali (devono fornire il 50% delle calorie giornaliere).

occhio ai grassi saturi «Devono essere limitati. Attenzione quindi a formaggi, dolci, burro. Spazio in tavola, invece, a grandi quantità di lipidi buoni, contenuti per esempio nel salmone, nell'olio d'oliva e nella frutta secca in guscio», spiega l'esperto.

poche proteine, ma buone «La mia indicazione è: scegliete quelle di origine vegetale (piselli, fagioli, lenticchie) e del pesce, che va mangiato dalle 2 alle 3 volte alla settimana. Tutte le altre di origine animale eliminatele», precisa Valter Longo. «L'assunzione giornaliera di proteine non deve comunque superare gli 0,8 g per kg di peso corporeo (48 g se pesi 60 kg), consumo che dovrebbe aumentare del 10-20% dopo i 65-70 anni per mantenere i muscoli in salute».

attenzione agli orari «Fare colazione dopo le 8 e cenare prima delle 20 migliora la qualità del riposo e la salute del metabolismo», assicura l'esperto. Adesso che sai tutto, prova il menu settimanale elaborato da Valter Longo con la nutrizionista Noemi Renzetti e le dietiste Mahshid Shelehchi e Susan Kim.

>menu da 1700 cal
con tanti carboidrati e grassi sani

GIORNO 1

>**COLAZIONE** Caffè + 240 ml di latte di mandorla addizionato di calcio e vitamine B12, B2, D + 60 g di focaccia integrale con olio evo + 20 g di marmellata di mirtilli

>**PRANZO** 150 g di spinaci lessati, scaldati in padella con 9 g di pinoli e 9 g di uvetta, conditi a fuoco spento con 1 cucchiaio di olio evo + 30 g di gallette di farro

>**CENA** pasta e fagioli (lessa 40 g di pasta integrale con 200 g di fagioli neri già cotti, 200 g di broccoli, aglio, peperoncino, sale e condiscila con 1 cucchiaio di olio evo, 5 g di parmigiano e peperoncino) + 25 g di noci + 20 g di ribes rosso essiccato

GIORNO 2

>**COLAZIONE** Tè con il succo fresco di 1/2 limone + 1 fetta di pane integrale tostato + 20 g di marmellata di fragole

>**PRANZO** riso veg (lessa 40 g di riso integrale e condiscilo con 150 g di fagiolini, 150 g di pomodoro fresco e aglio cotti in padella con poca acqua,1 cucchiaio di olio evo e basilico) + 200 g di ortaggi a foglia lessati, insaporiti con 5 g di olio e limone

>**CENA** 150 g di salmone al vapore + 300 g di asparagi (sempre al vapore) conditi con 1 cucchiaio di olio evo e succo di limone + 60 g di pane integrale + 200 g di insalata di pomodori, carote, finocchi e peperoni verdi, con aceto balsamico + 25 g di nocciole + 20 g di ribes rosso essiccato

GIORNO 3

>**COLAZIONE** Caffè o tè + 50 g di pane integrale tostato + 20 g di marmellata di frutti di bosco

>**PRANZO** Insalata di farro (fai stufare 300 g di zucchine con acqua, aglio, 100 g di pomodorini ciliegia, 25 g di olive; unisci 30 g di farro cotto, prezzemolo e 1 cucchiaio di olio evo) + 200 g di ortaggi a foglia bolliti, con olio e limone

>**CENA** Minestrone (lessa 250 g di verdure e 200 g di ceci già cotti, unisci 40 g di pasta, scola e condisci con 2 cucchiai di olio evo e 1 cucchiaino di parmigiano) + mix di insalata

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Ifom

Bresciaoggi

Quotidiano

Data 05-11-2016
Pagina 46
Foglio 1 / 2

ALIMENTAZIONE. Numerose le pubblicazioni sui corretti stili di vita

LA SALUTE SI SFOGLIA

«La dieta della longevità» di Longo è un best seller ma nella «top ten» ci sono anche Veronesi e Parodi

Francesca Mazzola

Si era conquistato la copertina del «Venerdì di Repubblica» già a inizio gennaio e nelle ultime settimane con il suo «La dieta della longevità» è ai primissimi posti nelle classifiche dei libri più venduti nella categoria varia. Il segreto per mangiare bene, e soprattutto poco, e sperare in una vita centenaria e sana sta diventando un best seller. Anche perché chi diffonde queste regole di nutrizione le applica su di sé dopo avervi dedicato anni di studio.

Autore del libro, edito da Vallardi (pp. 301, 15,90 euro), è Valter Longo, genovese di 47 anni, laureato in biochimica all'Università del North Texas, con dottorato in biochimica all'Ucla e post-dottorato in neurologia dell'invecchiamento e malattia di Alzheimer all'University of Southern California, oggi professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto sulla longevità sempre all'Usc, oltre che direttore a Milano del programma di oncologia e longevità all'Ifom. Il libro, in 12 capitoli, propone un excursus dalla tradizione alla scienza, in premessa, per poi entrare nei dettagli della dieta e nei meccanismi dell'invecchiamento.

I fondamentali sono riassunti nei cinque pilastri della longevità, mentre il toccasana - da seguire sotto controllo medico una volta all'anno - è la dieta mima-digiuno periodica: quattro giorni a pochissime calorie (solo tè e brodini vegetali) che consentirebbe una rigenerazione del sistema immunitario. Il testo non tralascia gli effetti di questo regime alimentare anche nelle persone malate. In sostanza, Longo invita ad abbracciare la dieta mediterranea, a preferire i cibi che avrebbero mangiato i nostri nonni (perché l'organismo non dimentica, e meglio si adatta a cibi conosciuti), ad utilizzare pochi carboidrati, meglio integrali, con tanta verdura e legumi. Promuove il pesce, evita la carne se non in fase evolutiva, consiglia ogni giorno una manciata di frutta secca, elimina gli zuccheri e i dolci, con qualche eccezione per il cioccolato fondente e una fetta di torta se si è invitati a cena e proprio non si vuol fare la figura degli asociali.

A ben guardare, questo lavoro richiama per più di un aspetto «Verso la scelta vegetariana. Il tumore si previene anche a tavola», di Umberto Veronesi e Mario Pappagallo, edito da Giunti nel 2011 (pp. 288, 16,50 euro). Qui la tesi è la seguente: la scelta vegetariana è alla portata di tutti e propone uno stile di vita in favore della salute e in armonia con la natura. Il libro si rivolge ai vegetariani e a chi voglia imparare a vivere meglio e più a lungo. L'approccio è etico e scientifico. L'oncologo Veronesi non ha bisogno di presentazioni, Pappagallo dopo studi di medicina e scienze biologiche si è specializzato in giornalismo medico scientifico. Il libro assolve le proteine di pesce, uova e pollame, promuove la dieta mediterranea e propone una piramide alimentare modificata, dove integrale, verdura, frutta e frutta secca fanno la parte del leone. E per addolcire l'impatto, altrimenti troppo rigoroso, aggiunge 200 ricette di Carla Marchetti, cuoca fiorentina.

A parlare di salute a tavola, con una forte connotazione contro i tumori, è anche «Mangiare bene per sconfiggere il male», recente pubblicazione dell'oncologa milanese Maria Rosa Di Fazio di cui abbiamo pubblicato un'ampia recensione, e che se la prende in particolare con i «bianchi» zucchero, latte e farina.

Ma nella «top ten» dei libri più venduti, accanto all'ultima fatica-ricettario della notoria Parodi, «Benedetta tutto l'anno», fino alla metà di ottobre resisteva anche «La dieta del dottor Mozzi. Gruppi sanguigni e combinazioni alimentari», edito da coop Mogliazze. La convinzione del dottor Piero Mozzi è che la dieta deve cambiare a seconda del gruppo sanguigno. Sia che si voglia dimagrire, guarire, o semplicemente vivere in benessere. Mozzi non ha preclusioni verso particolari cibi, ma divide gli alimenti in benefici, neutri o nocivi a seconda che siate A, 0, AB oppure B e in base agli antigeni. Tra i «nemici» individua però il glutine, oggetto in questo periodo di una campagna negativa sfruttata anche da certa industria alimentare.

Il mercato dell'editoria, dunque, punta tutto sulla salute a tavola, in linea con la scelta di prodotti di qualità che inducono a fare trasmissioni come la radiofonica «Decanter» e la striscia settimanale di Rai3 «Indovina chi viene a cena». E' tramontato invece il periodo delle hit per il raggiungimento del peso forma, come la dieta a zona e la Dukan. Ma allora, come orientarsi? Con un po' di buon senso, senza scappare da alimenti «nemici» e senza inseguire quelli «miracolosi». •

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Bresciaoggi

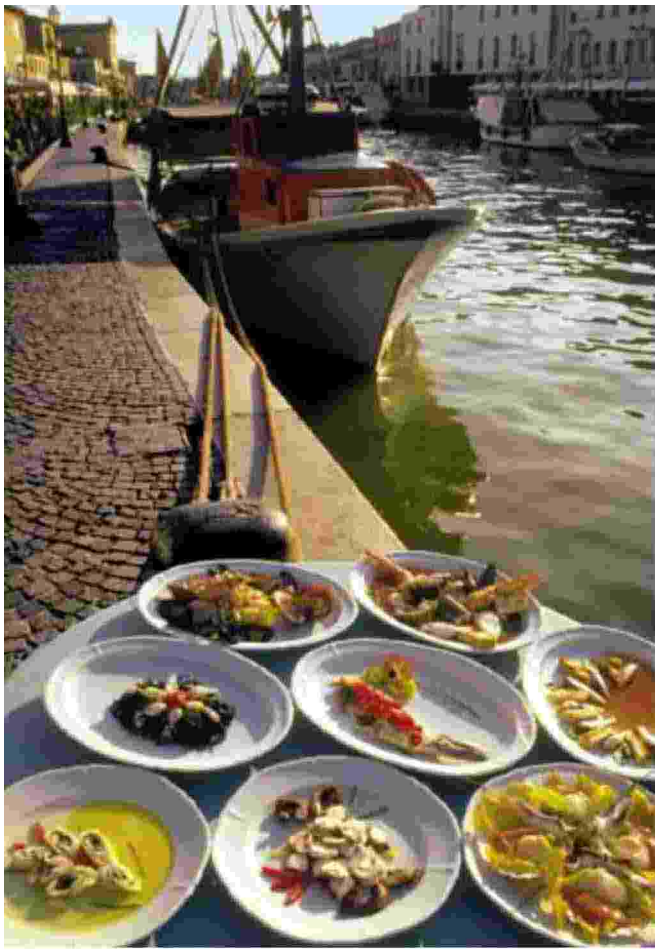
Quotidiano

Data 05-11-2016
Pagina 46
Foglio 2 / 2

La riscoperta del «primo»

La rivoluzione in tavola è arrivata con la pasta

Altro che «Un americano a Roma»: scordatevi l'immagine di Alberto Sordi che, armato di forchetta, ingaggia una lotta con un'enorme zuppiera di spaghetti, anzi «maccaroni». Oggi infatti la pasta non è più soltanto qualcosa di popolare ed economico, ma anche oggetto di sperimentazione. Forse non tutti sanno che ormai la pasta si può mangiare anche a colazione, abbinata a tè o caffè e spremuta d'arancia; oppure, che si può usarla come un dessert. Un sacrilegio? No, perché è arrivato il momento di capire che il piatto nazionale è anche un ingrediente complesso, le cui enormi potenzialità ancora non sono state del tutto sfruttate. Lo spiega benissimo nel libro «Pasta revolution» (Giunti, pp. 160, 18 euro) la giornalista enogastronomica Eleonora Cozzella, che svela i segreti dell'alimento italiano più famoso, rompendo più di un tabù. Di Cozzella ci si può fidare, non solo perché è una «globetrotter del cibo» e ha condotto per dieci anni «Identità di pasta», lanciando proprio le nuove tendenze della pasta, ma perché è evidente che a guidarla nella scrittura sono l'amore e il rispetto per questo alimento celebratissimo e simbolo del nostro patrimonio gastronomico ma anche della nostra tradizione culturale. Con la prefazione di Oscar Farinetti, il libro compie un approfondito viaggio nella storia della pasta: da Marco Polo alla genesi del «primo», dall'uso della pasta nell'alta ristorazione, in osteria e in famiglia fino alle ultime rivisitazioni più audaci, mentre di pagina in pagina si svelano segreti e viene anche l'acquolina in bocca. C'è dunque davvero una rivoluzione tutta da scoprire e ancora in atto nel mondo della pasta, portata avanti dai professionisti più apprezzati della ristorazione. E chi volesse cimentarsi, può farlo grazie alle 40 ricette che occupano la seconda parte del libro, firmate da chef stellati, come Massimo Bottura, Carlo Cracco e Davide Scabin.



La cucina mediterranea resta al vertice delle scelte alimentari

CULTURA&SPETTACOLI

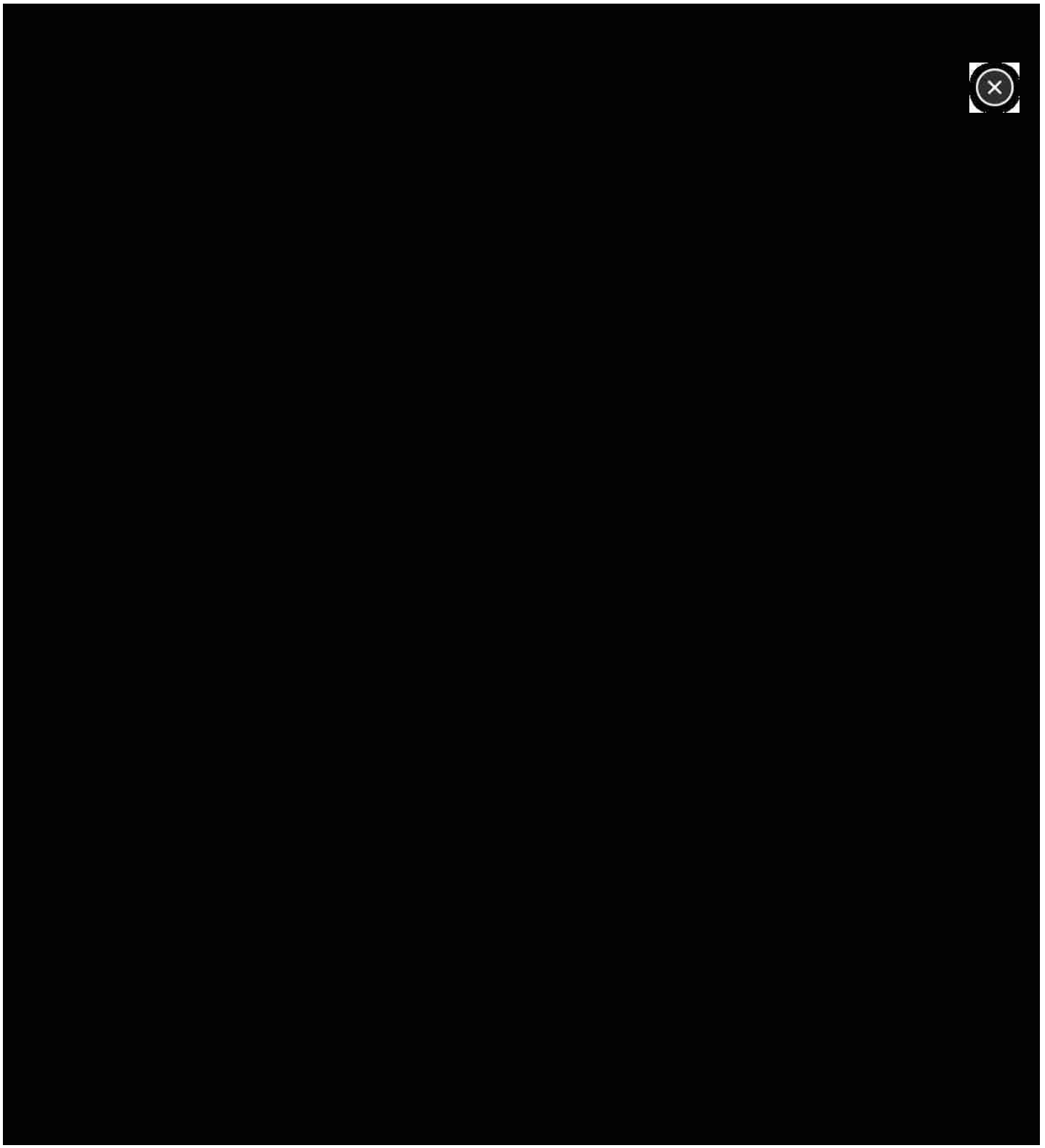
LA SALUTE SI SFOGLIA

Quando donne parlano dell'amore per Hemingway

Valle dei Templi, scoperto tratto di un teatro ellenistico

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

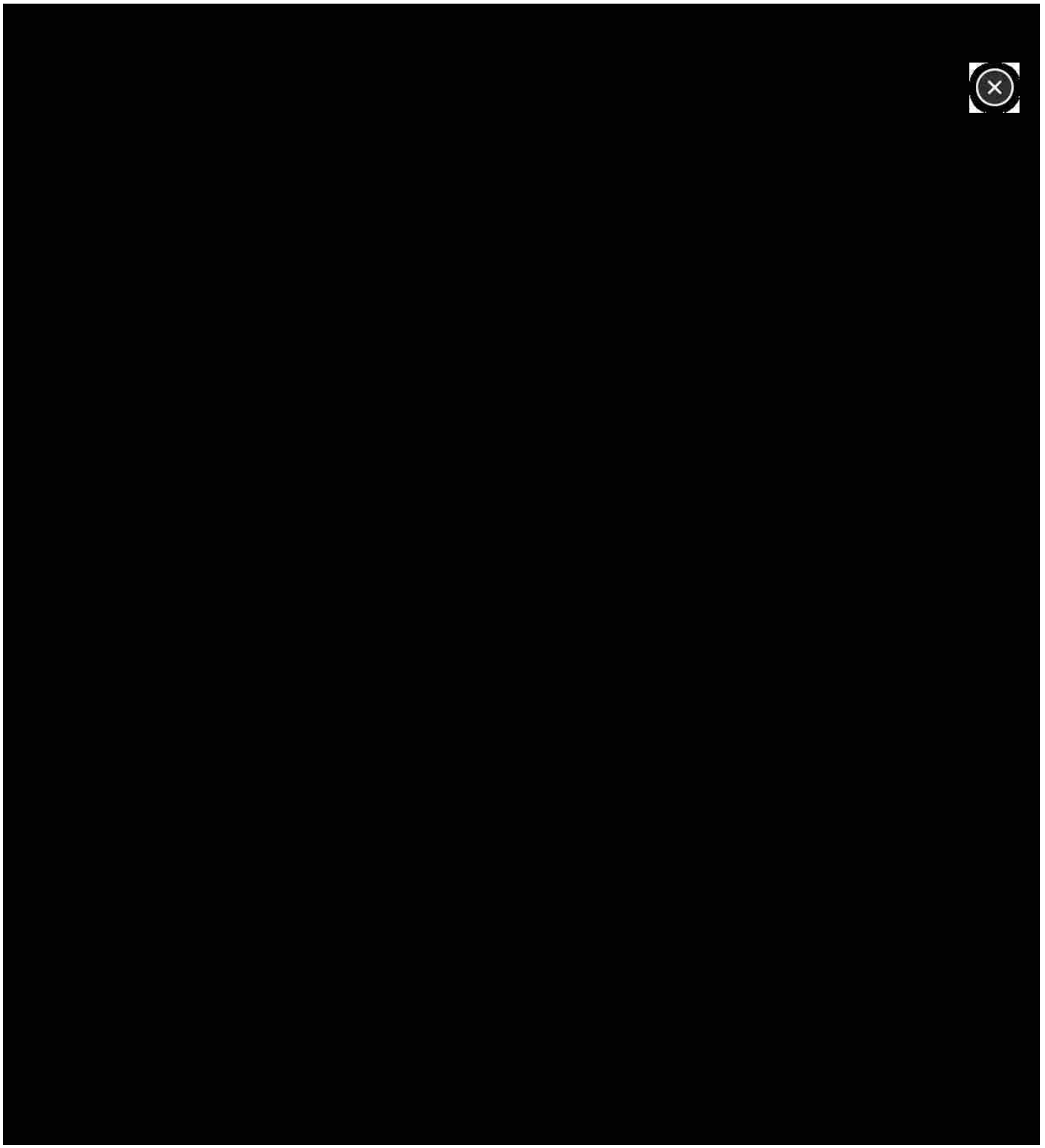
Scopri la

MADE IN ITALY
COLLECTION

CALZEDONIA

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Scopri la

MADE IN ITALY
COLLECTION

CALZEDONIA

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LA DIETA DI VALTER LONGO: 10 REGOLE ALIMENTARI PER VIVERE PIU' A LUNGO

Dalla riduzione dello zucchero (mangiare un solo frutto al giorno!) all'abolizione della carne in età adulta. Dimenticatevi lo zucchero, eccetto quello contenuto nella frutta. ma non mangiate più di un frutto al giorno. Se siete individui tra i 12 e il 65, poi, dite addio anche alla carne. Mangiate pesce, ma non più di tre volte a settimana, ma non di allevamento e non ad alto contenuto di metalli. Seguendo queste e molte altre preziose regole alimentari secondo il professor Valter Longo, 49enne ricercatore specializzato in Biochimica e Neurobiologia, professore di Biogerontologia all'University of Southern California, direttore del programma di Oncologia e longevità dell'Ifom (l'Istituto di oncologia molecolare di Milano) e autore del libro La dieta della longevità (Vallardi, 2016, 15,90 euro), si può vivere più a lungo e soprattutto meglio. «Si tratta di riprogrammare il corpo in modo tale da farlo entrare in una modalità di invecchiamento più lento, ma anche di ringiovanirlo attraverso una rigenerazione che si basa sulle cellule staminali. Non si tratta né di un digiuno radicale né di una dieta tipica perché non è continuativa» spiega il biochimico. "Guru della lunga vita" secondo il Time, Longo, condensando tutte le sue scoperte scientifiche, spiega come ridurre il grasso addominale, rigenerare e ringiovanire il corpo abbassando in modo significativo il rischio di cancro, malattie cardiovascolari, diabete e malattie neurodegenerative e quali benefici porta una periodica dieta di restrizione calorica, detta dieta che mima il digiuno, in modo «mirato» e calibrato sulle esigenze della vita di oggi. Ecco la sua dieta riassunta in 10 punti. 1. Cosa mangiare. Poche proteine, tanti carboidrati complessi provenienti però preferibilmente dalle verdure, poca frutta, tanti legumi, tanto olio di oliva. 2. Pesce. Va mangiato 2-3 volte a settimana, limitando quello ad alto contenuto di metalli pesanti (salmone, tonno, grossi pesci azzurri) e scegliendo quello con alto contenuto di omega-3/6 e/o vitamina B12 (acciughe, sardine, merluzzo, orate, trota, vongole, gamberi). 3. Legumi. È consigliato poi consumare fagioli, ceci, piselli e altri legumi come principale fonte di proteine. 4. Grassi insaturi buoni. Per questi semaforo verde. Dove si trovano? Nel salmone, nelle noci, nelle mandorle, nelle nocciole, nell'olio extravergine d'oliva. 5. Carboidrati complessi. Non devono mancare e si trovano nel pane integrale e nelle verdure (pomodori, broccoli, carote, legumi). I cereali sono da preferire integrali. 6. Ogni tanto ridurre le calorie. Per 5 giorni di fila, una volta ogni uno/sei mesi in base ai consigli del proprio nutrizionista, seguire una restrizione calorica, la Dmd (dieta mima-digiuno). 7. Carne. Va eliminata nell'età adulta, mentre inserita nella dieta dei bambini, sia rossa sia bianca. Poi, man mano, va sostituita dalle proteine vegetali. Le proteine vanno poi reintrodotte mano dopo i 65-70 anni per non perdere massa muscolare. 8. Quando mangiare. Nell'arco di 12 ore, per esempio iniziare dopo le 8 e finire prima delle 20, e non ingerire niente per almeno 3-4 ore prima di andare a letto. 9. Quanto mangiare. Per persone in sovrappeso è consigliabile fare 2 pasti al giorno e 2 spuntini da 100 calorie con basso contenuto di zuccheri. Chi è normopeso può fare i 3 pasti, oltre a uno spuntino da 100 calorie con pochi zuccheri 10. Zuccheri. Eliminare o ridurre quelli aggiunti, meglio che arrivino dalla frutta. NB: Mangiare un frutto al giorno. Inoltre per essere sicuri di ingerire tutti i nutrienti meglio assumere ogni 2-3 giorni integratori vitaminici e minerali in pillole e dell'olio di pesce per gli omega-3. Crediti foto: Getty Images SCOPRI ANCHE: ? Dimagrire con la Fast Diet del dottor Valter Longo ? Dieta mima-digiuno: allunga la vita e fa dimagrire ? Gli alimenti della longevità secondo la Dieta Smartfood ? La dieta della longevità del dottor Greger ? I carboidrati non vanno eliminati ? Come si diventa reducetariani ? Come e liminare le sostanze nocive dall'organismo ? 10 motivi per bere al mattino acqua calda e limone ? Un giorno di Dietox: a digiuno per 24 ore

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

VALTER LONGO: TUTTI I SEGRETI DELLA "DIETA DELLA LONGEVITA'"

Valter Longo con "La dieta della longevità" sta conquistando i lettori e i media di tutto il mondo. Anche secondo Umberto Veronesi la sua dieta "mima-digiuno" rallenta l'invecchiamento. Il segreto per vivere più a lungo? L'alimentazione...

Per vivere più a lungo l'alimentazione è fondamentale: non a caso, Valter Longo con La dieta della longevità, in libreria per Vallardi, è il caso editoriale del momento. La sua dieta conquista i lettori e l'attenzione mediatica, in Italia e non solo. Del resto, già due anni fa la prestigiosa Time americana ha eletto Valter Longo "guru della longevità".

Lo scienziato che sta rivoluzionando la ricerca su staminali e invecchiamento, è l'ideatore della cosiddetta dieta "mima-digiuno" (qui è possibile leggere un estratto in anteprima, ndr), che anche secondo Umberto Veronesi "abbassa i fattori di rischio associati allinvecchiamento, come ad esempio le malattie cardiovascolari, il diabete, lobesità e il cancro. In pratica linvecchiamento viene rallentato, assicurandoci dieci anni di vita in più".

Ma chi è Valter Longo? Classe '67, è italiano (è nato a Genova), ma da quando a 16 anni vive tra gli Stati Uniti e il nostro paese. Grande appassionato di musica, alla fine Longo ha scelto la biochimica, specializzandosi nello studio dell'invecchiamento. Dopo essersi laureato all'Università del North Texas, nel '97 è arrivato il dottorato di ricerca in Biochimica all'Ucla di Los Angeles. Con gli anni gli studi sono proseguiti, e oggi l'autore de La dieta della longevità è Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto sulla Longevità all'USC - Davis School of Gerontology di Los Angeles e direttore del programma di Oncologia e longevità in IFOM.

Dieta della longevità
Valter D. Longo
Wishlist
L'ho Letto
15,90
»
«

Da anni, dunque, Valter Longo si occupa di alimentazione e del rapporto tra salute e nutrizione. Nella sua dieta chiarisce come gli alimenti possono diventare i migliori alleati per vivere più a lungo.

Per la sua dieta Valter Longo si è basato su una strategia a cinque pilastri: curarsi con il cibo è possibile, secondo il ricercatore genovese, ed è il modo più efficace per ridurre il grasso addominale. Non solo: permette di rigenerare e ringiovanire il corpo abbattendo in modo significativo il rischio di cancro, patologie cardiovascolari e autoimmuni, diabete e malattie neurodegenerative come lAlzheimer.

Infine, un dettaglio non da poco: Valter Longo ha deciso di devolvere tutti i proventi del suo libro alla Fondazione non profit Create Cures, "per promuovere e sponsorizzare la ricerca di terapie alternative e integrative a basso costo per linvecchiamento, il cancro, lAlzheimer, le malattie cardiovascolari, il diabete, la sclerosi multipla, il morbo di Crohn e altre malattie".

LEGGI ANCHE - Il crepuscolo degli chef: lossessione per il cibo è una bolla mediatica?
Tweet
WhatsApp

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

IL SECOLO XIX

Quotidiano

Data 26-10-2016
Pagina 37
Foglio 1 / 3

Longo al Festival della Scienza

«Il cibo ci aiuterà a vivere a lungo»

Lo scienziato genovese: «La Dieta Mima Digiuno tutela le cellule sane ed elimina quelle malate»

ILARIA M. LINETTI

UN SEMI-DIGIUNO che aiuta a prevenire e forse combattere il cancro. Questa è, in nuce, la promessa del libro "La dieta della longevità", edito da Vallardi. L'autore è Valter Longo, un genovese emigrato in America a 16 anni per inseguire il sogno musicale e che, invece, ha scoperto di preferire lo studio della biochimica, ottenendo anche un dottorato di ricerca alla UCLA.

Quasi vent'anni dopo si trova a presentare il suo studio in tutto il mondo, dall'Europa agli Stati Uniti, dove è direttore dell'Istituto sulla Longevità alla University of Southern California, oltre che professore di Biogerontologia, cioè la materia che studia i meccanismi genetici dietro all'invecchiamento. Longo presenterà la sua idea a Genova al Festival della scienza domani, alle 17, nella Sala del Maggior Consiglio di Palazzo Ducale.

La Dieta Mima Digiuno può contribuire a rallentare, quindi, il processo d'invecchiamento, aggiungere anni di vita e migliorarne la qualità. Longo, però, spiega di non volere vendere niente di miracoloso, soprattutto per quanto riguarda gli aspetti curativi del suo metodo: «Dico sempre a chi si rivolge a noi che deve parlarne con il medico che lo ha in cura. Soprattutto, non è un'alternativa alla chemioterapia ma un aiuto ulteriore».

La raccomandazione, naturalmente, è di seguire i consigli della Dieta Mima Digiuno sotto il costante controllo di un medico.

La pratica prevede di mangiare per cinque giorni, un paio di volte all'anno se si sta bene o fino a una al mese in caso di obesità grave o altre patologie, alimenti come zuppe, cracker, barrette, olive e altro, bassi in proteine e zuccheri e alti in grassi insaturi e carboidrati complessi. «Non si ha l'impressione di digiunare, ma il corpo ha il tempo di eliminare una buona percentuale di cellule danneggiate. Questa dieta, quindi, protegge le cellule sane ed elimina quelle malate. In questo modo si attivano anche le cellule staminali. È un modo di usare il cibo come medicina, usiamo abbi-

I primi appuntamenti

IL PROGRAMMA DI DOMANI

Incontri

■ **Ore 15.30**
Saluti inaugurali
Palazzo Ducale

■ **Ore 17**
La Dieta Mima Digiuno
Lectio magistralis
di Valter Longo
Palazzo Ducale

■ **Ore 17.30**
Luca Cambiaso
Dalla ricerca storica al virtuale
Valentina Fiore e Lauro Magnani
Galata Museo del Mare

■ **Ore 18**
Square Kilometre Array (SKA)
Lectio Magistralis
di Steven Tingay
Palazzo della Borsa

■ **Ore 21**
Viaggio dentro la mente
Lectio Magistralis
di Piero Angela
Palazzo Ducale

Laboratori

■ **Ore 9-17**
A segno con la scienza
Sport e scienza
Piazza delle Feste

Mostre

■ **Ore 9-17** *
Artico. Viaggio interattivo al Polo Nord
Palazzo Ducale
* da mercoledì a venerdì
da sabato a martedì: 10-19

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

IL SECOLO XIX

Quotidiano

Data 26-10-2016
Pagina 37
Foglio 2 / 3

namenti per attivare vari sistemi. Insomma, vorremmo arrivare a un momento in cui si possa dire "Prova tre cicli di questa dieta" invece di dover ricorrere immediatamente all'uso dei farmaci".

Il resto del tempo, Longo propone un modo di mangiare sano, che si basa soprattutto sulla dieta ligure e su quella calabrese.

Longo spiega però di non voler dare troppe false speranze, «non sono Di Bella», ma di aver riscontrato risultati molto positivi nella sperimentazione clinica che al momento ha raggiunto il centinaio di pazienti.

«Gli studi sono stati realizzati in modo molto più approfondito sui topi, per ora, e sono molto promettenti. Il 40-60 per cento di loro riusciva a guarire con questa dieta particolare».

Secondo Longo il benessere della "dieta della longevità" può riguardare anche i malati di sclerosi multipla: «Abbiamo portato avanti i test, per ora, su 60 persone e i risultati devono ancora essere pubblicati, ma posso dire che non sono negativi. Quello che dico sempre ai malati è che, se la loro situazione non è troppo urgente, allora possono aspettare che la sperimentazione sia più approfondita. Certo, non è emerso che questo metodo abbia effetti negativi, ma non possiamo neanche essere sicuri del contrario, finora. Chi, invece, non ha altre possibilità ed è tetraplegico a causa della sclerosi multipla oppure ha un cancro al quarto stadio, non ha più tempo e deve valutare se provare con il consiglio dello specialista che lo cura».

«Ci sono stati molti contrari all'inizio», aggiunge, «ma ora anche quotidiani come il *New York Times* e il *Wall Street Journal* hanno dedicato prime pagine alla Dieta Mima Digiuno. La mossa vincente è stata mandare la mia dieta a tutti coloro che erano scettici: hanno potuto provarla e hanno notato, per esempio, che il colesterolo è sceso o altri effetti benefici».

BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

L'incontro a Genova

Con la Lectio Magistralis di Valter Longo sulla Dieta Mima Digiuno, in programma domani alle 17 a Genova, nella Sala del Maggior Consiglio di Palazzo Ducale, prenderà il via il Festival della Scienza che si concluderà il 6 novembre.

La salute di domani

In "La dieta della longevità" (Vallardi, 301 pagine, 15,90 euro), lo scienziato genovese espone la propria ricerca, sintetizzata dalla Dieta Mima Digiuno: cinque giorni di "regime" che consentono di rigenerare l'organismo.

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Ifom

IL SECOLO XIX

Quotidiano

Data 26-10-2016
Pagina 37
Foglio 3 / 3

Il menu e le regole da seguire

PREMESSA IMPORTANTE: questa è una semplificazione della Dieta Mima Digiuno testata clinicamente su circa 100 pazienti. È rivolta ai medici o ai biologi nutrizionisti incaricati di accompagnare il paziente nel percorso. La DMD, infatti, non è pensata per essere seguita dal paziente in autonomia, ma presuppone la supervisione di uno specialista.

CHI LA PUÒ FARE: tutti gli adulti tra i 18 e i 70 anni sani e di peso normale. Esistono comunque diverse restrizioni (ad esempio: le donne incinte).

Preparazione e transizione
Sette giorni prima è consigliata una settimana di nutrizione completa con 0.8 grammi di proteine, preferibilmente da vegetali e pesce, per Kg. di peso corporeo, multivitaminici completi presi almeno 2 volte, grassi Omega 3.
Nelle 24 ore successive alla DMD, bisogna adottare una dieta a base di carboidrati complessi (verdure, cereali, pasta, pane, frutta, succhi di frutta, noci, mandorle) e minimizzare il consumo di pesce, carne, grassi saturi, dolci, formaggi, latte

Un esempio di DMD

Giorno 1: 1100 calorie

- 500 calorie in carboidrati complessi (verdure inclusi broccoli, pomodori, carote, zucca, funghi)
- 500 calorie di grassi sani (noci, mandorle, nocciole, olio di oliva). Un multivitaminico/minerale
- Un supplemento di Omega 3/6
- Té senza zucchero. (fino a 3-4 tazze al giorno)
- 25 grammi di proteine tutte di origine vegetale contenute principalmente nelle noci
- Consumare acqua a sufficienza

Giorni 2-5: 800 calorie

- 360 calorie in carboidrati complessi (verdure inclusi broccoli, pomodori, carote, zucca, funghi)
- 360 calorie di grassi sani (noci, mandorle, nocciole, olio di oliva). Un multivitaminico/minerale
- Un supplemento di Omega 3/6
- Té senza zucchero
- 15 grammi di proteine tutte di origine vegetale contenute principalmente nelle noci
- Consumare acqua a sufficienza

In tutti i giorni della dieta, gli ingredienti vanno divisi tra colazione, pranzo e cena o possono essere consumati in due pasti e uno spuntino

Fonte: Valter Longo, biogerontologo alla University of Southern California di Los Angeles e all'Istituto FIRC di Oncologia Molecolare di Milano

GRAFICI IL SECOLOXIX

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LOGIN REGISTRATI

Data Manager Online
il portale dell'ICT professionale

NEWS EVENTI WHITE PAPERS RIVISTA DATA MANAGER IT TOP100 #SIAMOFORTY NEWSLETTER PUBBLICITÀ E SERVIZI CANALE ICT

BREAKING NEWS eto del leader. AAA classe dirigente cercasi ! Italian Manager. Come resistere in un mondo che cambia ! HumanDog, perchè il tuo cellulare non si ricarica quando ti vede ! Roberto Vacca, come fe

Dimagrire con la dieta mima-digiuno

di Valentina Scotti , 25 ottobre 2016

4 1 1

Spopola la dieta a intermittenza: brucia i grassi ma non la massa muscolare

L'ultima moda in tema di diete dimagranti? Si chiama dieta mima-digiuno o dieta a intermittenza, il regime alimentare proposto dal biochimico Valter Longo, Direttore dell'Istituto di Longevità della University of Southern California e responsabile del programma di ricerca "Oncologia & Longevità" all'IFOM (Istituto FIRC di Oncologia Molecolare) di Milano.

#SIAMOFORTY
40 ANNI
DI INNOVAZIONE IN ITALIA
Tutti i video
e gli approfondimenti

Longevità e dimagrimento

Autore anche della dieta della longevità, Valter Longo ha delineato i parametri della dieta mima-digiuno, che non consiste in un digiuno vero e proprio ma nel ridurre l'apporto calorico per brevi periodi di tempo alternati. Questa specie di digiuno, se seguito regolarmente, aiuterebbe a mantenere l'organismo in salute e aumenterebbe la longevità.

ENTRA CON FACEBOOK
Login with Facebook

TROVA ARTICOLI
cerca qui
CERCA

MUSIC&TECH !

Vinicio Capossela: "Canzoni della cupa", 29 brani che rimandato al mondo del folklore
6 MAGGIO 2016

Diritti d'autore: Fedez lascia la SIAE e si affida a Soundreef
2 MAGGIO 2016

Marlene Kuntz, il 29 gennaio arriva "Lunga attesa"
27 GENNAIO 2016

MORE ARTICLES

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Longo e il suo gruppo di ricercatori avevano pubblicato sul tema uno studio lo scorso anno sulla rivista Cell Metabolism dove si spiegava come la dieta mima-digiuno contrastasse l'invecchiamento cellulare, rafforzando anche il sistema immunitario e nervoso. Il dimagrimento sarebbe quindi solo una conseguenza di questo generale stato di benessere fisico.

La dieta è composta da proteine (11-14%), carboidrati (42-43%) e grassi (46%), per una riduzione calorica complessiva compresa tra il 34% e il 54% del normale. La dieta ipocalorica a tempo andrebbe però intrapresa sempre sotto stretto controllo medico, indicativamente per cinque giorni una volta ogni 3-6 mesi. I test sono stati condotti su topi da laboratorio e successivamente su 19 persone, a cui la dieta è stata somministrata una volta al mese per cinque giorni.

Riprogrammare il corpo

I risultati mostrano una riduzione dei fattori di rischio e biomarcatori di invecchiamento, diabete, malattie cardiovascolari e cancro.

"Si tratta di riprogrammare il corpo in modo tale da farlo entrare in una modalità di invecchiamento più lento, ma anche di ringiovanirlo attraverso una rigenerazione che si basa sulle cellule staminali. Non si tratta né di un digiuno radicale né di una dieta tipica perché non è continuativa" ha spiegato lo stesso Longo.

Il Professor Luigi Fontana, che alla Washington University co-dirige il "Programma di Longevità e Salute", aveva già promosso una dieta basata sulla formula 5 + 2, che consiste nel mangiare per cinque giorni e digiunare per altri due. Fontana spiega che "la riduzione calorica è tecnicamente una riduzione dell'introito calorico (mangiare meno) però senza malnutrizione ed è interessante perché è l'intervento più potente in assoluto non genetico che si conosce che rallenta i processi d'invecchiamento e previene un gran numero di patologie [...] quali diabete, obesità, malattie cardiovascolari, molti dei tumori frequenti nei paesi occidentali e probabilmente la demenza, assolutamente prevenibili con una nutrizione mirata". Un regime alimentare di 5 giorni di cibo, alternato con due giorni di digiuno, che aiuta anche a combattere le infiammazioni, porta ad una restrizione calorica di un terzo delle calorie introdotte nell'organismo.

Se vuoi ricevere gratuitamente notizie su **Dimagrire con la dieta mima-digiuno** lascia il tuo indirizzo email nel box sotto e iscriviti:

Inserisci il tuo indirizzo email

Iscriviti

Powered by News@me

4 1 1

CATEGORIE: OFF-TOPIC

TAGS: ALIMENTAZIONE, DIETA, DIGIUNO, DIMAGRIRE, LONGEVITÀ, SALUTE

HI - TECH NEWS

Milano miglior Smart City d'Italia nella classifica ICityRate 2016
24 OTTOBRE 2016

Tesla monterà la guida autonoma su tutti i prossimi veicoli
21 OTTOBRE 2016

Non si smette mai di parlare di Big Data
21 OTTOBRE 2016

MORE ARTICLES

Samsung Galaxy S7 Edge G935F 32GB...

Privacy & Cookies Policy

549,00 €
Spedizione gratis >19.99€
Gli Stockisti

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Visto
Settimanale
Data 20-10-2016
Pagina 94/95
Foglio 1 / 2

sei quel che mangi

CHI E' "PESCETARIA

di **Raffaella Regoli**

Un biologo ha ideato la "dieta della longevità": «Verdure, pesce e niente carne: così si può vivere a lungo»

Milano, ottobre

Qual è il segreto per vivere più sani e a lungo? La risposta arriva da Valter Longo, lo scienziato famoso in tutto il mondo per i suoi studi rivoluzionari su genetica, alimentazione e invecchiamento. Il *Time* lo ha ribattezzato il "guru della longevità": professore ordinario di Gerontologia alla University of South California di Los Angeles e direttore dell'istituto di Longevità nella School of Gerontology della stessa università, Valter Longo è anche direttore del Laboratorio di oncologia e longevità all'Istituto di oncologia molecolare Ifom di Milano. *Visto* lo incontra all'indomani dell' uscita in Italia del suo attesissimo libro *La dieta della longevità*. «L'alimentazione è senza dubbio il primo e più importante fattore per influenzare non solo la durata della nostra vita, ma anche per intervenire su malattie importanti, per riprogrammare le nostre cellule e per prepararci ad una anzianità attiva», spiega Longo. «Per arrivare a questa dieta mi sono basato sulla strategia che io chiamo dei "pilastri della sana longevità". Ad esempio gli studi condotti su popolazioni di centenari in tutto il mondo, da Okinawa in Giappone alla Russia, fino alla Sardegna per ritornare al mio Paese d'origine, la Calabria, ci confermano che l'ideale è un'alimentazione a basso contenuto di proteine, zuccheri e a restrizione calorica: i centenari, e quindi anche i nostri avi, mangiavano molto meno di noi».

Il biologo Valter Longo, direttore del Laboratorio di oncologia e longevità dell'Ifom di Milano.

Lei definisce la sua dieta sulla longevità "pescetariana". Ce la spiega meglio?

«Quella che raccomando è un'alimentazione che si avvicina il più possibile a una dieta al cento per cento a base vegetale, senza proteine e derivati animali, fatta eccezione per il pesce. Ricca di legumi, ortaggi, frutta, cereali purché integrali, cercando di limitare il consumo di pesce a tre volte la settimana, ed evitando quello che contiene alte percentuali di mercurio».

Poche proteine, ma a sufficienza. Cos'altro, per avere la giusta alimentazione?

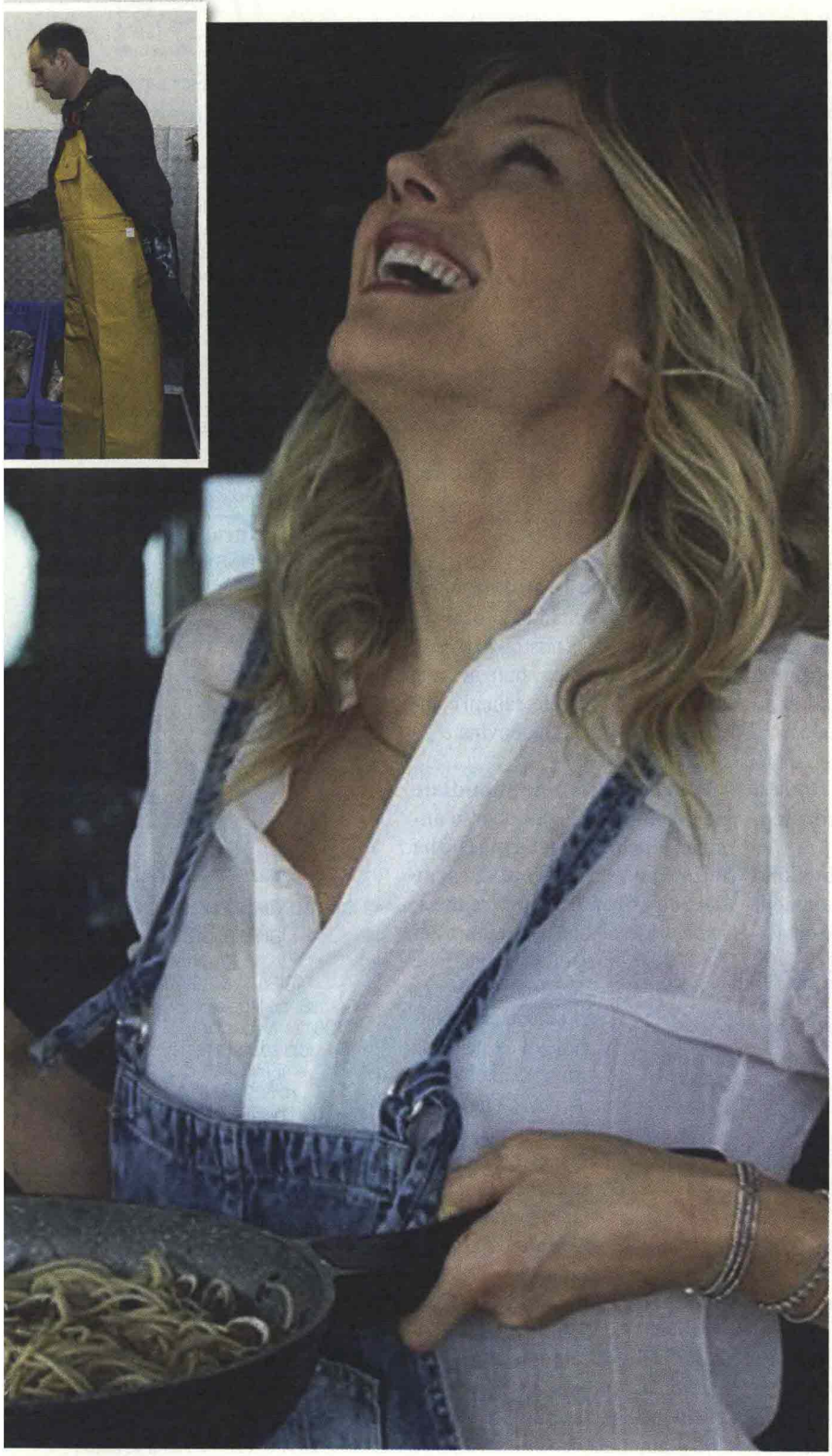
«Consumare ogni giorno circa 0,8 grammi di proteine per chilo di peso corporeo. Se pesate 60 chili, sono circa 48 grammi di proteine al giorno, e 30 di queste dovrebbero essere consumate in un solo pasto, per ottimizzare la sintesi da parte dei muscoli. Pochissime proteine animali quali carne, insaccati, formaggi e uova, ma tante proteine vegetali, per minimizzare l'invecchiamento. Una corretta alimentazione deve essere poi ricca di grassi insaturi buoni, come quelli contenuti nell'olio extravergine d'oliva, nel salmone, noci, mandorle e nocciole, e molto povera di grassi sa-

Scelta di lunga vita

Milano. Natasha Stefanenko, 45 anni, sta per gustare un buon piatto di pasta con le vongole accompagnato da un bicchiere di vino bianco. Sopra, la regina Elisabetta, 90, sceglie attentamente un totano al mercato.

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



turi, idrogenati e trans. Deve essere ricca anche di carboidrati complessi, come quelli presenti nel pane integrale e nelle verdure, e povera di zuccheri e carboidrati semplici, come pasta, riso, pane bianco e succhi di frutta, che hanno un carico glicemico molto alto».

La dieta della longevità è adatta a tutta la famiglia?

«Sì, anche perché c'è un alto tasso di obesità nei bambini e i genitori dovrebbero educarli cambiando il proprio stile di vita. Bambini e anziani hanno bisogno di un numero maggiore di proteine, ma sempre poche di origine animale e molte di origine vegetale. Dopo i 65-70 anni se si comincia a perdere peso e massa muscolare, bisogna incrementare le proteine di un 10/20 per cento, introducendo nella dieta più pesce e qualche alimento di origine animale come uova, formaggio *feta* o pecorino, e yogurt di capra».

Quante volte dovremmo mangiare?

«Se non si deve perdere peso mangiate tre volte al giorno, più uno spuntino leggero. Se dovete dimagrire limitatevi a una colazione, un pasto al giorno, più uno spuntino nutriente, ma con pochi zuccheri e calorie. Riducete l'arco di ore della giornata in cui mangiate. Se la colazione è alle 8 la cena deve terminare alle 8 di sera. E poi praticate periodicamente un digiuno prolungato».

Un'altra sua dieta, quella "mima digiuno" sta avendo successo.

«Dopo lunghe sperimentazioni e prove scientifiche possiamo dire che il digiuno può avere effetti potenti, che è sicuro se praticato in modo corretto, e che la dieta "mima-digiuno" (mandare volutamente l'organismo in carenza di glucosio e proteine) attiva un programma di autoguarigione mediante la riparazione e la sostituzione delle cellule usurate con quelle nuove». ■

NO" CAMPA 100 ANNI

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Codice abbonamento: 069337

Campagna N°1 Dolce & Gabbana

ICONA L'attrice Sophia Loren, splendida a 82 anni. A ds., il libro "La dieta della longevità" (ed. Vallardi, € 15,90), dello scienziato Valter Longo, da cui abbiamo tratto il menu proposto in queste pagine.

In forma]

Ceci, fagioli, pesce, poche proteine, riso integrale, verdure, frutta, noci. E non devono passare più di 12 ore tra la colazione e la cena. Sono alcuni dei consigli dello scienziato e biochimico Valter Longo che ha studiato come si alimentano i centenari che vivono in diversi Paesi del mondo e ha messo a punto uno stile di vita a tavola per diventare longevi e dire addio alle malattie

COME RESTARE SANI PIU' A LUNGO CON LA DIETA PER VIVERE 100 ANNI

ECCO IL MENU DI UNA SETTIMANA CON TUTTE LE RICETTE

a cura di Paola Vacchini ▶▶

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Lo studio del nesso fra quello che mangiamo e i geni della longevità e dei sistemi per riprogrammare il nostro corpo affinché si mantenga sano per più tempo ha permesso allo scienziato italiano Valter Longo, della University of Southern California (Usc) e dell'Istituto Firc di oncologia molecolare (Ifom) di Milano, di mettere a punto un regime alimentare che promette una lunga vita. «Visto che l'età è il principale fattore di rischio nel contrarre le malattie più gravi, intervenire sull'invecchiamento è meglio che cercare di prevenire e curare le principali malattie singolarmente e permette di vivere in salute più a lungo», spiega l'esperto nel suo libro "La dieta della longevità" ▸▸

Il menu

Lunedì

Colazione

• Caffè (espresso o americano) che può essere sostituito da caffè d'orzo (senza caffeina) • 240 ml (1 bicchiere) di latte di mandorla senza zucchero aggiunto e addizionato di calcio e vitamine B12, B2, D. Il latte di mandorla può essere sostituito con latte di nocciole o di cocco (sempre addizionato di calcio e senza zuccheri aggiunti) • 60 g di focaccia di farina integrale con olio extravergine di oliva • 20 g (1 cucchiaio) di marmellata di mirtilli senza zuccheri aggiunti.

Pranzo

• Spinaci con pinoli e uvetta

Ingredienti per 1 persona: • 150 g di spinaci lessati • 9 g (1 cucchiaio) di pinoli • 9 g (1 cucchiaio) di uvetta • 30 g di gallette di farro • 12 ml (1 cucchiaio) di olio d'oliva • sale.

Esecuzione: Lessate gli spinaci e scolateli. Rimetteteli in padella con i pinoli, l'uva passa e mescolate bene. Spegnete il fuoco, aggiungete l'olio e lasciate riposare coperti per 2-3 minuti prima di servire.

Spuntino

• 1 bicchiere di latte di cocco senza zuccheri aggiunti • 1 barretta da 150 calorie a basso contenuto di zucchero (meno di 8 g) di frutta a guscio, cereali e cioccolato fondente (minimo 70% di cacao, senza latte).

Cena

• Pasta con broccoli e fagioli neri

Ingredienti per 1 persona: • 200 g di fagioli neri lessati (peso sgocciolato) • 200 g di broccoli lessati • 40 g di pasta integrale o normale • 25 ml (2 cucchiai) di olio d'oliva • 1 spicchio d'aglio • peperoncino • sale • pepe • 5 g (1 cucchiaino) di Parmigiano.

Esecuzione: In una pentola portate a ebollizione abbondante acqua. Unite il sale, l'aglio, i broccoli, i fagioli e la pasta e fate bollire per il tempo necessario alla cottura della pasta. Scolate e servite condendo con l'olio, il peperoncino e il Parmigiano.

Dessert

• 25 g di noci • 20 g di ribes rosso essiccato o altra frutta secca, senza zuccheri aggiunti.

Martedì

Colazione

• Tè (suggerite 2 bustine, 1 di tè verde e 1 di tè nero) con il succo fresco di 1/2 o 1 limone • 1 toast di pane integrale • 20 g (1 cucchiaio) di marmellata di fragole senza zuccheri aggiunti.

Pranzo

• Riso integrale con fagiolini, aglio e pomodoro fresco

Ingredienti per 1 persona: • 150 g di fagiolini • 150 g di pomodoro fresco • 2 spicchi d'aglio • 40 g di riso integrale • 12 ml (1 cucchiaio) di olio d'oliva • basilico • sale • pepe.

Esecuzione: Lessate il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. A parte, versate in un tegame i fagiolini e acqua fino a coprirli completamente, il pomodoro, il sale e il pepe. Cuocete e quando sono pronti condite con olio e basilico, lasciando riposare per 2-3 minuti prima di servire.

• 200 g di ortaggi a foglia (ad esempio cicoria), lessati e conditi con olio e limone.

Spuntino

• 1 bicchiere di latte di mandorla senza zuccheri aggiunti • 1 barretta da 150 calorie a basso contenuto di zucchero (meno di 8 g) di frutta a guscio, cereali e cioccolato fondente (minimo 70% di cacao, senza latte).

Cena

• Filetto di salmone con asparagi

Ingredienti per 1 persona: • 150 g di filetto di salmone (preferibilmente selvaggio) • 300 g di asparagi • 12 ml (1 cucchiaio) di olio d'oliva • succo di limone a piacere • sale • pepe.

Esecuzione: Cuocete al vapore o in forno il salmone e gli asparagi, disponeteli in un piatto e condite con l'olio, il succo di limone, sale e pepe a piacere.

• 60 g di pane di frumento integrale • 200 g di insalata mista di pomodori, carote, finocchi e peperoni verdi, condita con aceto balsamico.

Dessert

• 25 g di nocciole • 20 g di ribes rosso essiccato.

Mercoledì

Colazione

Caffè o tè • 50 g di pane di frumento integrale tostato • 20 g (1 cucchiaio) di marmellata di frutti di bosco senza zuccheri aggiunti.

Pranzo

• Farro e zucchine con aglio e prezzemolo

Ingredienti per 1 persona: • 30 g di farro • 300 g di zucchine • 100 g di pomodorini ciliegia • 25 g di olive • 1 spicchio d'aglio • 12 ml (1 cucchiaio) di olio d'oliva • prezzemolo • sale • pepe.

Esecuzione: Lessate il farro. Scolate e tenetelo da parte. In un tegame fate stufare con acqua le zucchine con aglio, pomodorini e olive (non friggete!). Quando le zucchine sono tenere e l'acqua è evaporata, aggiungete il prezzemolo, aggiustate di sale e pepe, mescolate e unite il farro e l'olio. Fate riposare per 2-3 minuti prima di servire.

• 200 g di ortaggi a foglia (esempio bietole), lessati e conditi con olio e succo di limone.

Spuntino

• Farinata di ceci

Ingredienti: farina di ceci (240 g), acqua (240 ml), olio (2 cucchiai, facoltativo) e sale (un pizzico, facoltativo).

Esecuzione: Mescolate farina, acqua e olio in una ciotola fino a ottenere un composto liscio, versatelo in una teglia e mettete in forno preriscaldato finché i bordi iniziano a scurirsi (15 minuti circa). Potete anche cuocerla in un tegame su fuoco medio. Quando è pronta salate e pepate a piacere.

• verdure crude (ad esempio carote e/o sedano) oppure frullato di 150 g di frutti di bosco • 125 ml di latte di mandorla.

Cena

• Minestrone asciutto di ceci con pasta

Ingredienti per 1 persona: • 40 g di pasta • 250 g di verdure da minestrone • 200 g di ceci lessati (peso sgocciolato) • 24 ml (2 cucchiai) di olio d'oliva • 5 g (1 cucchiaino) di Parmigiano • sale • pepe.

Esecuzione: Portate a ebollizione abbondante acqua, aggiungete il sale, le verdure e i ceci. Quando le verdure sono cotte, unite la pasta. Quando anche questa è cotta, scolate e aggiungete l'olio e aggiustate di sale e pepe. Servite con il parmigiano.

• Insalata verde con pomodori, carote, finocchi, peperoni verdi, condita con olio e succo di limone.

Dessert:

• 100 g di ciliegie fresche o 20 g di ciliegie essiccate • 25 g di mandorle.

Spot N°1 Dolce & Gabbana

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

della settimana

Loren, fascino mediterraneo

LE REGOLE PER VIVERE BENE

- Scegliete ingredienti freschi e di stagione e legumi secchi (da reidratare mettendoli a bagno).
- In generale preferite una dieta vegana a basso contenuto di proteine con aggiunta di pesce.
- Cercate di limitare la fascia oraria dei pasti: ovvero tra la colazione e la cena dovranno trascorrere al massimo 12 ore.
- Sono concessi 10 grammi di zucchero aggiunto al giorno.
- Controllate peso e circonferenza addominale: il girovita abbondante è spesso associato a problemi di diabete, pressione alta, colesterolo, disturbi cardiaci.
- Sottoponetevi 2 o 3 volte all'anno e per un periodo di 5 giorni a una dieta che mima il digiuno, sempre dopo aver sentito il vostro medico.
- Consumate ogni giorno da 50 a 100 ml di olio di oliva e un pugno di noci o mandorle o nocciole.
- Non mangiare per almeno 3-4 ore prima di andare a letto.
- Praticate la camminata veloce per almeno 1 ora al giorno.
- Praticate bici, corsa o nuoto per 30/40 minuti a giorni alterni e per 2 ore nel weekend.
- Fate esercizi, con i pesi o senza, per rafforzare i muscoli. ●

Giovedì

Colazione

• Caffè o tè • 80 g di fette biscottate o biscotti del Lagaccio • 20 g (1 cucchiaio) di marmellata di albicocche senza zuccheri aggiunti.

Pranzo

• Insalata d'orzo con olive e noci pecan

Ingredienti per 1 persona: • 30 g di orzo • 150 g di pomodori • 10 g di mais • 75 g di funghi crudi • 150 g di peperoni crudi • 150 g di sottaceti (carciofini, cetriolini e cipolline) • 12 ml (1 cucchiaio) di olio d'oliva • 9 g di noci pecan • sale • pepe • erbe a piacere.

Esecuzione: Lessate l'orzo in abbondante acqua salata, seguendo le istruzioni sulla confezione. Nel frattempo unite in un'insalatiera i pomodori, i funghi e i peperoni tagliati a tocchetti, quindi i sottaceti, le noci pecan, le olive e l'olio, insaporendo con pepe ed erbe a piacere. Quando l'orzo è cotto, scolatelo, fatelo intiepidire e aggiungetelo nell'insalatiera. Potete servire tiepido o metterlo in frigorifero e servirlo freddo come piatto estivo.

Spuntino

• 1 bicchiere di latte di cocco senza zuccheri aggiunti • 1 barretta da 150 calorie a basso contenuto di zucchero (meno di 8 g) di frutta a guscio, cereali e cioccolato fondente (minimo 70% di cacao, senza latte).

Cena

• Pasta e lenticchie

Ingredienti per 1 persona: • 150 g di lenticchie reidratate (peso sgocciolato) • 40 g di pasta • 1 patata media • 1 carota media • 1 pomodoro medio • 24 ml (2 cucchiai) di olio d'oliva • 2 spicchi d'aglio • rosmarino.

Esecuzione: Cuocete le lenticchie in abbondante acqua salata insieme alle verdure e al rosmarino, se piace. Quando sono cotte, aggiungete la pasta. Al termine della cottura, mescolate e lasciate asciugare sul fuoco finché la minestra raggiunge la consistenza desiderata. Aggiungete l'olio.

Dessert

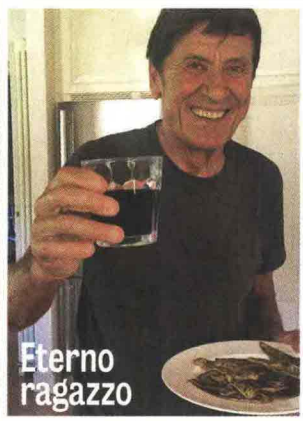
• 100 g di ananas o 20 g di mirtilli essiccati • 25 g di noci.

▸▸

CURARSI CON IL CIBO A sin., lo scienziato Valter Longo: «L'alimentazione è il primo fattore sul quale intervenire per influenzare la durata della nostra vita». In alto, un altro primo piano di Sophia Loren.

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



BELLE SCELTE Gianni Morandi, 71, ama lo sport. Questo è uno dei consigli di Longo. Inoltre, segue una dieta sana a base di verdure e ogni tanto si concede un bicchiere di rosso.

(edizioni Vallardi, € 15,90) che suggerisce come "riprogrammare" l'organismo in modo che il processo di invecchiamento rallenti e si mantenga uno stato di salute ottimale. Nel programma messo a punto da Longo c'è una dieta "mima digiuno", da seguire sempre sotto stretto controllo medico due o quattro volte all'anno per cinque giorni: ha lo scopo di proteggere il sistema immunitario e ridurre fattori infiammatori, rischio di diabete, malattie cardiovascolari e cancro. Inoltre viene proposta una dieta da seguire tutto l'anno (in queste pagine 7 giorni di menu tratti dal libro di Longo) che prevede il più possibile alimenti di origine vegetale, riduce al minimo zuccheri raffinati e grassi cattivi (merendine, dolci) e predilige grassi buoni (olio d'oliva, mandorle, noci, salmone) e carboidrati complessi (pane integrale e verdure). Periodicamente è anche prevista l'assunzione di integratori di Omega 3, vitamine e minerali. **Prima di seguire la dieta indicata qui sotto, consultare il proprio medico.** ●

Menu della settimana

Venerdì

Colazione

• Caffè (espresso o americano) • 80 g di muesli • 240 ml (1 bicchiere) di latte di mandorla senza zuccheri aggiunti • 5 g (1 cucchiaio) di miele.

Pranzo

• Agretti con olive, pomodoro e basilico

Ingredienti per 1 persona: • 150 g di agretti (o scarola) • 9 g (1 cucchiaio) di pinoli • 150 g di pomodorini ciliegia • 20 g di olive • 12 ml (1 cucchiaio) di olio d'oliva • 5 foglie di basilico.

Esecuzione: Lessate gli agretti, scolateli e fateli raffreddare. Unite l'olio, i pomodorini, le olive e il basilico.

• 20 g di pane integrale • 150 g di carote crude, condite con olio, sale e succo di limone, o stufate in padella con acqua e olio e aggiustate di sale e pepe.

Spuntino

•1 bicchiere di latte di mandorla senza zuccheri aggiunti • 1 barretta da 150 calorie a basso contenuto di zucchero (meno di 8 g) di frutta a guscio, cereali e cioccolato fondente (minimo 70% di cacao, senza latte).

Cena

• Polpo e patate

Ingredienti per 1 persona: • 80 g di polpo • 1 patata media • 150 g di pomodorini ciliegia • 20 g di olive • 25 ml (2 cucchiai) di olio d'oliva • prezzemolo • succo di limone • sale.

Esecuzione: Lessate il polpo e a parte la patata. Affettateli, unite i pomodorini, le olive e l'olio, condite con il limone e il prezzemolo e aggiustate di sale.

• 40 g di pane integrale tostato • 200 g di insalata verde con cetrioli, pomodori e carote, condita con aceto balsamico.

Dessert

• 50 g di ribes rosso fresco o 20 g essiccato • 25 g di mandorle.

Sabato

Colazione

• Caffè o tè • 60 g di schiacciata di frumento integrale con olio d'oliva • 1 frutto fresco di stagione.

Pranzo

• Melanzane grigliate con feta e pomodoro

Ingredienti per 1 persona: • 250 g di melanzane • 150 g di pomodorini ciliegia • 20 g di feta • 12 ml (1 cucchiaio) di olio d'oliva • basilico • sale • pepe.

Esecuzione: Affettate e grigliate le melanzane, aggiungete olio, pomodori e feta e insaporite con sale, pepe e basilico. Spegnete e fate riposare 2-3 minuti prima di servire.

• 20 g di cracker di segale.

Spuntino

•1 bicchiere di latte di mandorla senza zuccheri aggiunti • 1 barretta da 150 calorie a basso contenuto di zucchero (meno di 8 g) di frutta a guscio, cereali e cioccolato fondente (minimo 70% di cacao, senza latte).

Cena

• Pasta e vaianeia (ricetta tipica di Molochio, Calabria)

Ingredienti per 1 persona: 40 g di pasta • 200 g di fagioli bianchi (peso sgocciolato) • 150 g di fagiolini • 2 carote • 150 g di zucchine • 1 patata • 1 pomodoro • 2 spicchi d'aglio • 5 foglie di basilico • 2 cucchiai di olio d'oliva • sale • 1 cucchiaino di Parmigiano.

Esecuzione: Lessate i fagioli bianchi, unite le carote tagliate, i fagiolini e fate bollire per 30 minuti. Aggiungete la patata, cuocete per 15 minuti, e le zucchine affettate, cuocendo per altri 5. Unite il pomodoro e, quando è tenero, schiacciatelo e scartate la buccia. Aggiungete aglio, foglie di basilico e la pasta. Quando è cotta, aggiungete olio, sale e pepe.

• Insalata di pomodori, carote, mais e cetrioli condita con olio e limone.

Dessert

• 25 g di nocciole • 20 g di mirtilli essiccati.

Domenica

Colazione

• Caffè • 1 bicchiere di latte di mandorla senza zuccheri aggiunti • 60 g di cereali con frutta e frutta a guscio • 1 frutto fresco di stagione.

Pranzo

• Cavolini di Bruxelles con aglio, pinoli e Parmigiano.

Ingredienti per 1 persona: 250 g di cavolini di Bruxelles • 9 g (1 cucchiaino) di pinoli • 12 ml (1 cucchiaio) di olio d'oliva • 2 spicchi d'aglio • peperoncino (facoltativo) • 5 g (1 cucchiaino) di Parmigiano • sale e pepe.

Esecuzione: Lessate i cavolini in acqua salata, scolateli e passateli in padella con un po' d'acqua, aglio, pinoli e peperoncino, mescolate sul fuoco per 2-3 minuti. Spegnete, unite olio, sale e pepe e Parmigiano.

• 20 g di pane di frumento integrale

• 200 g di insalata mista con peperoni, pomodori, carote e funghi, condita con aceto.

Spuntino

• 125 g di yogurt di capra • 1 barretta da 150 calorie a basso contenuto di zucchero (meno di 8 g) di frutta a guscio, cereali cioccolato fondente (70% di cacao senza latte).

Cena

• Spaghetti con vongole e cozze

Ingredienti per 1 persona: 40 g di spaghetti • 80 g di vongole e cozze sgusciate • pomodoro • 2 spicchi d'aglio • 40 ml di vino bianco • prezzemolo • 15 olive • 20 g di capperi • 2 cucchiai di olio d'oliva • sale • pepe.

Esecuzione: Cuocete i molluschi con acqua, aglio, pomodoro a dadini, prezzemolo tritato, vino. Lessate gli spaghetti, scolateli e uniteli ai molluschi. Spegnete e condite con olio, olive, capperi, sale e pepe.

• 150 g di ortaggi a foglia lessati e conditi con olio, sale e pepe.

Dessert

20 g di datteri • 25 g di nocciole. ●

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Mi piace 103 mila RSS ACCEDI FULLSCREEN CERCA

METEO OROSCOPO
GIOCHI SHOPPING
CASA

affaritaliani.it
Il primo quotidiano digitale, dal 1996
20 ANNI ONLINE

Fondatore e direttore
Angelo Maria Perrino

POLITICA ESTERI ECONOMIA CRONACHE CULTURE COSTUME SPETTACOLI SPORT MILANO ROMA REGIONI
PALAZZI & POTERE LAVORO MARKETING MEDIATECH FOOD SALUTE IL SOCIALE MOTORI VIAGGI FOTO aiTV

Home > Salute > Dieta longevità: segreti. E' la dieta mini-digiuno o digiuno intermittente

Giovedì, 13 ottobre 2016 - 15:20:00

Dieta longevità: segreti. E' la dieta mini-digiuno o digiuno intermittente

Dieta mini-digiuno o digiuno intermittente, ecco in cosa consiste la dieta della longevità

Dieta longevità: segreti. E' la dieta mini-digiuno o digiuno intermittente

Dieta longevità. è una delle più importanti scoperte scientifiche nel campo della alimentazione

Dieta mini-digiuno o digiuno intermittente: dieta della longevità. Ecco come

Digiuno intermittente o mini-digiuno o ancora digiuno occasionale (ma in modo strategico), è la dieta trendy. Vi aiutiamo a scoprirla e capire le varianti di questa dieta

Dieta mini-digiuno o digiuno intermittente, ecco in cosa consiste

Si alternano giorni in cui si mangia regolarmente a periodi in cui si limita l'apporto calorico in modo netto o non si consuma del tutto cibo. E' una dieta che trascende anche religione e cultura: il Ramadan la pratica (mangiando a cadenza oraria) senza dimenticare il "venerdì di magro".

Dieta e orogrammazione del digiuno

Può variare molto e seguire abitudini, esigenze mediche o preferenze personali: la pianificazione è in questo caso molto individualizzata.

Programmazione del digiuno, le possibilità

Il sistema del 5 su 2 comporta una restrizione calorica di 2 giorni non consecutivi la settimana e un regime alimentare normale negli altri 5. Alcuni individui digiunano tutti i giorni nutrendosi solo durante una precisa finestra di tempo. L'attore Hugh Jackman

AITV

In Vetrina

Diletta Leotta, dopo lo scandalo hacker incontra Lucio Presta

NEWS | FOTO | VIDEO
Più letti del giorno | Più letti della settimana | Più letti del mese

Agenzia delle Entrate, debiti Fisco? Cosa cambia. News Agenzia delle Entrate

Raffaella Fico, nozze e figlio con Moggi Jr. E Pia Balotelli...

Tumore polmone, stop chemioterapia con farmaci. Tumore polmone, svolta storica

Referendum: parla Annibale Marini, Presidente emerito Corte Costituzionale

Diletta Leotta, foto sexy sul web. Tutte le vip hackerate (anche Pippa). FOTO

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ha fatto sapere che per dimagrire per il ruolo di "Wolverine" ha concentrato tutti i pasti della giornata in un intervallo di 8 ore.

Dieta del mini-digiuno

Cinque giorni di "magra" ogni 3-6 mesi, farebbe guadagnare 10 anni di vita, secondo la tesi di Valter Longo, direttore dell'Istituto di longevità dell'University of Southern California e del programma di ricerca "Oncologia & longevità" all'Istituto Firc di oncologia molecolare (Ifom) di Milano, che ha testato questo sistema prima sui lieviti , poi sui topi e infine sull'uomo.

I vantaggi della dieta che vi fa digiunare (ma non troppo)

Digiunare migliora la salute e prolunga l'aspettativa di vita per le sue ricadute sul funzionamento di cellule e ormoni. Astenersi dal cibo per 24 ore provoca nel cervello la formazione di nuovi neuroni e l'organismo si mette "sulla difensiva" adottando una serie di precauzioni "virtuose". Quali: abbassare l'infiammazione, migliorare la risposta immunitaria e potenziare la capacità delle cellule di liberarsi dalle sostanze di scarto. Addirittura viene rallentata pure la crescita dei tumori. Ma qua andiamo coi piedi di piombo perché si parla di esperimenti sui topi, come viene spiegato in un articolo di Proceedings of the National Academy of Sciences, che racconta i vantaggi di questa prassi alimentare. Digiuno viene inteso con pasti leggeri.

DIGIUNO INTERMITTENTE? SI', MA PRIMA PASSARE DAL NUTRIZIONISTA

Digiuno intermittente va fatto ma prima con un consulto di un medico nutrizionista che, in caso di patologie esistenti (dal diabete alle malattie metaboliche), sappia evitare problemi e studiare un sistema compatibile anche con il vostro stile di vita.

NON MI PIACE
MI È INDIFFERENTE
MI PIACE
MI PIACE TANTO!

ZURICH connect
Zurich Connect ti permette di risparmiare sull'assicurazione auto senza compromessi sulla qualità del servizio. Scopri la polizza auto e fai un preventivo

immobiliare.it MIGLIAIA DI ANNUNCI! ENTRA

CANALI
Dal 1934 Canali realizza raffinati abiti da uomo di alta moda sartoriale. Scopri la nuova collezione **Canali**.

Trova casa su immobiliare.it
Provincia
Tipologia
TROVA

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

La Provincia

Quotidiano

Data 13-10-2016
Pagina 21
Foglio 1 / 2

La dieta anti tumore Ricercatrice di Como nel super laboratorio

La storia. Il "quasi digiuno" può ridurre il rischio di cancro Monica Testoni lavora con il luminare autore dello studio «Ero all'estero ma sono tornata. Una sfida affascinante»

MICHELE SADA

C'è una dieta che simula il digiuno e allunga la vita, poiché riduce il rischio di ammalarsi di tumore. Ne hanno parlato in tanti, comprese trasmissioni televisive di successo come "Presa Diretta" e "Le Iene". Ebbene, nel team guidato dal professor **Valter Longo** - artefice dello studio - c'è anche una ricercatrice di Como. Si chiama **Monica Testoni**, ha 31 anni e lavora con Longo all'Ifom di Milano (istituto di ricerca molecolare).

Quella di Monica è la storia di un sogno realizzato ma anche una storia in controtendenza rispetto alle ultime statistiche che lanciano l'allarme per la fuga dei "cervelli" dall'Italia.

Laureata alla Bicocca, master e dottorato all'Università di Ginevra, spicca il volo dopo aver vinto una borsa di studio che le consente di lavorare per un anno a New York, alla Columbia University. «A quel punto mi sono trovata di fronte al dilemma: resto negli Stati Uniti o torno?». Domanda che si pongono tanti ricercatori di casa nostra e spesso sfocia nella decisione di restare all'estero, complice la penuria di finanziamenti destinati agli scienziati in Italia. Monica ha scelto di tornare: «Principalmente per una questione di affetti, perché non è purtroppo un luogo comune quello della carenza di fondi per la ricerca nel nostro Paese. Avevo il contatto del professor Longo ma, come accade quasi sempre, il posto libero c'era però dovevo trovare io i fondi. Allora sono ripartita con le borse di studio e ne ho ottenuta una annuale grazie alla Fondazione Veronesi. In Italia funziona così, per fortuna esistono enti che sostengono la ricerca, ci si regge molto sulle fondazioni».

> «Gli stimoli non mancano mai I fondi invece sì Per fortuna ci sono le fondazioni»

Adesso Monica lavora nel gruppo di ricerca che si occupa, tra l'altro, di quella che ormai è stata battezzata "dieta mima-digiuno".

L'attività in laboratorio

«Sono stati condotti studi che dimostrano come questa particolare dieta faccia invecchiare meglio, di fatto allungando la vita - spiega Monica - Nell'ultimo periodo lo studio ha indagato gli effetti della dieta nel combattere il tumore. Nello specifico io sto verificando come un basso contenuto calorico interagisca con la chemioterapia ma anche come eserciti un effetto positivo sulle cellule "normali" oltre che su quelle tumorali di linfoma. Sono in corso studi in particolare sui tumori di mammella, prostata e colon».

Un lavoro affascinante, tanto che abbiamo chiesto a Monica di spiegarci in termini non troppo tecnici come si svolge la sua attività in laboratorio: «Abbiamo un incubatore con cellule tumorali umane, le facciamo crescere e le studiamo al microscopio - racconta - Poi si fanno esperimenti, per esempio metti le cellule in un terreno privo di nutrimento e ne studi il comportamento. Oppure ancora valuti cosa accade inserendo sostanze chemioterapiche».

Le potenzialità della ricerca

La dieta "mima digiuno", suggerita per cinque giorni periodicamente, è il risultato di anni di lavoro e non è questa la sede per illustrarla nel dettaglio; è bene in ogni caso sottolineare che non tutti possono farla e comunque serve uno stretto controllo medico. «Sull'alimentazione ne leggiamo di tutti i colori, le idee di Longo hanno basi scientifiche forti, non solo studi in laboratorio ma anche studi clinici su gruppi di persone».

«Il mio futuro? A fine anno scade la borsa di studio, ho partecipato ad altre... In fondo ho fatto una scelta di vita ed ero consapevole delle difficoltà. Come ricercatrice e come donna - dice - spesso sono combattuta, diciamo che è più semplice se chi ti sta al fianco capisce la situazione e ti sostiene. La scienza è affascinante, ti costringe a metterti sempre in discussione, è una sfida continua. Gli stimoli di certo non mancano».

E nemmeno le soddisfazioni, a giudicare dai risultati di questo studio di cui si sta parlando anche al di fuori dei confini nazionali.

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Monica Testoni in laboratorio

I contenuti

Cinque giorni al mese E solo con l'ok di un medico

Lo studio condotto da Valter Longo ha dimostrato sperimentalmente che la dieta "mima digiuno" è efficace per contrastare l'invecchiamento, rafforzare il sistema immunitario e quello nervoso, ridurre il rischio di contrarre alcune patologie tra cui il cancro. Gli esperti hanno indagato i meccanismi biologici innescati dal "quasi digiuno" a livello cellulare e molecolare. La dieta prevede per cinque giorni al mese una quantità molto ridotta di proteine. «Il digiuno totale è difficile da rispettare - ha spiegato Longo - e può rivelarsi pericoloso. Abbiamo quindi sviluppato una dieta che induce nel corpo gli stessi effetti. Una restrizione calorica "a tempo" che è molto più semplice e più sicura». Fermo restando che è vietato improvvisare, può essere molto rischioso per la salute: prima di partire con qualsiasi dieta bisogna rivolgersi a un medico e, nel caso della "mima digiuno", è necessaria la supervisione di uno specialista durante l'intero svolgimento. Non tutti sono in condizioni di salute tali da sopportare cinque giorni di simil digiuno e le ripercussioni in caso di diete improprie possono essere gravi. M. SAD.

La dieta anti tumore Ricercatrice di Como nel super laboratorio

CONSONNI LEGNAMI

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Cerca
Accedi Registrati

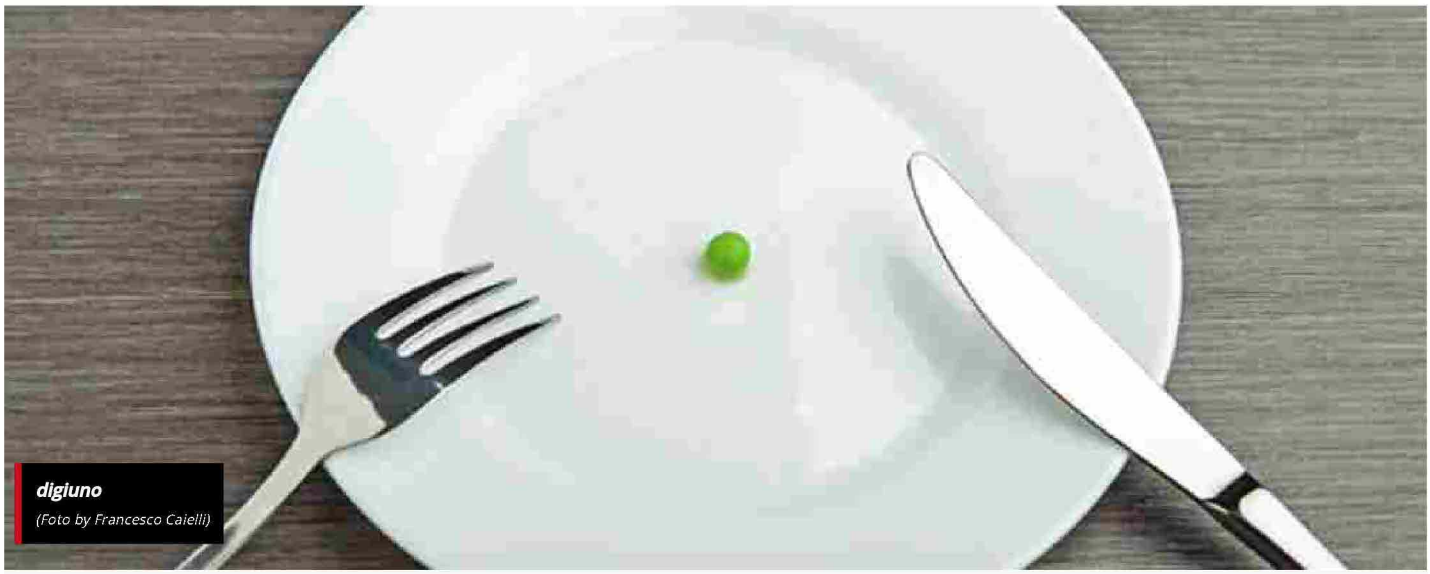
Finazzi Serramenti in PVC MADE IN ITALY AZZATE Via Garibaldi 52

La Provincia di Varese.it

Finazzi Serramenti in PVC MADE IN ITALY Tel. 0332.945140 info@finazziserramenti.it

Cronaca Economia Sport Italia Mondo Varese Busto Gallarate Provincia Video Foto Rubriche Più letti

HOME / SALUTE&BENESSERE / MIGLIORARE LA SALUTE CON IL DIGIUNO INTERMITTENTE



digiuno
(Foto by Francesco Caielli)

Giovedì 13 ottobre 2016 (0)

Facebook Twitter Google plus Email

Migliorare la salute con il digiuno intermittente

Si alternano giorni in cui si mangia regolarmente a periodi con ridotto apporto calorico

Sono sempre più numerose le ricerche che suggeriscono come inserire nel consueto regime alimentare fasi a ridottissimo contenuto calorico migliori la salute e rallenti i processi di invecchiamento. Si tratta del cosiddetto digiuno intermittente: un digiuno occasionale deciso in modo strategico.

In cosa consiste

L'idea è quella di alternare giorni in cui si mangia regolarmente a periodi durante i quali si limita notevolmente l'apporto calorico o non si consuma del tutto cibo. È un'esperienza comune nella storia delle tradizioni dell'uomo tra religione e cultura: la cadenza oraria è simile

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

a quella praticata durante il Ramadan, quella settimanale richiama il "venerdì di magro". La programmazione del digiuno può variare molto e seguire abitudini, esigenze mediche o preferenze personali: la pianificazione può essere altamente individualizzata.

Uno dei sistemi più conosciuti è il 5 su 2, che comporta una restrizione calorica di 2 giorni non consecutivi la settimana e un regime alimentare normale negli altri 5. Alcune persone digiunano invece tutti i giorni nutrendosi solo durante una precisa finestra di tempo: l'attore Hugh Jackman ha rivelato che per dimagrire per il ruolo di "Wolverine" nel 2013 ha concentrato tutti i pasti della giornata in un intervallo di 8 ore. Infine, esiste anche la dieta mima-digiuno: 5 giorni di "magra" ogni 3-6 mesi, un'abitudine che promette di far guadagnare ben 10 anni di vita, come sostiene Valter Longo, direttore dell'Istituto di longevità dell'University of Southern California e del programma di ricerca "Oncologia & longevità" all'Istituto Firc di oncologia molecolare (Ifom) di Milano, che ha testato questo sistema prima sui lieviti , poi sui topi e infine sull'uomo.

I vantaggi

I benefici di questa pratica, così semplice da adottare, si basano su studi scientifici ed evidenze ormai largamente condivise: digiunare migliora la salute in generale e prolunga l'aspettativa di vita per le sue ricadute sul funzionamento di cellule e ormoni. Basta astenersi dal cibo per 24 ore perché nel cervello si formino nuovi neuroni e il nostro organismo si metta "sulla difensiva" adottando una serie di precauzioni "virtuose": abbassare l'infiammazione, migliorare la risposta immunitaria e potenziare la capacità delle cellule di liberarsi dalle sostanze di scarto. Non solo, l'astensione calorica rallenta persino la crescita dei tumori, almeno nei topi, come si evince da un dettagliato articolo pubblicato su Proceedings of the National Academy of Sciences, che mette in fila tutti i vantaggi di questa prassi alimentare. Digiuno però non significa necessariamente non toccare cibo, basta che i pasti siano davvero più leggeri. La vostra personalità è solo uno dei fattori da considerare prima di provare il digiuno intermittente; lo stato di salute è il principale. Bisognerebbe sempre affidarsi a un medico nutrizionista che, in caso di patologie esistenti (come diabete o malattie metaboliche), sappia evitare problemi e studiare un sistema compatibile anche con il vostro stile di vita.

Valeria Deste

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Telegram

Ti è piaciuto quest'articolo? Iscrivendoti al servizio Telegram, potrai ricevere le notizie più importanti direttamente sul tuo smartphone. Clicca qui per iscriverti

Tags

#Varese #Salute #alimentazione

Altri articoli

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Questo sito utilizza cookie, anche di terze parti, a scopi pubblicitari e per migliorare servizi ed esperienza dei lettori. Per maggiori informazioni o negare il consenso, leggi l'informativa estesa. Se decidi di continuare la navigazione consideriamo che accetti il loro uso. Ok Informativa estesa

La dieta della longevità

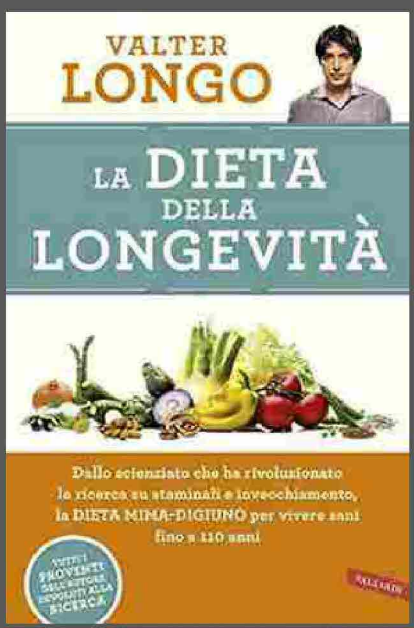
Per vivere sani fino a 110 anni

12 ottobre, 16:09

G+1 0 Consiglia 0

Indietro | Stampa | Invia | Scrivi alla redazione | Suggerisci ()

1 di 1



'La dieta della longevità' di Valter Longo (Vallardi editore, 301 pagine, 15,90 euro)

Curarsi con il cibo è possibile: basta unire la tradizione mediterranea con una periodica dieta 'mima-digiuno' per riprogrammare, proteggere e rigenerare le cellule del corpo. Come applicare questo principio nella vita di tutti i giorni, ce lo spiega Valter Longo, biochimico noto in tutto il mondo per le sue ricerche sull'invecchiamento, con il suo ultimo libro 'La dieta della longevità' (Vallardi editore, 301 pagine, 15,90 euro).

Emergere dal mare magnum dei volumi che affollano gli scaffali dedicati all'alimentazione è solitamente un'impresa ardua, ma Longo riesce a spiccare per la quantità e qualità di prove scientifiche che porta a sostegno del suo programma. Dagli esperimenti sui topi di laboratorio fino agli studi sui centenari di tutto il mondo, Longo dimostra dati alla mano che l'alimentazione "è il fattore più importante" che possiamo controllare e che "ha un'influenza enorme sulla possibilità di vivere fino a 100 o anche 120 anni sani".

D'altro canto sa benissimo quali sono i vizi e gli errori che caratterizzano la dieta ai giorni nostri, come spiega fin dai primi capitoli ripercorrendo il viaggio fatto negli Usa da ragazzo, quando parti con il sogno di diventare una rockstar e finì per tornare con un enorme bagaglio di conoscenze su

PUBBLICITÀ

SCARICA ORA GRATIS

Gianotti, la ricerca di base è un volano per il progresso
Il bosone di Higgs ha già cambiato le nostre vite

VAI ALLA RUBRICA

Accordo Università Federico II di Napoli-Cern
Collaborazione scientifica sugli acceleratori

VAI ALLA RUBRICA

Maker Faire THE EUROPEAN EDITION FIERA DI ROMA 14-16 OTTOBRE 2016

Musica 'hackerata', rivoluzione maker colpisce anche le arti
Orchestre elettromagnetiche e robot ballerini a Maker Faire

TUTTE LE NEWS

#EUFACTOR

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

genetica, alimentazione e invecchiamento, che lo ha portato a diventare uno dei massimi esperti mondiali nonché direttore del Laboratorio di Oncologia e longevità all'Istituto di Oncologia Molecolare Ifom di Milano.

Sulla base dei suoi studi, Longo propone una dieta precisa, non adatta a tutti ma personalizzabile, che paradossalmente impone di mangiare di più e non di meno. Tutto sta nella scelta degli alimenti, quelli tipici di una dieta vegana di stampo mediterraneo e arricchita con pesce. Non mancano poi le indicazioni sul numero e gli orari dei pasti, decisivi per il metabolismo, oltre che sull'attività fisica da praticare ogni giorno. Una strategia alla portata di tutti, esemplificata nelle ultime pagine da un programma alimentare bisettimanale, per chi volesse cimentarsi nella ricerca dell'eterna giovinezza.

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

Indietro

condividi:

La dieta della longevità

Curarsi con il cibo è possibile: basta unire la tradizione mediterranea con una periodica dieta 'mima-digiuno' per rigenerare le cellule del corpo. Lo spiega il biochimico di fama mondiale Valter Longo nel libro 'La dieta della longevità' (Vallardi ed., 301 pagine, 15,90 euro)

VAI ALLA RUBRICA

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE:

L"Artico si sciolse 14.000 anni fa, sconvolgendo il clima - Spazio & Astronomia -...

Obama annuncia, gli Usa su Marte entro gli anni 2030 - Spazio & Astronomia -...

Shock! Lui parla 7 lingue
Marco mostra il metodo per imparare lingue in 2 settimane!

Il roditore dai super poteri, ha una vita lunghissima senza dolore - Primopiano Ragazzi

ASI - Agenzia Spaziale Italiana
Assobiotec
Avio
Avio Aero
Brembo
Commissione UE, Rappresentanza in Italia
ESA - Agenzia Spaziale Europea
Fondazione Idis-Città della Scienza
INAF - Istituto Nazionale di Astrofisica
INFN - Istituto Nazionale di Fisica Nucleare
INGV - Istituto Nazionale di Geofisica e Vulcanologia
INRIM - Istituto Nazionale di Ricerca Metrologica
Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
National Instruments
RSE - Ricerca sul Sistema Energetico
Sapienza - Università di Roma
Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa
Telespazio
Thales Alenia Space
Giornalisti Nell'Erba
Unione Astrofili Italiani
Virtual Telescope

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Questo sito utilizza cookie di profilazione, propri o di altri siti, per inviare messaggi pubblicitari mirati. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie clicca qui. Se accedi a un qualunque elemento sottostante questo banner acconsenti all'uso dei cookie
Ok

RADIO MONTE CARLO

SAINT MOTEL
MOVE
ASCOLTA LA DIRETTA

HOME | RADIO | NEWS | BUDDHA BAR | VIDEO- RMCTV | FOTO | MONTE CARLO NIGHTS | WEBRADIO | BLOG | LOG IN | SIGN UP

LEI NEWS | MODA | LIFESTYLE | RMC DOC BY STARBENE | SALUTE - RMC DOC | WEB | VIAGGI | EXTRA | #VENEZIA73 | FULLSCREEN

WEB RADIO

JOVANOTTI | PINO DANIELE | KAY KAY | ZUCCHERO | ITALIA | MCNIGHTS STORY | BUDDHA-BAR Monte Carlo Radio

Ecco cos'è il digiuno intermittente e perché farebbe bene

Alternare il digiuno alla regolare alimentazione allunga la vita e riduce la crescita dei tumori: è il digiuno intermittente

Vivere a lungo è il desiderio di chiunque, ma quale è il segreto? Da sempre scienziati e ricercatori si adoperano per trovare l'elisir che garantisca una lunga vita e il più delle volte la soluzione, sebbene parziale, risiede nell'alimentazione. **Mangiare bene** aiuta a ridurre i rischi di malattie cardiovascolari e a mantenere in salute il nostro

leggi anche:

Altri articoli dalla sezione

Colesterolo: amico o nemico?

Tanti auguri, Luca!

NEWS MUSICA
Simply Red: Mike Hucknall torna sul successo di "Stars"

Riesco a bere solo acqua gassata: è un errore?

NEWS MUSICA
Laura Pausini annuncia un periodo di stop: "Da gennaio mi fermo"

NEWS MUSICA
Alicia Keys e Jay-Z si esibiscono a Times Square con "Empire State of Mind"

#Trends

I fagioli sarebbero la soluzione alla perdita di peso: ecco perché!

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

RMC DOC- STARBENE

Gli svantaggi di essere sempre a dieta

RMC DOC - STARBENE

Saltare i pasti fa dimagrire?

organismo aumentando così le nostre prospettive di vita. Ma anche il **digiuno intermittente** secondo recenti ricerche è un ottimo alleato della lunga vita! Ci spieghiamo meglio.

Sono sempre più frequenti gli studi secondo cui fare dei digiuni intermittenti, in maniera dunque strategica, non solo ridurrebbe l'introito calorico, ma consentirebbe di allungare la nostra vita.

Ma come funziona il digiuno intermittente? Come si intuisce dal nome, questa pratica consiste nel non mangiare (o mangiare molto poco) **per brevi periodi** da alternare dunque ad altri in cui si mangia regolarmente. Una tradizione antica in molte culture e che oggi ritroviamo attraverso le recenti ricerche scientifiche.

I digiuni intermittenti possono essere di diversi tipi. Quali?

Partendo dal presupposto che quando parliamo di digiuno si può intendere sia quello **totale**, durante il quale non si mangia nulla, sia quello **parziale**, che invece prevede il consumo molto ridotto di cibo, ecco i 3 tipi di digiuno maggiormente diffusi e approvati:

Il **5 su 2** prevede una forte restrizione alimentare di 2 giorni non consecutivi all'interno di una settimana; dunque 5 sono i giorni in cui si mangia normalmente.

Il **digiuno dell'orologio** riferisce l'intervallo di tempo in cui non si mangia alla giornata. In pratica il digiuno si fa ogni giorno, ma per 16 ore. Nelle altre 8 si digiuna.

Il **mima-digiuno** invece prevede il consumo molto ristretto di cibo, da fare per 5 giorni ogni 3 o 6 mesi, a seconda del soggetto. Quest'ultimo regime sta riscuotendo un particolare successo. Si tratta di un tipo di dieta studiata da **Valter Longo**, direttore del programma di ricerca "Oncologia & longevità" all'Istituto Firc di oncologia molecolare (Ifom) di Milano nonché dell'Istituto della Longevità dell'*University of Southern California*. Valter Longo ha testato la dieta mima-digiuno prima su organismi unicellulari, i lieviti, dopo sui topi ed infine sull'uomo. E i risultati sono stati positivi. La dieta promette addirittura fino a **10 anni di vita in più** se il digiuno è fatto regolarmente, ma comunque **sempre sotto controllo medico.**

A difesa del digiuno intermittente anche il professor **Stefano Erzegovesi**, nutrizionista e psichiatra, responsabile del Centro dei disturbi alimentari dell'Ospedale San Raffaele di Milano: «***Il nostro organismo tollera molto bene la restrizione calorica*** *(anche totale): alleggerire il nostro stile a tavola riattiva i meccanismi genetici utilizzati dai nostri antenati per sopravvivere alle carestie, un sistema molto efficiente nei confronti della conservazione dell'energia. I geni che si attivano durante una fase "di carestia" sono i medesimi che regolano i processi legati all'invecchiamento e agiscono in due modi: riducendo lo stato infiammatorio e attivando fattori di crescita e rinnovamento cellulare».*

Inoltre la restrizione calorica per brevi periodi **agisce sui processi infiammatori**, riducendoli notevolmente, **migliora le risposte immunitarie** e facilita l'eliminazione delle scorie dall'organismo. Alcuni studi fatti sui topi, tra cui anche quello di Valter Longo, hanno dimostrato che il digiuno intermittente **riduce la crescita dei tumori.**

Tags: **digiuno intermittente , alimentazione , dieta**

Scelti per te / News

I fagioli sarebbero la soluzione alla perdita di peso: ecco perché!

Usare le app per monitorare dieta e sport potrebbe non esserti d'aiuto

Scoperto il gusto del palato che ci fa adorare pizza e pasta!

Bastano questi dodici esercizi per avere un corpo perfetto

LEI NEWS: Mangiare una banana al giorno? Ha effetti miracolosi!

DOTT.SSA DEBORA RASIO, consigli per perdere peso

Pane raffermo? Con questo trucco tornerà delizioso

Rmc Consiglia

#10GESTIFELICI

Save The Date: 7 Ottobre 2016!

#NEXT100

INSIEME PER CELEBRARE I 100 ANNI DI BMW GROUP!

#LIGHT&FLEX

I colori dell'estate secondo Alsteca

In Evidenza

Kris Live: Stronger

Auguri, Bruno Mars!

LP: ecco come nasce la mia musica!

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

La Provincia di Varese.it

Quotidiano

Data 11-10-2016
Pagina 5
Foglio 1

NUOVA TENDENZA Si alternano giorni in cui si mangia regolarmente a periodi con ridotto apporto calorico

Migliorare la salute con il digiuno intermittente

di **Valeria Deste**

Sono sempre più numerose le ricerche che suggeriscono come inserire nel consueto regime alimentare fasi a ridottissimo contenuto calorico migliori la salute e rallenti i processi di invecchiamento. Si tratta del cosiddetto digiuno intermittente: un digiuno occasionale deciso in modo strategico.

In cosa consiste

L'idea è quella di alternare giorni in cui si mangia regolarmente a periodi durante i quali si limita notevolmente l'apporto calorico o non si consuma del tutto cibo. È un'esperienza comune nella storia delle tradizioni dell'uomo tra religione e cultura: la cadenza oraria è simile a quella praticata durante il Ramadan, quella settimanale richiama il "venerdì di magro". La programmazione del digiuno può variare molto e seguire abitudini, esigenze mediche o preferenze personali: la pianificazione può essere altamente individualizzata.

Uno dei sistemi più conosciuti è il 5 su 2, che comporta una restrizione calorica di 2 giorni non consecutivi la settimana e un regime alimentare normale negli altri 5. Alcune persone digiunano invece tutti i giorni nutrendosi solo durante una precisa finestra di tempo: l'attore Hugh Jackman ha rivelato che per dimagrire per il ruolo di "Wolverine" nel 2013 ha concentrato tutti i pasti della giornata in un intervallo di 8 ore. Infine, esiste anche la dieta mima-digiuno: 5 giorni di "magra" ogni 3-6 mesi, un'abitudine che promette di far guadagnare ben 10 anni di vita, come sostiene Valter Longo, direttore dell'Istituto di longevità dell'University of Southern California e del programma di ricerca "Oncologia & longevità" all'Istituto Firc di oncologia molecolare (Ifom) di Milano, che ha testato questo sistema prima sui lieviti, poi sui topi e infine sull'uomo.

I vantaggi

I benefici di questa pratica, così semplice da adottare, si basano su studi scientifici ed evidenze ormai largamente condivise: digiunare migliora la salute in generale e prolunga l'aspettativa di vita per le sue ricadute sul funzionamento di cellule e ormoni. Basta astenersi dal cibo per 24 ore perché nel cervello si formino nuovi neuroni e il nostro organismo si metta "sulla difensiva" adottando una serie di precauzioni "virtuose": abbassare l'infiammazione, migliorare la risposta immunitaria e potenziare la capacità delle cellule di liberarsi dalle sostanze di scarto. Non solo, l'astensione calorica rallenta persino la crescita dei tumori, almeno nei topi, come si evince da un dettagliato articolo pubblicato su Proceedings of the National Academy of Sciences, che mette in fila tutti i vantaggi di questa prassi alimentare. Digiuno però non significa necessariamente non toccare cibo, basta che i pasti siano davvero più leggeri. La vostra personalità è solo uno dei fattori da considerare prima di provare il digiuno intermittente; lo stato di salute è il principale. Bisognerebbe sempre affidarsi a un medico nutrizionista che, in caso di patologie esistenti (come diabete o malattie metaboliche), sappia evitare problemi e studiare un sistema compatibile anche con il vostro stile di vita.

Digiuno non significa necessariamente non toccare cibo, basta che i pasti siano più leggeri

SALUTE & BENESSERE

Migliorare la salute con il digiuno intermittente

Saltare pranzi e cene Uno stress per il corpo

La Provincia di Varese

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LA NUOVA
Nuova Sardegna

Quotidiano

Data 10-10-2016
Pagina 19
Foglio 1 / 2

IL LIBRO

Olio d'oliva e pecorino Gli elisir di lunga vita

» Nelle Zone Blu, come l'Ogliastra, dove i centenari sono sopra la media, ai fattori genetici si somma una alimentazione che previene le malattie

» Stiamo testando una "Dieta mima digiuno" che ha effetti potenti nel coaudiuvare la chemioterapia e nel contrastare il ritorno del tumore dopo la guarigione

Intervista con il gerontologo e oncologo Valter Longo

di Angiola Bellu

«Oggi si può arrivare tranquillamente a centodieci anni, è un fatto realistico. Per mantenersi in vita a lungo, bisogna minimizzare le malattie anche attraverso una giusta alimentazione». Ad affermarlo è il guru della longevità Valter Longo, professore di Gerontologia e di Scienze biologiche alla University of Southern California e direttore dell'Istituto di Oncologia Molecolare IFOM di Milano. Gli studi dello scienziato – che ha rivoluzionato le teorie sulla genetica – hanno dimostrato, con lunghi anni di sperimentazione, che il nostro corpo non solo ha la capacità di mantenersi giovane ma che, nella malattia, riesce ad auto rigenerarsi a livello molecolare. Tutto questo grazie all'alimentazione. E il cammino semplice ma non banale verso la longevità è descritto nel suo primo libro di divulgazione scientifica: «La dieta della Longevità» (Editore Vallardi).

Abbiamo incontrato Valter Longo all'IFOM di Milano, dove dirige un team di ricercatori sulle terapie alternative e integrative per il cancro.

Per trovare il sentiero della longevità lei ha studiato alcune tra le popolazioni più longeve al mondo, tra queste c'è quella sarda.

«La Sardegna, e in particolare l'Ogliastra, è tra le Blue Zone che Dan Beutler (celebre studioso e documentarista, *ndr*) ha reso famose grazie ai suoi articoli sulla longevità sul National Geographic americano. Beutler ha definito Zone Blu i luoghi ad altissima longevità. Queste aree, in parte per motivi genetici e in parte per ciò che i loro abitanti fanno e per come lo fanno, hanno un tasso di centenari molto più elevato del resto del mondo».

Qual è la prima cosa da fare per arrivare a 100 anni e più come accade coi centenari ogliastrini?

«Mangiare meno proteine, nutrirsi con una dieta che includa vegetali, pesce e alti livelli di grassi essenziali, con alti livelli di olio d'oliva».

Nel suo libro descrive la dieta della longevità, che può diventare un regime alimentare giornaliero per tutti, e introduce anche una dieta da fare periodicamente, la "Dieta mima digiuno", la DMD, che abbassa i fattori di rischio legati all'invecchiamento, permettendo di vivere molto più a lungo. Come funziona?

«Lo scopo è quello di rendere attivo nel corpo umano quello che sa già fare. Faccio sempre l'esempio di un ovulo e uno spermatozoo che diventano in pochi giorni una cellula perfetta che diventa un embrione semi perfetto. La "Dieta mima digiuno" è il modo più potente di attivare sistemi di ringiovanimento, di rigenerazione. Lo fa sia uccidendo cellule per riprodurle sane che aggiustandole. Usa i periodi di dieta come periodi di riparazione».

Nella "Dieta mima digiuno" qual è il fattore fondamentale, oltre alla riduzione delle calorie?

Le calorie vanno assunte con i pasti in quantità ridotta. Così facendo il cervello, che normalmente funziona solo a zuccheri, dopo quattro-cinque giorni si converte – per produrre energia – all'uso di determinati grassi. Tutto il corpo si riprogramma».

E' possibile che questa dieta possa coadiuvare la chemioterapia?

«Lo abbiamo visto noi e tutti i laboratori che hanno fatto test specifici, prima sui topi e ora sugli esseri umani. Le diete "mima digiuno" possono avere effetti tossici sul cancro e benefici sul corpo. Stiamo iniziando a considerare clinicamente questi effettivi positivi su un gruppo di pazienti guarite da un cancro al seno. Dopo le cure di solito queste donne tornano a casa con un "buona fortuna, torni a controllarsi ogni anno". Testando su di loro la "Dieta della longevità" e la "Dieta mima digiuno", abbiamo visto effetti benefici potenti».

Lei parla di alcune fondamentali differenze da applicare nelle diete degli over 65.

«Nel caso degli over 65 bisogna modificare le diete iniziando ad espanderle, aumentando la quantità di proteine e introducendo alcuni alimenti non presenti prima, come il pecorino e il latte di capra, tra l'altro comuni nelle Blue Zones, ad esempio in Sardegna. I centenari sardi mangiano pecorino e usano il latte di capra».

Che rischi può comportare una dieta esclusivamente vegana?

«Si possono avere deficienze di vitamine B12, di grassi essenziali. Si può andare dalla padella alla brace. La dieta che consiglio è quella "pescetariana", mangiando cioè pesce due o tre volte alla settimana. L'Oms ha stabilito che le carni rosse, in particolare quelle processate – come prosciutti e salumi – sono cancerogene».

Anche lei ne sconsiglia l'uso. Ha avuto problemi con i produttori di carne?

«Già due anni fa uscirono pubblicazioni scientifiche in cui paragonavo il consumo della carne rossa al fumo. Ci hanno assalito, e va bene così. È l'alto livello di proteine che vengono da queste fonti ad essere cancerogeno. In generale è meglio evitarle tutte e focalizzarsi su vegetali e pesce. C'è anche un discorso etico più complesso sulla produzione della carne e le relative alte emissioni di CO_2 associata agli allevamenti. Difficile però sensibilizzare gli allevatori. Mi viene in mente l'esempio di un grosso allevatore tedesco che si è messo a fare gli hamburger vegetali e guadagna di più di prima. Questo è un segnale che si può dare agli allevatori, dicendo loro che possono gradualmente fare la transizione verso la coltivazione senza influenzare i guadagni. Un po' come le compagnie petrolifere che oggi stanno producendo energia alternativa. Ad un certo punto ci si deve adeguare ai tempi».

Arriveremo a curarci con la sola alimentazione?

«In certi casi è già una realtà, come nel caso del diabete. Con la malattie cardiovascolari ci siamo quasi. Non possiamo ignorare la tecnologia farmacologia che in certi casi è assolutamente necessaria – come per i tumori – ma l'abbinamento di dieta e chemioterapico, dieta e immunoterapie, è molto più potente».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

LA DIETA DELLA LONGEVITÀ

Ridurre le proteine, sostituendo alle carni rosse vegetali e pesce

Cultura e Spettacoli

IL LIBRO

Olio d'oliva e pecorino Gli elisir di lunga vita

intervista con il gerontologo e oncologo Valter Longo

Codice abbonamento: 069337

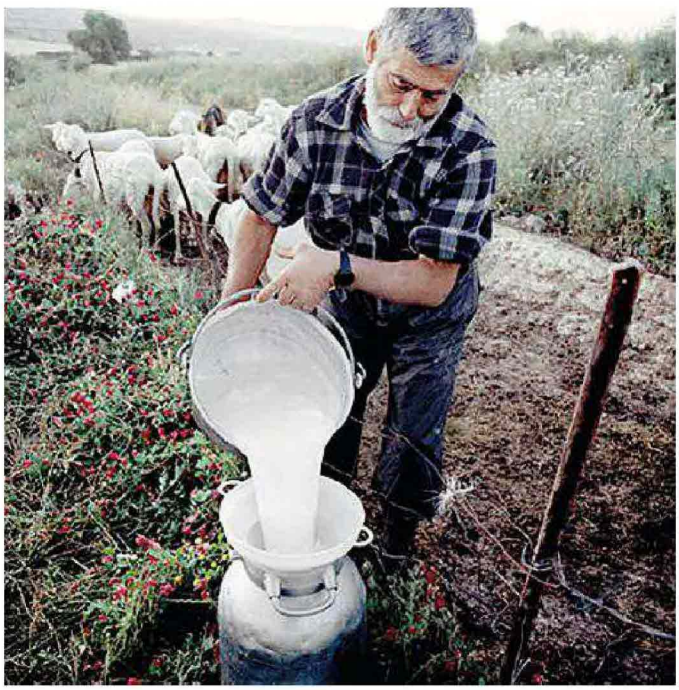
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LA NUOVA
Nuova Sardegna

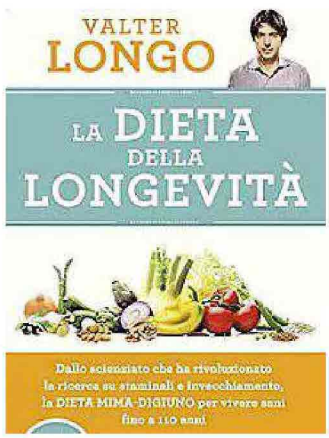
Quotidiano

Data 10-10-2016
Pagina 19
Foglio 2 / 2

Alcuni immagini di centenari e ultranovantenni che vivono in Ogliastra, una delle zone del pianeta dove l'età media è più alta



Il latte di capra allunga la vita



La copertina del libro di Longo

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

il venerdì SUPPLEMENTO DE la Repubblica

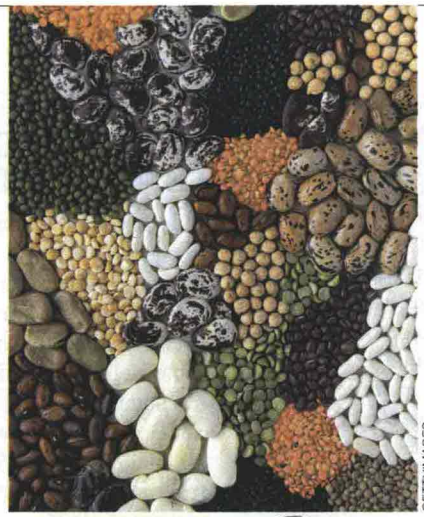
Settimanale

Data 07-10-2016
Pagina 78
Foglio 1

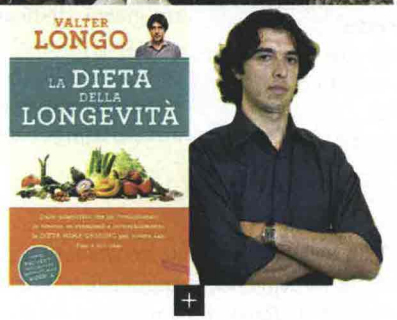
LEGUMI E MINI DIGIUNI RICETTA DI LUNGA VITA

di Lara Crinò

Studiando il rapporto tra cibo e salute, lo scienziato **Valter Longo** ha elaborato un regime alimentare in cui pasta, pane e carne sono (quasi) esiliati dalla cucina



GETTYIMAGES



VALTER LONGO (A DESTRA), DIRETTORE DI UN CENTRO STUDI SULL'INVECCHIAMENTO DELLA UNIVERSITY OF SOUTHERN CALIFORNIA, HA APPENA PUBBLICATO ***LA DIETA DELLA LONGEVITÀ*** (VALLARDI, PP. 301, EURO 15)

Siamo abituati a pensare che solo i farmaci siano in grado di tenere sotto controllo e curare le malattie, aiutandoci a essere più longevi. Ma questo, spiega il ricercatore Valter Longo, dipende dal fatto che «non sapevamo che la nutrizione fosse così potente nella cura di una serie di patologie». Riportare l'aspetto nutrizionale al centro della prevenzione, ciò che lui chiama «juventologia», è lo scopo a cui lo studioso dedica *La dieta della longevità* (Vallardi, pp. 301, euro 15), in cui promuove le virtù salutari di un'alimentazione centrata su legumi, verdure, cereali non raffinati e pesce, e propone di introdurre periodicamente tra le abitudini di vita dei periodi mima-digiuno, utilizzando per un tempo limitato e sotto controllo medico un regime a basso contenuto calorico.

Anche se il titolo *La dieta della longevità* può ingannare, si tratta di qualcosa di molto diverso da un manuale fai-da-te per dimagrire. È infatti sia un resoconto dello stato dell'arte nella ricerca sul rapporto tra cibo, patologie e invecchiamento, sia un vademecum per chi desidera adottare un regime alimentare capace di benefici a lungo termine.

Valter Longo, arrivato negli States adolescente per studiare musica e poi «convertitosi» allo studio universitario della biochimica, si divide oggi tra Los Angeles, dove dirige un centro studi sull'invecchiamento presso la University of Southern California, e l'Istituto di Oncologia Molecolare Ifom di Milano, dove coordina un laboratorio su longevità e cancro.

Ha viaggiato in tutto il mondo per studiare i segreti degli ultracentenari ma soprattutto è, per così dire, tornato a casa, nel paese calabrese di Molochio, da cui vengono i suoi nonni e che ha una popolazione particolarmente longeva, per cogliere i segreti positivi di un'alimentazione che non vuole definire semplicemente mediterranea. «In quasi tutti i ristoranti ci si focalizza ancora su piatti con 150 grammi di pasta accompagnati da ceste di pane. Latte, formaggi, carne, pollo, dolci, grassi saturi, uova si accumulano e costituiscono diete molto più vicine a quella americana che a quella della longevità» dice infatti lo studioso, aggiungendo che per l'italiano medio dieta mediterranea significa «mangia un po' tutto quello che tu ritieni essere mediterraneo».

Abbandonare schemi acquisiti e cambiare passo secondo le sue indicazioni implica invece – come mostrano le ricette – focalizzarsi su preparazioni in cui olio d'oliva, frutta secca e piatti completi con poca pasta, o riso, e molte verdure e legumi facciano la parte principale. Il team di Longo sta studiando l'applicazione del mini-digiuno per coadiuvare le terapie contro alcune forme tumorali, il diabete, il morbo di Alzheimer, l'artrite reumatoide. I proventi ricavati dalla vendita del volume saranno reinvestiti in ricerca, tramite la fondazione Create Cures. ◻

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

OGGI
Settimanale
Data 05-10-2016
Pagina 102/04
Foglio 1 / 3

LONGEVITÀ

Non c'è un segreto, basta copiare i nonni

L'ELISIR DELLA GIOVINEZZA? MANGIARE COME UNA VOLTA: TANTE VERDURE, PESCE, MA ANCHE NOCI, MANDORLE, NOCCIOLE. E POI, **OGNI TANTO, UN BEL TAGLIO ALLE CALORIE**

di Simona Regina

DUE GEMELLI ITALIANI HANNO SUPERATO IL TRAGUARDO DEI CENTO ANNI

Sorridenti e in ottima forma, Innocente e Roberto Tozzi sono i fratelli gemelli più anziani d'Italia: hanno spento le 101 candeline. E Roberto guida ancora la sua 500. Vivono a Succisa, frazione del comune di Pontremoli (Massa Carrara). Il segreto della loro longevità? Dicono: «Tanta pastasciutta e un buon bicchiere di Nostralino!».

Valter Longo, 48 anni, ama la buona cucina. Del resto la Liguria, dove è nato e cresciuto, e la Calabria, dove andava in vacanza dai nonni, «sono due regioni le cui cucine svettano tra le più buone e sane al mondo». E sono proprio le ricette di una volta, piatti semplici e tradizionali (pasta e fagioli, farinata di ceci) quelli che propone nella ***Dieta della longevità*** (Vallardi). Un libro in cui racconta circa 30 anni di studi che gli hanno permesso di elaborare un regime alimentare utile per non temere il confronto con l'ago della bilancia, ma soprattutto per vivere bene a lungo.

Lo scienziato italiano, negli Stati Uniti dal 1984, dirige l'Istituto sulla Longevità alla University of Southern California e, all'Ifom di Milano, il Laboratorio di Oncologia e longevità (*www.ifom.eu/it*). È da sempre attivo nel cercare strategie terapeutiche (e la dieta è una di queste), che possano tenerci alla larga da malattie che, a una

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

PAGINE UTILI!

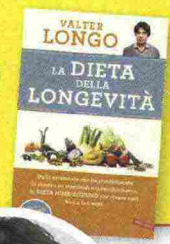
LA SCELTA DELLE STAR
Beyoncé, 35. Periodicamente si rimette in forma con un po' di "digiuno mirato". Scelta condivisa anche da Ben Affleck e Katy Perry.

Dieta e digiuno per Beyoncé

Ciò che mangiamo influenza il nostro patrimonio genetico

Il segreto della longevità? In gran parte è scritto nel nostro Dna, ma **ciò che mangiamo influenza l'attività dei geni, alcuni dei quali possono accelerare il processo di invecchiamento.** E questo, a sua volta, «è il maggiore fattore di rischio di diabete, cancro, malattie cardiovascolari, autoimmuni e neurodegenerative». **Lo spiega il libro di Valter Longo (qui sotto, la copertina), che con le sue ricerche ha contribuito a capire i meccanismi genetici ell'invecchiamento** e un concetto basilare: quello che mettiamo nel piatto può essere un alleato o un nemico della longevità. Un suo studio, su 6 mila cittadini statunitensi, ha evidenziato che una dieta ad alto contenuto di proteine è associata a un incremento del 75 per cento della mortalità, e in particolare a un'incidenza tre-quattro volte maggiore di decessi per cancro, rispetto a una dieta che prevede un basso introito di proteine e tanti vegetali. «Del resto, si sa che l'assunzione di proteine attiva il recettore dell'ormone della crescita e un "pacchetto" di geni (Tor) che promuovono l'invecchiamento». Ma anche gli zuccheri lo accelerano attivando un altro gene, un altro pezzetto di Dna che si chiama «Pka». **«La dieta della longevità, combinata a periodiche parentesi di "dieta mima-digiuno", modula l'azione di questi geni e riesce così a proteggere e rigenerare le nostre cellule.** Gli effetti non sono solo la perdita di grasso addominale e il mantenimento della massa ossea e muscolare, ma pure l'attivazione delle cellule staminali, la rigenerazione di vari sistemi (tra cui quello immunitario), e, infine, la riduzione dei fattori di rischio di tante malattie».

S.R.



certa età, sembrano un'epidemia. Ma per liberare il campo da equivoci, chiarisce subito che «non si migliora, né si allunga la vita solo bevendo tanto succo d'arancia!». Perché l'elisir della giovinezza non va cercato in un singolo alimento. Il suo consiglio è adottare un'alimentazione il più possibile a base vegetale, quindi ortaggi, frutta, legumi, da affiancare con il pesce due-tre volte la settimana. Una dieta essenzialmente povera di proteine (10 per cento delle calorie giornaliere), almeno fino ai 70 anni. Poi meglio aumentarne un po' il consumo per non perdere massa muscolare: quindi via libera a un po' di formaggio, uova, yogurt. «Una corretta alimentazione», spiega, «dev'essere ricca di grassi insaturi buoni, come quelli contenuti in salmone, noci, mandorle, nocciole, olio di oliva. E di carboidrati complessi: sono quelli forniti da pomodori, broccoli, carote, verdure in generale. Dev'essere, invece, povera di zuccheri. E ricordate che pasta, riso, pane bianco e succhi di frutta nell'intestino vengono facilmente →

Valter Longo
Direttore del programma di Oncologia e longevità, Ifom, Milano

● 102 centimetri per l'uomo e 88 per la donna: sono i valori del girovita da non superare

Codice abbonamento: 069337
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

→ convertiti in zuccheri».
Per garantire al nostro corpo tutti i nutrienti necessari, Longo raccomanda di mangiare una grande varietà di cibi, dando spazio, in particolare, a quegli alimenti che erano normalmente presenti sulle tavole di nonni e bisnonni. Ecco perché, tra le tante, illustra la ricetta della «pasta e vaianeia», cioè con tante verdure e fagiolini. Un tempo era quello il piatto forte di Molochio (che anche lui mangiava quasi ogni giorno durante le estati trascorse in Calabria), nel paese natale dei suoi genitori. Paese diventato anche oggetto delle sue ricerche sulla longevità, perché è uno dei luoghi col più alto tasso di centenari, accumunati da una dieta a basso contenuto di proteine.
Infine, la ricetta della longevità di Longo prevede, ma solo sotto la sorveglianza di un medico, cinque giorni di «dieta mima-digiuno», due o più volte l'anno. In pratica, si tratta di un breve periodo di restrizione calorica (800/1000 calorie) ad alto contenuto di grassi e basso contenuto proteico, che assicura vitamine, minerali e nutrienti essenziali attraverso alimenti di origine vegetale (broccoli, pomodori, carote, zucca, funghi, noci, mandorle, nocciole, olio di oliva). «Come abbiamo riscontrato in laboratorio, innesca un processo di rigenerazione delle cellule, con conseguente ringiovanimento del sistema immunitario. Ha effetti benefici nella prevenzione di diverse malattie, agisce sull'invecchiamento e promuove la sana longevità». E scongiura gli effetti deleteri di un digiuno prolungato.

Simona Regina

Il 2 ottobre festeggiamo i nonni

Tra i 12 milioni di nonni italiani, il 33,1 per cento si occupa ogni giorno dei nipoti, e quasi la metà lo fa almeno una volta alla settimana. Per celebrare questa preziosa risorsa, Senior Italia Federanziani ha promosso Millepiazze - Festa dei nonni d'Italia. Il 1° e il 2 ottobre, in alcune piazze e in oltre 500 Centri anziani, sarà offerta, in cambio di una donazione libera, un pacco da 500 grammi di pasta di Altamura. Il ricavato sarà devoluto ai Centri anziani per l'acquisto di una serie di defibrillatori. L'iniziativa si concluderà il 15 ottobre, quando Senior Italia Federanziani porterà una delegazione di 7 mila nonni italiani a incontrare Papa Francesco. ***E.B.***
Info: *www.fondazioneseniorita lia.it.*

Codice abbonamento: 069337
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Questo sito contribuisce all'audience di deabyday

La Dieta della Longevità: Quali Alimenti Combattono Meglio L'Invecchiamento?

Ci sono degli alimenti che rallentano l'invecchiamento, ecco quali sono

di **Fabiana Cipro**
05 Ottobre 2016

Valter Longo è un biochimico genovese riconosciuto a livello internazionale ed è uno dei leader nel campo degli studi sull'invecchiamento e le sue malattie con pubblicazioni sulle più autorevoli riviste scientifiche tra cui Nature, Science e Cell. E' professore ordinario di gerontologia e di scienze biologiche, e Direttore dell'Istituto di Longevità nella School of Gerontology alla University of Southern California USC, Los Angeles, uno tra i più prestigiosi centri al mondo dedicati esclusivamente all'insegnamento e alla ricerca sull'invecchiamento. E' anche Direttore del Laboratorio di Longevità e Cancro all'Istituto di Oncologia Molecolare IFOM a Milano.

Questa è la presentazione che è possibile leggere a proposito del libro di Valter Longo che è uscito proprio in questi giorni e il cui titolo è, per l'appunto, "***La Dieta della Longevità***". L'inventore di questa dieta sostiene che il regime vegetariano che consiglia di adottare è in grado di rallentare l'invecchiamento, rigenerare le cellule e permette

deabyday

I PIÙ LETTI

1
Come Fare l'Acqua di Zenzero Con Effetti Antinfiammatori, Analgesici ed Antiossidanti

2
Come Depurare la Vescica (Almeno Ogni 2 Mesi) per Evitare l'Accumulo di Tossine

3
Hai la Tendenza ad Accumulare Grasso sull'Addome? Questi I Motivi

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

anche di perdere peso ma, come sottolinea lui stesso, è necessario essere seguiti da un dietologo o un nutrizionista.

I suoi consigli sono:

- Evitare il più possibile gli zuccheri, assumerli soltanto dalla frutta
- Per il necessario apporto di proteine mangiare legumi come ceci, fagioli, piselli ecc ecc. Fino a 65/70 anni consumarne 0,7/0,8 gr per kg di peso corporeo, poi aumentare la quantità per non perdere la massa muscolare
- Mangiare grandi quantità di carboidrati complessi che sono particolarmente abbondanti nella frutta, nella verdura a foglia verde, nei cereali, nei tuberi, nei legumi, nei semi
- Consumare ogni giorno almeno 50/100 mml di olivo di oliva, e mangiare qualche noce, mandorla o nocciola
- Mangiare almeno 2 volte la settimana pesci, crostacei o molluschi (sardine, orate, vongole, salmone, trota e merluzzo) che sono ricchi di omega 3, 6 e vitamina B12
- Un paio di volte alla settimana assumere compresse di multivitaminici minerali. Per sapere quale fa al caso vostro, chiedete consiglio al medico o al farmacista: quelli per uomini contengono spesso poco o nessun ferro, quelli per gli anziani di solito forniscono più calcio e vitamine D e B12 e meno ferro rispetto a quelli per giovani adulti.
- Fare il primo pasto della giornata dopo le 8 del mattino e non mangiare oltre le 20.00. Prima di mettersi a letto devono trascorrere 3/4 ore da quando si è mangiato.

Cliccando qui potrete saperne di più sul libro di Valter Longo

Tag:

4

Come Rimuovere l'Ammaccatura dal Legno in Pochi Secondi

5

Come Allenare Gli Addominali a Casa, Ecco i Migliori Esercizi da Fare

Tutta Salute
233.388 "Mi piace"
tutasalute
Mi piace questa Pagina
Condividi
Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici

DA LEGGERE

DIETE
La Dieta della Longevità: Quali Alimenti Combattono Meglio L'Invecchiamento?

TRATTAMENTI
Perché Fa Bene Mettere Uno Spicchio d'Aglio Sotto il Cuscino?

NOTIZIE
Il Sesto Senso Esiste, ma Non ha Niente a che Vedere con i Fantasmi

DONNA E BAMBINO
Per Una Donna Avere un Marito/Compagno Significa Fare 7 Ore di Lavoro in Più

ATTIVITÀ FISICA
Come Eliminare Dolore al Tallone e Fascite Plantare con Questi Esercizi

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ALIMENTAZIONE

Il digiuno intermittente: perché può fare bene e cosa non sbagliare

Secondo diverse ricerche scientifiche una restrizione calorica «intelligente» può rallentare i processi di invecchiamento e aiutare il sistema immunitario. Ma va adattata alle proprie condizioni fisiche e allo stile di vita

di Silvia Turin

L'elisir di lunga vita potrebbe essere alla vostra portata più di quanto abbiate mai pensato. Sono sempre più numerose le ricerche che suggeriscono come inserire nel consueto regime alimentare fasi a ridottissimo contenuto calorico migliori la salute e rallenti i processi di invecchiamento. Si tratta del cosiddetto digiuno intermittente: un digiuno occasionale deciso in modo strategico.

I tre tipi di digiuno

L'idea è quella di alternare giorni in cui si mangia regolarmente a periodi durante i quali si limita notevolmente l'apporto calorico o non si consuma del tutto cibo. È un'esperienza comune nella storia delle tradizioni dell'uomo tra religione e cultura: la cadenza oraria è simile a quella praticata durante il Ramadan, quella settimanale richiama il "venerdì di magro". La

CORRIERE DELLA SERA

L'INCHIESTA
Muraro indagata con un manager di Mafia Capitale | Vertice Grillo-Casaleggio
di Fiorenza Sarzanini e Alessandro Trocino
L'assessora querela Renzi per diffamazione, il Pd denuncia Raggi

L'ADDIO AL M5S
Pizzarotti: «Lascio il M5S, io sono un uomo libero»
di Laura De Feudis
E Grillo sbarca a Roma per «superare» il direttorio - *di Emanuele Buzzi*

E' GIA' STATO DIMESSO
Berlusconi ricoverato negli Usa dopo un malore in volo
di Redazione Milano Online
I sintomi durante la fase di atterraggio. La notizia diffusa dalla segreteria del partito

LO STUPRO
Australiana violentata e picchiata in centro a Roma
di Redazione Roma
Era uscita domenica sera per andare a ballare in un locale in zona Termini - Video

IL MINISTRO DELL'ECONOMIA
«Su Mps linea prudente rispettando il mercato»

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

programmazione del digiuno può variare molto e seguire abitudini, esigenze mediche o preferenze personali: la pianificazione può essere altamente individualizzata. Uno dei sistemi più conosciuti è il 5 su 2, che comporta una restrizione calorica di 2 giorni non consecutivi la settimana e un regime alimentare normale negli altri 5. Alcune persone digiunano invece tutti i giorni nutrendosi solo durante una precisa finestra di tempo: l'attore Hugh Jackman ha rivelato che per dimagrire per il ruolo di "Wolverine" nel 2013 ha concentrato tutti i pasti della giornata in un intervallo di 8 ore. Infine, esiste anche la dieta mima-digiuno: 5 giorni di "magra" ogni 3-6 mesi, un'abitudine che promette di far guadagnare ben 10 anni di vita, come sostiene Valter Longo, direttore dell'Istituto di longevità dell'*University of Southern California* e del programma di ricerca "Oncologia & longevità" all'Istituto Firc di oncologia molecolare (Ifom) di Milano, che ha testato questo sistema prima sui lieviti (semplici organismi unicellulari), poi sui topi e infine sull'uomo (i risultati della sua ricerca sono stati pubblicati sulla rivista *Cell Metabolism*).

Gli effetti benefici

Anche se "10 anni di vita in più" sembra un'affermazione azzardata, i benefici di questa pratica così semplice da adottare si basano su studi scientifici ed evidenze ormai largamente condivise: digiunare migliora la salute in generale e prolunga l'aspettativa di vita per le sue ricadute sul funzionamento di cellule e ormoni. «Il nostro organismo tollera molto bene la restrizione calorica (anche totale) — spiega il professor Stefano Erzegovesi, nutrizionista e psichiatra, responsabile del Centro dei disturbi alimentari dell'Ospedale San Raffaele di Milano —: "alleggerire" il nostro stile a tavola riattiva i meccanismi genetici utilizzati dai nostri antenati per sopravvivere alle carestie, un sistema molto efficiente nei confronti della conservazione dell'energia. I geni che si attivano durante una fase "di carestia" sono i medesimi che regolano i processi legati all'invecchiamento e agiscono in due modi: riducendo lo stato infiammatorio e attivando fattori di crescita e rinnovamento cellulare». Basta astenersi dal cibo per 24 ore dunque perché nel cervello si formino nuovi neuroni e il nostro organismo si metta "sulla difensiva" adottando una serie di precauzioni "virtuose": abbassare l'infiammazione, migliorare la risposta immunitaria e potenziare la capacità delle cellule di liberarsi dalle sostanze di scarto. Non solo, l'astensione calorica rallenta persino la crescita dei tumori, almeno nei topi, come si evince da un dettagliato articolo pubblicato su *Proceedings of the National Academy of Sciences*, che mette in fila tutti i vantaggi di questa prassi alimentare.

«Tranelli» da evitare

«Digiuno però non significa necessariamente non toccare cibo, basta che i pasti siano davvero più leggeri», avverte Erzegovesi. C'è chi si concede allora caffè e centrifugati di verdura e chi si mantiene entro un tetto di 500 calorie. «Questa scelta è preferibile – sostiene lo specialista — : nel mio lavoro quotidiano con i grandi obesi ho notato che la rinuncia totale al cibo in una persona che rischia di perdere il controllo alimentare fa aumentare il rischio-abbuffata». «Il digiuno spesso è usato per perdere peso, ma ci sono modi più indicati per dimagrire. Possiamo praticarlo solo se riusciamo a evitare i "tranelli" – ammonisce Erzegovesi —. Non possiamo sapere infatti come il nostro corpo risponderà, ad esempio, a un basso livello di zuccheri nel sangue. Alcune persone, poi, interpretano i giorni "liberi" come periodi in cui possono consumare tutto quello che vogliono, ma pensare di poter esagerare è sbagliato e appartiene al pensiero bulimico e porta inevitabilmente alla logica perversa del "tutto o niente". Se nei giorni liberi mangio più schifezze,

di Pier Carlo Padoan, Ministro dell'Economia

«Questo Governo ha scelto il ruolo del facilitatore attivo»

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ma soprattutto, se mi accorgo di farlo voracemente, vuol dire che questo tipo di alimentazione non è adatta a me».

Rivolgersi al medico

La vostra personalità (e quindi quale effetto abbiano su di voi limitazioni e divieti) è solo uno dei fattori da considerare prima di provare il digiuno intermittente; lo stato di salute è il principale. Bisognerebbe sempre affidarsi a un medico nutrizionista che, in caso di patologie esistenti (come diabete o malattie metaboliche), sappia evitare problemi e studiare un sistema compatibile anche con il vostro stile di vita. «Non consiglio mai l'astensione totale dal cibo, perché nel nostro organismo provoca sempre uno stress — conferma il professor Erzegovesi — : da un lato, infatti, il corpo "si spreme" per ricavare gli zuccheri che mancano e così innalza il livello di cortisolo, dall'altro, abbassa un po' il metabolismo basale per resistere meglio in mancanza di risorse».

Perché il rialzo del cortisolo è un problema

Se pratichiamo il digiuno totale l'organismo subisce uno stress, dovuto soprattutto all'innalzamento del livello di cortisolo nel sangue. «Questo ormone "spreme" gli zuccheri quando non ne mangiamo a sufficienza — precisa il professor Erzegovesi —, ha un effetto antiinfiammatorio e aiuta a mantenere più alta la pressione arteriosa. In caso di stress cronico ci permette di sopravvivere; durante il digiuno, ci può addirittura dare una sensazione iniziale di maggior benessere. A lungo andare, però, un eccesso di cortisolo può comportare importanti conseguenze sia fisiche sia psichiche, come sa chi assume a lungo il cortisone (derivato del cortisolo) come ritenzione idrica, squilibri nella glicemia, difficoltà a perdere peso, calo delle difese immunitarie, erosioni/ulcere gastriche e oscillazioni dell'umore con fasi depressive».

L'esperto consiglia...

Qual è allora il regime migliore per conseguire i benefici di cui abbiamo parlato? «Io consiglio sempre di fare tre pasti al giorno: una colazione normale, un pranzo nutriente ma che ci eviti colpi di sonno (ad es. riso integrale con verdura abbondante e una manciata di frutta a guscio) e una cena leggera (ad es. pesce o un piatto unico di cereali e legumi, sempre accompagnati da verdura di stagione). Questo nei giorni considerati "normali". Poi, una volta alla settimana (non due), possiamo programmare la nostra giornata di digiuno mangiando solo frutta, verdura e pochi cereali integrali in chicco».

3 ottobre 2016 (modifica il 3 ottobre 2016 | 19:52)
© RIPRODUZIONE RISERVATA

TI POTREBBERO INTERESSARE

Raccomandato da outbrain

Peso forma: come rimuovere il grasso dei fianchi e...

Dolori alle articolazioni: cosa fare?

Curcuma, la spezia della giovinezza
(DONNAD)

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

AMA IL TUO MICROBIOTA COME TE STESSO
SCOPRI IL PROBIOTICO GIUSTO
PEGASO

immobiliare.it MIGLIAIA DI ANNUNCI! CERCA

Alimentazione Prevenzione

Longevità: la dieta di Valter Longo

Carico il video...

Il celebre biologo presenta la sua dieta, che promette, forte di molti studi scientifici internazionali, di combattere tutte le malattie legate all'invecchiamento e di vivere in salute fino a 110 anni

«La dieta della Longevità» (Vallardi Editore) Si chiama così il primo libro di Valter Longo, professore ordinario di Gerontologia alla University of South California di Los Angeles e direttore dell'Istituto di Longevità nella School of Gerontology della stessa università. Valter Longo è anche direttore del Laboratorio di Oncologia e longevità all'**Istituto di Oncologia Molecolare IFOM di Milano.**

Sono questi i cinque pilastri su cui poggia e da cui è nata la Dieta della longevità. La ricerca di base sui nessi tra **i componenti dei cibi**, l'**invecchiamento** e la malattia; l'epidemiologia che aiuta a comprendere il **ruolo dell'alimentazione nella prevenzione**; gli studi clinici che sono la **prova scientifica**; lo studio delle **abitudini dei centenari** e infine l'analisi dei sistemi complessi per semplificare.

La dieta si basa su 15 punti, che vanno dall'affiancare il pesce (no a tonno e pesce spada a causa della presenza di mercurio), no agli zuccheri e sì ai cereali integrali. (**Leggi qui la dieta della longevità**)

Fa parte integrante della dieta della longevità, la dieta mima digiuno. Si tratta di un regime

Farmacie amiche
Associazioni
Abbonati

SPECIALE

VIDEO GALLERY

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

molto ristretto per **cinque giorni al mese, per tre mesi.** Il digiuno potenzia infatti il sistema immunitario. **Per quanto riguarda i tumori i ricercatori hanno evidenziato come le cellule maligne vengano colpite dalla condizione di sotto nutrizione**, aumentando l'efficacia delle terapie chemioterapiche. Tendenzialmente è un regime a base di verdure bollite, che vanno mangiate tre volte al giorno. Ci sono due spuntini a base di frutta secca e si può condire con l'olio extravergine di oliva.

Francesco Bianco

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE

La dieta della longevità

La dieta mima digiuno arma contro il tumore

La dieta "mima-digiuno" rallenta il decorso della sclerosi multipla

Cinque giorni di 'quasi digiuno' al mese: si perde peso, si guadagna longevità

4 ottobre 2016

Chiedi un consulto di Nutrizione

presentato da

Tanti buoni sconto sulle marche che ami di più!

A 50 e più anni vuoi il meglio per la tua bellezza, la casa e con **Victoria** puoi prendertene cura con tanti buoni sconto sui tuoi prodotti preferiti.
Cosa aspetti? Iscriviti a **victoria50.it** stampali e preparati: questo è solo l'inizio!

TAGS dieta della longevità | dieta mima digiuno | valter longo

CONTENUTI SPONSORIZZATI

Scompenso cardiaco: tutto quello che c'è da

Alzheimer: basterà un esame all'occhio per la

Pelle: i cibi antirughe

Tumori: 12 segnali da tenere d'occhio

Longevità: la dieta di Valter Longo

Bikes for children: in bici a sostegno dei bambini in difficoltà

FOTO GALLERY

Dislessia: attenzione ai sintomi

Allattamento al seno: i 10 consigli pratici dei neonatologi

IN EDICOLA

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Notte dei ricercatori 2016, a Milano torna MeetMe Tonight

28 SETTEMBRE 2016 | di Silvia Morosi | @MorosiSilvia

Venerdì 30 settembre e sabato primo ottobre 2016 torna a Milano MeetmeTonight, la due giorni dove cittadini e ricercatori si incontrano in più di 100 attività gratuite fra laboratori, talk e conferenze.
La quinta edizione di MeetmeTonight si svolge in occasione della Notte dei Ricercatori.

> **Questi gli luoghi e gli orari della manifestazione (tutte le attività sono a ingresso gratuito):**
>
> **Giardini Indro Montanelli (via Palestro), venerdì 30 settembre e sabato primo ottobre dalle 11.00 alle 22.00;**
>
> **Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia Leonardo da Vinci (via San Vittore): venerdì 30 settembre dalle 18.00 alle 24.00.**
>
> **Il programma di Meetme Tonight 2016 ha inizio con lo sbarco sulla cometa 67P insieme alla sonda Rosetta. Venerdì 30 settembre, dai Giardini Montanelli, è possibile assistere all'atterraggio della sonda spaziale sulla cometa 67P/Churyumov-Gerasimenko. L'evento è trasmesso a partire dalle ore 11.30 in diretta televisiva: più di due ore tra collegamenti con l'Agenzia Spaziale Europea e approfondimenti con esperti e scienziati sulle grandi scoperte dello spazio del 2016, moderati dal giornalista scientifico Luigi Bignami, per seguire gli ultimi momenti del viaggio di Rosetta, iniziato 12 anni fa.**

Sempre ai Giardini Montanelli per due giorni i visitatori di tutte le età hanno a disposizione circa 50 laboratori interattivi e 17 talk sui temi dell'attualità scientifica. Oltre 520 i ricercatori impegnati su un'area di 4000 metri quadrati. Per un'esperienza più vicina ai propri interessi, quest'anno gli ospiti dell'evento milanese potranno scegliere quali laboratori visitare anche in base alla divisione in due aree tematiche: Salute e società e Tecnologia e ambiente.

cerca nel blog
Cerca

UNIVERSITIME - SILVIA MOROSI

Milanese, classe 1986. Una tesi in storia contemporanea e un corso in Gestione dell'Immigrazione sintetizzano la mia vita universitaria. Nello zaino non mancano mai i libri, la macchina fotografica, la passione per i viaggi e un paio di scarpe da ginnastica con cui segnare la strada. Parto dalla radio, prendo il largo in una freepress locale e approdo nel 2012 alla Scuola di giornalismo Walter Tobagi/Ifg. Coronato un sogno accarezzato da tempo, mi preparo a rimettere suole e computer in pista. L'avventura è appena iniziata.

UNIVERSITIME

Per gli oltre 170.000 studenti che a Milano frequentano i 9 Atenei e le 3 Accademie è una città nella città. Per i fuorisede è una seconda casa. Un viaggio dentro e fuori dalle aule delle Università, uscendo dal solito schema fatto di libri, lezioni e studio, alla scoperta di iniziative culturali e sportive, associazioni, feste.

UNIVERSITIME - PIÙ LETTI

1 Laurea, ecco dove festeggiano gli studenti milanesi
2 Infermieri, la carica dei 5.000: assalto al Forum di Assago
3 A Milano medicina piace in inglese: boom per l'Humanitas
4 Corsi di Psicologia, in Bicocca i più bravi entrano senza il test

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

I bambini possono cimentarsi con provette e reazioni chimiche, scoprire come è fatto un cristallo oppure, ancora, camminare a piedi nudi su un tappeto di foglie. Altrettante le esperienze che attendono i più grandi: è possibile impostare un allenamento personalizzato con il medico dello sport, conoscere i segreti della stampa 3D o mettersi alla prova in una competizione informatica. Con i talk si parla di energie rinnovabili e di lavoro, il cibo è protagonista di due incontri a tema food, per chi è interessato alla salute, invece, si affrontano i temi del costo dei farmaci, dell'Aids e dei falsi miti sui vaccini.
Come già nelle passate edizioni, anche questa volta la mattina del venerdì è dedicata alle scuole: oltre 2500 gli studenti attesi dalle elementari alle superiori, di Milano e Monza-Brianza, coinvolti attraverso l'Ufficio Scolastico Regionale. Alle attività dei Giardini partecipano università, centri di ricerca ed enti: dall'INFN alla Libera Università di Lingue e Comunicazione – IULM, dall'European Commission, all'IRCCS Ospedale San Raffaele e tanti altri.

Anche quest'anno il Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia offre un programma serale gratuito di incontri pensato per giovani e adulti. Si discute di Brexit, virus Zika, mental training, gestione delle emergenze sanitarie, grafene per il ciclismo, creazione di un farmaco, differenze di genere, dieta per il running e altri temi della scienza nella società contemporanea.
In scena anche un processo alla rivoluzione maker con Stefano Micelli come avvocato della difesa. In uno Speed date i visitatori possono incontrare a tu per tu i 50 ricercatori vincitori dei bandi 2015 dell'Area Ricerca di Fondazione Cariplo. Vengono poi proposti oltre 30 incontri con più di 100 ricercatori e oltre 20 attività interattive.

Nel programma sono coinvolte università italiane e internazionali, aziende come Novonordisk e Yakult, enti quali Fondazione Giannino Bassetti, ESA, ASI, AIFA, Giro d'Italia e istituti di ricerca come IFOM, INFN, Istituto Clinico Humanitas, Fondazione Umberto Veronesi, AriSLA, CNR, IEO.
Tra i nomi più noti il presidente dell'Inps Tito Boeri che parla di economia della longevità; il fisico Sergio Bertolucci invitato a discutere degli scenari futuri della fisica delle particelle; l'anatomopatologa Cristina Cattaneo che illustra il grande progetto di riconoscimento delle vittime del Mediterraneo; l'astronauta Paolo Nespoli, nell'unico incontro pubblico prima della presentazione della sua prossima missione sulla Stazione Spaziale Internazionale.
Il programma è arricchito da speciali visite guidate, performance di musica e danza, mostre.
Oltre che a Milano, venerdì 30 settembre e sabato primo ottobre Meetme Tonight è anche a Brescia, Busto Arsizio, Castellanza, Como, Edolo, Lodi, Pavia e Varese. Il programma completo degli eventi a Milano e in Lombardia è sul sito meetmetonight.it.

CONTRIBUTI NAN

5 Bocconi, 12 nuovi docenti per un'universita' che si trasforma

UNIVERSITIME - ULTIMI COMMENTI

cancellati i corsi in inglese: si sono accorti che gli studenti erano tutti calabresi?
14.02 | 15:43 *fliegendehollander*

Per capire di più: https://www.change.org/p/perunmuseotrasparente
19.09 | 14:22 *usernameomar*

AtMilano è un'agenzia specializzata nell'organizzare feste di laurea nei migliori locali di Milano.
09.07 | 11:59 *AtMilano*

Un incontro speciale..che ha stravolto la normale percezione della cultura e della conoscenza di noi
24.06 | 14:10 *mariocaristi*

Buongiorno a te! Ti consigliamo di scrivere a info@universiday.it e... di venire alla festa!
10.06 | 16:26 *silviamorosi*

UNIVERSITIME - ARCHIVIO

SETTEMBRE: 2016 < >

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

FAMIGLIA CRISTIANA

Settimanale

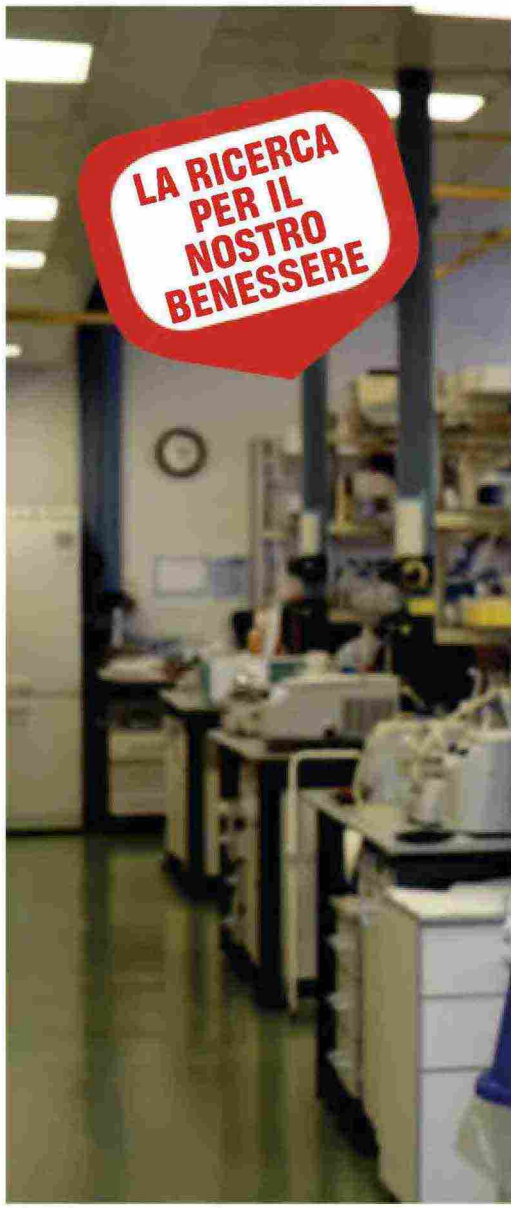
Data 02-10-2016
Pagina 56/59
Foglio 1 / 3

INTERVISTA A VALTER LONGO

Chi mangia bene campa 100 anni e non perde la salute

VIVERE A LUNGO SENZA MALATTIE DIPENDE ANCHE DA NOI: LO SCIENZIATO ITALIANO, FRA I MASSIMI ESPERTI NEGLI STUDI SULL'INVECCHIAMENTO, HA MESSO A PUNTO UNA DIETA SEMPLICE E ALLA PORTATA DI TUTTI

di **Paolo Perazzolo** - *foto di* **Giovanni Panizza**



Quando aveva 5 anni, **Valter Longo** trascorse sei mesi a Molochio, un paesino di montagna della Calabria. In quei giorni fu proprio lui a scoprire che il nonno Alfonso, a cui era molto legato, era morto. A un centinaio di metri dalla casa del nonno viveva Salvatore Caruso, più o meno suo coetaneo: 40 anni dopo, Valter e Salvatore – che morirà nel 2015 a 110 anni dopo essere stato l'uomo più anziano d'Italia – sarebbero apparsi su una prestigiosa rivista americana in cui si rendevano noti i risultati di una ricerca condotta da quel bambino, divenuto nel frattempo scienziato: un'alimentazione a basso contenuto di proteine, simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, è in grado di diminuire l'incidenza di tumori e di garantire un'esistenza più lunga e in salute. Ci fa vivere sani per tanti anni.

Questo toccante episodio, raccontato in *La dieta della longevità* (Salani), spiega le motivazioni profonde che hanno portato Valter Longo, aspirante musicista, a diventare uno dei massimi esperti mondiali sull'invecchiamento e la malattie collegate.

Biografia e vocazione scientifica sono intrecciate nella tua storia. Racconti anche delle molte richieste di malati in cerca d'aiuto...

«Perché una persona a 19 anni vuole studiare l'invecchiamento? La passione veniva da queste esperienze personali. Inoltre ho sempre avuto – non saprei dire perché – la propensione ad aiutare i malati. Oggi sono bombardato dalla richieste di pazienti che han-

Codice abbonamento: 069337

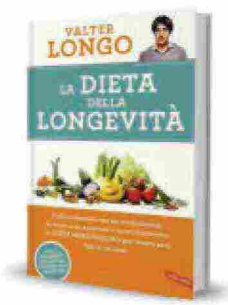
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Ifom

Pag. 73

FAMIGLIA CRISTIANA
Settimanale
Data 02-10-2016
Pagina 56/59
Foglio 2 / 3

«SE CI ROMPIAMO UNA GAMBA, MANDANO ANCHE L'ELICOTTERO A SALVARCI. SE ABBIAMO IL CANCRO, CI VIENE DETTO DI FARE LA CHEMIOTERAPIA E BASTA, COME SE NON CI FOSSE ALTRO DA FARE»



BIOCHIMICO Valter Longo, classe 1967, dirige uno dei più prestigiosi centri di studi sull'invecchiamento, che ha sede a Los Angeles, e il Laboratorio di oncologia e longevità Ifom di Milano.

no la sclerosi multipla, l'Alzheimer, il cancro, persone che si sentono senza speranza. Il problema – che tocca i ricchi come i poveri, senza distinzioni – è che quando uno è malato gli viene somministrato un farmaco e la cura finisce lì. Non esiste un'équipe dove sono presenti il medico, il biologo molecolare, il nutrizionista, capace di affrontare la malattia con un approccio complessivo e più rassicurante per il paziente. Se ci rompiamo una gamba, mandano anche l'elicottero a salvarci; se abbiamo il cancro, veniamo avviati alla chemioterapia e poi veniamo di fatto abbandonati a noi stessi, come se non ci fosse nient'altro da fare. In realtà la scienza presenta altre soluzioni, altre possibilità per una cura efficace».

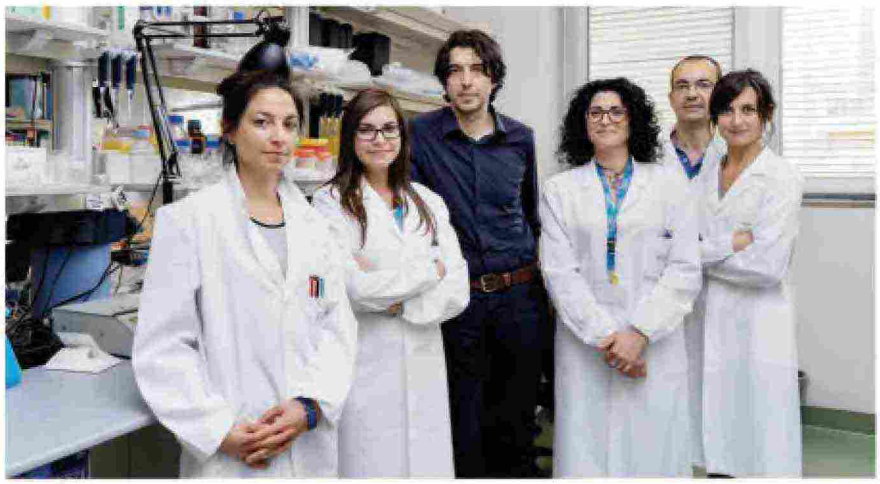
Hai sintetizzato queste possibilità alternative in tre proposte: i 5 pilastri della longevità, la dieta della longevità e la dieta mima-digiuno...

«All'origine di tutto c'è la scoperta dei geni che regolano il ringiovanimento, la rigenerazione, la protezione. A questa ho dedicato i primi 10-15 anni della mia carriera. Il mio laboratorio ha individuato due dei principali set di geni che controllano l'invecchiamento. La seconda fase si interroga su come utilizzare tali scoperte per dare una vita migliore alla gente. Da lì scaturisce la dieta della longevità: se l'apporto proteico è molto alto, ad esempio perché si mangia molta carne, uno di questi set di geni viene attivato e l'organismo invecchia e sviluppa patologie più velocemente. Inizia allora la messa a punto di una dieta personalizzata, evitando però l'errore di proporre soluzioni estreme o che impongano di mangiare solo cibi sgraditi. Con il mio libro credo di essere finalmente arrivato a calibrare una strategia efficace ed equilibrata, fondata sui 5 pilastri: gli studi sui centenari (quelli di Molochio, ma anche di altre parti d'Italia e del mondo), quelli di base, quelli clinici, quelli sui sistemi complessi e le ricerche genetiche. Nulla a che vedere con le diete oggi di moda, incentrate al massimo su uno di questi pilastri. Dopo che medicina e alimentazione sono state a lungo separate, oggi si comincia a metterle in relazione

Codice abbonamento: 069337
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Ifom
Pag. 74

FAMIGLIA CRISTIANA
Settimanale
Data 02-10-2016
Pagina 56/59
Foglio 3 / 3

«COME È POSSIBILE CHE DA UN UOMO E UNA DONNA DI 40 ANNI NASCA UN BAMBINO PERFETTAMENTE SANO? IL NOSTRO CORPO SA COSA DEVE FARE»



L'ELISIR DELLA LUNGA VITA
Sopra: Valter Longo con il centenario Salvatore Caruso (morto nel 2015). A lato e in alto: lo scienziato con i ricercatori del Laboratorio di oncologia e longevità dell'Istituto di oncologia molecolare Ifom di Milano.

e tanti medici sono pronti a seguire la dieta mima-digiuno».

Spieghi che seguire questo stile di alimentazione ha una funzione preventiva, ma è anche strumento di cura.

«Se uno ha i valori del colesterolo troppo alti, gli vengono somministrate le statine, cioè un blocco alla sintesi della patologia. È come mettere un cerotto sulla ferita. Invece bisogna chiedersi: perché l'organismo sta generando così tanto colesterolo? La dieta mima-digiuno, partendo dall'evidenza che l'organismo non sta più funzionando come dovrebbe, fa in modo che le cellule "malate" vengano eliminate o "rigenerate". Abbiamo ottenuto risultati incoraggianti ad esempio con chi soffre di diabete, senza stravolgergli la vita».

Dunque l'alimentazione è centrale: siamo ciò che mangiamo?

«Siamo costruiti da ciò che mangiamo. Se non mangiamo proteine per alcuni giorni, i fattori di crescita del cancro vengono drasticamente rallentati. La dieta è lo strumento più potente di cui disponiamo, perché cambia interamente il nostro sistema di salute».

Qual è il tuo pasto-tipo?

«Un po' di pasta, 300 grammi di ceci, altri 100 grammi di verdura, minestroni, polpo e patate, la farinata...».

A proposito della dieta della longevità, assicuri che non contiene nessun elemento magico. E aggiungi: di magico c'è solo il nostro corpo...

«Come è possibile che da un uomo e una donna di 40 anni nasca un bambino perfetto? Siamo il frutto di un'evoluzione millenaria, il corpo sa esattamente che cosa fare per mantenersi sano. Il problema è che noi uomini ci siamo allontanati sempre di più nel tempo da alcune pratiche antiche, che avevano un effetto benefico sulla nostra salute. A un convegno in Vaticano raccontavo al cardinale Ravasi che un tempo si praticava il digiuno nero: 6 settimane di restrizione calorica che culminavano in una settimana di digiuno; i musulmani seguivano un mese di restrizione calorica, ora aspettano la sera e mangiano ancora di più... Abbiamo perso queste buone abitudini, potenzialmente essenziali per restare sani. La scienza con le sue scoperte perfeziona le cure, ma il corpo umano ha in sé tutto ciò che gli serve, è in grado di autorigenerarsi».

Questa sapienza del corpo implica una responsabilità, sia per l'individuo sia per le istituzioni...

«Il giornalista deve imparare a filtrare le notizie: quando qualcuno afferma che il caffè o il vino fanno bene o male, bisogna chiedergli qual è il fondamento scientifico della sua teoria. È il primo passo per diffondere una nuova cultura e anche per evitare di alimentare confusione fra la gente».

Hai devoluto i proventi del libro alla fondazione no profit Create Cures...

«La Fondazione ha l'obiettivo di fornire ai malati una terapia globale e interdisciplinare e di finanziare le ricerche che inseguono idee nuove e alternative, di solito trascurate».

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Codice abbonamento: 069337

CORRIERE DELLA SERA.it

Data 01-10-2016
Pagina
Foglio 1 / 2

I CERVELLI NON IN FUGA: «NOI CREDIAMO NELLITALIA»

La «Notte europea dei ricercatori» (da venerdì 30 settembre in 300 trecento città europee e trenta italiane) e quattro storie di nostri scienziati. «La burocrazia si può sconfiggere. Anche qui siamo competitivi»gli argomenti Scheda 3 di 5 3.«Sto creando la stampante 4D. I suoi oggetti vi stupiranno» Andrea Camposeo (41 anni di San Vito dei Normanni) è uno dei ricercatori italiani che ha vinto nei mesi scorsi il lucroso finanziamento di un progetto europeo Erc (European Research Council) di due milioni di euro superando un'ardua competizione. Guidando cinque ricercatori italiani e tre del Technion israeliano realizzerà il primo prototipo di una stampante 4D. La sua facoltà sarà quella di fabbricare oggetti con la proprietà di cambiare forma e proprietà nel tempo adattandosi all'ambiente a seconda degli stimoli esterni che si ricevono. Un balzo nelle possibilità inimmaginabile. Gli oggetti ora prodotti con stampanti 3D sono invece statici. Il tutto nasce all'Istituto Nanoscienze del Consiglio nazionale delle ricerche di Lecce. Andrea ha studiato all'Università di Pisa, occupandosi di laser e fisica atomica. Poi è tornato a Lecce cercando la sfida in Europa. E c'è riuscito brillantemente. «È vero - dice - nel nostro Paese ci sono ostacoli burocratici, ma si possono superare. L'esigenza di andare all'estero è diminuita perché anche da noi esistono oggi centri dove si può fare un buon lavoro di ricerca competitivo a livello internazionale». totale voti gli argomenti partecipa alla discussione Stai scrivendo in risposta a La «Notte europea dei ricercatori» (da venerdì 30 settembre in 300 trecento città europee e trenta italiane) e quattro storie di nostri scienziati. «La burocrazia si può sconfiggere. Anche qui siamo competitivi»gli argomenti Scheda 2 di 5 2.«Premiato dalla Nasa, ora in Sardegna studio le stelle» Matteo Bachetti, 34 anni, di Cagliari, è quello che chiamano un «cervello di ritorno». «Ho scelto da poco di rientrare a Cagliari - spiega - perché in Sardegna è stato costruito il radiotelescopio più avanzato esistente in Europa e sono stati avviati bellissimi progetti di ricerca». Un'attrazione naturale per uno scienziato, che dimostra come, se si creano le condizioni, anche i «cervelli eccellenti» scelgono l'Italia. Matteo ha appena ricevuto dalla Nasa la Exceptional Scientific Achievement Medal, la medaglia per i risultati scientifici eccezionali, per la scoperta di una nuova classe di stelle che in teoria non doveva esistere. Invece la stella impossibile l'ha trovata nella galassia del Sigaro utilizzando il satellite della Nasa Nustar. È una stella a neutroni che lancia «raggi X» nel cosmo brillando cento volte più del previsto. La scoperta pubblicata sulla rivista Nature, l'ha ottenuta mentre era ricercatore all'università di Tolosa, in Francia, dove è rimasto quattro anni e mezzo. E prima di allora aveva lavorato negli Stati Uniti alla Cornell University. «Ma ora cerchiamo nuove scoperte dalla Sardegna», dice orgoglioso. totale voti gli argomenti partecipa alla discussione Stai scrivendo in risposta a La «Notte europea dei ricercatori» (da venerdì 30 settembre in 300 trecento città europee e trenta italiane) e quattro storie di nostri scienziati. «La burocrazia si può sconfiggere. Anche qui siamo competitivi»gli argomenti Scheda 4 di 5 4.«Con gli effetti del digiuno combatto i linfomi» Era incerta se studiare archeologia e amava il violino, ma poi prevalse la biologia. E ora Monica Testoni (31 anni, di Como) in laboratorio cerca di scoprire come il digiuno influisca sulle cellule dei tumori mammellari provocandone addirittura l'estinzione. «Mi attraevano i complicati e affascinanti meccanismi del nostro sistema immunitario - racconta - e nella battaglia contro i linfomi c'è la prospettiva di trovare una cura». Monica ha scelto di lavorare in Italia, all'Istituto Firc di Oncologia molecolare (Ifom) di Milano dopo formazione ed esperienze al di fuori dei nostri confini. Ha studiato all'Università di Ginevra e poi è volata al Columbia University Medical Center di New York. E dall'inizio dell'anno è approdata all'Ifom. «Avevo da un po' l'idea di ritornare ma cercavo un centro che mi consentisse di fare le ricerche che desideravo e alla fine l'ho trovato all'Ifom». Qui lavora nel gruppo creato dal professor

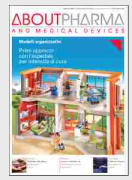
Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Valter Longo il quale si divide tra la direzione del Longevity Institute della University of Southern California e l'istituto milanese. «Spero in futuro di avere anche un mio laboratorio e - dice sorridendo - chissà, come tutti i ricercatori, sogno anche il Premio Nobel». totale voti gli argomenti partecipa alla discussione Stai scrivendo in risposta a La «Notte europea dei ricercatori» (da venerdì 30 settembre in 300 trecento città europee e trenta italiane) e quattro storie di nostri scienziati. «La burocrazia si può sconfiggere. Anche qui siamo competitivi»gli argomenti Scheda 1 di 5 1.La notte europea dei ricercatori Da venerdì 30 settembre «La notte europea dei ricercatori» anima trecento città europee e trenta italiane. Istituita dalla Ue, la manifestazione è giunta all'undicesima edizione e negli anni si è diffusa sempre di più in qualità e numero di iniziative. Un benefico contagio che porta i ricercatori ad essere protagonisti di incontri con adulti e bambini per i quali sono allestiti laboratori per imparare divertendosi. A sostenere le iniziative ci sono università, centri di ricerca e amministrazioni locali e regionali tutti consapevoli che il futuro ha nella scienza la sua arma vincente. totale voti gli argomenti partecipa alla discussione Stai scrivendo in risposta a

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Abbonati alla rivista

Archivio arretrati

Medicina scienza e ricerca

Torna MEETmeTONIGHT, due giorni per conoscere il mondo dei ricercatori

Venerdì 30 settembre e sabato 1 ottobre torna ai Giardini Montanelli e al Museo di Scienza e Tecnologia la due giorni milanese dove cittadini e ricercatori si incontrano in più di 100 attività gratuite fra laboratori, talk e conferenze. Il 30 settembre in diretta dai Giardini atterreremo sulla cometa 67P con la sonda Rosetta

di Redazione Aboutpharma Online | 28 settembre 2016

Non solo Dante, Petrarca e Manzoni, per citarne alcuni, ma l'Italia è anche il Paese di Leonardo, di Galileo, di Fermi e della Montalcini. Lo ricorda Laura Curino, autrice e attrice teatrale, che questa mattina nella cinquecentesca sala Alessi di Palazzo Marini a Milano, ha dato prova di come scienza e arte possano convivere creando una potente sinergia, presentando la notte dei ricercatori, MeetmeTonight, con un inedito monologo scritto a posta per l'occasione. Partendo dagli antichi greci l'attrice ha raccontato le più recenti attività dei ricercatori milanesi, come fossero eroi contemporanei, tanto più affascinanti, quanto più il loro viaggio li porta nei luoghi più lontani e, per noi, segreti. Dai nanomateriali alle attività di Cristina Cattaneo direttrice del Laboratorio di antropologia e odontologia forense (Labanof) di Milano che in Sicilia sta provando a ridare un nome ai migranti morti nel Mediterraneo, fino ai nanoshuttle per veicolare in maniera selettiva i farmaci oncologici.

"Il ricercatore non è più una figura misteriosa, chiusa nel suo laboratorio – spiega Giovanni Azzone, Rettore del Politecnico di Milano – ma una componente fondamentale della nostra società. MEETmeTONIGHT consentirà ancora una volta di capire meglio il loro straordinario contributo alla vita di tutti noi".

Anche quest'anno il programma di MeetmeTonight, giunto alla sua quinta edizione, si svilupperà su due giorni, come da copione delle passate edizioni, venerdì 30 settembre e sabato primo ottobre, tra i Giardini "Indro Montanelli" di via Palestro, e il Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia Leonardo da Vinci di via San Vittore.

Il programma avrà inizio con lo "sbarco" sulla cometa 67P insieme alla sonda Rosetta, a cui

NEL MENSILE DI SETTEMBRE

intensità di cura
Nuove strategie abuse-deterrent per gli oppioidi
Esplode l'era del genoma editing
Previsioni in crescita per il mercato farmaceutico Ue ma resta l'incognita Brexit
Medicinali stampati in 3D per terapie personalizzate: il progetto dell'Università di Milano
Off label "a fin di male": quale responsabilità

slide precedente IN PRIMO PIANO slide succe

RASSEGNA STAMPA ABOUTPHARMAPRESS

MEDICINA SCIENZA E RICERCA

Torna MEETmeTONIGHT, due giorni per conoscere il mondo dei ricercatori

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

sarà possibile assistere venerdì 30 settembre, dai Giardini Indro Montanelli. L'evento sarà trasmesso a partire dalle ore 11.30 in diretta televisiva su Rai Scuola, canale 146 del digitale terrestre, e in streaming sul portale di Rai Cultura. Più di due ore tra collegamenti con l'Agenzia Spaziale Europea e approfondimenti con esperti e scienziati sulle grandi scoperte dello spazio del 2016, moderati dal giornalista scientifico Luigi Bignami, per seguire gli ultimi momenti del viaggio di Rosetta, iniziato 12 anni fa.

Ai Giardini Indro Montanelli i visitatori di tutte le età avranno a disposizione circa 50 laboratori interattivi e 17 talk sui temi dell'attualità scientifica. Oltre 520 i ricercatori impegnati su un'area di 4000 metri quadrati. Per un'esperienza più vicina ai propri interessi, quest'anno gli ospiti dell'evento milanese potranno scegliere quali laboratori visitare anche in base alla divisione in due aree tematiche: Salute e società e Tecnologia e ambiente. I visitatori più piccoli potranno cimentarsi con provette e reazioni chimiche, scopriranno come è fatto un cristallo oppure, ancora, potranno camminare a piedi nudi su un tappeto di foglie. Altrettante le esperienze che attendono i più grandi: sarà possibile impostare un allenamento personalizzato con il medico dello sport, conoscere i segreti della stampa 3D o mettersi alla prova in una competizione informatica. Con i talk si parlerà di energie rinnovabili e di lavoro, il cibo sarà protagonista di due incontri a tema food, per chi è interessato alla salute, invece, si affronteranno i temi del costo dei farmaci, dell'Aids e dei falsi miti sui vaccini.

Anche quest'anno il Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia offrirà un programma serale gratuito di incontri pensato per giovani e adulti. Si discuterà di Brexit, virus Zika, mental training, gestione delle emergenze sanitarie, grafene per il ciclismo, creazione di un farmaco, differenze di genere, dieta per il running e altri temi della scienza nella società contemporanea. Andrà in scena un processo alla rivoluzione maker con Stefano Micelli come avvocato della difesa. In uno Speed date i visitatori incontreranno a tu per tu i 50 ricercatori vincitori dei bandi 2015 dell'Area Ricerca di Fondazione Cariplo. Saranno proposti oltre 30 incontri con più di 100 ricercatori e oltre 20 attività interattive. I protagonisti della ricerca si confronteranno con policy maker e giornalisti. Nel programma sono coinvolte università italiane e internazionali, aziende come Novonordisk e Yakult, enti quali Fondazione Giannino Bassetti, ESA, ASI, AIFA, Giro d'Italia e istituti di ricerca come IFOM, INFN, Istituto Clinico Humanitas, Fondazione Umberto Veronesi, AriSLA, CNR, IEO. Tra i nomi più noti il presidente dell'Inps Tito Boeri che parlerà di economia della longevità, il fisico Sergio Bertolucci invitato a discutere degli scenari futuri della fisica delle particelle, l'anatomopatologa Cristina Cattaneo che illustrerà il grande progetto di riconoscimento delle vittime del Mediterraneo e l'astronauta Paolo Nespoli, nell'unico incontro pubblico prima della presentazione della sua prossima missione sulla Stazione Spaziale Internazionale.

"MeetmeTonight – commenta Gianluca Vago, Rettore dell'Università degli Studi di Milano – rappresenta l'impegno nel sostenere un'idea di scienza che si arricchisce nello scambio con i cittadini e nella diffusione della cultura scientifica come fondamentale motore di crescita individuale, civile e sociale". "È anche un esempio ben riuscito di collaborazione tra le Università milanesi e le Istituzioni – aggiunge Cristina Messa, Rettore dell'Università di Milano-Bicocca – per avvicinare i cittadini a scienza e tecnologia":

"In occasione dell'evento – sottolinea Fiorenzo Galli, Direttore Generale del Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia – il Museo crea un programma con format diversi per favorire il dialogo tra ricercatori, policy maker, cittadini, media. La ricerca contemporanea e l'innovazione sono fortemente intessute nella società e il loro impatto si sente in ogni ambito della nostra vita, perciò su questi temi ciascuno deve poter avere un ruolo attivo".

La notte dei ricercatori però è anche un'opportunità per per costruire una cultura di collaborazione tra cittadini e scienza, come afferma Carlo Mango, Direttore Area Scientifica e Tecnologica Fondazione Cariplo "consapevole che nella società di domani, dove la ricerca e l'innovazione sono praticate in maniera responsabile, conoscenze e pratiche scientifiche emergeranno sempre più da un rapporto interattivo tra scienza e cittadini".

"Sono almeno due i motivi per cui una manifestazione come MEETmeTONIGHT è fondamentale – conclude Andrea Sironi, Rettore dell'Università Bocconi di Milano – il primo è che consente alle università di diffondere la propria ricerca, incontrando i cittadini; la seconda è che permette di creare una collaborazione tra le università milanesi, sempre più avviate a fare sistema".

Ipertensione, studio italiano apre le porte a una terapia innovativa
Interventi alla tiroide, rimozione parziale solo nel 2% dei casi

IDEE E OPINIONI

Il valore del "less is more" nella razionalizzazione dei trattamenti terapeutici *(di Mario Melazzini e Luca Pani, presidente e dg Aifa)*
Sedazione palliativa, ecco dove sbaglia il Comitato Nazionale di Bioetica *(Mario Riccio - Consulta di Bioetica, Milano)*
Vaccini, l'importanza di definire un prezzo sostenibile *(Mario Melazzini e Luca Pani, presidente e dg Aifa)*

Cerca un Farmaco su Pharmawizard
Inserisci nome farmaco... Cerca

WORLD NEWS Powered by

Global Prefilled Syringes Market 2016-2021 – Analysis by...
Global RFID Blood Monitoring Systems Market Drivers, Trends &...
Research and Markets – Global Vascular Guidewires Market...

FOTO

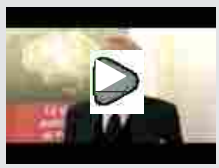
Dispositivi Medici e Supply Chain Milano 26 novembre...

"Dispositivi Medici 2015 "- Evento

"ITALIAN DIGITAL HEALTH SUMMIT 2015" – Evento

VIDEO

ITALIAN DIGITAL HEALTH SUMMIT 2016


Convegno "La gestione della malattia di Parkinson in...

Dinner Lecture "Storia dell'industria farmaceutica e...

MOST POPULAR

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

SCARICA IL PROGRAMMA PRESSO I GIARDINI INDRO MONTANELLI
SCARICA IL PROGRAMMA PRESSO IL MUSEO DELLA SCIENZA E DELLA TECNICA
SCARICA IL PROGRAMMA PRESSO LE SEDI PERIFERICHE

TAGS: MEETmeTONIGHT - Ricerca - Ricercatori

SHARE: Tweet Condividi Share 5 Like Share One person likes this. Sign Up to see what your friends like.

TI POTREBBE INTERESSARE ANCHE...

Ricerca sulla terapia del dolore, premiati 30 giovani ricercatori

Lorenzin: "Nuovo percorso per i ricercatori nella legge di stabilità"

Un milione di euro per la ricerca innovativa nella Sclerosi Multipla

Ormone tiroideo: Sie e IBSA premiano la ricerca

Ema raccomanda l'approvazione di undici nuovi farmaci
Se la distribuzione diretta è (forse) più vantaggiosa di quella "per conto"
Fda approva Stelara di Johnson&Johnson per il trattamento del morbo di Crohn

DIGITAL HEALTH COLLECTION

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

MEETME TONIGHT, DUE GIORNI PER LA RICERCA

28/9/2016

Torna per la quinta edizione l'appuntamento con scienza e innovazione che fa incontrare cittadini e protagonisti della ricerca

"Milano è orgogliosa di proseguire quel percorso di promozione della cultura scientifica che da diversi anni caratterizza la Notte dei ricercatori. Anche questa edizione sarà un'occasione preziosa per dare risalto alla bellezza della scienza, raccontare quanto fa la nostra città per sostenere e promuovere la ricerca ed avvicinare ad essa anche i più piccoli, che ancora non hanno incontrato la loro vocazione ma che potrebbero diventare gli scienziati di domani". È quanto ha affermato la vicesindaco e assessore all'Educazione, Istruzione, Università e Ricerca, Anna Scavuzzo, durante la conferenza stampa di presentazione della quinta edizione di **MeetmeTonight**, avvenuta questa mattina presso la Sala Alessi di Palazzo Marino alla presenza dell'assessore regionale Luca Del Gobbo, dei rettori Cristina Messa (Bicocca), Gianluca Vago (Statale), Andrea Sironi (Bocconi), del prorettore delegato Manuela Grecchi (Politecnico), del direttore generale del Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia Fiorenzo Galli e di Carlo Mango, direttore dell'area scientifica di Fondazione Cariplo.

Come nella passata edizione, l'evento pubblico dedicato all'incontro tra cittadini e protagonisti della ricerca si svolgerà su due giorni e due saranno le location: ai Giardini "Indro Montanelli" di via Palestro, venerdì 30 settembre e sabato 1 ottobre dalle ore 11 alle ore 22 e al Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia Leonardo da Vinci di via San Vittore, venerdì 30 settembre dalle ore 18 alle ore 24. Tutte le attività sono a ingresso gratuito.

Ai Giardini Indro Montanelli i visitatori di tutte le età avranno a disposizione circa 50 laboratori interattivi e 17 talk sui temi dell'attualità scientifica. Oltre 520 i ricercatori impegnati su un'area di 4mila metri quadrati. Per un'esperienza più vicina ai propri interessi, quest'anno gli ospiti dell'evento milanese potranno scegliere quali laboratori visitare anche in base alla divisione in due aree tematiche: Salute e società e Tecnologia e ambiente. I visitatori più piccoli potranno cimentarsi con provette e reazioni chimiche, scopriranno come è fatto un cristallo oppure, ancora, potranno camminare a piedi nudi su un tappeto di foglie. Altrettante le esperienze che attendono i più grandi: sarà possibile impostare un allenamento personalizzato con il medico dello sport, conoscere i segreti della stampa 3D o mettersi alla prova in una competizione informatica. Con i talk si parlerà di energie rinnovabili e di lavoro: il cibo sarà protagonista di due incontri a tema food, mentre per chi è interessato alla salute si affronteranno i temi del costo dei farmaci, dell'Aids e dei falsi miti sui vaccini.

Come già nelle passate edizioni, anche questa volta la mattina del venerdì è dedicata alle scuole: oltre 2500 gli studenti attesi dalle elementari alle superiori, di Milano e Monza-Brianza, coinvolti attraverso l'Ufficio Scolastico Regionale. Alle attività dei Giardini partecipano università, centri di ricerca ed enti: dall'INFN alla Libera Università di Lingue e Comunicazione – IULM, dall'European Commission, all'IRCCS Ospedale San Raffaele e tanti altri.

Anche quest'anno il Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia offrirà un programma serale gratuito di incontri pensato per giovani e adulti. Si discuterà di Brexit, virus Zika, mental training, gestione delle emergenze sanitarie, grafene per il ciclismo, creazione di un farmaco, differenze di genere, dieta per il running e altri temi della scienza nella società contemporanea. Andrà in scena un processo alla rivoluzione maker con Stefano Micelli come avvocato della difesa. In uno Speed date i visitatori incontreranno a tu per tu i 50 ricercatori vincitori dei bandi 2015 dell'Area Ricerca di Fondazione Cariplo. Saranno proposti oltre 30 incontri con più di 100 ricercatori e oltre 20 attività interattive. I protagonisti della ricerca si confronteranno con policy maker e giornalisti. Nel programma sono coinvolte università italiane e internazionali, aziende come Novonordisk e Yakult, enti quali Fondazione Giannino Bassetti, ESA, ASI, AIFA, Giro d'Italia e istituti di ricerca come IFOM, INFN, Istituto Clinico Humanitas, Fondazione Umberto Veronesi, AriSLA, CNR, IEO. Tra i nomi più noti, il presidente dell'Inps Tito Boeri che parlerà di economia della longevità, il fisico Sergio Bertolucci invitato a discutere degli scenari futuri della

Archivio notizie

tempo

Aprile 2016
Marzo 2016
Febbraio 2016
Gennaio 2016
Dicembre 2015
Novembre 2015
Ottobre 2015
Settembre 2015
Agosto 2015
Luglio 2015
Giugno 2015
Maggio 2015
Aprile 2015
Marzo 2015
Febbraio 2015
Gennaio 2015
Dicembre 2014
Novembre 2014
Ottobre 2014
Settembre 2014
Agosto 2014
Luglio 2014
Giugno 2014
Maggio 2014
Aprile 2014
Marzo 2014
Febbraio 2014
Gennaio 2014
Dicembre 2013
Novembre 2013
Ottobre 2013
Settembre 2013
Agosto 2013
Luglio 2013
Giugno 2013
Maggio 2013
Aprile 2013
Marzo 2013
Febbraio 2013
Gennaio 2013
Dicembre 2012
Novembre 2012
Ottobre 2012
Settembre 2012
Agosto 2012
Luglio 2012
Giugno 2012
Maggio 2012
Aprile 2012

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

fisica delle particelle, l'anatomopatologa Cristina Cattaneo che illustrerà il grande progetto di riconoscimento delle vittime del Mediterraneo e l'astronauta Paolo Nespoli, nell'unico incontro pubblico prima della presentazione della sua prossima missione sulla Stazione Spaziale Internazionale.

Il ***programma*** sarà arricchito da speciali visite guidate, performance di musica e danza, mostre.

I commenti sono chiusi.

Marzo 2012
Febbraio 2012
Gennaio 2012
Dicembre 2011
Novembre 2011
Ottobre 2011
Settembre 2011
Agosto 2011
Luglio 2011
Giugno 2011
Maggio 2011
Aprile 2011
Marzo 2011
Febbraio 2011
Gennaio 2011
Dicembre 2010
Novembre 2010
Ottobre 2010
Settembre 2010
Agosto 2010
Luglio 2010
Giugno 2010
Maggio 2010
Aprile 2010
Marzo 2010
Febbraio 2010
Gennaio 2010
Dicembre 2009
Novembre 2009
Ottobre 2009
Settembre 2009
Agosto 2009
Luglio 2009
Giugno 2009
Maggio 2009
Aprile 2009
Marzo 2009
Febbraio 2009
Gennaio 2009
Dicembre 2008
Novembre 2008
Ottobre 2008
Settembre 2008
Agosto 2008
Luglio 2008
Giugno 2008
Maggio 2008
Aprile 2008
Marzo 2008
Febbraio 2008
Gennaio 2008
Dicembre 2007
Novembre 2007
Ottobre 2007
Settembre 2007
Agosto 2007
Luglio 2007
Giugno 2007
Maggio 2007
Aprile 2007
Marzo 2007
Febbraio 2007
Gennaio 2007

Argomento

Tutto
Abitare Difficile

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

tst, tutto Scienze e tecnologia

Settimanale

Data 21-09-2016
Pagina 28/29
Foglio 1

Dimenticate un luogo comune: i ricercatori non sono solo ambiziosi, sono anche altruisti

ANDREA BALLABENI
HARVARD T. H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

Comprendere le motivazioni e le idee dei ricercatori di base è importante per creare «policies» che consentano di aumentare l'impatto della ricerca sulla società e anche la qualità del lavoro degli scienziati. È per questo che l'Ifom di Milano, in collaborazione con la Harvard School of Public Health di Boston, ha condotto un sondaggio in quattro grandi hub scientifici: Londra/Cambridge, Los Angeles/San Diego, Milano e New York City).

Si è chiesto agli scienziati degli istituti di ricerca biologici e biomedici di questi territori di rispondere ad un articolato questionario online. Circa 900 scienziati hanno preso parte allo studio, finanziato dalla fondazione Cariplo. I risultati sono stati pubblicati su F1000Research (http://f1000research.com/articles/5-56/v2) e sono stati sorprendenti.

Alcuni dati contraddicono infatti alcuni luoghi comuni sulla ricerca di base. Mentre nell'immaginario collettivo il ricercatore di base è spesso visto come spinto solo dalla curiosità personale e dal desiderio di avanzare il puro sapere, lo studio mostra che l'impatto pratico sulla salute dei cittadini è un fattore motivazionale molto più importante di quanto si pensi. E infatti la grande maggioranza degli scienziati ha dichiarato che il programmare la propria ricerca tenendo in mente le ricadute pratiche è del tutto compatibile con il concetto di ricerca «di base».

Un altro luogo comune infranto è quello che non sia possibile stimare il potenziale d'impatto sulla salute pubblica della ricerca di base. La gran parte degli scienziati interpellati ha infatti dichiarato che è possibile, seppur approssimativamente, stimare questo potenziale non solo a livello di risultati ma anche al momento della presentazione del progetto. Nonostante questo, però, la maggioranza ritiene anche che il discutere questo potenziale nei testi dei progetti scritti per ottenere finanziamenti non sia efficace. Il motivo dell'apparente contraddizione è forse da ricercare nel fatto che questi potenziali vengono spesso enfatizzati per aumentare le probabilità di finanziamento con il risultato di avere tolto valore alla discussione stessa.

Gli scienziati di questi quattro hub si sono invece mostrati più favorevoli ad altri tipi di «policies», in particolare le «soft policies», basate su incentivi motivazionali. Queste determinerebbero piccoli cambiamenti volontari, a volte inconsci, dei comportamenti individuali, con il risultato di aumentare il potenziale pratico della ricerca: questi piccoli cambiamenti vengono chiamati comportamentali «nudges». Alcuni esempi positivi ruotano attorno alla promozione degli incontri tra scienziati e persone comuni o tra scienziati e pazienti, promuovendo più ampie opportunità di consultazione etica, una maggiore vicinanza tra laboratori e ospedali e il ruolo dei ricercatori, ogni volta che una nuova terapia viene approvata dalla autorità regolatorie.

Altri risultati sorprendenti riguardano le differenze tra le varie aree geografiche. In particolare, gli scienziati che lavorano nella zona di Milano hanno risposto a molte domande in modo differente rispetto agli altri scienziati: hanno dato ancora più importanza alla motivazione dell'impatto pratico sulla società e meno importanza a motivazioni come la curiosità o il piacere di avanzare il sapere. E hanno anche mostrato meno scetticismo verso la regola di discutere i benefici pratici nei progetti sottoposti agli enti finanziatori. Queste peculiarità dell'hub milanese sono state confermate anche dopo aver corretto i risultati considerando una serie di parametri.

Difficile, al momento, capire i motivi di queste differenze di vedute degli scienziati che operano in Italia e, quindi, per deduzione, degli stessi scienziati italiani. Quello che è certo è che, a parte l'interesse accademico, il capire il motivo di queste differenze sarà importante per aumentare il livello di soddisfazione lavorativa dei nostri scienziati. Ma, soprattutto, sarà cruciale per migliorare la qualità della ricerca di base italiana, peraltro già ora non disprezzabile, se consideriamo il basso livello di finanziamenti pubblici rispetto a quelli erogati nei Paesi più progrediti.

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Competitività ad alta densità digitale

SCIENZA

La ricerca sui centenari diventa una dieta (della longevità)

18/09/2016

di **Francesca Cerati**

Si chiama dieta, ma il suo obiettivo principale non è far perdere peso, ma attivare un processo di rigenerazione cellulare per mantenersi giovani e sani. A descriverla nel suo primo libro "La dieta della longevità" (Vallardi editore) è il biochimico genovese Valter Longo, che si divide tra l'University of Southern California, dove dirige il Longevity Institute, e l'Istituto di oncologia molecolare Ifom di Milano.

Considerato uno dei leader nel campo degli studi sull'invecchiamento – tanto da essere stato eletto dal Time "guru della longevità" – Longo, è in effetti un perfetto testimonial dell'efficacia dello stile di vita che promuove e che si basa su anni di ricerche sui centenari: alla soglia dei 50 anni, ne dimostra almeno dieci di meno.

In sintesi la sua dieta contempla poche proteine animali e molti legumi. "Mi sono rifatto – ci dice – a molti piatti genovesi e calabresi, quelli delle mie origini, ma mi sono basato anche su epidemiologia, studi clinici e ricerche sui centenari al fine di individuarne i denominatori comuni".

Il regime alimentare di Longo prevede anche una "restrizione" calorica pari a 800/1000 calorie da seguire però solo per cinque giorni ogni tre mesi. Questa dieta mima-digiuno offre i vantaggi del digiuno senza averne però gli effetti collaterali: "mangiare troppo poco non va bene perchè può compromettere il sistema immunitario – precisa il ricercatore, che ha

PIÙ POPOLARI

TECNOLOGIA
Cloud ibrido, cos'è e quando sceglierlo
4 ore fa

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

lavorato con Roy Walford, il padre della restrizione calorica -. Pochi giorni di dieta mima digiuno invece rigenerano l'organismo, agendo sul sistema immunitario e sulle cellule staminali permettendoci di rimanere giovani più a lungo".

Fondamentale è poi farsi seguire da un nutrizionista, dal momento che il libro è pensato per fornire ai medici le giuste informazioni per prescrivere la dieta, che potrebbe essere incompatibile con alcune patologie o terapie in corso.

Longo ha testato questa dieta su se stesso e una ventina di persone, dopo aver condotto per anni studi sui topi, che sono arrivati a vivere l'11 per cento di tempo in più. Nell'uomo si traducono in una decina di anni col vantaggio di viverli in buona salute.

Intanto gli studi clinici sull'uomo proseguono e si amplia la coorte dei partecipanti. Lo scopo è di comprendere se questo regime alimentare può influenzare i fattori di rischio di alcune malattie, e quindi ottenere l'approvazione da parte degli enti regolatori come strategia di prevenzione e trattamento per esempio nel cancro, nel diabete e nella sclerosi multipla. Tra gli ospedali coinvolti ci sono il San Martino di Genova e la Mayo Clinic.

In conclusione, ecco riassunta la Dieta della longevità in 15 punti:

1) Adottare una dieta vegana aggiungendo il pesce, limitandolo a 2-3 pasti a settimana e facendo attenzione a quello con altro contenuto di mercurio;

2) Ridurre al minimo i grassi saturi animali e gli zuccheri ;

3) Consumare fagioli, ceci, piselli e altri legumi come principale fonte di proteine;

4) Fino a 65-70 anni mantenere basso il consumo di proteine (0,7-0,8 grammi per chilo di peso corporeo), mentre dopo aumentarlo leggermente per non perdere massa muscolare;

5) Consumare grandi quantità di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi);

6) Consumare quantità relativamente alte di olio di oliva (50-100 millilitri al giorno) e un pugno di noci o mandorle o nocciole;

7) Mangiare almeno 2 volte a settimana pesce, crostacei e molluschi con alto contenuto di omega-3/6 e/o vitamina B12 (salmone, acciughe, sardine, merluzzo, orate, trota, vongole, gamberi);

8) Seguire una dieta ricca di vitamine e minerali, ma integrarla 2-3 volte a settimana con un multi-vitaminico/minerale di alta qualità;

Televisori: dopo il 4k c'è l'8K....

01/02/2015

TECNOLOGIA

La fiction dell'hacker

7 minuti fa

Crowdfunding, quando si rischia la truffa

07/12/2014

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

9) Mangiare nell'arco di 12 ore al giorno (per esempio iniziare dopo le 8 e finire prima delle 20);

10) Non mangiare per almeno 3-4 ore prima di andare a letto;

11) Intraprendere periodicamente cicli di 5 giorni di Dieta mima-digiuno ogni 1-6 mesi, in base al bisogno e al consiglio del medico o nutrizionista. Alla Dmd sono dedicati diversi capitoli del libro;

12) Per persone sovrappeso o che tendono a prendere peso è consigliabile fare 2 pasti al giorno: colazione e pranzo oppure cena, più 2 spuntini da 100 calorie con basso contenuto di zuccheri (meno di 3-5 grammi), uno dei quali sostituisce un pasto. Consultare un nutrizionista per prevenire la malnutrizione;

13) A chi ha un peso normale e/o tende a dimagrire è consigliabile fare i 3 pasti normali, oltre a uno spuntino da 100 calorie con pochi zuccheri;

14) Tenere sotto controllo peso e girovita per decidere il numero di pasti al giorno, se 2 o 3;

15) Mangiare selezionando i giusti ingredienti tra quelli che assumevano i propri antenati. Perché il cibo è anche storia e cultura. E noi "siamo ciò che mangiamo".

FRANCESCA CERATI

Laureata in Farmacia, si è sempre occupata di giornalismo scientifico per la carta stampata con una parentesi come autrice di format televisivi di medicina

TI POTREBBE INTERESSARE ANCHE

C'è gamification per tutti

2 ore fa

"Mi piace ingegnerizzare la Natura"

2 ore fa

La ricerca sui centenari diventa una dieta (della longevità)

2 ore fa

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LA SICILIA

Quotidiano

Data 18-09-2016
Pagina 15
Foglio 1 / 2

SALUTE & BENESSERE

Dai menu dei centenari arriva la dieta della longevità

Un "fil rouge" tra le zone del pianeta a maggior concentrazione di Superanziani

CRISTINA ROSSETTI

C'è un "fil rouge" che passa dal piatto e che collega 5 punti del mappamondo distanti migliaia di chilometri fra loro. Sono l'isola di Okinawa in Giappone, quella di Ikaria in Grecia, la Penisola di Nicoya in Costa Rica, la cittadina californiana di Loma Linda con i suoi Avventisti del Settimo Giorno, i monti sardi dell'Ogliastra e il paesino calabrese di Molochio nel cuore dell'Aspromonte: le cosiddette "zone blu" del pianeta, quelle che vantano la concentrazione più alta di centenari e dove «incredibilmente si mangia un po' allo stesso modo». Un'alimentazione "green" «con molta frutta a guscio e un po' di pesce, poche proteine, pochi zuccheri e grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi, derivati da legumi e da altri cibi di origine vegetale».

A descriverla - e codificarla nel primo libro che porta la sua firma - è Valter Longo, biochimico italiano diventato una celebrità negli Usa, eletto dal Time "guru della longevità". Della dieta di questi "highlander" in carne e ossa lo scienziato fa uno dei 5 pilastri sui quali si regge la sua nuova ricetta di lunga vita. È illustrata punto per punto nelle 300 pagine de "La Dieta della longevità", sugli scaffali dal 15 settembre.

Classe 1967, nato a Genova e cresciuto fra Liguria e Calabria - «due regioni le cui cucine sono tra le più buone e sane del mondo», come scrive nella premessa - Longo è partito per gli States a 16 anni «in cerca di fama e fortuna come chitarrista rock, ritrovandomi invece» a sposare un'altra missione: «Far vivere la gente sana fino a 110 anni».

La stessa promessa della Dieta mima-digiuno (Dmd), prima "creazione" del ricercatore. Costruita in laboratorio è divenuta oggetto di numerose pubblicazioni scientifiche, possibile "scudo" contro tumori, diabete, malattie cardiovascolari, patologie neurodegenerative come l'Alzheimer, malattie infiammatorie quali colite, Crohn e artrite reumatoide, o autoimmuni come la sclerosi multipla.

Professore ordinario di gerontologia e di scienze biologiche e direttore dell'Istituto di longevità presso la University of Southern California di Los Angeles, Longo è anche direttore del Laboratorio di oncologia e longevità dell'Istituto Firc di oncologia molecolare (Ifom) di Milano. In un ristorante vegano della città ha presentato la sua opera alla stampa.

Ma perché il traguardo dei 110 anni in salute? «Sono gli anni che è vissuto Salvatore Caruso», uno degli uomini più longevi della storia, spiega l'autore. È proprio dal racconto di Salvatore detto "u ragiuniere" che si apre il libro di Longo. «Salvatore è stato l'uomo più anziano d'Italia e uno dei quattro ultracentenari che fanno del paese natale dei miei genitori e dei miei nonni uno dei luoghi con il più alto tasso di centenari al mondo: il triplo di quello di Okinawa» e per questo celebrato dal National Geographic nel 2013. La località, 2mila anime, è Molochio, «nome che molto probabilmente discende dalla parola "malocchio". Lì, nella piazza principale, c'è una fontana da cui si beve acqua gelida» e dalla quale Salvatore aveva iniziato ad attingere poco dopo la nascita nel 1905. Per lo scienziato «la fontana di Caruso, quanto di più simile alla fonte della giovinezza».

Lo studio dei centenari è solo uno dei pilastri della nuova dieta di Longo, il numero 4. Il primo è la ricerca di base «che produce conoscenze fondamentali sui nessi tra componenti dei cibi, invecchiamento e malattie»; il secondo è l'epidemiologia che aiuta a capire «il ruolo fondamentale dell'alimentazione nella prevenzione delle malattie»; il terzo sono gli studi clinici, «la prova definitiva per dimostrare gli effetti di un alimento o di uno stile alimentare sulla longevità e le malattie»; il quinto è l'analisi dei sistemi complessi: «Studiare le macchine complesse come le auto o gli aerei per semplificare e capire certe funzionalità del corpo umano», o «per sapere quale sport è meglio per noi e in che "dose"».

È su queste cinque fondamenta che si regge la "Dieta della longevità". «Al contrario di quello che sembra richiede che si mangi di più e non di meno», tiene a precisare il ricercatore che nel volume mette in guardia più volte dai rischi della restrizione calorica "tout court": «Può avere un effetto notevole nella riduzione di un ampio spettro di gravi malattie, ma può anche portare l'organismo a uno stato di relativa fragilità e incrementare l'insorgenza di altre patologie. O addirittura causarne la morte».

Longo lo ha visto con i suoi occhi negli anni del dottorato con Roy Walford dell'università della California di Los Angeles: convinto delle virtù della restrizione calorica (riduzione giornaliera del 30% delle calorie) al punto da rinchiudersi per 2 anni insieme ad altre 7 persone in una sorta di clausura volontaria in un luogo chiamato "Biosfera 2" in pieno deserto dell'Arizona, «il mio mentore morì 12 anni dopo a seguito delle complicanze di una malattia neuromotoria», riferisce lo scienziato. A fine isolamento Walford e i suoi «erano magri da far paura», nonché «uno dei gruppi di persone più arrabbiate nelle quali io mi sia mai imbattuto».

Colpito da ragazzino dalla morte del nonno Alfonso, «al punto da alimentare in me la passione di far vivere chiunque, anche gli estranei, il più a lungo e più sani possibile», Longo inizia da Molochio un viaggio alla scoperta dei segreti dei centenari. Da Salvatore, ritratto con lui sulla rivista Cell Metabolism nel 2014, a Emma Morano di Pallanza (Verbania) sulle rive del Lago Maggiore: nata il 29 novembre del 1899, sfiora i 117 anni e dal maggio scorso è la donna più vecchia del mondo. «Siamo apparsi insieme in un articolo pubblicato sul New York Times - narra il ricercatore - in cui la giornalista mi chiedeva come mai Emma mangia tre uova al giorno e spesso la carne», e ciò nonostante è diventata la "super nonna" del pianeta.

Nel suo caso il segreto è avere «il corredo genetico giusto - dice lo scienziato - Sua madre era morta a 94 anni, una sorella a 102, le altre 2 a 98 e il fratello aveva passato i 90. Esiste una possibilità su 10-100 milioni di avere una famiglia del genere, un Dna fenomenale che ti permette di consumare qualunque cosa». Fortuna condivisa dai nani Laron dell'Ecuador: anche quando mangiano male e sono obesi, grazie alla mutazione genetica che li caratterizza non sviluppano mai un cancro o una malattia cronica. Per tutti gli altri la longevità è un destino da costruire mattone su mattone. E ingredienti a parte, aiutano anche moderazione e regolarità: «Tanti centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera e in molti casi prima che faccia buio».

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LA SICILIA

Quotidiano

Data 18-09-2016
Pagina 15
Foglio 2 / 2

I segreti del Cilento, terra di lunga vita

Fattori genetici, stili di vita, attività fisica e dieta mediterranea sono fattori che notoriamente contribuiscono a una vita lunga e sana. Ma ora una squadra di ricercatori italiani, studiando i super anziani del Cilento, hanno identificato un elemento in più, ovvero una buona microcircolazione sanguigna.

Con un'aspettativa di vita media di 92 anni per le donne e 85 per gli uomini (a fronte di una media italiana rispettivamente di 84 e 79), il paese di Acciaroli, in provincia di Salerno, ha una delle più alte concentrazioni al mondo di centenari, anche superiori a Okinawa, città del Giappone nota per la longevità dei suoi abitanti. Lo studio guidato da Salvatore Di Somma, professore di Medicina Interna dell'Università La Sapienza di Roma, ha preso in considerazione 29 super anziani (età media 92 anni) e 52 parenti più giovani (età media 60 anni), con simile background genetico ed esposti allo stesso ambiente e stili di vita. I risultati degli esami del sangue sono stati confrontati con quelli di una coorte di 194 soggetti sani (età media 63,9 anni). Come previsto, bassi valori di MR-proANP e penKid, indicatori di disfunzioni renali o del cuore, erano elevati nei "SuperAgers", a causa del processo di invecchiamento degli organi. Lo stesso gruppo mostrava però bassi valori di adrenomedullina (bio-ADM), ormone che aumenta la quantità di sangue nella circolazione periferica e agisce come vasodilatatore. Un buon flusso sanguigno attraverso i piccoli vasi del sangue permette infatti di far arrivare alle cellule di tutto il corpo ossigeno e sostanze nutritive, e di portare fuori tossine e anidride carbonica.

LA DIETA IN 15 PUNTI

1) Adottare una dieta vegana aggiungendo il pesce, limitandolo a 2-3 pasti a settimana e facendo attenzione a quello con alto contenuto di mercurio;
2) Ridurre al minimo i grassi saturi animali e gli zuccheri;
3) Consumare fagioli, ceci, piselli e altri legumi come principale fonte di proteine;
4) Fino a 65-70 anni mantenere basso il consumo di proteine (0,7-0,8 grammi per chilo di peso corporeo), mentre dopo aumentarlo leggermente per non perdere massa muscolare;
5) Consumare grandi quantità di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi);
6) Consumare quantità relativamente alte di olio di oliva (50-100 millilitri al giorno) e un pugno di noci o mandorle o nocciole.
7) Mangiare almeno 2 volte a settimana pesce, crostacei e molluschi con alto contenuto di omega-3/6 e/o vitamina B12 (salmone, acciughe, sardine, merluzzo, orate, trota, vongole, gamberi);
8) Seguire una dieta ricca di vitamine e minerali, ma integrarla 2-3 volte a settimana con un multi-vitaminico/minerale di alta qualità;
9) Mangiare nell'arco di 12 ore al giorno (per esempio iniziare dopo le 8 e finire prima delle 20);
10) Non mangiare per almeno 3-4 ore prima di andare a letto.
11) Intraprendere periodicamente cicli di 5 giorni di dieta mima-digiuno ogni 1-6 mesi, in base al bisogno e al consiglio del medico o nutrizionista.
12) Per persone sovrappeso o che tendono a prendere peso è consigliabile fare 2 pasti al giorno: colazione e pranzo oppure cena, più 2 spuntini da 100 calorie con basso contenuto di zuccheri (meno di 3-5 grammi), uno dei quali sostituisce un pasto;
13) A chi ha un peso normale e/o tende a dimagrire è consigliabile fare i 3 pasti normali, oltre a uno spuntino da 100 calorie con pochi zuccheri;
14) Tenere sotto controllo peso e girovita per decidere il numero di pasti al giorno, se 2 o 3;
15) Mangiare selezionando i giusti ingredienti tra quelli che assumevano i propri antenati. Perché il cibo è anche storia e cultura. E noi siamo ciò che mangiamo.

life&style

Dai menu dei centenari arriva la dieta della longevità

E sulle tavole dei buongustai le ostriche quattro stagioni

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Il Sole 24 ORE nòva 24

Settimanale

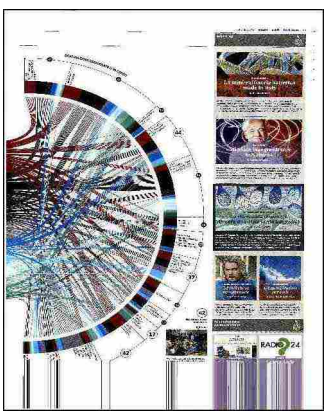
Data 18-09-2016
Pagina 13
Foglio 1

ALIMENTAZIONE E SALUTE

La ricerca sui centenari diventa una dieta (della longevità)

di Francesca Cerati

MILANO *Si chiama dieta, ma il suo primo obiettivo non è far perdere peso, ma attivare un processo di rigenerazione cellulare per mantenersi giovani e sani. A descriverla nel suo primo libro libro "La dieta della longevità" (Vallardi editore) è il biochimico genovese Valter Longo, che si divide tra l'University of Southern California, dove dirige il Longevity Institute, e l'Istituto di oncologia molecolare Ifom di Milano. Ispirata alla tradizione mediterannea, contempla poche proteine animali e molti legumi*



Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

METEO ANNUNCI REGISTRATI ACCEDI oppure collegati con LA STAMPA

LEGGI ABBONATI REGALA

SALUTE IL SECOLO XIX

Cerca...

HOME GENOVA LEVANTE SAVONA IMPERIA LA SPEZIA BASSO PIEMONTE ITALIA MONDO SPORT

Economia Cultura&Spettacoli Tech Gossip Salute Passioni Motori Foto Video TheMediTelegraph

MAGAZINE | 15 settembre 2016

Sani e longevi? Potete riuscirci riducendo le calorie

NICLA PANCIERA

COMMENTI (0) 0 G+1 0 LinkedIn 0 Pinterest 0 Email

ISCRIVITI Newsletter Il Secolo XIX

Il segreto di una vita sana e longeva? Nel piatto. Il potere del cibo - di prevenzione e anche terapeutico - è confermato dal crescente numero di studi sull'alimentazione. L'attenzione verso adeguate misure dietetiche esiste dagli albori della medicina, nel giuramento di Ippocrate. Risale alla notte dei tempi anche una pratica comune a molte società a **scopo purificatore, terapeutico o religioso: è il digiuno**, ora sotto i riflettori della scienza.

Uno dei pionieri di queste ricerche è l'**italiano Valter Longo, direttore del «Longevity Institute» dell'Università della Southern California a Los Angeles e del «Laboratorio di Longevità e Cancro» all'Istituto Ifom di Milano**. Il biochimico si occupa di genetica dell'invecchiamento e di come l'alimentazione moduli l'attività di quei geni che lo favoriscono, attivando la straordinaria capacità dell'organismo di **riparare e rigenerare se stesso**.

Le tappe geografiche e scientifiche che l'hanno portato alla comprensione dei meccanismi biologici, cellulari e molecolari scatenati da uno schema alimentare che simula il digiuno - la Dieta Mima-Digiuno - sono ora ripercorse nel suo libro «La Dieta della Longevità», in uscita oggi per Vallardi (i proventi delle vendite andranno alla ricerca).

La storia inizia dai lieviti del pane: i ricercatori hanno visto che, affamati, vivevano più a lungo. E così le prime scoperte, pubblicate su «Science», sono proseguite su topi e primati. Infine, sull'uomo. «I meccanismi biomolecolari alla base degli effetti osservati nei lieviti e nei topi sono presenti anche negli esseri umani - ci spiega Longo, leader a livello internazionale nel campo degli studi sull'invecchiamento -, come se si conservassero nelle diverse specie, pur nel diverso livello di complessità e nelle particolarità di ciascuna».

I benefici della Dieta Mima-Digiuno hanno «prove solide, coerenti, che poggiano su una base scientifica e clinica», spiega Longo: ricerche di base, studi clinici ed epidemiologici, studi sui centenari e sui sistemi complessi, che definisce come i «cinque pilastri» della sana longevità.

NEWSLETTER

Le @newsletter IL SECOLOXIX

REGISTRATI

ULTIM'ORA

09:47 **Al via lezioni ad Arquata del Tronto**

09:06 **Borsa: Milano apre in calo, -**

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Questo stile alimentare non è un digiuno vero e proprio: a contare non è tanto l'apporto calorico quanto i processi che attiva sul sistema endocrino, nervoso e immunitario. Infatti, **non provoca solo una riduzione del grasso viscerale e sottocutaneo, ma una vasta rigenerazione cellulare**.

Nei topi Longo ha osservato un'aumentata produzione di cellule progenitrici e staminali e del sangue e un conseguente ringiovanimento del sistema di ossa, muscoli e sistema immunitario, oltre a una neurogenesi nell'ippocampo accompagnata da migliori prestazioni cognitive. Per eseguire degli studi controllati su esseri umani è stato creato uno schema alimentare più facilmente adottabile del digiuno vero e proprio, che però ne simulasse gli effetti: «La Dieta Mima-Digiuno, composta da proteine (11-14%), carboidrati (42-43%) e grassi (46%), per una riduzione calorica complessiva compresa tra il 34% e il 54% rispetto al normale - spiega Longo - è frutto di quasi otto anni di discussioni con medici e colleghi, con i quali siamo giunti ad un compromesso in grado di rispettare tre elementi importanti: l'efficacia, la sicurezza e l'aderenza dei soggetti al programma».

Dagli studi emerge anche che questo schema alimentare non indebolisce l'organismo, ma, al contrario, lo rende più equipaggiato per affrontare un percorso come quello della chemioterapia. «Non solo è sicuro e praticabile dal paziente oncologico, ma predispone l'organismo a ricevere il trattamento – spiega Longo -. Le cellule tumorali, infatti, soffrono la mancanza di glucosio e di altri fattori in circolo e quelle sane attivano una modalità protettiva che le preserva dagli effetti tossici della chemio».

E non solo. «Un numero crescente di studi clinici mostra i benefici effetti di questo regime alimentare anche in caso di diabete, sclerosi multipla, Alzheimer, malattie cardiovascolari, infiammatorie e neurodegenerative», oltre ad un rallentamento generale dell'invecchiamento e, di conseguenza, un aumento della longevità.

Tanto che l'ente americano che controlla la sicurezza e la commercializzazione sia dei farmaci sia degli alimenti (la Food&Drug Administration) ha espresso interesse per la **dieta Mima-Digiuno, che presto potrebbe essere approvata come trattamento per la riduzione dei fattori di rischio di alcune malattie croniche**.

«Pensiamo che tutti questi processi biomolecolari scatenati dalle specifiche restrizioni caloriche e che giocano un ruolo nella crescita e nell'invecchiamento siano dei meccanismi evolutivi volti a proteggerci dalle malattie, ma che, forse, la costante abbondanza di cibo ci impedisce di attivare e di sfruttare», conclude il **professore, definito da «Time» il «guru della longevità»**.

Lui assicura: «Seguire le indicazioni della Dieta della Longevità, che descrivo nel libro, attività fisica inclusa, e integrarle saltuariamente con la Dieta Mima-Digiuno significa fare tutto ciò che è in nostro potere per ridurre al minimo il rischio di malattia».

0,18%

07:08 **Operaio investito e ucciso a Piacenza**

07:08 **Usa2016, Trump: Hillary non sta in piedi**

04:20 **Usa2016, Trump: Hillary non**

THE MEDITELEGRAPH

TRANSPORT/PORTS | Settembre 14, 2016
Troppi assenti: alla Spezia salta la riunione del Comitato portuale

SHIPPING/SHIPOWNERS | Settembre 14, 2016
Crisi Hanjin, rate di nolo salgono sulla rotta Asia-Mediterraneo

SHIPPING | Settembre 14, 2016
Premier serbo: «Sogno unione doganale nei Balcani»

SHIPPING/YACHTING | Settembre 14, 2016
Dalla Regione Liguria 300 mila euro al Nautico di Genova

TRANSPORT/PORTS | Settembre 14, 2016
In visita al porto di Genova il coordinatore dell'Ue per il corridoio Ten-T Reno-Alpino

EDICOLA DIGITALE

► Leggi il giornale di oggi
► Scopri i vantaggi e abbonati
► Regala un abbonamento

OFFERTE SPECIALI

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Emma Morano è un'altra centenaria studiata da Longo (con lei nella foto). Nata il 29 novembre 1899, è la donna più anziana del mondo. Vive sul Lago Maggiore

LA 4 RACCOMANDAZIONI: DALLA TRADIZIONE ALLA SCIENZA

I « 5 pilastri» della longevità

Ecco le raccomandazioni seguendo le quali possiamo «riprogrammare, proteggere e rigenerare le cellule del nostro corpo» aiutandoci – scrive Longo - a «minimizzare l'insorgenza di malattie e massimizzare la durata della vita sana».

1) Alimentazione quotidiana: dieta vegana a basso contenuto di proteine (0,7-0,8 grammi di proteine al giorno per chilo di peso corporeo) con aggiunta di pesce cercando di limitarne il consumo a 2-3 pasti a settimana

2) Frequenza dei pasti: 2 volte al giorno se avete problemi di peso e meno di 65 anni, più eventualmente uno spuntino

3) Limitazione oraria dei pasti: mangiare nell'arco di 12 ore

4) Sottoporsi periodicamente a una dieta che imita il digiuno con frequenza basata sul bisogno.

A queste si aggiunga l'attività sportiva, necessaria al nostro organismo.

Un dettagliato programma di alimentazione bisettimanale per persone tra i 20 e i 65 anni; a partire dai 65 anni, di 3 pasti e 1 spuntino per un totale di 1700-1800 calorie (55-60% dai carboidrati, 30-35% grassi e 10%proteine è stato scritto in collaborazione con la nutrizionista Noemi Renzetti e le dietiste Mahshid Shelehchi e Susan Kim e si trova in appendice al libro.

MANGIARE DI PIÙ NON DI MENO CON LA DIETA DELLA LONGEVITÀ

BLOG'N'ROLL

Camici & Poltrone
San Martino, Orlando verso il divorzio
di Guido Filippi

Gli scarti di Rolli
Ex voto di Stefano Rolli

Cannibali vegetariani
Cibo, sesso... piacere?
di Raffaella Fenoglio

Sottobanco
Il sostegno efficace
di Paolo Fasce

Teatro: cosi è, se vi pare
Ma... Dio ama le donne?
di Silvana Zanovello

Sfashion
Giulia e Dayane, ovvero quelle senza mutande a Venezia
di Beatrice D'Oria

Furbo chi legge
Il pinguino che non voleva tuffarsi
di Stefania Mordeglia

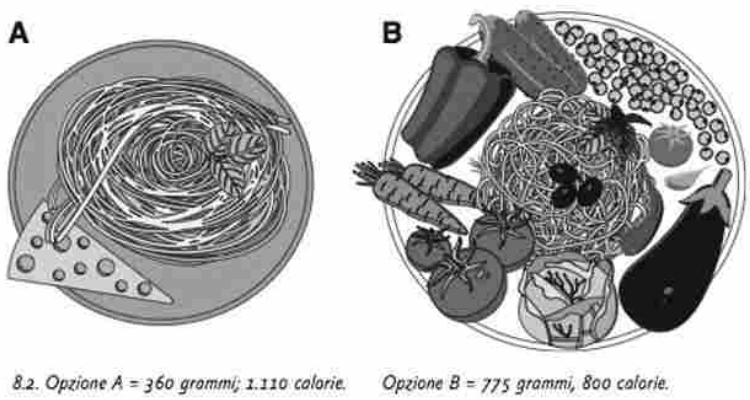
Peccati di gola
Di Gavi in Gavi tra calici e ched
di Egle Pagano

Pilotina Blog
Tutto quello che vorreste sapere su shipping, politica e affari
di Giorgio Carozzi

METEO + previsioni complete

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Opzione A (scelta sbagliata): 150 grammi di pasta o pizza (540 calorie); 150 grammi di formaggio (550 calorie); 60 grammi di sugo (20 calorie)

Peso totale = 360 grammi; calorie totali = 1.110

Basso contenuto di nutrienti (vitamine, minerali); i carboidrati vengono rapidamente trasformati in zuccheri; alta percentuale di grassi saturi non sani (di origine animale).

Opzione B (scelta giusta): 40 grammi di pasta (circa 140 calorie); 400 grammi di ceci o fagioli (circa 330 calorie, peso sgocciolato); 320 grammi di verdure miste (circa 210 calorie); 15 grammi di olio d'oliva (120 calorie)

Peso totale = 775 grammi; calorie totali = 800

Alto contenuto di nutrienti (vitamine, minerali), di carboidrati complessi, di grassi monoinsaturi buoni (vegani), minor rilascio di insulina, permette di mangiare oltre il doppio del cibo dell'opzione A e fornisce il 30% in meno di calorie.

© Riproduzione riservata

DAL WEB:

Vola a tariffe ancora più vantaggiose verso le destinazioni più belle d'Europa.
Voli economici!

Nomi di auto ispirati a luoghi geografici. Scoprili nella nostra gallery!
Quattroruote

Per te sconto fino al 25% se prenoti entro il 02 Ottobre. Scopri di più!
NH Hotel

Sponsorizzato da

TI È PIACIUTO QUESTO ARTICOLO?
ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

POTREBBERO INTERESSARE ANCHE:

GENOVA IMPERIA SAVONA LA SPEZIA

Oggi 23° C | Domani 16 20° C | Set 17 24° C

Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici

RADIO

Radio 1 Diretta! | Radio 1 Latino

I PREFERITI DEI LETTORI

PIÙ LETTI PIÙ VISTI PIÙ COMMENTATI

Piogge intense, dalla mezzanotte l'allerta sale ad...

Minorenne violentata: le amiche filmano e diffondo...

Allerta arancione, ora i rivi fanno paura...

Di Canio , il tatuaggio "Dux" scatena un putiferio...

Allerta arancione: la mappa delle scuole aperte e ...

AFFARI

Cerca tra gli annunci di lavoro e formazione, auto, immobiliari e annunci generici

Case e attività commerciali | CERCA

CASE

Delizioso appartamneto con ...

Rif: 794 - ruta di camogli in palazzina genovese ...

Appartamenti, ville, attici e altro... | CERCA

SONDAGGI

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 069337

La vergogna: perché le donne ne sono sopraffatte

Chirurgia bariatrica: test del Dna per sapere quanto dimagrirai

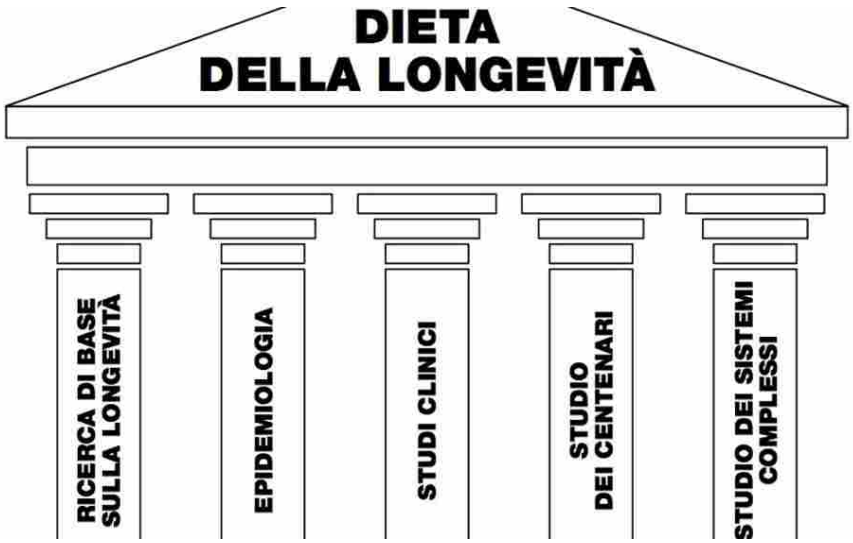
Hiv, epatite B e C: l'emergenza delle malattie infettive nelle ...

Antibiotici: un'arma in più per combattere i tumori

Rene policistico: come leggere nel Dna la velocità della malattia

Sani e longevi? Potete riuscirci riducendo le calorie

Dai topolini all'uomo: ora ci sono le prove che la restrizione calorica rinforza l'organismo. I consigli innovativi di Valter Longo nel suo libro «La Dieta della Longevità»



LEGGI ANCHE

SALUTE
Sclerosi multipla, sintomi ridotti con la dieta "mima digiuno"
NICLA PANCIERA

SALUTE
Tumori: la "dieta mima digiuno" potenzia le difese immunitarie

NICLA PANCIERA

15/09/2016

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 069337

Ifom

NICLA PANCIERA

LA STAMPA CON TE DOVE E QUANDO VUOI

E-mail

Password

ABBONATI ACCEDI

+ Recupera password

Il segreto di una vita sana e longeva? Nel piatto. Il potere del cibo - di prevenzione e anche terapeutico - è confermato dal crescente numero di studi sull'alimentazione. L'attenzione verso adeguate misure dietetiche esiste dagli albori della medicina, nel giuramento di Ippocrate. Risale alla notte dei tempi anche una pratica comune a molte società a **scopo purificatore, terapeutico o religioso: è il digiuno**, ora sotto i riflettori della scienza.

Uno dei pionieri di queste ricerche è l'**italiano Valter Longo, direttore del «Longevity Institute» dell'Università della Southern California a Los Angeles e del «Laboratorio di Longevità e Cancro» all'Istituto Ifom di Milano**. Il biochimico si occupa di genetica dell'invecchiamento e di come l'alimentazione moduli l'attività di quei geni che lo favoriscono, attivando la straordinaria capacità dell'organismo di **riparare e rigenerare se stesso**.

Le tappe geografiche e scientifiche che l'hanno portato alla comprensione dei meccanismi biologici, cellulari e molecolari scatenati da uno schema alimentare che simula il digiuno - la Dieta Mima-Digiuno - sono ora ripercorse nel suo libro «La Dieta della Longevità», in uscita oggi per Vallardi (i proventi delle vendite andranno alla ricerca).

La storia inizia dai lieviti del pane: i ricercatori hanno visto che, affamati, vivevano più a lungo. E così le prime scoperte, pubblicate su «Science», sono proseguite su topi e primati. Infine, sull'uomo. «I meccanismi biomolecolari alla base degli effetti osservati nei lieviti e nei topi sono presenti anche negli esseri umani - ci spiega Longo, leader a livello internazionale nel campo degli studi sull'invecchiamento -, come se si conservassero nelle diverse specie, pur nel diverso livello di complessità e nelle particolarità di ciascuna».

I benefici della Dieta Mima-Digiuno hanno «prove solide, coerenti, che poggiano su una base scientifica e clinica», spiega Longo: ricerche di base, studi clinici ed epidemiologici, studi sui centenari e sui sistemi complessi, che definisce come i «cinque pilastri» della sana longevità. Questo stile alimentare non è un digiuno vero e proprio: a contare non è tanto l'apporto calorico quanto i processi che attiva sul sistema endocrino, nervoso e immunitario. Infatti, **non provoca solo una riduzione del grasso viscerale e sottocutaneo, ma una vasta rigenerazione cellulare**.

Nei topi Longo ha osservato un'aumentata produzione di cellule progenitrici e staminali e del sangue e un conseguente ringiovanimento del sistema di ossa, muscoli e sistema immunitario, oltre a una neurogenesi nell'ippocampo accompagnata da migliori prestazioni cognitive. Per eseguire degli studi controllati su esseri umani è stato creato uno schema alimentare più facilmente adottabile del digiuno vero e proprio, che però ne simulasse gli effetti: «La Dieta Mima-Digiuno, composta da proteine (11-14%), carboidrati (42-43%) e grassi (46%), per una riduzione calorica complessiva compresa tra il 34% e il 54% rispetto al normale - spiega Longo - è frutto di quasi otto anni di discussioni con medici e colleghi, con i quali siamo giunti ad un compromesso in grado di rispettare tre elementi importanti: l'efficacia, la sicurezza e l'aderenza dei soggetti al programma».

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Dagli studi emerge anche che questo schema alimentare non indebolisce l'organismo, ma, al contrario, lo rende più equipaggiato per affrontare un percorso come quello della chemioterapia. «Non solo è sicuro e praticabile dal paziente oncologico, ma predispone l'organismo a ricevere il trattamento – spiega Longo -. Le cellule tumorali, infatti, soffrono la mancanza di glucosio e di altri fattori in circolo e quelle sane attivano una modalità protettiva che le preserva dagli effetti tossici della chemio».

E non solo. «Un numero crescente di studi clinici mostra i benefici effetti di questo regime alimentare anche in caso di diabete, sclerosi multipla, Alzheimer, malattie cardiovascolari, infiammatorie e neurodegenerative», oltre ad un rallentamento generale dell'invecchiamento e, di conseguenza, un aumento della longevità.

Tanto che l'ente americano che controlla la sicurezza e la commercializzazione sia dei farmaci sia degli alimenti (la Food&Drug Administration) ha espresso interesse per la **dieta Mima-Digiuno, che presto potrebbe essere approvata come trattamento per la riduzione dei fattori di rischio di alcune malattie croniche**.

«Pensiamo che tutti questi processi biomolecolari scatenati dalle specifiche restrizioni caloriche e che giocano un ruolo nella crescita e nell'invecchiamento siano dei meccanismi evolutivi volti a proteggerci dalle malattie, ma che, forse, la costante abbondanza di cibo ci impedisce di attivare e di sfruttare», conclude il **professore, definito da «Time» il «guru della longevità»**.

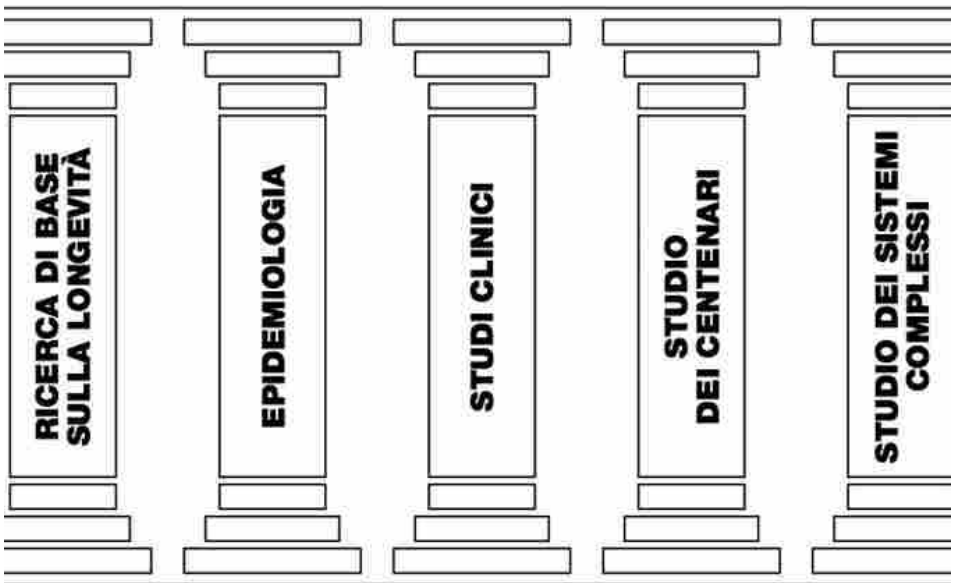
Lui assicura: «Seguire le indicazioni della Dieta della Longevità, che descrivo nel libro, attività fisica inclusa, e integrarle saltuariamente con la Dieta Mima-Digiuno significa fare tutto ciò che è in nostro potere per ridurre al minimo il rischio di malattia».

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Emma Morano è un'altra centenaria studiata da Longo (con lei nella foto). Nata il 29 novembre 1899, è la donna più anziana del mondo. Vive sul Lago Maggiore

LA 4 RACCOMANDAZIONI: DALLA TRADIZIONE ALLA SCIENZA



I « 5 pilastri» della longevità

Ecco le raccomandazioni seguendo le quali possiamo «riprogrammare, proteggere e rigenerare le cellule del nostro corpo» aiutandoci – scrive Longo - a «minimizzare l'insorgenza di malattie e massimizzare la durata della vita sana».
1) Alimentazione quotidiana: dieta vegana a basso contenuto di proteine (0,7-0,8 grammi di proteine al giorno per chilo di peso corporeo) con aggiunta di pesce cercando di limitarne il consumo a 2-3 pasti a settimana
2) Frequenza dei pasti: 2 volte al giorno se avete problemi di peso e meno di 65 anni, più eventualmente uno spuntino

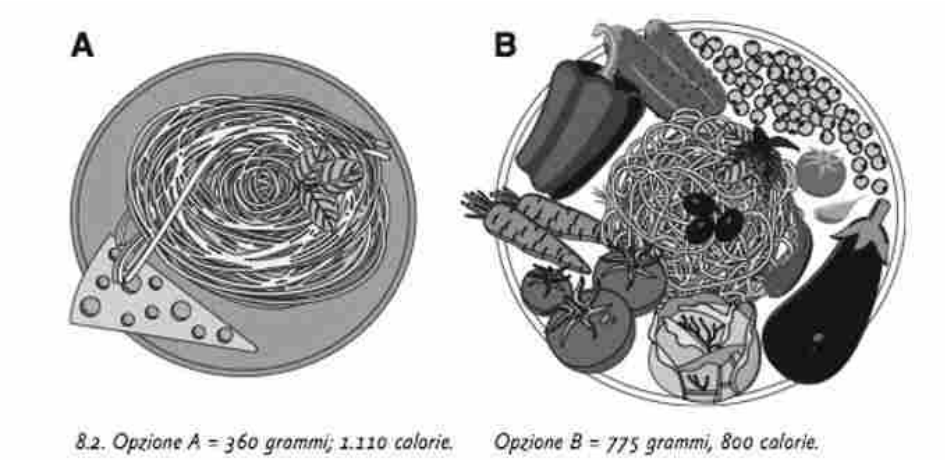
Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

3) Limitazione oraria dei pasti: mangiare nell'arco di 12 ore
4) Sottoporsi periodicamente a una dieta che imita il digiuno con frequenza basata sul bisogno.

A queste si aggiunga l'attività sportiva, necessaria al nostro organismo.
Un dettagliato programma di alimentazione bisettimanale per persone tra i 20 e i 65 anni; a partire dai 65 anni, di 3 pasti e 1 spuntino per un totale di 1700-1800 calorie (55-60% dai carboidrati, 30-35% grassi e 10%proteine è stato scritto in collaborazione con la nutrizionista Noemi Renzetti e le dietiste Mahshid Shelehchi e Susan Kim e si trova in appendice al libro.

MANGIARE DI PIÙ NON DI MENO CON LA DIETA DELLA LONGEVITÀ



8.2. Opzione A = 360 grammi; 1.110 calorie. Opzione B = 775 grammi, 800 calorie.

Opzione A (scelta sbagliata): 150 grammi di pasta o pizza (540 calorie); 150 grammi di formaggio (550 calorie); 60 grammi di sugo (20 calorie)
Peso totale = 360 grammi; calorie totali = 1.110
Basso contenuto di nutrienti (vitamine, minerali); i carboidrati vengono rapidamente trasformati in zuccheri; alta percentuale di grassi saturi non sani (di origine animale).

Opzione B (scelta giusta): 40 grammi di pasta (circa 140 calorie); 400 grammi di ceci o fagioli (circa 330 calorie, peso sgocciolato); 320 grammi di verdure miste (circa 210 calorie); 15 grammi di olio d'oliva (120 calorie)
Peso totale = 775 grammi; calorie totali = 800
Alto contenuto di nutrienti (vitamine, minerali), di carboidrati complessi, di grassi monoinsaturi buoni (vegani), minor rilascio di insulina, permette di mangiare oltre il doppio del cibo dell'opzione A e fornisce il 30% in meno di calorie.

Alcuni diritti riservati.

TI È PIACIUTO QUESTO ARTICOLO?
ISCRIVITI ALLE **NEWSLETTER LASTAMPA**

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

tst, tutto Scienze e tecnologia

Settimanale

Data 14-09-2016
Pagina 28
Foglio 1 / 2

Essere sani e longevi con la dieta "light" che corteggia il digiuno

Dai topolini all'uomo: ora ci sono le prove che la restrizione calorica rinforza l'organismo

ALIMENTAZIONE

NICLA PANCIERA

Il segreto di una vita sana e longeva? Nel piatto. Il potere del cibo - di prevenzione e anche terapeutico - è confermato dal crescente numero di studi sull'alimentazione.

L'attenzione verso adeguate misure dietetiche esiste dagli albori della medicina, nel giuramento di Ippocrate. Risale alla notte dei tempi anche una pratica comune a molte società a scopo purificatore, terapeutico o religioso: è il digiuno, ora sotto i riflettori della scienza. Uno dei pionieri di queste ricerche è l'italiano Valter Longo, direttore del «Longevity Institute» dell'Università della Southern California a Los Angeles e del «Laboratorio di Longevità e Cancro» all'Istituto Ifom di Milano. Il biochimico si occupa di genetica dell'invecchiamento e di come l'alimentazione moduli l'attività di quei geni che lo favoriscono, attivando la straordinaria capacità dell'organismo di riparare e rigenerare se stesso. Le tappe geografiche e scientifiche che l'hanno portato alla comprensione dei meccanismi biologici, cellulari e molecolari scatenati da uno schema alimentare che simula il digiuno - la Dieta Mima-Digiuno - sono ora ripercorse nel suo libro «La Dieta della Longevità», in uscita per Vallardi (i proventi delle vendite andranno alla ricerca).

La storia inizia dai lieviti del pane: i ricercatori hanno visto che, affamati, vivevano più a lungo. E così le prime scoperte, pubblicate su «Science», sono proseguite su topi e primati. Infine, sull'uomo. «I meccanismi biomolecolari alla base degli effetti osservati nei lieviti e nei topi sono presenti anche negli esseri umani - ci spiega Longo, leader a livello internazionale nel campo degli studi sull'invecchiamento -, come se si conservassero nelle diverse specie, pur nel diverso livello di complessità e nelle particolarità di ciascuna».

I benefici della Dieta Mima-Digiuno hanno «prove solide, coerenti, che poggiano su una base scientifica e clinica», spiega Longo: ricerche di base, studi clinici ed epidemiologici, studi sui centenari e sui sistemi complessi, che definisce come i «cinque pilastri» della sana longevità. Questo stile alimentare non è un digiuno vero e proprio: a contare non è tanto l'apporto calorico quanto i processi che attiva sul sistema endocrino, nervoso e immunitario. Infatti, non provoca solo una riduzione del grasso viscerale e sottocutaneo, ma una vasta rigenerazione cellulare. Nei topi Longo ha osservato un'aumentata produzione di cellule progenitrici e staminali e del sangue e un conseguente ringiovanimento del sistema di ossa, muscoli e sistema immunitario, oltre a una neurogenesi nell'ippocampo accompagnata da migliori prestazioni cognitive.

Per eseguire degli studi controllati su esseri umani è stato creato uno schema alimentare più facilmente adottabile del digiuno vero e proprio, che però ne simulasse gli effetti: «La Dieta MimaDigiuno, composta da proteine (11-14%), carboidrati (42-43%) e grassi (46%), per una riduzione calorica complessiva compresa tra il 34% e il 54% rispetto al normale - spiega Longo - è frutto di quasi otto anni di discussioni con medici e colleghi, con i quali siamo giunti ad un compromesso in grado di rispettare tre elementi importanti: l'efficacia, la sicurezza e l'aderenza dei soggetti al programma».

Dagli studi emerge anche che questo schema alimentare non indebolisce l'organismo, ma, al contrario, lo rende più equipaggiato per affrontare un percorso come quello della chemioterapia. «Non solo è sicuro e praticabile dal paziente oncologico, ma predispone l'organismo a ricevere il trattamento – spiega Longo -. Le cellule tumorali, infatti, soffrono la mancanza di glucosio e di altri fattori in circolo e quelle sane attivano una modalità protettiva che le preserva dagli effetti tossici della chemio».

E non solo. «Un numero crescente di studi clinici mostra i benefici effetti di questo regime alimentare anche in caso di diabete, sclerosi multipla, Alzheimer, malattie cardiovascolari, infiammatorie e neurodegenerative», oltre ad un rallentamento gemerale dell'invecchiamento e, di conseguenza, un aumento della longevità. Tanto che l'ente americano che controlla la sicurezza e la commercializzazione sia dei farmaci sia degli alimenti (la Food&Drug Administration) ha espresso interesse per la dieta Mima-Digiuno, che presto potrebbe essere approvata come trattamento per la riduzione dei fattori di rischio di alcune malattie croniche.

«Pensiamo che tutti questi processi biomolecolari scatenati dalle specifiche restrizioni caloriche e che giocano un ruolo nella crescita e nell'invecchiamento siano dei meccanismi evolutivi volti a proteggerci dalle malattie, ma che, forse, la costante abbondanza di cibo ci impedisce di attivare e di sfruttare», conclude il professore, definito da «Time» il «guru della longevità». Lui assicura: «Seguire le indicazioni della Dieta della Longevità, che descrivo nel libro, attività fisica inclusa, e integrarle saltuariamente con la Dieta Mima-Digiuno significa fare tutto ciò che è in nostro potere per ridurre al minimo il rischio di malattia».

BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

Valter Longo
Neurobiologo

RUOLO: È DIRETTORE DEL «LONGEVITY INSTITUTE» DELLA UNIVERSITY OF SOUTHERN CALIFORNIA AT LOS ANGELES E DEL «LABORATORIO DI LONGEVITÀ E CANCRO» ALL'ISTITUTO IFOM DI MILANO

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Le regole base

Poche proteine e zuccheri

La «dieta della longevità» si basa su alcuni assunti.

1) Alimentazione quotidiana: cibi a basso contenuto di proteine (0,7-0,8 grammi di proteine al giorno per chilo di peso corporeo), con pochi grassi e zuccheri «cattivi» e abbondanti grassi «buoni», con aggiunta di pesce, limitandone il consumo a 2-3 pasti a settimana.

2) Frequenza dei pasti: 2 volte al giorno, se si hanno problemi di peso e meno di 65 anni (più un eventuale spuntino).

3) Limitazione oraria dei pasti: si deve mangiare nell'arco delle 12 ore.

4) Sottoporsi periodicamente a un regime che imita il digiuno con frequenza basata sul bisogno.

5) Fare un'adeguata attività sportiva.

Esempio di pasto ideale: 40 grammi di pasta (circa 140 calorie); 400 grammi di ceci o fagioli (circa 330 calorie, a peso sgocciolato); 320 grammi di verdure miste (circa 210 calorie); 15 grammi di olio d'oliva (120 calorie). Peso totale: 775 grammi, calorie totali: 800.

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

DAL MENU' DEI CENTENARI LA NUOVA DIETA DI VALTER LONGO, IL 'GURU DELLA LONGEVITA"

C'è un 'fil rouge' che passa dal piatto e che collega 5 punti del mappamondo distanti migliaia di chilometri fra loro. Sono l'isola di Okinawa in Giappone, quella di Ikaria in Grecia, la Penisola di Nicoya in Costa Rica, la cittadina californiana di Loma Linda con i suoi Avventisti del Settimo Giorno, i monti sardi dell'Ogliastra e il paesino calabrese di Molochio nel cuore dell'Aspromonte: le cosiddette'zone blu'del pianeta, quelle che vantano la concentrazione più alta di centenari e dove "incredibilmente si mangia un po' allo stesso modo". Un'alimentazione 'green' "con molta frutta a guscio e un po' di pesce, poche proteine, pochi zuccheri e grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi, derivati da legumi e da altri cibi di origine vegetale". A descriverla - e codificarla nel primo libro che porta la sua firma - è Valter Longo, biochimico italiano diventato una celebrità negli Usa, eletto dal Time "guru della longevità". Della dieta di questi 'Highlander' in carne e ossa lo scienziato fa uno dei 5 pilastri sui quali si regge la sua nuova ricetta di lunga vita. E'illustrata punto per punto nelle 300 pagine de'La Dieta della longevità'(Vallardi Editore), sugli scaffali dal 15 settembre, ma già ordinabile online. Classe 1967, nato a Genova e cresciuto fra Liguria e Calabria - "2 regioni le cui cucine sono tra le più buone e sane del mondo", come scrive nella premessa - Longo è partito per gli States a 16 anni "in cerca di fama e fortuna come chitarrista rock, ritrovandomi invece" a sposare un'altra missione: "Far vivere la gente sana fino a 110 anni". La stessa promessa della Dieta mima-digiuno (Dmd), prima 'creazione' del ricercatore. Costruita in laboratorio è divenuta oggetto di numerose pubblicazioni scientifiche, possibile 'scudo' contro tumori, diabete, malattie cardiovascolari, patologie neurodegenerative come l'Alzheimer, malattie infiammatorie quali colite, Crohn e artrite reumatoide, o autoimmuni come la sclerosi multipla. Professore ordinario di gerontologia e di scienze biologiche e direttore dell'Istituto di longevità presso la University of Southern California di Los Angeles, Longo è anche direttore del Laboratorio di oncologia e longevità dell'Istituto Firc di oncologia molecolare (Ifom) di Milano. In un ristorante vegano della città ha presentato la sua opera alla stampa. Ma perché il traguardo dei 110 anni in salute? "Sono gli anni che è vissuto Salvatore Caruso", uno degli uomini più longevi della storia, spiega l'autore. E'proprio dal racconto di Salvatore detto'u ragiuniere'che si apre il libro di Longo. "Salvatore è stato l'uomo più anziano d'Italia e uno dei 4 ultracentenari che fanno del paese natale dei miei genitori e dei miei nonni uno dei luoghi con il più alto tasso di centenari al mondo: il triplo di quello di Okinawa" e per questo celebrato dal National Geographic nel 2013. La località, 2 mila anime, è Molochio, "nome che molto probabilmente discende dalla parola 'malocchio'. Lì, nella piazza principale, c'è una fontana da cui si beve acqua gelida" e dalla quale Salvatore aveva iniziato ad attingere poco dopo la nascita nel 1905. Per lo scienziato "la fontana di Caruso, quanto di più simile alla fonte della giovinezza". Colpito da ragazzino dalla morte del nonno Alfonso, "al punto da alimentare in me la passione di far vivere chiunque, anche gli estranei, il più a lungo e più sani possibile", Longo inizia da Molochio un viaggio alla scoperta dei segreti dei centenari. Da Salvatore, ritratto con lui sulla rivista Cell Metabolism nel 2014, a Emma Morano di Pallanza (Verbania) sulle rive del Lago Maggiore: nata il 29 novembre del 1899, sfiora i 117 anni e dal maggio scorso è la donna più vecchia del mondo. "Siamo apparsi insieme in un articolo pubblicato sul New York Times - narra il ricercatore - in cui la giornalista mi chiedeva come mai Emma mangia 3 uova al giorno e spesso la carne", e ciò nonostante è diventata la 'super nonna' del pianeta. Nel suo caso il segreto è avere "il corredo genetico giusto - dice lo scienziato - Sua madre era morta a 94 anni, una sorella a 102, le altre 2 a 98 e il fratello aveva passato i 90. Esiste una possibilità su 10-100 milioni di avere una famiglia del genere, un Dna fenomenale che ti

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

permette di consumare qualunque cosa". Fortuna condivisa dai nani Laron dell'Ecuador : anche quando mangiano male e sono obesi, grazie alla mutazione genetica che li caratterizza non sviluppano mai un cancro o una malattia cronica. "Vivono a lungo e in buona salute, poi semplicemente a un certo punto muoiono". Per tutti gli altri la longevità è un destino da costruire mattone su mattone. E ingredienti a parte, aiutano anche moderazione e regolarità : "Tanti centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera e in molti casi prima che faccia buio". Lo studio dei centenari è solo uno dei pilastri della nuova dieta di Longo, il numero 4. Il primo è la ricerca di base "che produce conoscenze fondamentali sui nessi tra componenti dei cibi, invecchiamento e malattie"; il secondo è l'epidemiologia che aiuta a capire "il ruolo fondamentale dell'alimentazione nella prevenzione delle malattie"; il terzo sono gli studi clinici, "la prova definitiva per dimostrare gli effetti di un alimento o di uno stile alimentare sulla longevità e le malattie"; il quinto è l' analisi dei sistemi complessi : "Studiare le macchine complesse come le auto o gli aerei per semplificare e capire certe funzionalità del corpo umano", o "per sapere quale sport è meglio per noi e in che 'dose'". E'su queste 5 fondamenta che si regge la Dieta della longevità. "Al contrario di quello che sembra richiede che si mangi di più e non di meno ", tiene a precisare il ricercatore che nel volume mette in guardia più volte dai rischi della restrizione calorica'tout court': "Può avere un effetto notevole nella riduzione di un ampio spettro di gravi malattie, ma può anche portare l'organismo a uno stato di relativa fragilità e incrementare l'insorgenza di altre patologie. O addirittura causarne la morte". Longo lo ha visto con i suoi occhi negli anni del dottorato con Roy Walford dell'università della California di Los Angeles: convinto delle virtù della restrizione calorica (riduzione giornaliera del 30% delle calorie) al punto da rinchiudersi per 2 anni insieme ad altre 7 persone in una sorta di clausura volontaria in un luogo chiamato 'Biosfera 2' in pieno deserto dell'Arizona, "il mio mentore morì 12 anni dopo a seguito delle complicanze di una malattia neuromotoria", riferisce scienziato. A fine isolamento Walford e i suoi "erano magri da far paura", nonché "uno dei gruppi di persone più arrabbiate nelle quali io mi sia mai imbattuto". In conclusione, ecco riassunta la Dieta della longevità in 15 punti : 1) Adottare una dieta vegana aggiungendo il pesce, limitandolo a 2-3 pasti a settimana e facendo attenzione a quello con altro contenuto di mercurio; 2) Ridurre al minimo i grassi saturi animali e gli zuccheri ; 3) Consumare fagioli, ceci, piselli e altri legumi come principale fonte di proteine; 4) Fino a 65-70 anni mantenere basso il consumo di proteine (0,7-0,8 grammi per chilo di peso corporeo), mentre dopo aumentarlo leggermente per non perdere massa muscolare; 5) Consumare grandi quantità di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi); 6) Consumare quantità relativamente alte di olio di oliva (50-100 millilitri al giorno) e un pugno di noci o mandorle o nocciole ; 7) Mangiare almeno 2 volte a settimana pesce, crostacei e molluschi con alto contenuto di omega-3/6 e/o vitamina B12 (salmone, acciughe, sardine, merluzzo, orate, trota, vongole, gamberi); 8) Seguire una dieta ricca di vitamine e minerali, ma integrarla 2-3 volte a settimana con un multi-vitaminico/minerale di alta qualità; 9) Mangiare nell'arco di 12 ore al giorno (per esempio iniziare dopo le 8 e finire prima delle 20); 10) Non mangiare per almeno 3-4 ore prima di andare a letto ; 11) Intraprendere periodicamente cicli di 5 giorni di Dieta mima-digiuno ogni 1-6 mesi, in base al bisogno e al consiglio del medico o nutrizionista. Alla Dmd sono dedicati diversi capitoli del libro; 12) Per persone sovrappeso o che tendono a prendere peso è consigliabile fare 2 pasti al giorno : colazione e pranzo oppure cena, più 2 spuntini da 100 calorie con basso contenuto di zuccheri (meno di 3-5 grammi), uno dei quali sostituisce un pasto. Consultare un nutrizionista per prevenire la malnutrizione; 13) A chi ha un peso normale e/o tende a dimagrire è consigliabile fare i 3 pasti normali, oltre a uno spuntino da 100 calorie con pochi zuccheri; 14) Tenere sotto controllo peso e girovita per decidere il numero di pasti al giorno, se 2 o 3; 15)

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Mangiare selezionando i giusti ingredienti tra quelli che assumevano i propri antenati. Perché il cibo è anche storia e cultura. E noi "siamo ciò che mangiamo". space play / pause q unload | stop f fullscreen shift + ? ? slower / faster ? ? volume m mute ? ? seek. seek to previous 1 2 … 6 seek to 10%, 20% … 60%

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

la Repubblica

Settimanale

Data 10-09-2016
Pagina 176/80
Foglio 1 / 4

Pausa pranzo con digiuno

Foto di K. Toma/Trunk Archive/Contrasto

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

NELLA SILICON VALLEY UN'AZIENDA CHIEDE AI DIPENDENTI DI SALTARE I PASTI UNA VOLTA ALLA SETTIMANA. FOLLIA O STIMOLO ALLA CREATIVITÀ?

di Elisa Manacorda

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

PER RILASSARSI TRA UN ALGORITMO e l'altro, i dipendenti di Google hanno ottenuto una piscina da surf, con tanto di onde finte. HomeAway, il sito internazionale di scambio casa, concede un breve pisolino sulle amache tese tra le scrivanie. Più sportivamente, la Technogym di Cesena offre campi da basket e calcetto per restare sempre in forma. Ma fa bene anche un intermezzo teatrale che strappi due risate, come fanno alla Peppercomm di New York, oppure portarsi da casa l'animale da compagnia: ascoltare le fusa anziché il ticchettio dei tasti del collega è un ottimo incentivo alla produttività. Insomma, per far rendere i dipendenti al meglio le iniziative non si contano, e ciascuna azienda sceglie in base all'estro dell'amministratore delegato.

Alcune soluzioni, a dire il vero, sono più bizzarre di altre. Nella Silicon Valley, là dove si concentra il maggior numero di giovani cervelli informatici del mondo occidentale, sta prendendo piede un fenomeno particolare, che piace molto anche alle star hollywoodiane. Parliamo del digiuno intermittente: una sorta di Ramadan aziendale, nel quale si sollecitano gli impiegati a saltare i pasti con regolarità. Perché, si dice, questo fa aumentare le connessioni cerebrali. Dunque fa diventare più svegli, più pronti, più creativi. Con grande beneficio per il business.

Accade per esempio in una start up californiana che, ironia della sorte, produce sostanze stimolanti: è la Nootrobox di San Francisco, piccola azienda (otto persone in tutto) nata nel 2014 su impulso di Geoffrey Woo e Michael Brandt, due cervelloni dell'Università di Stanford transitati per Google e poi diventati imprenditori nel campo delle *smart drug*. Così, mentre ai clienti vendono prodotti a base di Bacopa monnieri e alpha glutarilfosfatidilcolina per migliorare la concentrazione e la memoria, ai dipendenti chiedono, per lo stesso motivo, di astenersi dal cibo dal lunedì sera fino al mercoledì mattina. Durante il digiuno, dice Woo, ci si sente po' come i monaci in ritiro spirituale: la mente si sconnette dal corpo, non ha più legami, e tutto intorno è più chiaro, calmo, produttivo. Sulle prime non è stato facile, precisa: i ragazzi si distraevano, si alzavano in continuazione per bere acqua, tè o caffè. Solo alla terza settimana di digiuno intermittente, finalmente, hanno smesso di pensare al cibo e si sono goduti il momento di purificazione. Per condividere questa esperienza all'esterno, Woo ha creato un gruppo di altre

SI PUÒ FARE PIÙ SOFT

Senza cibo una volta al mese, è fattibile per quasi tutti. Per qualcuno, però, saltare i pasti può rappresentare un ostacolo invalicabile. E se "digiuno" non significasse vera astinenza, ma una pratica più soft, che però garantisce gli stessi benefici, ovvero una vita lunga e in salute? È la dieta mima-digiuno: un'alimentazione a basso contenuto di zuccheri e proteine animali, viceversa ricca di grassi "buoni". L'ha messa a punto Valter Longo, ricercatore dell'University of South California a Los Angeles e dell'Ifom di Milano, che da anni studia il rapporto tra genetica, alimentazione, cellule staminali e longevità. Longo ha messo nero su bianco la sua ricetta nel libro *La dieta della longevità*, in uscita in questi giorni per Vallardi. Una dieta vegana, ma mitigata dalla tradizione mediterranea: «I nostri studi sui topi dicono che questo approccio stimola la rigenerazione neuronale, rinforzando la memoria a breve termine e le capacità di apprendimento», spiega Longo. Ma non solo: nei malati oncologici, la dieta mima-digiuno consente al sistema immunitario di riconoscere ed eliminare più efficacemente le cellule cancerose, e protegge dagli effetti secondari della chemioterapia. Ora si aspettano i risultati degli studi su volontari sani, che indagano il rallentare dell'invecchiamento.

Foto di K. Aoki/Trunk Archive/Contrasto

Codice abbonamento: 069337
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Ifom

PROVOCAZIONI

SECONDO I CAPI IL MARTEDÌ, GIORNO DI ASTINENZA PROGRAMMATA, GLI IMPIEGATI RISULTANO ESSERE PIÙ LUCIDI E PRODUTTIVI

700 persone (WeFast) che oggi si scambiano storie, esperienze, commenti e opinioni sulla dieta che, oltre alle casse dell'azienda, farebbe bene anche ai neuroni.

In effetti, alla base del ragionamento degli startupper californiani ci sono evidenze scientifiche di tutto rispetto. Tra le principali ci sono quelle di un ricercatore italiano, Luigi Fontana, che si divide tra l'Università di Brescia e la Washington University di St. Louis, negli Usa. Fontana ha lavorato con Mark Matteson, neuroscienziato al National Institute of Aging di Baltimora, il principale centro di ricerca americano dedicato all'invecchiamento. E insieme hanno studiato il digiuno prima sui topi, ora sugli umani, approfondendo gli effetti sul cervello. Gli animali per cui si adotta la strategia dell'alternanza (un giorno con cibo, un giorno senza), dice in sostanza Matteson, hanno neuroni che resistono meglio ai danni associati alle malattie degenerative come Parkinson e Alzheimer, e anche all'ictus. Più che di digiuno, avverte però Fontana, bisogna parlare di restrizione calorica (ovvero tagliare l'apporto di energia del 30 per cento rispetto al normale) o ancora meglio di *time restricted feeding*. Che significa, in sostanza, concentrare l'alimentazione nell'arco delle dieci ore diurne tenendo a riposo l'organismo nelle restanti 14, secondo il vecchio detto "colazione da re, pranzo da principe, cena da povero". Dunque: mangiare tanto al mattino, riducendo progressivamente l'apporto calorico durante la giornata. In questo modo, dice Fontana, sono stati osservati effetti positivi sulle sinapsi e quindi sul consolidamento della memoria.

Di qui a dire che con il digiuno si produce di più ce ne corre. E tuttavia la pratica di saltare i pasti per periodi più o meno lunghi, a scopo dimagrante, purificatore o antiage, fa breccia in tanti: così era inevitabile che qualcuno decidesse di farne un business. Ecco allora i soggiorni in spa che offrono a caro prezzo settimane senza cibo, o le associazioni che propongono la pratica di gruppo a scopo terapeutico in resort a cinque stelle.

«Senza dubbio mangiare poco e bene è un buon punto di partenza per vivere meglio e più a lungo», conferma Fontana, che ora è in attesa di analizzare i dati provenienti dal primo grande studio sugli effetti della restrizione calorica (500 calorie di verdura cotta o cruda due o tre volte a settimana) su persone sane e non obese. Che poi si guadagni, oltre che una lunga vecchiaia, anche un cervello nuovo di zecca (pronto per essere messo al servizio di un'azienda?), è tutto da dimostrare. Eppure, insiste Woo, alla Nootrobox il miglioramento è evidente. Chiedendo ai dipendenti come si sentissero alla terza settimana di digiuno e verificando il loro rendimento con software e app, il Ceo ha scoperto che il martedì, dunque proprio il giorno dell'astinenza collettiva dal cibo, gli impiegati sono più produttivi. «Non c'è la pesantezza della digestione, non si sente la necessità della pennichella. Siamo tutti più svegli e all'erta», dicono i giovani dell'azienda.

A migliorare l'umore di tutti, poi, è anche l'idea di condividere con i colleghi un progetto legato alla salute e al benessere, creando un legame che va al di là di quello lavorativo. Certo, nessuno ha il coraggio di controllare quello che succede a casa o nei bagni dell'azienda nei giorni di astinenza obbligatoria. Ma fino a oggi, assicura Woo, non sono state trovate carte di merendine nascoste nei cestini della spazzatura. ■

Foto di K. Aoki/Trunk Archive/Contrasto

10 SETTEMBRE 2016

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Vita&Salute

Mensile

Data 08-2016
Pagina 37
Foglio 1

Un regime dietetico per la sclerosi multipla

Arrivano sempre più conferme sperimentali sugli effetti terapeutici della dieta "mima digiuno".
Si tratta di un programma di abbassamento di calorie nel regime dietetico, riduzione che simula il digiuno la cui adozione ha delle conseguenze molteplici, e in parte non ancora del tutto note, sull'organismo. Ai vantaggi di questo approccio dietetico si sta dedicando da anni un ricercatore italiano, Valter Longo, direttore del Longevity Institute della University of Soutern California a Los Angeles e direttore del Laboratorio di longevità e cancro all'Istituto Ifom di Milano. In pratica, la sua équipe ha scoperto una riduzione dei sintomi della sclerosi multipla, patologia neurodegenerativa che colpisce 110 mila italiani, sia sui pazienti che sui topi sottoposti alla sperimentazione.
"Questo processo porta anche alla produzione di nuove cellule sia immunitarie sia del sistema nervoso", ha ribadito il ricercatore. Longo e il suo gruppo ha anche dimostrato che la dieta può diminuire il grasso addominale viscerale e ridurre considerevolmente i marcatori dell'invecchiamento.

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

DICO STOP ALL'EVASIONE
IL 1 AGOSTO NASCE IL NUOVO BIGLIETTO REGIONALE
VALIDO ESCLUSIVAMENTE IL GIORNO DEL VIAGGIO
TRENITALIA
Dal 1 agosto 2016, al momento dell'acquisto, dovrai indicare il giorno in cui vuoi viaggiare. Prima di salire a bordo del treno, ricordati di validare il biglietto. Per maggiori informazioni vai su www.nuovobiglietto regionale.it

Quota gratuita per due anni
Offerta valida solo online fino al 19 luglio
Scopri di più
AMERICAN EXPRESS

MAGAZINE | 14 luglio 2016

Tumori: la "dieta mima digiuno" potenzia le difese immunitarie

nicla panciera

COMMENTI (0) 0 G+1 0 LinkedIn 0 Pinterest 0 Email
ISCRIVITI Newsletter Il Secolo XIX

La dieta Mima Digiuno in combinazione con la chemioterapia aiuta il sistema immunitario a riconoscere e uccidere le cellule maligne. Lo ha dimostrato uno studio condotto su modelli murini di cancro al seno e melanoma dal gruppo di Valter Longo, direttore dell'Istituto di Longevità della University of Soutern California a Los Angeles presso la Davis School of Gerontology e responsabile del laboratorio di Longevità e Cancro dell'IFOM di Milano. Un secondo studio, apparso su BMC Cancer e condotto su pazienti oncologici, ha mostrato che la dieta Mima Digiuno è sicura per l'uomo e può proteggere l'organismo dagli effetti collaterali della chemio.

Che cos'è la Dieta Mima Digiuno

Si tratta di un regime alimentare ipocalorico specificatamente ideato dagli scienziati per simulare il digiuno. La sua adozione, come è stato di recente dimostrato proprio dal gruppo di Longo, apporta numerosi benefici all'organismo, fino a rallentarne l'invecchiamento e aumentarne la longevità. Inoltre, questa dieta mette in moto dei processi chiave per la riparazione cellulare che riducono i sintomi in caso di sclerosi multipla.

Il digiuno potenzia il sistema immunitario

I ricercatori sono partiti dai risultati già ottenuti su tessuti tumorali, secondo i quali il digiuno a breve termine mette le cellule maligne in condizioni di malnutrizione e agevola l'efficacia delle terapie chemioterapiche.

LASTMINUTE SPECIALE SARDEGNA
130 1886 2016 IL SECOLO XIX
NEWSLETTER
Le @newsletter IL SECOLOXIX
REGISTRATI

ULTIM'ORA

12:55 **Apollo 11, online codice programmazione**

12:49 **Pd:Serracchiani,Segretaria da rafforzare**

12:40 **Grasso, far emergere la corruzione**

12:33 **Ok da Senato a legge quadro su missioni**

11:46 **Borsa: Milano sempre positiva,**

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Dallo studio, appena apparso su Cancer Cell e condotto sui topi con tumore mammario, è emerso che un ciclo di quattro giorni di dieta Mima Digiuno, in associazione al trattamento con chemioterapici doxorubicina e ciclofosfamide, ha dato gli stessi risultati di un breve digiuno totale (due giorni) a sola acqua: rallentamento della crescita dei tumori e allo stesso tempo protezione delle cellule sane.

Inoltre, i ricercatori hanno visto che tre cicli di tale dieta abbinati alla terapia con doxorubicina hanno portato ad un aumento del 33 % dei livelli di globuli bianchi che uccidono le cellule cancerose e raddoppiato il numero di cellule progenitrici nel midollo osseo, ovvero quelle che danno origine alle cellule T, cellule B e cellule «natural killer» K. Infine, si è registrata una maggiore efficacia di queste ultime nell'attaccare ed uccidere il tumore. Una buona notizia anche in virtù del fatto che l'immunosoppressione è uno degli effetti collaterali dei trattamenti chemioterapici.

In particolare, la Dieta Mima Digiuno promuove l'eliminazione delle cellule T regolatrici, che sono una sorta di "difesa" del tumore e consentono alle cellule maligne di sottrarsi alla risposta immunitaria. Alla base di questo meccanismo di espulsione, vi sarebbe la riduzione del livello di un enzima interno alle cellule T regolatrici e chiamato eme ossigenasi. Elevato nei tumori, inganna il sistema immunitario inducendolo a ritenere che le cellule tumorali non vadano uccise. La dieta ipocalorica ne determina una riduzione, facilitando così l'azione dei chemioterapici.

La Dieta è «Sicura e praticabile» dal paziente oncologico

Altri studi condotto da Longo su pazienti oncologici avevano dimostrato che i meccanismi scatenati da una dieta ipocalorica che simula il digiuno predispongono l'organismo a ricevere il trattamento, le cellule tumorali soffrendo la mancanza di glucosio in circolo e le cellule sane attivando una sorta di modalità protettiva che le preserva dagli effetti tossici della chemio. Il nuovo studio, apparso su BMC Cancer, è stato condotto su 18 pazienti e mostra che un ciclo di 3 giorni di Dieta Mima Digiuno è praticabile in tutta sicurezza e diminuisce gli effetti tossici della chemioterapia. Gli autori sono convinti che una dieta ipocalorica che simula il digiuno, monitorata dal medico, possa rinforzare l'efficacia dell'immunoterapia in una gamma più ampia di tumori.

Un meccanismo difensivo di origine evolutiva

Per Valter Longo non è chiaro se tale risposta immunitaria dell'organismo alla dieta sia un meccanismo evolutivo volto a proteggerci dalle malattie. In questo caso, potrebbe essere la costante abbondanza di cibo che ci circonda ad impedirci di sfruttare questo prezioso meccanismo difensivo. Così, spiega Longo, «non utilizziamo più questi sistemi protettivi naturali che permettono all'organismo di uccidere le cellule tumorali. Adottando una dieta mima digiuno, mettiamo il nostro corpo nuovamente nelle condizioni di sfruttare questi meccanismi sofisticati capaci di identificare e uccidere naturalmente le cellule maligne e non quelle sane».

Tutte le evidenze fin qui accumulate suggeriscono che la dieta mima digiuno possa essere un'efficace soluzione, e pressoché a costo zero, per potenziare il sistema immunitario negli individui sani e malati, pazienti oncologici inclusi. Per saperne di più, a settembre uscirà il libro di Valter Longo "La dieta della longevità", pubblicato da Vallardi, e tutti i proventi saranno devoluti alla ricerca sul cancro.

© Riproduzione riservata

DAL WEB:

THE MEDITELEGRAPH

TRANSPORT/PORTS | Luglio 14, 2016
Turismo e trade nel governo dei porti

TRANSPORT/INTERMODAL-AND-LOGISTICS | Luglio 14, 2016
Dogane, il 90% delle dichiarazioni in meno di 5 minuti

TRANSPORT/PORTS | Luglio 14, 2016
La Spezia, corsa a quattro per il porto

SHIPPING | Luglio 13, 2016
Container, a maggio calo sulla rotta Asia-Europa

SHIPPING/SHIPYARD-AND-OFFSHORE | Luglio 13, 2016
Fincantieri, nasce la nuova nave di Holland America

EDICOLA DIGITALE

► Leggi il giornale di oggi
► Scopri i vantaggi e abbonati
► Regala un abbonamento

OFFERTE SPECIALI

BLOG'N'ROLL

World Women Web
Sono una donna. Non sono una madre. E Jennifer Aniston questo lo sa. Voi?
di Diana Letizia

Gli scarti di Rolli
Latitanza definitiva
di Stefano Rolli

Cannibali vegetariani
Le ricette dello sceneggiatore e un dolce di lamponi
di Raffaella Fenoglio

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Se a tavola evitate i grassi avrete una vita più lunga

Alzheimer: le speranze negli immunoterapici

Il vaccino che potrebbe mettere al riparo dalla celiachia

Sei intelligente? La risposta nei "fusi" del sonno

Diabete, il doppio dei malati dagli Anni 80

Tumori: la "dieta mima digiuno" potenzia le difese immunitarie

Nuovi studi sugli effetti protettivi della restrizione calorica e la sicurezza e praticabilità nell'uomo. A settembre esce il libro di Valter Longo sostenitore di questo regime

LEGGI ANCHE

SALUTE
Sclerosi multipla, sintomi ridotti con la dieta "mima digiuno"
NICLA PANCIERA

LA STAMPA CON TE DOVE E QUANDO VUOI

E-mail
Password

ABBONATI ACCEDI

NICLA PANCIERA 14/07/2016

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

+ Recupera password

La dieta Mima Digiuno in combinazione con la chemioterapia aiuta il sistema immunitario a riconoscere e uccidere le cellule maligne. Lo ha dimostrato uno studio condotto su modelli murini di cancro al seno e melanoma dal gruppo di Valter Longo, direttore dell'Istituto di Longevità della University of Soutern California a Los Angeles presso la Davis School of Gerontology e responsabile del laboratorio di Longevità e Cancro dell'IFOM di Milano. Un secondo studio, apparso su BMC Cancer e condotto su pazienti oncologici, ha mostrato che la dieta Mima Digiuno è sicura per l'uomo e può proteggere l'organismo dagli effetti collaterali della chemio.

Che cos'è la Dieta Mima Digiuno

Si tratta di un regime alimentare ipocalorico specificatamente ideato dagli scienziati per simulare il digiuno. La sua adozione, come è stato di recente dimostrato proprio dal gruppo di Longo, apporta numerosi benefici all'organismo, fino a rallentarne l'invecchiamento e aumentarne la longevità. Inoltre, questa dieta mette in moto dei processi chiave per la riparazione cellulare che riducono i sintomi in caso di sclerosi multipla.

Il digiuno potenzia il sistema immunitario

I ricercatori sono partiti dai risultati già ottenuti su tessuti tumorali, secondo i quali il digiuno a breve termine mette le cellule maligne in condizioni di malnutrizione e agevola l'efficacia delle terapie chemioterapiche.

Dallo studio, appena apparso su Cancer Cell e condotto sui topi con tumore mammario, è emerso che un ciclo di quattro giorni di dieta Mima Digiuno, in associazione al trattamento con chemioterapici doxorubicina e ciclofosfamide, ha dato gli stessi risultati di un breve digiuno totale (due giorni) a sola acqua: rallentamento della crescita dei tumori e allo stesso tempo protezione delle cellule sane.

Inoltre, i ricercatori hanno visto che tre cicli di tale dieta abbinati alla terapia con doxorubicina hanno portato ad un aumento del 33 % dei livelli di globuli bianchi che uccidono le cellule cancerose e raddoppiato il numero di cellule progenitrici nel midollo osseo, ovvero quelle che danno origine alle cellule T, cellule B e cellule «natural killer» K. Infine, si è registrata una maggiore efficacia di queste ultime nell'attaccare ed uccidere il tumore. Una buona notizia anche in virtù del fatto che l'immunosoppressione è uno degli effetti collaterali dei trattamenti chemioterapici.

In particolare, la Dieta Mima Digiuno promuove l'eliminazione delle cellule T regolatrici, che sono una sorta di "difesa" del tumore e consentono alle cellule maligne di sottrarsi alla risposta immunitaria. Alla base di questo meccanismo di espulsione, vi sarebbe la riduzione del livello di un enzima interno alle cellule T regolatrici e chiamato eme ossigenasi. Elevato nei tumori, inganna il sistema immunitario inducendolo a ritenere che le cellule tumorali non vadano uccise. La dieta ipocalorica ne determina una riduzione, facilitando così l'azione dei chemioterapici.

La Dieta è «Sicura e praticabile» dal paziente oncologico

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Altri studi condotto da Longo su pazienti oncologici avevano dimostrato che i meccanismi scatenati da una dieta ipocalorica che simula il digiuno predispongono l'organismo a ricevere il trattamento, le cellule tumorali soffrendo la mancanza di glucosio in circolo e le cellule sane attivando una sorta di modalità protettiva che le preserva dagli effetti tossici della chemio. Il nuovo studio, apparso su BMC Cancer, è stato condotto su 18 pazienti e mostra che un ciclo di 3 giorni di Dieta Mima Digiuno è praticabile in tutta sicurezza e diminuisce gli effetti tossici della chemioterapia. Gli autori sono convinti che una dieta ipocalorica che simula il digiuno, monitorata dal medico, possa rinforzare l'efficacia dell'immunoterapia in una gamma più ampia di tumori.

Un meccanismo difensivo di origine evolutiva

Per Valter Longo non è chiaro se tale risposta immunitaria dell'organismo alla dieta sia un meccanismo evolutivo volto a proteggerci dalle malattie. In questo caso, potrebbe essere la costante abbondanza di cibo che ci circonda ad impedirci di sfruttare questo prezioso meccanismo difensivo. Così, spiega Longo, «non utilizziamo più questi sistemi protettivi naturali che permettono all'organismo di uccidere le cellule tumorali. Adottando una dieta mima digiuno, mettiamo il nostro corpo nuovamente nelle condizioni di sfruttare questi meccanismi sofisticati capaci di identificare e uccidere naturalmente le cellule maligne e non quelle sane».

Tutte le evidenze fin qui accumulate suggeriscono che la dieta mima digiuno possa essere un'efficace soluzione, e pressoché a costo zero, per potenziare il sistema immunitario negli individui sani e malati, pazienti oncologici inclusi. Per saperne di più, a settembre uscirà il libro di Valter Longo "La dieta della longevità", pubblicato da Vallardi, e tutti i proventi saranno devoluti alla ricerca sul cancro.

Alcuni diritti riservati.

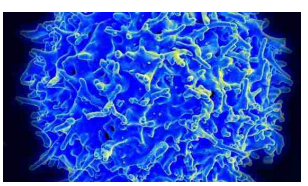
TI È PIACIUTO QUESTO ARTICOLO?
ISCRIVITI ALLE **NEWSLETTER LASTAMPA**

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE

(Sponsor)
14/07/2016
5.753 capelli/2 settimane. un padre ha scoperto un metodo per far crescere i capelli.

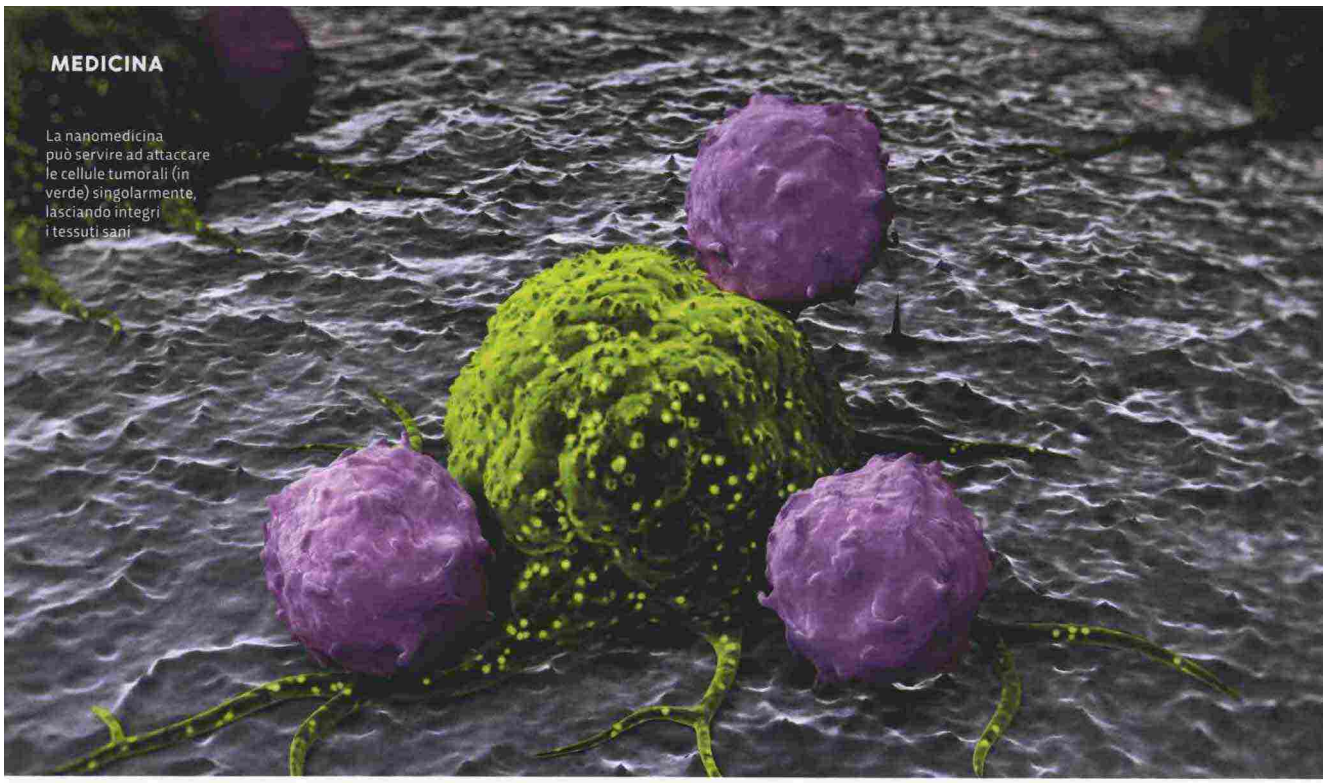
(Sponsor)
14/07/2016
Fiat Tipo per il business. Gamma Tipo da 249€/mese con noleggio a lungo termine

19/06/2015
Per longevità e salute prova la dieta «quasi-digiuno»



Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



LA NANOTECNOLOGIA IN ITALIA

I progetti all'avanguardia nel nostro Paese

In Italia la nanotecnologia in campo medico sta facendo passi da gigante, ottenendo risultati promettenti. "Nel nostro Paese", spiega **Massimo Masserini** professore di biochimica della facoltà di medicina dell'Università degli studi di Milano Bicocca e direttore del **Centro interdipartimentale di Nanomedicina (NanoMIB)**, nato nel 2015 per incentivare studi e ricerca in questo campo, "si sta procedendo in diversi ambiti. Da un punto di vista terapeutico si stanno studiando nanoparticelle in grado di veicolare nell'organismo specifici farmaci; per la diagnostica in vivo si stanno progettando nuove nanocomponenti per la risonanza magnetica, la tac e la pet; nella diagnostica in vitro si stanno sviluppando nanobiosensori in grado di segnalare la presenza di tumori partendo da piccole parti di tessuto o sangue; nel campo della medicina rigenerativa si stanno studiando impalcature nano strutturate (tipo nanotubi) per far accrescere cellule o proteine e ricostruire tessuti degenerati o lesionati, per esempio i nervi. Presso il NanoMIB l'applicazione dove abbiamo ottenuto i maggiori risultati è, tuttavia, quella terapeutica e siamo considerati all'avanguardia nel campo delle applicazioni sul sistema nervoso centrale. Nel dettaglio, il progetto NAD (*Nanoparticles for therapy and diagnosis of Alzheimer Disease*), recentemente premiato con un importante riconoscimento europeo (Best Project Award), finanziato dalla Comunità Europea con 11 milioni di euro e durato 5 anni, ci ha consentito di brevettare due famiglie di nanoparticelle efficaci nella cura dell'Alzheimer. Nel corso di esperimenti su topi malati, le nanoparticelle si sono dimostrate capaci di eliminare le placche proteiche che si formano sul cervello a causa della patologia e ripristinare la memoria. Il prossimo passo è la sperimentazione sull'uomo, per questo abbiamo creato una spin-off per la ricerca dei finanziamenti. In aggiunta, stiamo sperimentando, già in vivo, una terapia genica sull'artrite reumatoide in collaborazione con l'Humanitas e progettando nanoparticelle efficaci sul neoblastoma, un tumore del sistema nervoso".

L'80 per cento delle applicazioni di nanomedicina riguardano, comunque, il settore oncologico. "Il motivo", dice **Paolo Decuzzi**, direttore del Laboratorio di Nanotecnologie per la Medicina di Precisione dell'**Istituto Italiano di Tecnologia (IIT) di Genova**, "è che i tessuti malati sono riccamente irrorati e presentano capillari vascolarizzati che permettono una maggior penetrazione delle nano particelle e dei farmaci. Inoltre, mancando nei tumori il circolo linfatico, i medicinali persistono nella massa ottimizzando la loro efficacia. L'IIT ha attivato tre importanti progetti in tal senso: uno sul glioblastoma multiforme, tumore cerebrale incurabile, finanziato dalla Comunità Europea, un secondo sul tumore della mammella, finanziato dall'AIRC e realizzato in collaborazione con l'Ospedale San Martino di Genova, e un terzo sul tumore del colon-retto in collaborazione con l'Ospedale Galliera di Genova che ci permette di testare le nanoparticelle sulle cellule tumorali

FOTO: 123RF

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Ifom

stata ispirata dalle molecole complesse intracellulari, che svolgono funzioni altamente specifiche e, dunque, potrebbero essere considerate esse stesse delle "nanomacchine naturali".

"I nanobot metallici appartengono a un futuro ancora molto lontano, e in realtà, non saprei dire quali siano le loro reali prospettive", ammette Hendrik Dietz, direttore del Laboratorio di Nanotecnologia Molecolare di Monaco, in Germania. "Per ora, adattiamo o riproduciamo i metodi utilizzati in natura dalle molecole funzionali per autoassemblarsi. Stiamo lavorando per replicare i processi chimici che già avvengono all'interno del nostro organismo, sintetizzando enzimi o vettori farmacologici più intelligenti rispetto agli attuali sistemi terapeutici".

Il DNA, in particolare, si è rivelato il materiale perfetto per gli scienziati impegnati nella realizzazione di oggetti funzionali in nanoscala. Invece di tentare di costruire nuovi componenti, i ricercatori si sono dedicati alla creazione di frammenti di DNA con una particolare sequenza genica. Le modalità con le quali i sottogruppi compresi nel filamento interagiscono tra loro ne causano il ripiegamento in forme bidimensionali e tridimensionali altamente prevedibili. Più lunghi sono i frammenti di DNA, più complesse saranno le forme ottenibili.

"I nanodispositivi a base di DNA hanno raggiunto alti livelli di complessità"

Queste particolari manipolazioni sono note come "origami di DNA" e sono state impiegate per creare oggetti che vanno da minimacchine semoventi, a microscatole con movimento di apertura e chiusura, fino a nanovettori farmacologici in grado di autodistruggersi. Queste tecnologie non saranno immediatamente utilizzabili per la sperimentazione umana, ma i nanodispositivi a base di DNA hanno già raggiunto livelli di complessità impressionanti. Gli scienziati hanno addirittura realizzato un microscopico alfabeto di materiale genetico, al solo scopo di dimostrare le straordinarie competenze già acquisite nella manipolazione plastica di questa sostanza.

dei pazienti. Grazie a questi studi abbiamo potuto sintetizzare tre diverse tipologie di nanoparticelle, che vanno da 10 nanometri a 10 micrometri, costituite da lipidi e polimeri sintetici (quelli già approvati in campo medico di cui sono noti biodegradabilità, durata, effetti) o naturali, come collagene o acido ialuronico, e in grado di caricare più farmaci per terapie di combinazione. In sostanza, riconosciuta l'alterazione causata dal tumore, la nanoparticella lo raggiunge e ne rilascia all'interno i farmaci che, agendo insieme, aumentano la loro efficacia. Sperimentando le nanoparticelle in vitro siamo in grado in poche settimane di stabilire una cura personalizzata e modulata, basata sul profilo genetico del paziente, individuando la tipologia di farmaco più adatta e la nanoparticella da usare. Inoltre, agendo con precisione sul tumore, si evitano effetti collaterali sulle cellule sane. In pochi anni queste nanoparticelle potrebbero essere sperimentate direttamente sui pazienti".

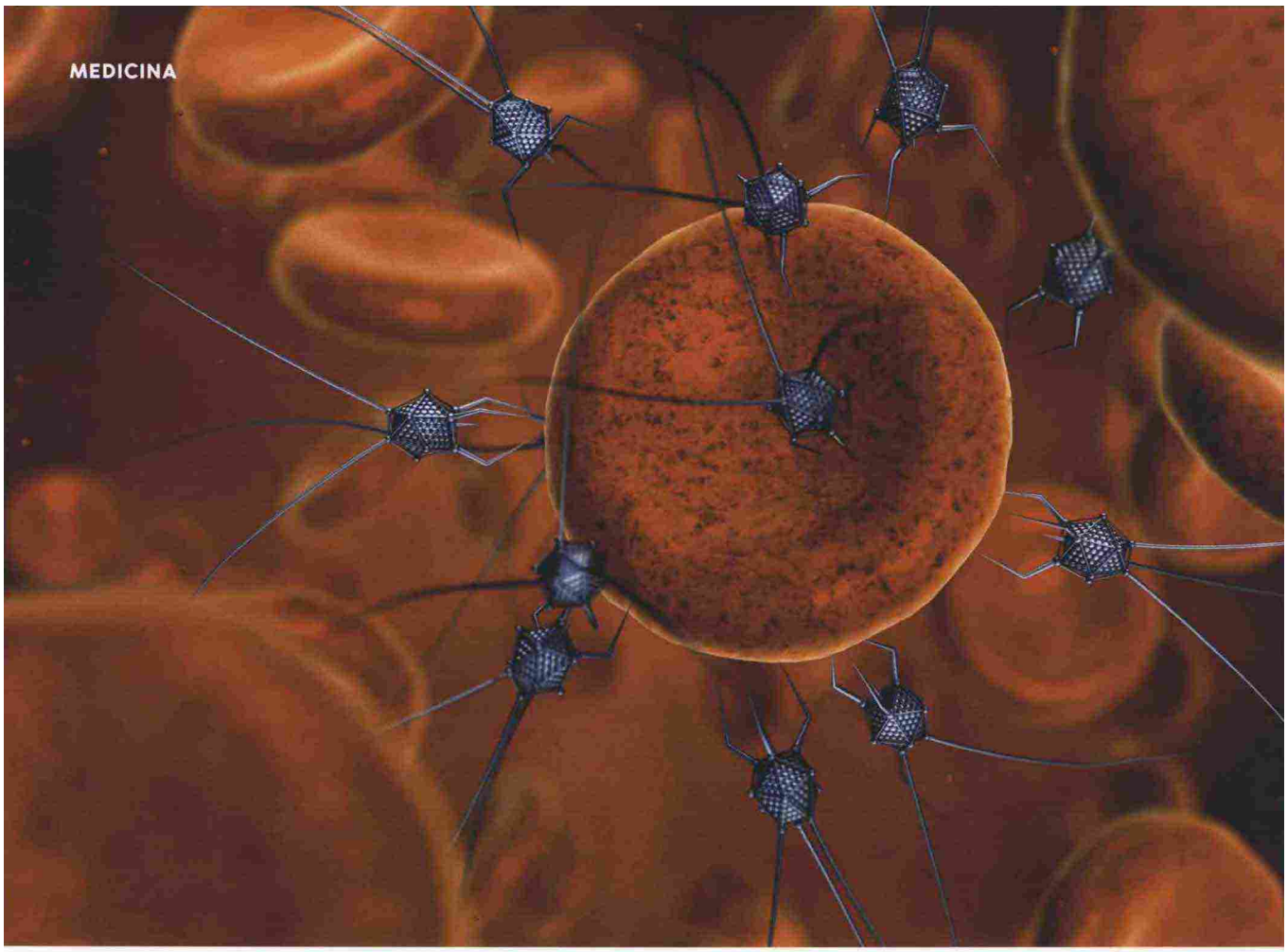
Un altro polo d'eccellenza italiano è costituito dal **CEN, il Centro Europeo di Nanomedicina**, istituito nel 2009 su iniziativa di tre università (Politecnico di Milano e Statale di Milano e di Pavia) e di importanti istituti di medicina e ricerca come l'istituto neurologico Besta, l'Istituto Europeo di Oncologia (IEO), l'Istituto FIRC di Oncologia Molecolare (IFOM) e il Policlinico di Milano, con l'idea di creare in Lombardia un centro di aggregazione di eccellenze. Il CEN lavora su cinque differenti aree di ricerca legate alla nanomedicina e alle nanotecnologie tra cui lo sviluppo di modelli matematici per predire gli effetti di farmaci e cure sperimentali, o la sintesi di nanoparticelle in grado di evidenziare (grazie al fluoro) cellule malate oppure agire in modo terapeutico su specifiche cellule bersaglio. Tra questi progetti due riguardano patologie croniche renali. "Il primo", racconta **Francesco Cellesi**, Group Leader del CEN e professore di ingegneria chimica del Politecnico di Milano, "finanziato da Regione Lombardia e avviato in collaborazione con il laboratorio di nefrologia del Politecnico di Milano, ha portato alla sintesi di nanovettori a base polimerica biocompatibili e biodegradabili in grado di raggiungere i podociti, cellule specializzate poste sulla parte esterna della membrana del glomerulo nonché le prime ad ammalarsi. Grazie alla loro dimensione di appena 6 nanometri, i nanovettori riescono ad attraversare la membrana, resa più permeabile dalla malattia, penetrando nel podocita e rilasciando i farmaci specifici (come steroidi o ciclosporine) che, usati nelle cure tradizionali, hanno effetti collaterali sulle cellule sane. I risultati della sperimentazione in vivo sono convincenti. Pertanto, dopo le necessarie approvazioni e la standardizzazione della procedura di sintesi delle particelle, potremo forse passare all'uomo. Per agevolare le autorizzazioni, inoltre, stiamo pensando di utilizzare nanoparticelle a base di liposomi, già usati a livello clinico, che, però, essendo più grandi (100 nanometri) non possono attraversare la membrana ma solo rilasciare i farmaci nelle vicinanze del podocita. Il secondo progetto, invece, finanziato da Fondazione Cariplo, mira a stabilire gli effetti delle nanoparticelle sul glomerulo per prevenire reazioni infiammatorie. Abbiamo sintetizzato un'intera libreria di nanoparticelle catalogate per dimensione (dai 6 ai 120 nanometri) e per carica superficiale (positiva o negativa) e stiamo valutando i loro effetti su culture di podociti perché, come abbiamo visto, le proprietà fisico-chimiche, la composizione chimica e le caratteristiche superficiali determinano reazioni differenti".

(di Claudia Fachinetti)

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Ifom



"La precisione del DNA e la sua capacità di autoassemblarsi sono inarrivabili", spiega Dietz. "Questo materiale è in grado di riprodurre esattamente le forme richieste in base alla sequenza di coppie di basi che programmiamo, utilizzando tecniche di autoassemblaggio molto più raffinate rispetto alla tradizionale progettazione *topdown*".

Altri ricercatori, invece, usano interi virus come base per le loro nanomacchine. Solitamente, li immaginiamo come nefasti agenti infettivi: invece, essi possono essere visti come vere e proprie nanomacchine naturali, miracoli dell'evoluzione in grado di viaggiare in profondità nell'organismo ospite per iniettare un "*payload* virale" nelle sue cellule, infettandole. I biologi ricorrono sempre più frequentemente a virus non letali per "infettare" cellule umane con nuovi geni, in grado di rimpiazzare quelli responsabili di malattie genetiche. I virus vengono protetti dal sistema immunitario dell'ospite alterandone il rivestimento esterno che, proprio come nelle nanoparticelle di laboratorio, può essere modificato per intercettare cellule bersaglio specifiche.

Il numero delle potenziali applicazioni delle nanotecnologie in medicina è stupefacente: oltre a dispositivi microscopici, gli scienziati hanno messo a punto gel in grado di auto-organizzarsi, sempre in scala nanometrica, in strutture capaci di arrestare in pochi secondi emorragie in corso. Un'équipe della Corea del Sud, poi, ha progettato un "nanobendaggio" contenente *wafer* nanotecnologici estensibili per monitorare l'attività muscolare o la condizione cutanea del paziente e applicare di conseguenza la medicazione richiesta.

SOPRA: I nanobot di questa illustrazione ricordano i virus, utilizzabili anch'essi in nanomedicina

FOTO: ALAMY

QUALI SVILUPPI PER IL FUTURO?

Questo potenziale apparentemente infinito ha spinto alcuni a ipotizzare che la nanomedicina, nel giro di pochi decenni, potrebbe rendere gli umani virtualmente immortali. Il celebre futurologo Ray Kurzweil ha dichiarato che, entro il prossimo secolo, i nanobot di DNA faranno parte integrante del nostro flusso ematico e scansioneranno ogni singola cellula del nostro corpo, alla ricerca di danni da riparare.

A breve termine, invece, ricercatori come Dietz ritengono che l'integrazione tra le nanotecnologie su base biologica e l'ingegneria tradizionale potrebbe rivoluzionare la potenza e l'efficienza di tantissimi sistemi, anche in campi lontani dalla medicina. "Più elevato è il numero di transistor collocabili in un certo spazio, maggiore sarà la capacità di calcolo al secondo", dice lo scienziato. "L'associazione tra nanostrutture superfini in DNA autoassemblante e la tecnologia già esistente potrebbe consentirci di raggiungere livelli di efficienza

"La nanomedicina potrebbe rendere gli umani virtualmente immortali"

Codice abbonamento: 069337

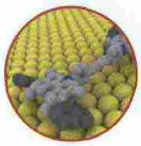
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

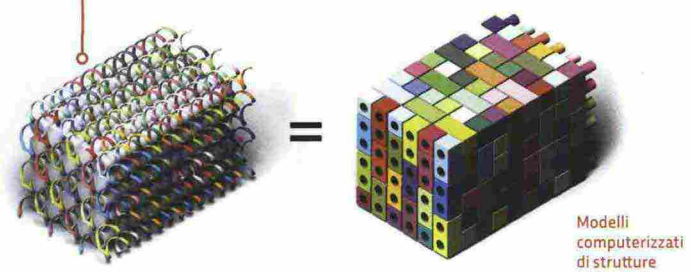
Ifom

Pag. 116

MEDICI IN MINIATURA

Alcuni dei nanodispositivi più affascinanti attualmente in fase di sviluppo

	Tipologia	Come funziona	Bersaglio	Costituito da	Vantaggi
	VIRUS	Un virus inietta materiale genetico proprio nelle cellule dell'ospite	Qualsiasi cellula o organismo vivente	DNA e proteine	I virus vengono già utilizzati come nanomacchine per trasportare all'interno delle cellule (anche umane) geni sostitutivi
	MOTORI MOLECOLARI	Reazioni chimiche che determinano il movimento (per propulsione in avanti) di sezioni di nanoparticelle	Non applicabile	Sostanze chimiche complesse come amminoacidi e proteine	Consentono per esempio il movimento di bot in direzioni specifiche, oppure demoliscono accumuli lipidici o coaguli
	NANOPARTICELLE VERMIFORMI	Possono ingannare il sistema immunitario e dunque, non vengono neutralizzate dall'organismo	Tumori	Polimeri sintetici	Possono essere modellate *in varie forme per impieghi* diversi
	NANOBOT DI DNA	Quando questo dispositivo, fatto di materiale genetico, riconosce una cellula bersaglio, le due metà che lo costituiscono si aprono, rilasciando un *payload* farmacologico	Tumori	DNA	Autoassemblante e atossico



Modelli computerizzati di strutture tridimensionali di DNA

FOTO: SCIENCE PHOTO LIBRARY, YONGGANG KE

informatica senza precedenti". Per il momento, l'obiettivo resta quello di dimostrare che le nanotecnologie sono sicure ed efficaci se utilizzate in campo medico. Poiché i nanofarmaci persistono nell'organismo più a lungo dei farmaci tradizionali, il rischio di effetti collaterali a lungo termine è maggiore. Alcuni nanovettori contengono metalli e presentano i maggiori rischi di accumulo. Se questi e altri ostacoli saranno superati, comincerà una nuova era di terapie "intelligenti", su misura per aree specifiche dell'organismo. Queste cure mirate *faranno sembrare "primitivi" gli attuali trattamenti* applicati indistintamente a tutto il corpo.

Il valore del mercato globale dei nanovettori farmacologici attualmente è stimato tra i 150 e i 250 miliardi di dollari (dai 130 ai 220 miliardi di euro circa), ed è destinato a crescere a mano a mano che vengono approvate nuove soluzioni terapeutiche.

Oggi, la nanomedicina appare enormemente più sofisticata rispetto al sommergibile di *Salto nel Buio*. I nanoveicoli di DNA, in grado di autocostruirsi e dotati di biomolecole a fare da navigatore, non rischiano di smarrire la strada né di sbagliare obiettivo: questa stupefacente tecnologia in miniatura sarà presto a disposizione di tutti gli esseri umani. ■

Tom Ireland è un giornalista scientifico freelance e redattore della rivista *The Biologist*

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Ifom

Pag. 117

Questo sito utilizza cookie, anche di terze parti, per inviarti pubblicità e servizi in linea con le tue preferenze.
Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie clicca qui.
Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie.
OK

IN DIRETTA

Tutti convocati
Carlo Genta, Pierluigi Pardo, Giovanni Capuano

Programmi
Palinsesto
Podcast
Notizie
Archivio
Conduttori
Chi siamo
Blog
Frequenze
Accedi a MYRADIO24

16/06/2016

La dieta Longo - Investire informati

La dieta Longo: guarire mangiando (poco). Ma quanto? Nella prima parte della puntata ci occupiamo di investimenti. Di quelli che ciascuno di noi può fare per vivere a lungo e bene. In salute. Per guadagnare anni di vita e per assicurare anche qualità a quegli anni guadagnati. Da sempre l'uomo cerca l'elisir di lunga vita, la scienza oggi risponde a questo bisogno puntando a togliere alla longevità il peso della vecchiaia, gli sforzi sono orientati a eliminare il decadimento fisico e mentale,

SCOPRI DI PIÙ >

SCOPRI DI PIÙ >

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

riducendo o limitando il rischio di malattie come il tumore, il diabete o le malattie cardiovascolari. Ci siamo quasi. Ne parliamo con Valter Longo, dell'Istituto di Longevità della University of Southern California e responsabile del programma di ricerca "Oncologia & Longevità" all'IFOM (Istituto FIRC di Oncologia Molecolare).

SCOPRI DI PIÙ >

Investire informati: Brexit o Bremain?

L'appuntamento di questa settimana con Investire informati non può che portarci a Londra, ad una settimana dal referendum sulla permanenza del Regno Unito nell'Unione Europea. Nelle ultime settimane la quota degli inglesi che vuole uscire - stando ai sondaggi - sarebbe cresciuta progressivamente, lasciando presagire uno scenario inedito e molto preoccupante per molti. Sui mercati finanziari regna il nervosismo: borse in calo pesantissimo, corsa ai beni rifugio e fenomeni mai visti prima, come il rendimento negativo del bund, il titolo decennale tedesco. Parliamo di tutto questo con Lorenzo Alfieri - Country Head per l'Italia di JP Morgan AM.

SCOPRI DI PIÙ >

SCOPRI DI PIÙ >

L'alfabeto contro il mal di testa

Continua l'appuntamento con l'alfabeto contro il mal di testa tratto dal libro MANGIA SANO CHE TI PASSA: V come Visione Tolemaica. Era la vecchia concezione che considerava gli alimenti come il pericolo intorno al quale ruotava il mal di testa. Questa visione è oggi sconfessata ed i nutrienti si rivelano invece

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

come strumenti efficaci di cura del cefalalgico. Integrare quindi, senza più privare.

TAGS: Of Southern California | Gran Bretagna | JPMorgan Chase | Borsa Valori | Lorenzo Alfieri | Valter Longo | Sanità

PUNTATA PRECEDENTE

Ma le gambe - Pagamenti elettronici

15/06/2016

VEDI ALTRE PUNTATE >

PARTECIPA ALLA DISCUSSIONE

Scrivi un commento...

Disclaimer

0 Commenti

| Aggiorna

ULTIME PUNTATE

Ascolta le puntate che ti sei perso, accedi ai podcast

Ma le gambe - Pagamenti elettronici

Squadra che vince...

Coppie che scoppiano

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Questo sito utilizza cookie, anche di terze parti, per inviarti pubblicità e servizi in linea con le tue preferenze.
Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie clicca qui.
Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie.
OK

IN DIRETTA

La versione di Oscar
Oscar Giannino

Programmi
Palinsesto
Podcast
Notizie
Archivio
Conduttori
Chi siamo
Blog
Frequenze

Accedi a MYRADIO24

NOTIZIE | CUORE E DENARI

Tre consigli per vivere bene fino a 100 anni

Ospite Valter Longo, dell'Istituto di Longevità della University of Southern California

16/06/2016

AUDIOSTRIP:

CUORE E DENARI **Tre consigli per vivere bene fino a 100 anni**

Secondo le ultime ricerche è la quantità e la qualità di quello che mettiamo nel nostro piatto a determinare il nostro invecchiamento. Su cosa dobbiamo puntare per guadagnare anni di vita e soprattutto per assicurare anche qualità a quegli anni guadagnati? Per Valter Longo, dell'Istituto di Longevità della University of Southern California e responsabile del programma di ricerca "Oncologia &

Diario alimentare: uno strumento efficace durante la dieta

Crisi: quasi una famiglia italiana su tre accumula scorte in casa

Brescia: un cinema a luci rosse diventerà una moschea

ULTIME NOTIZIE

CUORE E DENARI

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Longevità" all'IFOM (Istituto FIRC di Oncologia Molecolare) bisogna seguire "diete quasi prive di carne, pesce ogni tanto, proteine, basse ma giuste, tante verdure e bassi livelli di latte e formaggi". E poi continua l'esperto al microfono di Cuore e Denari "è importante mangiare entro le 12 ore al giorno, quindi ad esempio 8 del mattino 20 di sera e questo perché si ha un ottimo effetto sull'obesità e poi per dormire bene sarebbe necessario lasciare 4 ore di distanza tra la cena e l'andare a letto". E infine un consiglio sul numero dei pasti "per chi deve perdere peso il consiglio conclude l'esperto è quello di puntare su 2 pasti al giorno colazione e pranzo o colazione e cena, per gli altri vanno bene i tre pasti con però una cena leggera con basse calorie"

TAGS: Of Southern California | Valter Longo | Invecchiamento | Pasto | Sanità

Guarda ultime puntate >

Tre consigli per vivere bene fino a 100 anni
16/06/2016

24 MATTINO - ATTENTI A NOI DUE
Giudice ritarda la sentenza e i mafiosi tornano liberi....
16/06/2016

CUORE E DENARI
Fumo: e-cig sicure ma non fanno smettere di fumare
15/06/2016

TUTTI CONVOCATI
Cessione Milan, si tratta ancora
15/06/2016

GR24
Arriva la legge che permette ai genitori l'assistenza ai...
15/06/2016

LEGGI ALTRE NOTIZIE >

PARTECIPA ALLA DISCUSSIONE

Scrivi un commento...

Disclaimer

0 Commenti

| Aggiorna

LE ULTIME PUNTATE
Scarica i podcast più recenti

TUTTI CONVOCATI
Trasmissione del 16

EUROPA 24
Ue-Russia: prove di

AMERICA 24
Trasmissione del 16

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Cerca nelle notizie
Notizie 2016
Giugno 2016
Maggio 2016
Aprile 2016
Marzo 2016
Febbraio 2016
Gennaio 2016
Notizie 2015
Notizie 2014
Notizie 2013

> Homepage > Notizie @laStatale > Notizie 2016 > Giugno 2016 > A Elisabetta Dejana il Grand Prix scientifique 2016 dell'Istitut de France

Chi e dove
Le sedi dell'Ateneo
Eventi

cerca

A Elisabetta Dejana il Grand Prix scientifique 2016 dell'Istitut de France

14-06-2016

Elisabetta Dejana, docente di Patologia generale e clinica all'Università Statale e all'IFOM, vince il *Grand Prix scientifique 2016* dell'Istitut de France - Fondation Lefoulon Delalande per aver individuato una **terapia farmacologica** che cura i **cavernomi cerebrali**, malformazioni dei **vasi cerebrali** fino a oggi **asportabili solo** tramite **rimozione chirurgica**.

Istituito nel 2005 dall'Institut de France con il supporto finanziario della Fondation Lefoulon-Delalande, il *Grand Prix Scientifique* è il premio **più prestigioso al mondo** per la **ricerca cardiovascolare**, con una **selezione** affidata a una **giuria internazionale** costituita da **14 scienziati**.

I **cavernomi cerebrali** possono essere di origine familiare o sporadica e si caratterizzano come **agglomerati di vasi sanguigni abnormemente dilatati e fragili**, chiamati "caverne", che possono manifestarsi con **emorragie intracerebrali**, **deficit neurologici**, **crisi epilettiche** e **mal di testa ricorrenti**.

Se oggi l'unico trattamento possibile per curare i cavernomi cerebrali è rappresentato dalla rimozione chirurgica tramite craniotomia, le **ricerche** condotte dalla professoressa Dejana e dal suo team - su una **conoscenza più approfondita** dei **meccanismi molecolari** alla base della **formazione dei cavernomi** - sembrano indicare la via per **approcci terapeutici alternativi alla chirurgia**, meno invasivi e più risolutivi.

Oltre a Elisabetta Dejana, il *Grand Prix scientifique 2016* dell'Istitut de France è stato assegnato alla scienziata francese **Elisabeth Tournier-Lasserve** dell'Université Paris Diderot.

Per informazioni
Università degli Studi di Milano
Dipartimento di Oncologia ed Emato-oncologia
Prof.ssa Elisabetta Dejana
elisabetta.dejana@unimi.it

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO
Via Festa del Perdono 7 - 20122 Milano, tel. +39 02503 111
Posta Elettronica Certificata
C.F. 80012650158 - P.I. 03064870151
© Copyright 2006-16

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

TUSTYLE

Settimanale

Data 13-06-2016
Pagina 97
Foglio 1

TUSTYLE BENESSERE

a cura di Cinzia Cinque - testi di Emma Mancini

Ajazi Arta, ricercatrice albanese dell'Airc, nel laboratorio di oncologia molecolare Ifom di Milano: al polso, i braccialetti rosa His&Hers.

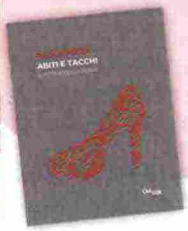
JASON LLOYD-EVANS / ALESSANDRO DEALBERTO

Un braccialetto da battaglia

Se passi in uno dei tre Hard Rock Cafe italiani (a Venezia, Roma e Firenze), - oltre alla mitica T-shirt da biker - puoi comprarti a 1 euro il braccialetto His&Hers rosa o azzurro, con la scritta Fighting for a cure, realizzato per sostenere i progetti di ricerca di Airc, Associazione italiana per la ricerca sul cancro. Il 100% del ricavato dalla vendita contribuirà a finanziare il lavoro dei ricercatori impegnati a studiare il tumore al seno e ai testicoli. La vendita dei braccialetti rientra nelle iniziative di sostegno di Hard Rock Cafe che ogni anno finanzia anche una borsa di studio per permettere a un ricercatore di pagarsi gli studi in oncologia.

UN MANTRA: IO MI PIACCIO

Le tue amiche sfoggiano un look impeccabile mentre tu pensi sempre di aver sbagliato qualcosa. Il problema non è l'outfit, ma la tua autostima. Lo afferma Paola Pizza, psicologa, nel suo *Abiti e Tacchi, Il potere della moda* (QuiEdit, pagg. 143, € 14): «Paure, desideri, sentimenti si riflettono nello shopping e nella scelta dei capi ogni mattina. Per valorizzarsi, prima di decidere cosa indossare, occorre dirsi "io mi piaccio"». Alla fine di ogni capitolo, lo Psycho Look aiuta, con una serie di domande e test, ad analizzare il proprio stile e migliorarlo.



OCCHIO ALLE ORE PICCOLE!

Fai sport e mangi sano. Ma se dormi poco, potresti ritrovarti col colesterolo alle stelle. Lo rivela uno studio dell'Università di Helsinki condotto su 500 ragazzi di 23 anni: il gruppo con meno di 6 ore di riposo a notte già dopo una settimana accusava una diminuzione del colesterolo buono (Hdl) e un aumento di quello cattivo (Ldl). Morale: evita di andare a letto tardi, ma se hai bisogno di riequilibrare i valori, ricorri a un prodotto ad hoc, come Lactoflorene Colesterolo (in farmacia, 20 bustine, € 19,90) che, in più, fino al 31 dicembre ti permette di partecipare al concorso "Abbasso il Colesterolo" che mette in palio ogni giorno una Smartbox Benessere (valore: € 49,90). *www.concorso.lactoflorene.it*

PREVENZIONE

Arriva l'app per il mal di testa

Per i 7 milioni di italiani che almeno 2 volte al mese vanno k.o. per l'emicrania, ora c'è la nuova app iMalditesta, messa a punto da Angelini e dall'Associazione neurologica italiana per la ricerca sulle cefalee (Anircef): ti permette di annotare a ogni attacco una serie di dati, in modo da individuare con il medico la causa scatenante e la terapia più adatta. Inoltre, spiega Pietro Cortelli della Società italiana di neurologia, sono allo studio dispositivi pret-à-porter che, posti alla base del collo, stimolano con impulsi elettrici il nervo vago, calmando il dolore nel 50% dei casi e riducendo la frequenza degli attacchi nel tempo.

SAVE THE DATE

Dimostra che sei una ragazza tosta

Fango, ostacoli, sforzi al limite dell'umano e tanto fiato: è la Reebok Spartan Race, la corsa che si ispira all'allenamento dei marines per la prima volta in programma l'11 giugno a Milano, presso il Crossodromo Ciglione di Malpensa. Mettiti alla prova: puoi scegliere tra il tracciato Sprint (5 km, a partire dai 16 anni) e quello Super (13 km, solo dai 18 anni in su), che comprendono diversi workout, come, per esempio, percorsi sotto il filo spinato e l'arrampicata alle pareti. Non devi essere superallenata, ma avere una minima preparazione atletica. Vuoi partecipare? Iscriviti sul sito e poi presentati la mattina della corsa con un certificato medico di buona salute. *www.spartanrace.it*

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

AMA IL TUO MICROBIOTA COME TE STESSO
SCOPRI IL PROBIOTICO GIUSTO
PEGASO

casa.it ...MA IL POSTO DOVE VIVRÒ GLI ANNI PIÙ DIVERTENTI DELLA MIA VITA.

Benessere Personaggi

Elisabetta Dejana ha vinto il Grand Prix Scientifique

La scienziata italiana ha vinto uno dei premi più prestigiosi al mondo grazie alle sue ricerche sui cavernomi cerebrali.

«I premi sono importanti soprattutto perché danno la possibilità di continuare la ricerca». Parla così **Elisabetta Dejana**, scienziata dell'IFOM e dell'Università di Milano, insignita a Parigi, del **Grand Prix Scientifique 2016**, uno dei riconoscimenti più prestigiosi di tutto il mondo, assegnato dall'Institut de France.

L'équipe di Elisabetta Dejana **è vicinissima a una terapia farmacologica per curare i cavernomi cerebrali**, una malformazione dei vasi cerebrali, **di origine familiare o**

Farmacie amiche
Associazioni
Abbonati

VIDEO GALLERY

Bambini

I bimbi con Sma tornano a camminare

Bambini

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

sporadica, caratterizzata dalla formazione di agglomerati di vasi sanguigni abnormemente dilatati e fragili, chiamati 'caverne', che possono manifestarsi con emorragie intracerebrali, deficit neurologici, crisi epilettiche e mal di testa ricorrenti.

«I pazienti formano delle **malformazioni dei vasi cerebrali che assomigliano a dei lampioni** – spiega Dejana – Il vaso che in genere ha una struttura tubolare, **in alcune zone comincia a prendere la forma proprio del frutto, con tanti lumi vascolari. Sono malformazioni fragili.** Se ne possono formare anche cinque all'anno e non regrediscono. Ogni volta che sanguinano ci sono diversi problemi che vanno da **crisi epilettiche, piccole paralisi, problemi nella parola fino a emorragia cerebrale che è mortale nell'80% dei casi**».

«**Accanto a queste forme familiari considerate rare** – dice Elisabetta Dejana – **ci sono anche forme sporadiche**. In questo caso **la malattia non è prevedibile e il problema è che può essere in una zona del cervello molto delicata**. È piuttosto frequente, visto che **colpisce una persona su duecento**. Può comparire a qualsiasi età. **Era successo due anni fa al calciatore della Roma Castan**, che poi si è salvato, mentre **alla campionessa olimpica americana Florence Griffith era andata peggio**: sola in casa, ha avuto un'emorragia cerebrale a causa della rottura del cavernoma. Quelli familiari sono più facilmente identificabili, perché sappiamo che si ha una mutazione genetica.

Quali sono i sintomi?
Possono essere o crisi epilettiche o fortissimi mal di testa, invincibili. Ancora si possono avere piccole paralisi. Ormai se uno manifesta una crisi epilettica viene fatta subito una risonanza magnetica e si capisce subito cos'ha.

Qual è la terapia?
La cura possibile finora è la chirurgia. **Nella forma ereditaria è drammatica: perché essendo una malattia recidiva si è costretti a intervenire chirurgicamente ogni volta.** Ci sono pazienti che devono sottoporsi a intervento anche ogni due anni. Le forme sporadiche sono accidentali e quindi normalmente si ha un solo caso nella vita. **Tuttavia se il cavernoma è in una zona profonda del cervello ci possono essere inconvenienti anche molto gravi.**

La possibilità di avere un farmaco in grado di fermare e far regredire il cavernoma è quindi determinante. Ci sono anche molti gruppi di scienziati oltre al mio che stanno lavorando alla cura farmacologica. Per il momento la sperimentazione sugli animali è andata molto bene.

Abbiamo identificato un farmaco molto attivo e a questo punto abbiamo già i finanziamenti per poter andare avanti.

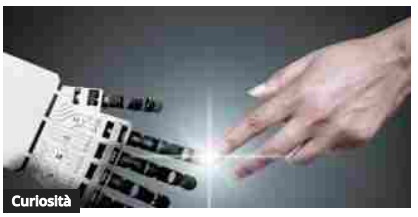
Quando potrà essere a disposizione dei pazienti?
Un anno se siamo molto ottimisti. Due se vogliamo essere ragionevoli. Ovviamente se non ci sono intoppi. A questo livello c'è una concomitanza tra ricerca scientifica e burocrazia. Bisogna però non essere troppo ottimisti, perché per i pazienti è vitale avere un farmaco e quindi è giusto essere seri. La terapia farmacologica come è evidente cambierebbe in molto meglio la loro qualità della vita. Sono anche molto amica di tanti pazienti e soffro con loro.

Francesco Bianco

Fratture nei bambini: i consigli dell'ortopedico

FOTO GALLERY

Maturità: consigli per studiare meglio e alleviare lo stress



Tra robot e realtà virtuale, il futuro della medicina è hi-tech

IN EDICOLA

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE

Alice Laroni vince il premio Rita Levi Montalcini

Il cancro può essere disarmato, parola di premio Nobel

Come si affronta l'emorragia cerebrale

10 giugno 2016

OK Salute e Benessere
120.645 "Mi piace"
Mi piace questa Pagina
Acquista ora

Chiedi un consulto di Neurochirurgia

TAGS Castan cavernomi cerebrali Elisabetta Dejana Florence Griffith Grand Prix Scientifique 2016 ifom terapia-farmacologica

GUARDA ANCHE

Cataratta: pensi di conoscerla davvero? Scoprilo con il nostro quiz

2 aprile 2016 – Vuoi sgonfiarti? Prova con finocchio, sedano e limone

I 10 segnali di tumore, ignorati dai pazienti per paura. Così la diagnosi spesso arriva in ritardo

Dieta, la cena che ti fa perdere peso

Montascale per Disabili in Offerta
Anygator.it

L'IT diventa ibrido: come sta evolvendo il tuo?
IBM

Qualità e crescita, il successo del formaggio italiano
Nuova Castelli

Questo gioco ti terrà sveglio tutta la notte!
Stormfall: gioco gratuito online

Sponsored Links by Taboola

CONDIVIDI Mi piace 0 tweet

ARTICOLI CORRELATI

Francesco Facchinetti: «Mi sono arreso, perderò i capelli»

Alice Laroni vince il premio Rita Levi Montalcini

Cristina Parodi: «Non so rinunciare allo yoga»

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Cardiovascular research: Elisabetta Dejana was awarded the Grand Prix Scientifique 2016

Elisabetta Dejana, researcher at IFOM – FIRC Institute of Molecular Oncology – and at the University of Milan is the winner, together with French scientist Elisabeth Tournier-Lasserve, of this year's edition of the Grand Prix Scientifique, awarded by the Institut de France FondationLefoulon-Delalande for cardiovascular research. The Italian scientist received the prestigious award for her research activity aimed at identifying a pharmacological treatment for cerebral cavernomas: a disease so far only treated by surgical removal.

Identifying **pharmacological approaches as an alternative to surgical removal** for the treatment of **cerebral cavernomas** – vascular malformations little known to the general public but very common, according to the latest estimates – is the goal of the research that led Italian scientist **Elisabetta Dejana** to win the new edition of the **Grand Prix Scientifique**: the world's most prestigious award for cardiovascular research.

Established by the Institut de France with the financial support of the Fondation Lefoulon-Delalande, the award is given annually to one or more scientists who have made a significant scientific contribution to physiology, biology or cardiovascular medicine. This is a vast field of research that includes genetics, epidemiology, physiology, clinical medicine, imaging, therapy, pharmacology, and the study of the development of the cardiovascular system. The prestigious award, worth 500 thousand euro, is assigned by an international jury of 14 scientists. The 2016 edition awarded, together with Elisabetta Dejana, the French scientist Elisabeth Tournier-Lasserve.

The object of the research activity that won Elisabetta Dejana the Grand Prix 2016 was cerebral cavernomas: cerebral cavernous malformations, occurring in familial or sporadic forms, characterized by the **formation of clusters of abnormally dilated and fragile blood vessels**. These structures, called "caverns", in most cases – about 70-80% – remain asymptomatic throughout life but sometimes can cause intracranial haemorrhage, neurological deficits, seizures and frequent headaches. Currently, the only treatment available for this disease, which is estimated to affect more than one person in every 500 people, is **surgical removal by craniotomy**. This kind of operation is becoming increasingly safer thanks to the precision of microsurgery techniques, but can prove critical especially if the patient is a child or if the cavernoma occurs in a delicate area of the brain or spinal cord, since the surrounding healthy structures may be damaged.

The results obtained by Dejana and her team in this field have provided more detailed knowledge on the molecular mechanisms underlying cerebral cavernomas and seem to **pave the way for a pharmacological treatment** for this disease. For this contribution, the Grand Prix 2016 was awarded to the Italian scientist: an internationally

- Main projects
- Success stories
- Interviews and life stories
- Contributions

News >

06/10/2016
New IEMEST premises opened

06/10/2016
Contamination Lab: from idea to startup

06/10/2016
A MOVIDA for World Environment Day

06/09/2016
StartCup Palermo for business and scientific innovation

Events >

06/14/2016
Roma
ENEA: Energy Efficiency for the competitiveness of farms, agri-food and forestry

06/22/2016 - 06/23/2016
Firenze
Metrologia per l'Aerospazio

06/27/2016 - 07/01/2016
Djursholm, Svezia
European Women in Mathematics Summer School

07/03/2016 - 07/08/2016
NANOSEA 2016 Conference

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

renowned **biologist** for years focused on the study of vascular cell biology and on understanding angiogenesis – the formation of new blood vessels –, aimed at the development of new **therapeutic strategies** that can inhibit tumour growth.

Source IFOM
Publication date 06/10/2016
Tag: Life sciences

Share:

Related contents

11 febbraio: International Day of Women & Girls in Science - project

A new synaptic "messenger" identified by Statale University of Milan - success

Alzheimer's disease: early diagnosis made possible by new biomarker identified at San Raffaele Hospital in Milan - success

Angela Sirigu winner of Navicella Sardegna Prize - success

Brain atlas: contribution from an Italian university - project

BrainBIT, brain-to-brain information transfer possible thanks to Uni Firenze and CNR - project

Cancer: It's Time for Nanomedicine - project

Cannabinoids: Italian research leading to the first trial worldwide on patients with multiple myeloma - success

Robotic surgery: Pisa reports on the state of the art of training on virtual simulators - success

CNR: Early diagnosis of eating disorders by magnetic resonance imaging - success

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Ricerca cardiovascolare: assegnato a Elisabetta Dejana il Grand Prix Scientifique 2016

Elisabetta Dejana, ricercatrice dell'IFOM – Istituto FIRC di Oncologia Molecolare – e dell'Università Statale di Milano è la vincitrice, assieme alla scienziata francesce Elisabeth Tournier-Lasserve, dell'edizione di quest'anno del Grand Prix Scientifique, assegnato dall'Institut de France FondationLefoulon-Delalande per la ricerca cardiovascolare. La scienziata italiana è stata insignita del prestigioso riconoscimento per l'attività di ricerca volta a individuare una terapia farmacologica per la cura dei cavernomi cerebrali: patologia fino a oggi asportabile solo tramite rimozione chirurgica.

Individuare **approcci farmacologici alternativi all'asportazione chirurgica** per il trattamento dei **cavernomi cerebrali** – malformazioni vascolari poco note al grande pubblico ma piuttosto diffuse, secondo le stime più aggiornate – è l'obiettivo delle ricerche che hanno valso alla scienziata italiana **Elisabetta Dejana** l'assegnazione della nuova edizione del **Grand Prix Scientifique**: ilpremio più prestigioso al mondo per la ricerca cardiovascolare.

Istituito dall'Institut de France con il supporto finanziario della Fondation Lefoulon-Delalande, il premio viene assegnato ogni anno a uno o più scienziati che abbiano dato un notevole contributo scientifico nel campo della fisiologia, della biologia o della medicina cardiovascolare. Un ambito ampio di ricerca, questo, in cui rientrano la genetica, l'epidemiologia, la fisiologia, la clinica, l'imaging, la terapia, la farmacologia, e lo studio dello sviluppo del sistema cardiovascolare. Del valore di 500 mila euro, il prestigioso riconoscimento viene assegnato da una giuria internazionale costituita da 14 scienziati. L'edizione 2016 vede premiata, oltre ad Elisabetta Dejana, la scienziata francese Elisabeth Tournier-Lasserve.

Oggetto delle ricerche che hanno valso a Elisabetta Dejana il Gran Premio 2016 sono i cavernomi cerebrali: malformazioni dei vasi cerebrali, di natura familiare o sporadica, caratterizzate dalla **formazione di agglomerati di vasi sanguigni eccessivamente dilatati e fragili**. Queste strutture, chiamate "caverne", nella maggior parte di casi – circa il 70-80% – rimangono silenti anche per tutta la vita senza dare alcun sintomo, ma talvolta possono manifestarsi con emorragie intracerebrali, deficit neurologici, crisi epilettiche e mal di testa ricorrenti. Attualmente, l'unico trattamento disponibile per questa malformazione che si stima colpisca più di una persona su 500 è rappresentato dalla **rimozione chirurgica tramite craniotomia**. Un tipo di intervento, questo, sempre più sicuro grazie alle metodiche di precisione della microchirurgia, ma che può risultare critico soprattutto se il paziente è un bambino o se il cavernoma si trova in un'area cerebrale delicata o nel midollo spinale, per il rischio di danni alle strutture cerebrali sane circostanti.

- Grandi progetti
- Storie di successo
- Interviste e testimonianze
- Contributi

Notizie >

10/06/2016
Apre la nuova sede dello IEMEST

10/06/2016
Contamination Lab: dall'idea alla startup

10/06/2016
Una MOVIDA per la Giornata Mondiale dell'Ambiente

09/06/2016
StartCup Palermo per l'innovazione imprenditoriale e scientifica

Eventi >

14/06/2016
Roma
ENEA: Efficienza Energetica per la competitività delle imprese agricole, agroalimentari e forestali

22/06/2016 - 23/06/2016
Firenze
Metrologia per l'Aerospazio

27/06/2016 - 01/07/2016
Djursholm, Svezia
Scuola estiva della European Women in Mathematics

03/07/2016 - 08/07/2016
NANOSEA 2016 Conference

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

I risultati ottenuti da Dejana e dal suo team nella ricerca in questo campo hanno consentito di ottenere conoscenze più approfondite sui meccanismi molecolari alla base dei cavernomi cerebrali e sembrano **aprire la via a una terapia farmacologica** per questa patologia. Per questo contributo, il Grand Prix 2016 è stato assegnato alla scienziata italiana: **biologa** di fama internazionale impegnata da anni nello studio della biologia delle cellule vascolari e nella comprensione dell'angiogenesi – il processo di formazione di nuovi vasi sanguigni –, orientata allo sviluppo di nuove **strategie terapeutiche** che possano **inibire la crescita tumorale**.

Fonte IFOM
Data pubblicazione 10/06/2016
Tag: Scienze della vita

Condividi:

Contenuti correlati

11 febbraio: International Day of Women & Girls in Science - progetto

Alla Statale di Milano identificato nuovo "messaggero" sinaptico - successo

Alzheimer, diagnosi precoce possibile con nuovo biomarcatore individuato al San Raffaele di Milano - successo

Angela Sirigu vince il Premio Navicella Sardegna - successo

Atlante del cervello: anche un ateneo italiano darà il suo contributo - progetto

BrainBIT, possibile trasferire informazioni tra due cervelli grazie a Uni Firenze e CNR - progetto

Cancro: è l'ora della nanomedicina - progetto

Cannabinoidi: grazie a ricerca italiana, al via prima sperimentazione mondiale su pazienti con mieloma multiplo - successo

Chirurgia robotica: Pisa fa il punto sullo stato dell'arte dell'addestramento con simulatori virtuali - successo

CNR: diagnosi precoce dei disturbi alimentari con la risonanza magnetica - successo

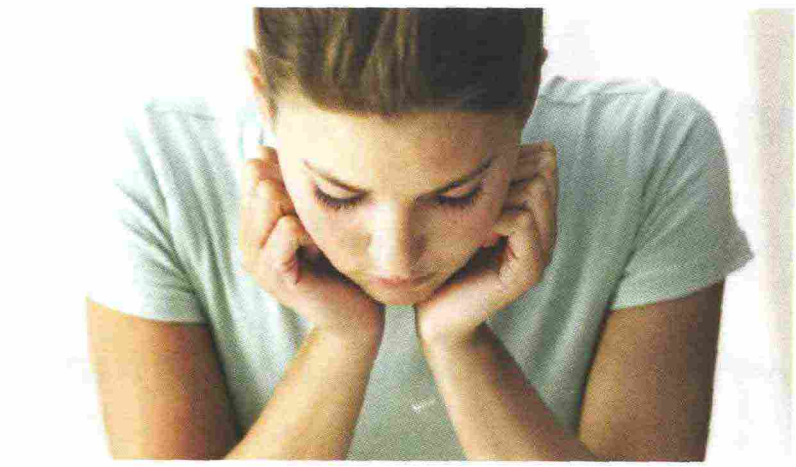
Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Effetti di un digiuno intermittente

A cura di Riccardo Buzzi
Founder e amministratore di Into the Fitness
www.intothefitness.com

Quando si digiuna, l'organismo deve trovare i nutrienti necessari per svolgere le proprie funzioni: se esaurisce il glucosio ematico ed il glicogeno muscolare ed epatico, incomincia a consumare i grassi di riserva; se non si assumono carboidrati, l'organismo, rimasto senza il carburante di primo utilizzo, incomincia ad utilizzare i grassi come fonte energetica.
L'organismo può comunque ricavare gli zuccheri da altre sostanze attraverso un processo lento e dispendioso.
Per quanto riguarda le proteine, l'organismo non è in grado di produrle partendo da carboidrati e grassi: se la dieta è povera o totalmente priva di proteine, è costretto a "mangiare" i propri muscoli, a demolire il tessuto muscolare, per ricavare gli aminoacidi necessari alla produzione di altre proteine.
Con un digiuno prolungato si può anche rischiare di danneggiare il muscolo cardiaco (*miocardio*) e organi quali *fegato e reni*, mettendone a rischio le proprie funzionalità (si riducono di dimensione), è l'ipotalamo che induce questo consumo di tessuti organici per procure l'energia necessaria alla sopravvivenza (attraverso il processo della gluconeogenesi).



Secondo una ricerca del National Institute of Aging di Baltimora un digiuno attenuato e programmato (da qui il nome Intermittente), che preveda un taglio di 500 calorie due giorni su sette, non solo ci farebbe dimagrire in modo sano, ma proteggerebbe anche il nostro cervello dalle malattie neurodegenerative, tipo Alzheimer e morbo di Parkinson. Il calo energetico che il cervello subisce con queste pause alimentari calibrate lo costringerebbe a vivere in una costante situazione di allerta finalizzata a riuscire ad attingere 'intelligentemente' alle varie scorte che l'organismo mette a disposizione nei momenti di carestia. Un dinamismo che, secondo gli scienziati statunitensi, contribuirebbe a mantenere il centro di comando del nostro corpo sempre in attività e lontano dal fisiologico declino cognitivo che, immancabilmente, sopraggiunge con l'avanzare dell'età.
Per evitare conseguenze pressoché disastrose è bene non superare mai per eccesso di zelo i due giorni di limitazione calorica settimanali: digiunare per 24 ore stimola il sistema immunitario ad eliminare le cellule danneggiate. Il digiuno può essere un beneficio per l'organismo e a confermarlo è uno studio condotto da un team dell'Università della Southern California guidato dall'italiano Valter Longo : questo studio è stato pubblicato dalla prestigiosa rivista ***Cell Metabolism***, realizzato da un team congiunto di scienziati italo-americani diretti da Valter Longo, direttore dell'Istituto di Lon-

Codice abbonamento: 069337
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Ifom

gevità della University of Southern California e responsabile del programma di ricerca "Oncologia & Longevità" all'IFOM (Istituto FIRC di Oncologia Molecolare) di Milano: in Italia uno dei massimi sostenitori di questa teoria è l'oncologo Umberto Veronesi autore di numerosi testi dedicati a questo argomento. Mangiare poco e digiunare per alcuni periodi, secondo lo studioso, riduce il rischio di ammalarsi e moltiplica le chance di vivere più a lungo. Digiunare non vuol dire non mangiare nulla. Nei giorni di digiuno si dovrebbero bere tisane e succhi di frutta fresca non zuccherati e, chi non riesce ad evitare del tutto il cibo, può mangiare verdura o frutta di stagione. Praticando il digiuno intermittente si sono riscontrate situazioni favorevoli alla prevenzione di infarto cerebrale e infarto del miocardio.
Sembra inoltre che il digiuno sia una pratica utile per limitare i livelli di colesterolo, trigliceridi nel sangue e per favorire la perdita di peso. Digiunare per uno o al massimo due giorni, non porta a conseguenze dannose in chi è sano (*www.digiuno.it*).

È uno degli interventi più efficaci che si conoscano per accendere l'interruttore "brucia grassi" nel nostro corpo ed eliminare la sensazione di fame, ma la cosa più interessante e sorprendente è l'assenza della fame e del desiderio di zuccheri e di cibi spazzatura.

Oltre a ciò, ci sono molti altri buoni motivi per praticare il digiuno intermittente:
- Normalizza l'insulina e la sensibilità alla leptina, che è la chiave per una salute ottimale. L'insulino-resistenza (che interviene quando la sensibilità all'insulina diminuisce) è un fattore primario che favorisce quasi tutte le malattie croniche, dal diabete alle malattie cardiache e persino al cancro.
- Normalizza i livelli di grelina, noto anche come "l'ormone della fame", in quanto fa diminuire il desiderio, a volte compulsivo, di continuare a mangiare a qualsiasi ora del giorno e della notte.
- Innesca un notevole aumento dell'ormone della crescita (GH) (1300% nelle donne, 2000% negli uomini): l'unica altra possibilità di aumentare i livelli di GH sono gli esercizi fisici intermittenti ad alta intensità (HIIT); il GH svolge un ruolo importante nel mantenimento della salute, del benessere e della longevità, compresa la crescita muscolare e l'aumento della perdita di grasso con l'accelerazione del metabolismo.
- Abbassa il livello dei trigliceridi.
- Riduce l'infiammazione e diminuisce i danni dei radicali liberi.
- Inibisce anche il percorso mTOR, che svolge un ruolo primario nel guidare il processo di invecchiamento.

Codice abbonamento: 069337
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Ifom
Pag. 133

Proteine: dalla ricerca alla tavola

La ricerca e il dibattito sulle proteine negli ultimi anni sono stati focalizzati sull'attività fisica, sulla resistenza e sull'invecchiamento in salute. Per questo, sembra utile un maggior apporto proteico sia per i giovani, che per i meno giovani, ed è chiaro che gli interventi sullo stile di vita per la conservazione e il potenziamento della massa muscolare, con l'avanzare dell'età siano cruciali per facilitare una vita più lunga, in salute e più attiva.

Come noto, le proteine agiscono principalmente sulla termogenesi e sulla sazietà, e sono i macronutrienti di eccellenza per conservare la massa corporea magra, associata a un minore rischio di disordini metabolici cronici che, invece, possono portare a diabete, problemi cardiovascolari e sviluppo di tumori.
Secondo un ricercatore della **FrieslandCampina**, si sta cercando di capire quale sia l'apporto ottimale proteico, piuttosto che l'apporto dietetico totale giornaliero. Il tempo di assunzione è importante per il recupero dopo l'esercizio e la stimolazione della sintesi proteica durante il riposo, mentre il quantitativo di proteine per pasto, oltre al suo assorbimento e alla cinetica di digestione, prevale sulla resistenza anabolica della sintesi proteica negli anziani. Prove scientifiche ancora relativamente limitate sono disponibili per le necessità proteiche ottimali nella mezza età, quando l'indice di massa corporea aumenta gradualmente.
L'assunzione e le fonti delle proteine, animali e vegetali differiscono a seconda del Paese e della cultura. Pertanto si sta studiando anche il tipo di proteina in relazione alla sostenibilità dei modelli alimentari e dei cambiamenti climatici previsti. Sono in fase di sviluppo nuove fonti proteiche che utilizzano la funzionalità enzimatica per l'isolamento, la lavorazione e il potenziale d'applicazione e delle quali è necessario accertare la sicurezza, compreso il potenziale allergenico. Importante, nella discussione sulle proteine sostenibili, è il fatto che generalmente le proteine animali abbiano un livello più alto di aminoacidi essenziali con elevata digeribilità nell'intestino tenue. Con le proteine marcate con isotopi stabili è possibile differenziare nell'organismo la sorte degli aminoacidi dietetici da quelli di origine endogena.

Food design e allergie

Come noto, le allergie alimentari IgE mediate sono disordini dovuti a iper-sensibilità e stanno aumentando soprattutto nelle società occidentali. La maggior parte degli alimenti che consumiamo sono elaborati in modo tale da promuovere reazioni non enzimatiche che determinano sapore, odore e colore di molti prodotti alimentari, anche se sono diventate fonte di preoccupazione per la salute pubblica, contribuendo ad aumentare la presenza di malattie infiammatorie croniche, correlate con la dieta, comprese le allergie alimentari. I meccanismi immunologici sottolineano che la risposta immunitaria innata o adattiva non siano completamente conosciuti e colmare questa carenza potrebbe migliorare in modo significativo la qualità nutrizionale degli alimenti e aumentare la prevenzione dell'infiammazione mediata dalla dieta e le allergie alimentari.
Si registra, pertanto, la necessità di comprendere meglio i meccanismi immunologici per mitigare gli effetti negativi della glicosilazione avanzata o, in alternativa, lo sviluppo razionale di glicosilazione avanzata selettiva, per arrivare a un prodotto che possa essere aggiunto alla dieta giornaliera, in modo da raggiungere la tolleranza immunitaria e prevenire le conseguenza cliniche dell'allergia alimentare.

Strategie nutrizionali per l'ottimizzazione dell'effetto delle proteine

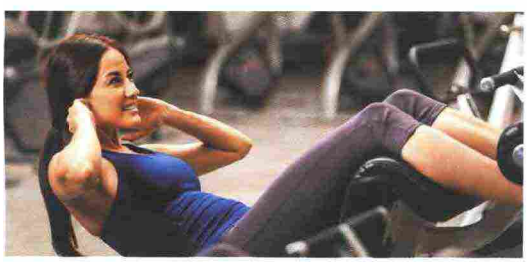
Molte ricerche degli ultimi 10 anni si sono concentrate sulla ricerca del dosaggio ottimale di proteine capace di ottimizzare la massa muscolare magra, negli anziani e negli atleti. Adesso sappiamo che il consumo di 25-30 g di proteine (siero o uova), dopo l'esercizio fisico, porta alla percentuale ottimale di accumulo proteico nei muscoli. Più recentemente i ricercatori del Department of Nutrition and Health Research Nestec del Nestlé Research Center hanno iniziato a studiare l'effetto della tempistica dell'assunzione dei nutrienti su salute e malattie.

Codice abbonamento: 069337
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Ifom
Pag. 134

Ma c'è un fondamento per il detto popolare che attraversa molte culture – "consumare una colazione da re, un pranzo da principe e una cena da povero" – per avere una salute ottimale? Una ricerca aveva dimostrato che la semplice ridistribuzione delle calorie nella giornata possa portare a una maggiore perdita di peso nelle donne di mezza età in sovrappeso, oltre a migliorare i livelli di glucosio a digiuno e dei trigliceridi nel sangue. Riguardo alle proteine, un recente lavoro condotto da ricercatori di Maastricht suggerisce che consumare proteine prima di andare a dormire potrebbe attenuare le perdite notturne di tessuto magro, con miglioramenti a lungo termine nella potenza e nella massa muscolare di giovani atleti. Sono comunque necessarie ulteriori ricerche per confermare queste scoperte, anche per gli anziani, per esempio.

Allenamento e proteine

Nessuno può sfuggire al trascorrere del tempo: tra i 30 e i 50 anni la massa muscolare incomincia a diminuire del 3-10% ogni 10 anni, che per alcuni si traduce nelle cosiddette "maniglie dell'amore", mentre altri non riescono a pedalare così velocemente come prima. I ricercatori della Division of Human Nutrition della Wageningen University hanno comunque buone notizie: in combinazione con l'allenamento di forza generale, un maggiore apporto proteico aumenta la massa muscolare negli anziani. L'allenamento di forza sembra essere uno stimolo per la sintesi delle proteine nei muscoli; aiuta a mantenere un bilanciamento salutistico tra la sintesi e la degradazione delle proteine muscolari ma, per raggiungere questo bilanciamento, una persona deve assumere proteine subito prima, durante e dopo tale allenamento.
Le proteine extra e l'allenamento di forza sono una combinazione efficace per il mantenimento della massa muscolare negli anziani anche se sono necessari ulteriori studi a lungo termine per capire come ottimizzare l'apporto proteico e come integrare l'apporto extra di proteine e l'allenamento di forza nella vita di tutti i giorni.

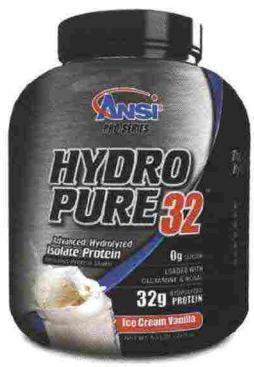


Albume e salute cardiaca

Le uova, come fonte di proteine, sono popolari. In passato, si è detto che le uova fossero causa di malattie cardiovascolari, mentre ricerche recenti hanno evidenziato come alcuni ingredienti dell'uovo potrebbero ridurre il rischio di malattie cardiache. A questo proposito, promettente è NewtriFlow di **Newtricious**, basato su un idrolizzato proteico ottenuto enzimaticamente dall'albume. Ricercatori delle Università di Cork e Maastricht ne hanno studiato gli effetti salutistici con tre test randomizzati controllati da placebo, che hanno confermato una diminuzione della pressione sanguigna e dei livelli di glucosio e di trigliceridi nel sangue, e un aumento del colesterolo HDL. In base a questi risultati, le proteine derivate dall'albume mostrano un grande potenziale per la salute cardiaca e metabolica.

Idrolizzati proteici e funzionalità enzimatica

Secondo i ricercatori della **DSM Nutritional Products**, nel prossimo decennio aumenterà la richiesta di proteine di origine vegetale che come noto, rispetto a quelle di origine animale, hanno una digeribilità minore che ne riduce il valore nutrizionale, a causa della matrice fibrosa e della struttura stessa. Gli enzimi potrebbero essere utili a due livelli: utilizzabili nei processi produttivi e l'idrolisi enzimatica potrebbe agire a livello della struttura per migliorarne la digeribilità. Le proteine vegetali, infatti, sono di solito estratte con processi chimici, che comprendono la dissoluzione in acqua alcalina e una successiva precipitazione in ambiente acido. Sebbene, di solito, questo processo sia relativamente delicato, potrebbe portare a un deterioramento della qualità delle proteine, mentre la degradazione enzimatica delle fibre potrebbe migliorare l'estrazione delle proteine stesse, migliorandone anche la resa.
Spesso, la digeribilità degli idrolizzati è maggiore di quella della proteina intatta; in futuro, la tecnologia enzimatica apporterà una svolta nella lavorazione delle proteine vegetali.
I vantaggi nutrizionali degli idrolizzati sono ancora più ovvi quando la digeribilità è misurata a livello dell'ileo, piuttosto che a livello fecale, con un grande miglioramento nella valutazione della qualità delle proteine.



Codice abbonamento: 069337
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Ifom
Pag. 135

Sclerosi multipla: "Dieta Mima Digiuno" promette riduzione sintomi

La prestigiosa rivista scientifica Cell Reports ha recentemente pubblicato uno studio condotto dai ricercatori dell'Istituto FIRC di Oncologia Molecolare di Milano (IFOM), in collaborazione con la University of Southern California, che suggerisce che la "Dieta Mima Digiuno" può avere effetti benefici di riduzione dei sintomi della sclerosi multipla.

La Dieta Mima Digiuno è sostanzialmente un regime alimentare che prevede di digiunare per un determinato numero di giorni per poi riprendere una dieta classica. In questo caso il digiuno non sarebbe funzionale alla perdita di peso, ma servirebbe a rallentare l'invecchiamento cellulare, producendo una minore quantità dell'ormone della crescita: in questo modo, si può riuscire a interferire con la degenerazione, promuovendo nello stesso tempo la rigenerazione cellulare.

Secondo **Valter Longo**, coordinatore dello studio, "il digiuno controllato produce cortisone, il quale avvia un processo di soppressione delle cellule autoimmuni e di produzione di nuove cellule immunitarie del sistema nervoso". Studiando sia modelli animali sia individui affetti da sclerosi multipla, i ricercatori hanno riportato un importante processo di rigenerazione, ad esempio della mielina, che viene danneggiata dall'autoimmunità. I pazienti sottoposti alla Dieta Mima Digiuno per una settimana, seguita da una dieta Mediterranea per sei mesi, hanno mostrato miglioramenti nelle condizioni di salute fisica e mentale.

I ricercatori ci tengono comunque a precisare che "i pazienti con disturbi di tipo autoimmune senza opzioni praticabili sono invitati a consultare il proprio medico riguardo alla possibilità di provare una Dieta Mima Digiuno", ed avvertono i lettori del pericolo insito nell'improvvisare la dieta "a casa senza il coinvolgimento dei loro specialisti o senza comprendere che è necessario condurre studi clinici più ampi per confermare che la dieta, come trattamento, sia efficace contro la sclerosi multipla o altre condizioni autoimmuni."

Fonte IFOM
Data pubblicazione 31/05/2016
Tag: Scienze della vita

- Lo studio (in inglese)

- Grandi progetti
- Storie di successo
- Interviste e testimonianze
- Contributi

Notizie >

31/05/2016
Innovazione al femminile: al via il premio Donna e Lavoro Startup

30/05/2016
APRE: Alessandro Damiani nuovo Presidente

30/05/2016
EuFactor: L'Europa investe in innovazione

27/05/2016
Borsa di studio dell'INFN dedicata a giovani comunicatori scientifici

Eventi >

30/05/2016 - 03/06/2016
L'Aia
European Space Solutions

31/05/2016
Roma
Neuroelettronica e nanotecnologie per le neuroscienze

01/06/2016
Milano
European Maker Week: "Esplorare le tecnologie digitali"

06/06/2016 - 08/06/2016
Roma
FOTONICA 2016

Contenuti

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

laRegione Ticino

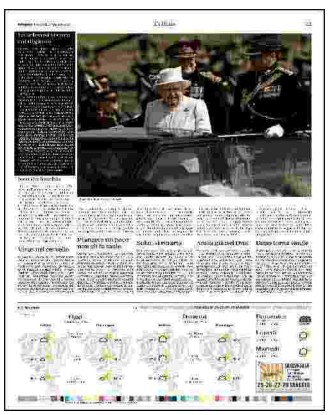
Quotidiano

Data 27-05-2016
Pagina 32
Foglio 1

La sclerosi si cura col digiuno

Milano – Una dieta molto povera di calorie sostenuta solo per alcuni giorni e poi ripetuta periodicamente nel tempo potrebbe eliminare i sintomi della sclerosi multipla e rallentare il decorso della malattia favorendo la riparazione delle lesioni nel sistema nervoso. Lo rivela uno studio pubblicato sulla rivista 'Cell Reports' e condotto da Valter Longo dell'Istituto Firc di oncologia molecolare di Milano e dell'Università della California Meridionale. Quella usata è la dieta cosiddetta 'mima-digiuno', perché attiva nell'organismo gli stessi effetti benefici del digiuno.

La sclerosi multipla è una malattia autoimmune in cui il sistema immunitario del paziente impazzisce e va a colpire le fibre nervose, mangiandosi la loro guaina isolante di mielina. Le fibre non riescono più a trasmettere correttamente il segnale nervoso; lesione dopo lesione, il paziente manifesta numerosi sintomi neurologici come difficoltà di movimento. Longo ha testato la dieta mima-digiuno su topi con sclerosi multipla. Sul 100% degli animali la dieta ha diminuito i sintomi della malattia, mentre nel 20% dei topi li ha eliminati del tutto. Poi Longo ha ripetuto lo studio su 18 pazienti, sottoposti per ora a 7 giorni di una dieta di 300-400 calorie al giorno, con quasi solo verdure. "Negli uomini tale dieta ha migliorato la qualità della vita e diminuito i sintomi". La dieta da un lato uccide le cellule immunitarie impazzite che causano le lesioni; dall'altro attiva le cellule progenitrici del sistema nervoso per generare nuova mielina che ripara le fibre.

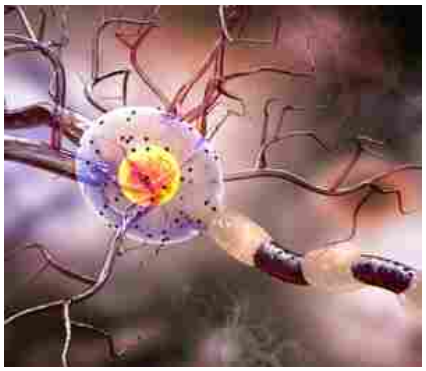


Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Sclerosi multipla: brevi periodi di dieta "mima-digiuno" riducono i sintomi

MEDICINA mag 27,2016 - 0 Comments



Sostenere una dieta molto stretta, povera di calorie, per alcuni giorni e poi ripeterla periodicamente nel tempo potrebbe rallentare il decorso della malattia favorendo la riparazione delle lesioni nel sistema nervoso. A rivelarlo è uno studio pubblicato su *Cell Reports* e condotto da **Valter Longo** dell'Istituto Firc di Oncologia molecolare di Milano e dell'Università della California Meridionale. Quella usata è la dieta cosiddetta "mima-digiuno", perché attiva nell'organismo gli stessi effetti benefici del digiuno.

Lo studio

La sclerosi multipla è una malattia autoimmune in cui il sistema immunitario del paziente "impazzisce" e va a colpire le fibre nervose, "mangiandosi" la loro guaina isolante di mielina. Le fibre risultano scoperte e non riescono più a trasmettere correttamente il segnale nervoso; lesione dopo lesione, il paziente manifesta numerosi sintomi neurologici come difficoltà di movimento. Longo ha testato la dieta mima-digiuno su topi con sclerosi multipla. Sul 100% degli animali la dieta ha diminuito i sintomi della malattia mentre nel 20% dei topi ha eliminato del tutto i sintomi, rileva l'esperto. Poi Longo ha ripetuto lo studio su 18 pazienti, sottoposti per ora a 7 giorni di una dieta di 300-400 calorie al giorno, con quasi solo verdure.

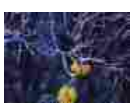
"Negli uomini – spiega Longo – tale dieta ha migliorato la qualità della vita e diminuito i sintomi, ma per ora abbiamo fatto un solo ciclo di 7 giorni (seguito da una dieta mediterranea), e quindi è possibile che facendo cicli multipli di dieta (come fatto sui topi) gli effetti 'terapeutici' aumentino". Longo ha anche cominciato a decifrare i meccanismi con cui la dieta mima-digiuno agisce: la dieta da un lato uccide le cellule immunitarie "impazzite" che causano le lesioni; dall'altro attiva le cellule progenitrici del sistema nervoso per generare nuova mielina che ripara le fibre.

Tag sclerosi multipla

Retweet This Share This StumbleUpon This Digg This Bookmark This

MARZIA CAPOSIO

You might also like



Alzheimer: la risposta alle infezioni come possibile causa?
mag 27,2016

Test HIV: se diffuso con social media si scoprono nuovi casi
mag 27,2016

Litiasi: ne soffre 1 italiano su 11
mag 27,2016

Scoperto nuovo bersaglio contro la fibrillazione atriale
mag 27,2016

ISCRIVITI ALLE NEWSLETTER DI PATOLOGIA

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Login

federfarma.it
federazione nazionale unitaria titolari di farmacia

FARMINTEGRA NEW 2016 CORSO FAD ISCRIZIONE GRATUITA 10 CREDITI ECM
INTEGRATORI: LA COMUNICAZIONE E IL CONSIGLIO ALL'USO

HOME CHI SIAMO EDICOLA FARMACI E FARMACIE TICKET REGIONALI SPESA FARMACEUTICA RISERVATO

Edicola > Ansa Salute News

Edicola

Le News di Ansa Salute

ANSA

26/05/201618:28

Sclerosi multipla,brevi cicli dieta stretta riducono sintomi Ne rallentano il decorso, studio su cavie e pazienti

(ANSA) - ROMA, 26 MAG - Una dieta molto stretta - povera di calorie - sostenuta solo per alcuni giorni e poi ripetuta periodicamente nel tempo potrebbe eliminare i sintomi della sclerosi multipla e rallentare il decorso della malattia favorendo la riparazione delle lesioni nel sistema nervoso. Lo rivela uno studio pubblicato sulla rivista Cell Reports e condotto da Valter Longo dell'Istituto Firc di Oncologia molecolare di Milano e dell'Università della California Meridionale. Quella usata è la dieta cosiddetta "mima-digiuno", perché attiva nell'organismo gli stessi effetti benefici del digiuno. La sclerosi multipla è una malattia autoimmune in cui il sistema immunitario del paziente "impazzisce" e va a colpire le fibre nervose, "mangiandosi" la loro guaina isolante di mielina. Le fibre risultano scoperte e non riescono più a trasmettere correttamente il segnale nervoso; lesione dopo lesione, il paziente manifesta numerosi sintomi neurologici come difficoltà di movimento. Longo ha testato la dieta mima-digiuno su topi "con sclerosi multipla". Sul 100% degli animali la dieta ha diminuito i sintomi della malattia mentre nel 20% dei topi ha eliminato del tutto i sintomi, rileva l'esperto intervistato dall'ANSA. Poi Longo ha ripetuto lo studio su 18 pazienti, sottoposti per ora a 7 giorni di una dieta di 300-400 calorie al giorno, con quasi solo verdure. "Negli uomini - spiega Longo - tale dieta ha migliorato la qualità della vita e diminuito i sintomi, ma per ora abbiamo fatto un solo ciclo di 7 giorni (seguito da una dieta mediterranea), e quindi è possibile che facendo cicli multipli di dieta (come fatto sui topi) gli effetti 'terapeutici' aumentino". Longo ha anche cominciato a decifrare i meccanismi con cui la dieta mima-digiuno agisce: la dieta da un lato uccide le cellule immunitarie "impazzite" che causano le lesioni; dall'altro attiva le cellule progenitrici del sistema nervoso per generare nuova mielina che ripara le fibre. Y27/VC 26-MAG-16 18:28 NNNN

Cerca

Farmacia Farmaco Lavoro

Inserisci il CAP o la località per trovare la farmacia più vicina.

Cerca

oppure usa la ricerca avanzata.

EDICOLA

- Rassegna stampa
- Comunicati stampa
- Ultime notizie
- Sole 24Ore News
- Agi Sanità News
- Ansa Salute News
- FiloDiretto
- Multimedia

Multimedia

25 maggio 2016
Assemblea Pubblica Federfarma: i numeri della farmacia

16 aprile 2016
Cosmofarma: convegno Federfarma

16 aprile 2016
Cosmofarma: convegno Sunifar

16 aprile 2016
Cosmofarma: la farmacia nel nuovo contesto economico e normativo

15 aprile 2016
Cosmofarma: convegno sulle carenze dei farmaci

7 marzo 2016
Annarosa Racca sul protocollo di sicurezza

3 marzo 2016
Cosmofarma 2016

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Sclerosi multipla: brevi cicli di dieta stretta riducono i sintomi

Una dieta molto stretta sostenuta solo per alcuni giorni e poi ripetuta periodicamente nel tempo potrebbe eliminare i sintomi della sclerosi multipla

Di ***Ilaria Quattrone*** *- 26 maggio 2016 - 18:31*

Mi piace 377 mila

Una dieta molto stretta sostenuta solo per alcuni giorni e poi ripetuta periodicamente nel tempo potrebbe eliminare i sintomi della sclerosi multipla e rallentare il decorso della malattia favorendo la riparazione delle lesioni nel sistema nervoso. A rivelarlo è uno studio pubblicato sulla rivista *Cell Reports* e condotto da **Valter Longo** dell'*Istituto Firc di Oncologia molecolare* di Milano e dell'*Università della California Meridionale*. Quella usata è la dieta "*mima-digiuno*" perché attiva nell'organismo gli stessi effetti benefici del digiuno.

La sclerosi multipla è una malattia autoimmune in cui il sistema immunitario del paziente *"impazzisce"* e va a colpire le fibre nervose, mangiandosi la loro guaina isolante di mielina. Le fibre risultano scoperte e non riescono più a trasmettere correttamente il segnale nervoso, lesione dopo lesione, il paziente manifesta numerosi sintomi neurologici come difficoltà di movimento. "*Negli uomini* – spiega Longo – *tale dieta ha migliorato la qualita' della vita e diminuito i sintomi, ma per ora abbiamo fatto un solo ciclo di 7 giorni (seguito da una dieta mediterranea), e quindi e' possibile che facendo cicli multipli di dieta (come fatto sui topi) gli effetti 'terapeutici' aumentino*". Longo ha anche cominciato a decifrare i meccanismi con cui la dieta mima-digiuno agisce: la dieta da un lato uccide le cellule immunitarie *"impazzite"* che causano le lesioni; dall'altro attiva le cellule progenitrici del sistema nervoso per generare nuova mielina che ripara le fibre.

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

un film di Almodóvar Julieta al cinema

Vodafone Super ADSL da [redacted] ogni 4 settimane Solo oggi Attivazione gratuita! Scopri

Diagnosi e cure

La dieta "mima-digiuno" rallenta il decorso della sclerosi multipla

Sono estremamente incoraggianti i risultati di una ricerca italiana guidata dal professor Valter Longo

Una scoperta italiana potrebbe **rivoluzione la terapia per combattere la sclerosi multipla**. Una dieta molto rigida seguita per alcuni giorni e ripetuta periodicamente sarebbe in gradi di eliminare i sintomi della sclerosi multipla e rallentare il decorso della malattia, favorendo la riparazione delle lesioni nel sistema nervoso.

Farmacie amiche
Associazioni
Abbonati

VIDEO GALLERY

Il video dei medici per una sanità più vicina ai pazienti

Conosci la Sindrome di Williams?

FOTO GALLERY

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Lo studio, pubblicato sulla rivista *Cell Reports*, è stato condotto da **Valter Longo** dell'Istituto Firc di Oncologia molecolare di Milano in collaborazione con l'Università della California Meridionale. **Il regime alimentare scelto è la cosiddetta "mima-digiuno", perché attiva nell'organismo gli stessi effetti benefici del digiuno.**

Nella prima fase il professor Longo ha testato la dieta sui topi malati di sclerosi multipla. I risultati sono stati straordinari: **tutti gli animali hanno vissuto una diminuzione significativa dei sintomi**, mentre nel 20% dei casi i sintomi sono stati completamente eliminati.

Nella seconda fase sono stati coinvolti 18 pazienti, sottoposti a 7 giorni di una dieta di 300-400 calorie al giorno, principalmente con verdure. «**Negli uomini** – spiega Longo – **tale dieta ha migliorato la qualità della vita e diminuito i sintomi**, ma per ora abbiamo fatto un solo ciclo di 7 giorni (seguito da una dieta mediterranea), e quindi è possibile che facendo cicli multipli di dieta (come fatto sui topi) gli effetti 'terapeutici' aumentino».

La sclerosi multipla è una malattia autoimmune in cui il sistema immunitario del paziente "impazzisce" e va a colpire le fibre nervose, "mangiandosi" la loro guaina isolante di mielina. Le fibre risultano scoperte e non riescono più a trasmettere correttamente il segnale nervoso; lesione dopo lesione, il paziente manifesta numerosi sintomi neurologici come difficoltà di movimento. Ora l'équipe del professor Longo ha iniziato a capire quali sono i meccanismi della dieta mima-digiuno sulla sclerosi multipla: questo regime alimentare **uccide le cellule immunitarie "impazzite"** che causano le lesioni, mentre **attiva le cellule progenitrici del sistema nervoso** per generare nuova mielina che ripara le fibre.

Francesco Bianco

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE

Sclerosi multipla: diagnosi più accurata con le nuove linee guida

Giornata della Sclerosi Multipla: le nuove terapie

Sclerosi multipla: dall'informazione alla ricerca

Sclerosi multipla: ginnastica in acqua e yoga alleviano i sintomi

26 maggio 2016

Chiedi un consulto

TAGS Dieta | dieta mima digiuno | digiuno | sclerosi-multipla | valter longo

GUARDA ANCHE

Diagnosi e cure

Giornata contro il Melanoma: fattori di rischio e prevenzione

Alimentazione

Ecco perché mangiare il pesce

IN EDICOLA

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Due scienziate italiane entrano a far parte dell'EMBO

91 letture

Ricerca

Annunciata ieri dall'EMBO (European Molecular Biology Organization) l'elezione a EMBO Member delle scienziate di IFOM **Dana Branzei** e **Simona Polo** per il loro contributo all'eccellenza scientifica nel settore della biologia molecolare, insieme ad altri 48 scienziati che conducono la loro ricerca in 13 Paesi europei. Solo tre scienziati tra quelli nominati dall'EMBO nel 2016 operano in Italia. La *European Molecular Biology* Organization è un'organizzazione intergovernativa fondata nel 1964 e finalizzata alla promozione della ricerca e della collaborazione scientifica nel campo della biologia molecolare. Annualmente elegge nuovi membri sulla base della loro eccellenza scientifica.

Con questa nomina, Dana Branzei e Simona Polo - responsabili rispettivamente del programma di Meccanismi di riparazione del DNA e di Ubiquitina e trasmissione del segnale figurano tra i 1700 Scienziati selezionati dall'EMBO nella comunitŕ scientifica internazionale, di cui 103 operanti in Italia. Di questi, 8 scienziati conducono la loro ricerca in IFOM: Francesco Blasi, Dana Branzei, Fabrizio d'Adda di Fagagna, Elisabetta Dejana, Pier Paolo Di Fiore, Marco Foiani, Giorgio Scita e Simona Polo, oltre a Tomas Lindahl, Premio Nobel per la Chimica 2015 e Presidente del Scientific Advisory Board di IFOM.

25 maggio, 2016

redazione

Pubblicati di recente

Due scienziate italiane entrano a far parte dell'EMBO (25 Maggio 2016)

Rapporto biennale ANVUR sullo stato Università e Ricerca (25 Maggio 2016)

Internet in Italia raccontato da uno dei protagonisti: "All'inizio nessuno capì, nemmeno il presidente del CNR" (23 Maggio 2016)

Correva l'anno 1997. Un'analisi dello stato della ricerca in Italia. Che cosa è cambiato? (22 Maggio 2016)

Human Technopole: un dibattito che investe il nostro futuro (22 Maggio 2016)

Commenti

Disclaimer
Chiediamo ai lettori, per rispetto di chi legge, di scrivere come di prassi in minuscolo. Il tuo commento verrà pubblicato solo dopo l'approvazione da parte della Redazione. Non verranno pubblicati commenti che violano le leggi sulla stampa, diffamatori, offensivi o che chiamano in causa terze persone per fatti non accertati. Non saranno pubblicati messaggi fuori tema o pretestuosi, o scritti con linguaggio non adeguato o irrispettoso per i lettori.

Condizioni generali del servizio

Chi invia un commento o si registra al sito sottoscrive le condizioni generali di contratto. Facendo ciò l'Utente si è assunto ogni più ampie responsabilità civile, penale e amministrativa relativa all'invio e alla pubblicazione del materiale trasmesso garantendo ogni più ampia manleva. L'utente riconosce a Scienza in rete e/o ai suoi aventi causa il diritto di conservare, riprodurre, diffondere e cancellare il materiale trasmesso. L'utente dichiara e garantisce il pacifico godimento di tutti i diritti relativi al materiale inviato. Pertanto, con l'invio del materiale, l'Utente cede e trasferisce a titolo gratuito e definitivo, senza limiti di spazio e di tempo, tutti i diritti di sfruttamento economico e commerciale relativi al materiale inviato.

Invia nuovo commento

Visitatore — Il tuo nome (obbligatorio)

E-mail (obbligatorio)

Homepage

Oggetto

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

SEZIONI | EDIZIONI LOCALI | CORRIERE | ARCHIVIO | SERVIZI | CERCA | LOGIN | SCOPRI | SOTTOSCRIVI

L'INCHIESTA/ IL BELLO DELL'ITALIA

Autonomia e merito: sorpresa, l'Italia impara a attrarre ricercatori stranieri

Nonostante le difficoltà, in centri come l'Iit di Genova la metà degli studiosi viene dall'estero. Che cosa attira l'«oro grigio»? Stipendi adeguati, prospettive di sviluppo. Ma anche l'abolizione di alcuni aspetti paradossali, come la conoscenza dell'italiano

di Giovanni Caprara

Ricercatori dell'Università di Bergamo (Stefano Cavicchi)

È proprio vero che il «Bel Paese» non attrae ricercatori stranieri ? Forse oggi si possono dare risposte diverse capaci di superare lo stereotipo che «qui tutto va male e che è meglio fuggire». Certo, le indagini talvolta non incoraggiano quando misurano una realtà che spesso offre esempi contradditori, ostacoli assurdi. Nelle scorse settimane una ricerca pubblicata sulla rivista britannica Nature ha analizzato quali sono oggi i paesi europei più bravi e capaci nel richiamare e trattenere scienziati da altre nazioni. L'indagine è di due ricercatori del Dipartimento di Computer Engineering and Mathematics dell'Università spagnola di Tarragona, vicino a Barcellona: Alex Arenas e Manlio de Domenico, fisico italiano arrivato nella cittadina patrimonio Unesco

CORRIERE DELLA SERA

LE COMUNALI A ROMA

La scelta di Marchini: «Non celebrerò unioni gay» Dall'edilizia alla politica

Così l'imprenditore in corsa per il Campidoglio con il centrodestra

TERRORISMO

Jihad, due fermi a Bari: Filmavano Coop e aeroporto Il selfie con il sindaco

di Giovanni Bianconi

Due afgani arrestati, un terzo ricercato: progettavano attentati in Italia e Regno Unito

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

quattro anni fa. Esaminando i dati dell'Unione Europea tra il 2007 e il 2014 riguardanti la mobilità e legati ai fondi messi a disposizione dal Settimo Programma Quadro, è emerso che il punteggio più alto era conquistato dalla Svizzera e dalla Gran Bretagna.

Nel gruppo di coda della classifica si colloca l'Italia; una posizione segnalata come un caso perché — si fa notare — nei sette anni del piano ha contemporaneamente perso scienziati e non è stata in grado di attrarne in modo significativo. L'analisi dimostra che il livello di fondi dedicati alla ricerca in un Paese è tanto importante quanto l'abilità del governo a creare meccanismi di richiamo (ad esempio, salari competitivi), oppure, per evitare la fuga, varare provvedimenti per assicurare un futuro alla loro ricerca. Se le difficoltà nella Penisola esistono è anche vero che negli ultimi anni si sono manifestate realtà e iniziative in grado di funzionare da attrattori. Lo dimostra il campione di alcuni centri ricerca uscito da una ricognizione nelle varie Regioni tra il Nord e il Sud. Con dei record significativi, come l'Istituto Italiano di tecnologia (Iit) dove quasi la metà dei sui 1.100 ricercatori arrivano da una cinquantina di nazioni. Pure altri centri possono vantare percentuali ragguardevoli (in media da un quarto ad un terzo del numero complessivo).

Proprio le cifre e la produttività scientifica di questi gruppi rivelano che, nonostante tutto, c'è qualcosa che cambia e che esiste una spinta a modificare la situazione in meglio ben governata da coloro che sono alla guida dei centri considerati. «Dobbiamo essere attrattivi — afferma deciso Alberto Mantovani docente alla Humanitas University e direttore del Centro di ricerca Humanitas —. La corsa all'oro grigio, ai cervelli, è in atto tra tutti i Paesi e l'Italia non è ancora molto partecipe a causa dei problemi del nostro sistema: dalle difficoltà dei visti alle regole non adatte al reclutamento degli stranieri. In tale contesto noi e pochi altri rappresentiamo un'eccezione che comunque esiste. Ci salvano in particolare le Charities come Airc perché sono uno sportello affidabile nei finanziamenti adottando un criterio meritocratico. Io sono ottimista anche perché vivo in un'area del Paese che attrae cervelli, trovandone qui altri in grado di battersi alla pari in contesti di intelligenza spesso fuori dal comune». «Abbiamo co-finanziato al 60% due programmi per borse di studio dell'Unione Europea per 2,5 milioni di euro — nota Pier Giuseppe Torrani, presidente Airc — destinati a favorire la mobilità dei ricercatori in Europa. Ciò ha permesso di far giungere diversi scienziati che giudicano la ricerca oncologica nel nostro Paese di alto livello e dotata di strumentazioni d'avanguardia. All'Istituto Firc di oncologia molecolare Ifom di Milano ci sono studiosi provenienti dall'India al Giappone e noi stessi abbiamo creato da loro dei nostri laboratori. Ora siamo in trattative con altre Charities americane e britanniche per realizzare delle joint venture finalizzate ad accrescere proprio gli scambi».

A Trento è sbarcato persino il colosso americano Microsoft creando

UN MORTO

Monaco, terrore in stazione: uccide urlando Allah Akbar Foto | Video | La mappa

di Danilo Taino, corrispondente da Berlino

Un uomo armato di coltello aggredisce i passeggeri: un morto e tre feriti gravi

IL TEST

La Corea del Nord lancia un missile. E Kim sorride

Il leader nordcoreano assiste al test

L'INCHIESTA

Panama Papers, ecco la lista dei nomi | 7 cose da sapere Tutti gli italiani nel dossier

Pubblicato il database con i documenti di 214mila compagnie off shore e i nomi di 360mila persone

IL DELITTO DI FIRENZE

Il giallo di Ashley: «Quando fu uccisa Cheik era uscito»

di Valentina Marotta

A quattro mesi del delitto, la relazione dei medici legali Martina Focardi e Marco Palandri precisa l'ora del decesso

LA POLEMICA

Il post della deputata contro l'utero in affitto riaccende la lite nel Pd

di Monica Ricci Sargentini

L'onorevole Cimbro definita «violenta» da alcuni colleghi di partito per un post contro la maternità surrogata. Le donne di SeNonOraQuando Libere chiedono al premier di censurarli pubblicamente

LE AMMINISTRATIVE DI MILANO

Frattura Parisi-Lega: «Non voglio un fascista nelle liste»

Il candidato del centrodestra contro la scelta di Salvini di candidare al consiglio di Zona 8 il giovane estremista Pavesi

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

in collaborazione con l'Università il centro Cosbi (Centre for Computational and Systems Biology) dove la ricerca informatica è rivolta alle scienze della vita. «La partecipazione tra i fondatori è paritaria — nota il presidente Corrado Priami —. Gli obiettivi rivolti ai risultati applicabili e le regole private nella gestione favoriscono sia l'arrivo dei ricercatori stranieri sia quello dei capitali con i quali finanziamo il 90% delle nostre attività. Ciò che serve è flessibilità e niente burocrazia. L'esperienza dimostra che se si vuole si possono fare cose buone». Un altro caso particolare è rappresentato dall'International Centre for Genetic Engineering and Biotechnology dell'Unido, a Trieste, organismo delle Nazioni Unite nato per aiutare i Paesi in via di sviluppo nello sviluppo dell'ingegneria genetica e delle biotecnologie nel quali si incontrano anche cinesi, russi, americani ed europei. «Riceviamo centinaia di richieste all'anno — nota il direttore generale Mauro Giacca — a dimostrazione che i laboratori dove si lavora con efficacia suscitano l'interesse degli stranieri. Anzi il fatto di essere in Italia diventa un bonus ulteriore per venirci. Anche da noi esistono realtà nella ricerca che nulla hanno da invidiare ai centri di altri Paesi». È interessante notare come le competenze si manifestino in un panorama molto ampio e d'avanguardia attraendo cervelli che qui trovano terreno favorevole per il lavoro e la loro crescita. A Napoli la Stazione zoologica «Anton Dohrn» affacciata sul lungomare del golfo è uno dei luoghi-riferimento internazionale per lo studio della biologia marina. La sua tradizione è di lunga data tanto che il fondatore e primo direttore Anton Dohrn nella seconda metà dell'Ottocento arrivava da Stettino e nei suoi studi si confrontava con Charles Darwin. «Abbiamo decine di scienziati da dodici nazioni — precisa il presidente Roberto Danovaro —. Bisogna far capire che la loro presenza è importante per il nostro Paese anche perché, oltre a portare modelli di lavoro preziosi, aumentano le opportunità di avere fondi dall'Unione Europea. Per favorire l'afflusso è necessario creare cattedre speciali con stipendi altrettanto speciali necessari a sostenere la concorrenza. Aspettiamo con ansia l'approvazione della legge delega del ministro Madia che rende più flessibili i meccanismi di ingresso nei centri di ricerca pubblici togliendo alcuni aspetti paradossali: come la conoscenza della lingua italiana».

Negli anni Novanta a Firenze il fisico Massimo Inguscio e il chimico Salvatore Califano dell'Università di Firenze fondavano il laboratorio interdisciplinare Lens (European Laboratory for Non Linear Spectroscopy) diventato un'istituzione europea di primo piano nel campo della fotonica e delle neuroscienze. Qui il simbolo dell'attrattività è rappresentato da Diederik Wiersma. «Mi occupavo di Laser all'Università di Amsterdam — racconta — ma cercavo un centro di eccellenza internazionale. Scoprii il Lens riuscendo ad entrarci grazie al Cnr». E da ricercatore poi è diventato il direttore. «Ho ricevuto una buona offerta dall'Università di Utrecht ma ho rifiutato— dice —: il laboratorio fiorentino è una bellissima realtà di ricerca». Adesso che prospettive si aprono per il futuro? Sarà possibile passare da sparse realtà a centri dove gli stranieri sono numerosi e di casa come in altri Paesi ? «Il nuovo piano nazionale della ricerca appena varato rende questa prospettiva più praticabile creando delle condizioni prima inesistenti — afferma Massimo Inguscio, presidente del Consiglio Nazionale delle Ricerche —. E nella stessa direzione si muove il piano triennale del Cnr ormai definito nel quale si prevede la chiamata diretta degli stranieri. Si attueranno soprattutto dei provvedimenti capaci di fornire un aiuto adeguato a chi arriva garantendo possibilità di sviluppo». Le caratteristiche da sviluppare Ma, tornando al record di stranieri segnato dall'Iit di Genova, quali possono essere le ragioni di un flusso tanto elevato ? «Ci sono tre motivi — spiega il direttore

DOPO L'ATTACCO

Renzi: «De Magistris? Parole volgari indegne di uomo pubblico»

Il premier replica al sindaco che a un comizio aveva detto: «Ti devi cac... sotto»

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

scientifico Roberto Cingolani —. Il primo è che trovano una grande struttura analoga ad altre internazionali; il secondo è un meccanismo di reclutamento di tipo omogeno a quello esistente in altre nazioni nel quale si riconoscono facilmente; il terzo è l'autonomia di budget e di ricerca poi rigorosamente valutata. Siamo una Fondazione di diritto privato di proprietà dello Stato e quindi i controlli e la trasparenza sono eguali agli altri enti statali. Per gli stranieri venire da noi è un buon investimento e con i metodi adottati l'Istituto diventa attrattore perché credibile. Siamo il Paese più bello del mondo, tutto sta nell'offrire buone condizioni. I problemi esistono anche altrove ma noi abbiamo la tendenza a ingigantirli. Gli stranieri vanno dove sanno di trovare buoni cervelli e in Italia ce ne sono in abbondanza».

10 maggio 2016 (modifica il 10 maggio 2016 | 13:33)
© RIPRODUZIONE RISERVATA

ALTRE NOTIZIE SU CORRIERE.IT

Raccomandato da outbrain

Riforma costituzionale, errori e passi indietro

La vergogna del guardiano del Lager «A 94 anni mi pento per...

Rocco Tanica, addio live con gli Elio e le Storie Tese: «Non ho il...

I cannonieri: Higuain è fenomenale ma i gol più pesanti sono di...

Anna Tatangelo ha scordato il vestitoMarcuzzi e i suoi errori, il...

Alien? La Cosa? Ghiacciaio di sangue è molto più spaventoso: non...
(POPCORNTV.IT)

DOPO AVER LETTO QUESTO ARTICOLO MI SENTO...

LEGGI I CONTRIBUTI 2 SCRIVI

ANNUNCI PREMIUM PUBLISHER NETWORK

Genertel
Scopri quanto risparmi con Genertel
Calcola il preventivo!

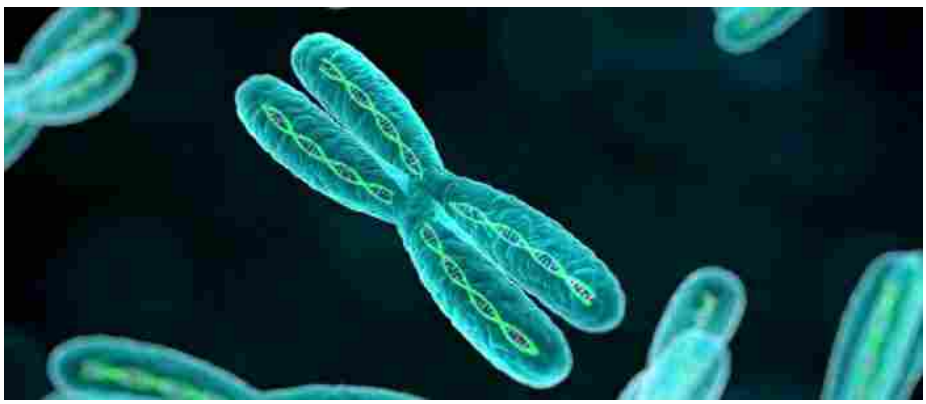
Pensionline
La pensione integrativa online di Genertellife.
Calcola

Zero spese YouBanking!
Zero Canone e Zero Bolli su dossier titoli fino al 2017!
www.youbanking.it

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

L'area più "segreta" dei cromosomi messa a nudo da una ricerca italiana



Uno studio condotto dall'Istituto FIRC di Oncologia Molecolare di Milano ha chiarito per la prima volta la struttura e la composizione dei centromeri, le strutture che tengono uniti i filamenti dei cromosomi durante la divisione cellulare. Avvalendosi di tecnologie all'avanguardia, lo studio ha rivelato le potenziali implicazioni di queste strutture nell'originare la sindrome di Down e alcune forme di tumori.

Rappresentano l'area centrale dei cromosomi da cui traggono origine diverse patologie e anomalie cromosomiche, come alcuni tumori o la sindrome di Down. Nonostante questo, i **centromeri** risultano da sempre un'area quasi "sconosciuta" del DNA umano. A gettare nuova luce su queste strutture è oggi una ricerca italiana pubblicata sulla rivista Nature Cell Biology, condotta da ricercatori dell'Istituto FIRC di Oncologia Molecolare di Milano, che sono riusciti a svelare alcune sue funzioni chiave dei centromeri grazie a un nuovo approccio integrato che coniuga tecnologie proteomiche e analisi in vivo.

"Quando abbiamo osservato il meccanismo, dopo molti anni di ricerca, è stato un susseguirsi di 'wow!': la grande quantità di risultati inaspettati ci ha permesso di far luce sulla regione che si può chiamare la materia oscura del genoma", commenta **Vincenzo Costanzo** dell'Istituto FIRC di Oncologia Molecolare di Milano e coordinatore dello studio. "Metà delle alterazioni cromosomiche tumorali avviene proprio nel centromero, e il nostro studio fa maggior chiarezza sul perché".

La ricerca italiana, inserita in un approfondimento della rivista scientifica, ha analizzato e ricostruito per la prima volta la struttura di quest'area così complessa rivelando un aspetto ancora sconosciuto: il centromero concentra la maggior parte dei fattori di riparazione del DNA al fine di mantenere la sua integrità. Questo fenomeno, tuttavia, fa sì che lo stesso centromero cessi la sua **attività di monitoraggio** sulle sequenze di DNA, esponendo le cellule a potenziali rischi. "Il fatto che il centromero non veda, per così dire, gli ostacoli della replicazione ma si affidi alla riparazione del DNA per porvi rimedio è stato per noi l'aspetto più sorprendente – spiega **Costanzo**. – Questo meccanismo, se da un lato facilita la replicazione di questa regione così complessa del cromosoma, dall'altra lo espone a errori che possono facilitare la formazione di tumori".

Un'altra importante patologia che potrebbe essere analizzata alla luce di questi dati è la **sindrome di Down**, che potrebbe dipendere da problemi di stabilità del centromero del cromosoma 21, la cui mancata disgiunzione comporta l'acquisizione di un cromosoma, accrescendo anche il rischio di sviluppo di leucemie acute. "Le neoplasie ematologiche come la leucemia – commenta **Vincenzo Costanzo** – sono più comuni nei bambini con

- Grandi progetti
- Storie di successo
- Interviste e testimonianze
- Contributi

Notizie >

10/05/2016
4 ricercatori del Consorzio Roma Ricerche saranno mentor del Google Summer of Code

10/05/2016
Raccontare la ricerca in meno di 7 minuti, oggi a Torino

09/05/2016
Per dare futuro alla ricerca, Venezia investe sui giovani vincitori di grant europei

09/05/2016
Hello Tomorrow Challenge: fino a 100 mila euro per le migliori startup internazionali

Eventi >

25/02/2016 - 29/05/2016
Catania
Balle di scienza, Storie di errori prima e dopo Galileo

06/04/2016 - 11/05/2016
Trieste
3a edizione di Trieste Science & the City

22/05/2016 - 27/05/2016
Firenze
International Conference on Multiphase Flow - ICMF 2016

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

sindrome di Down. In particolare, la leucemia linfoblastica acuta, che si accompagna spesso all'acquisizione non-casuale di alcuni cromosomi, è da 10 a 20 volte più frequente". Anche per questo il nuovo studio potrebbe aprire la strada allo sviluppo di strategie terapeutiche innovative per patologie differenti, eppur accomunate da una stessa disfunzione a livello cellulare.

Fonte IFOM Istituto FIRC di Oncologia Molecolare
Data pubblicazione 10/05/2016
Tag: Scienze della vita

- Articolo su Nature Cell Biology

Condividi:

06/06/2016 - 08/06/2016
Roma
FOTONICA 2016

Contenuti correlati

11 febbraio: International Day of Women & Girls in Science - progetto

Alla Statale di Milano identificato nuovo "messaggero" sinaptico - successo

Alzheimer, diagnosi precoce possibile con nuovo biomarcatore individuato al San Raffaele di Milano - successo

Angela Sirigu vince il Premio Navicella Sardegna - successo

Atlante del cervello: anche un ateneo italiano darà il suo contributo - progetto

Cancro: è l'ora della nanomedicina - progetto

Cannabinoidi: grazie a ricerca italiana, al via prima sperimentazione mondiale su pazienti con mieloma multiplo - successo

Chirurgia robotica: Pisa fa il punto sullo stato dell'arte dell'addestramento con simulatori virtuali - successo

CNR: diagnosi precoce dei disturbi alimentari con la risonanza magnetica - successo

CNR: innovazione subacquea con "rebreathers" più sicuri - progetto

Codice abbonamento: 069337

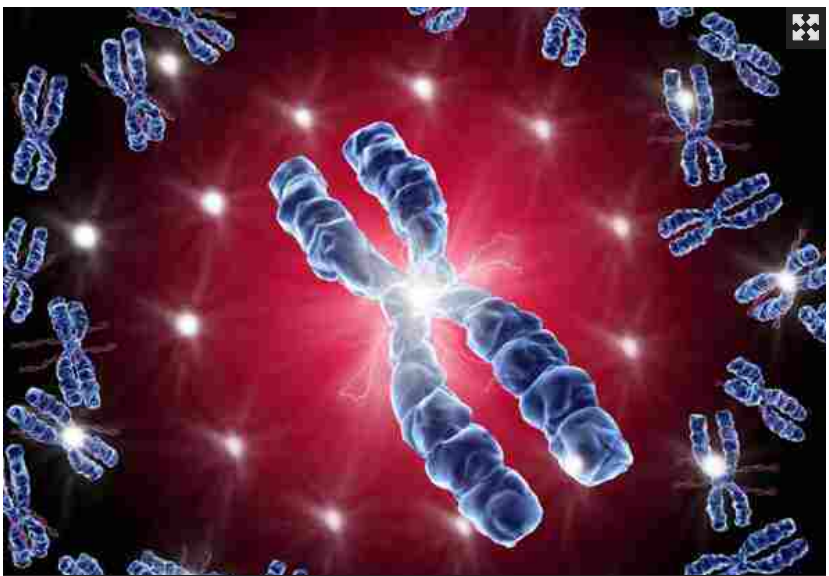
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

MEDICINA

Il centromero: nuove ricerche fanno luce sulla «materia oscura» del Dna

Con la proteomica e la microscopia elettronica si è riusciti a ricostruire una zona difficile da sequenziare, ma è quella dove si originano metà dei tumori, specie quelli femminili

di Giovanni Caprara



(Getty Images)

Anche il Dna aveva, come l'universo, la sua "materia oscura", ma mentre tra le stelle il mistero permane, nel nostro codice genetico si è riusciti a far luce aprendo importanti prospettive. Con il ricorso alla microscopia elettronica e alla proteomica e a un nuovo modo di indagare e vedere, si è così decifrato uno dei punti più misteriosi, complessi e importanti della doppia elica della vita; quello posto all'incrocio della X dei cromosomi. Battezzata centromero, la zona è considerata la culla dei tumori.

Ricostruito l'«incrocio» in provetta

«Finora era arduo isolare i pezzi del genoma che qui sono distribuiti in modo difficile da sequenziare, tanto da essere ancora in lista d'attesa», commenta Vincenzo Costanzo coordinatore dello studio pubblicato sulla rivista *Nature Cell Biology*. Costanzo dirige il laboratorio dedicato al metabolismo del Dna all'Istituto Firc di oncologia molecolare di Milano dopo aver svolto per oltre dieci anni attività in centri di ricerca americani e britannici. «Con le nuove tecnologie a disposizione – continua Costanzo – siamo riusciti a ricostruire in

www.airalzh.it www.e-coop.it

SCOPRI DI PIÙ >

Benessere intestinale: i segreti per sentirsi al meglio

di Alfa Wassermann

CORRIERE DELLA SERA

CORRIERE TV

Vaticano, la consegna al Papa del premio Carlo Magno

Presenti i vertici della Ue e la cancelliera tedesca Merkel. Il riconoscimento per l'impegno di pace e integrazione in Europa

VOTO IN GRAN BRETAGNA

Londra, arrivano i primi dati Il laburista Khan avanti
45 anni, musulmano: chi è

di Monica Ricci Sargentini

Le urne chiuse ieri. A Londra in vantaggio il figlio di un immigrato pachistano

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

provetta la regione interessata ridisegnandola col ricorso ai computer. Il confronto effettuato poi con i geni reali ci ha dimostrato la validità del risultato. In questo modo abbiamo capito la reale struttura del complicato incrocio comprendendo, in particolare, quali sono le proteine che entrano in gioco».

Lì nasce la metà dei tumori solidi

Talvolta succede che varie parti delle braccia del cromosoma si scambino fra loro generando ovviamente un pericoloso squilibro e di conseguenza uno sbilanciamento genetico della cellula che diventa fonte di malattie. Adesso facendo chiarezza in questo "incrocio della vita" si compreso pure in che modo alcuni geni intervengono per evitare e riparare eventuali situazioni critiche di questo genere, soprattutto durante il processo di duplicazione dei cromosomi. E' un passo avanti che prosegue e sviluppa le ricerche per le quali Tomas Lindahl ha vinto il Premio Nobel per la medicina nel 2015 e che all'Ifom presiede il *Scientific Advisory Board*. «Circa la metà dei tumori solidi, in particolare femminili, ha nel centromero la sua radice – aggiunge Costanzo -. La sua migliore conoscenza, quindi, aiuterà a spiegare meglio anche la sindrome di Down forse legata ai problemi di stabilità del cromosoma 21. La nostra scoperta, infine, potrà favorire maggior chiarezza sull'azione dei chemioterapici che intervengono sui meccanismi di divisione cellulare e di replicazione del Dna, trovando la via per aumentarne l'efficacia». La ricerca è frutto del sostegno, tra gli altri, dell'Airc, di Telethon e della Fondazione Giovanni Armenise-Harvard.

6 maggio 2016 (modifica il 6 maggio 2016 | 12:50)
© RIPRODUZIONE RISERVATA

DOPO AVER LETTO QUESTO ARTICOLO MI SENTO...

ANNUNCI PREMIUM PUBLISHER NETWORK

MAZDA2. ORA ANCHE DIESEL
L'agilità di una piccola, le PERFORMANCE di una ammiraglia.
SCOPRILA

PetMe.it Trova Petsitter
da 5€ Dog e Cat sitter in tutta Italia.Iscriviti Ora Gratis!
www.petme.it

I medici ammoniscono...
Sparta - Il gioco online che ti tirerà matto
www.spartawarofempires.it

COREA DEL NORD

Kim, congresso dopo 36 anni «Abbiamo fatto miracoli»

L'ossessione per le armi | Foto

del nostro inviato a Pyongyang Guido Santevecchi

Attesa per gli annunci del dittatore in materia di sviluppo del nucleare

VERSO LE ELEZIONI

Come Alessandra e Rachele Mussolini storie di fratelli su fronti politici diversi

di Valeria Palumbo

Dai Gramsci ai giorni nostri: fratelli e sorelle con idee opposte

GIUSTIZIA

Anm: le dichiarazioni di Morosini inopportune e ingiustificate. Se vere

di Redazione politica

L'Associazione nazionale magistrati prende posizione contro il consigliere togato: se confermata, l'intervista inciderebbe «sul prestigio della magistratura»

LA REAZIONE

Padoan: «Noi in regola, difendiamo conti pubblici»

di Giovanni Stringa

La risposta alle osservazioni della Germania: «Non capisco le critiche»

PREVIDENZA

Camusso: «Pensioni, regalo di Renzi alle banche»

di Enrico Marro

La leader della Cgil: flessibilità in uscita senza penalizzazioni a partire dai 62 anni

SPYSTORY

Lo 007 Cia: «Io, avvelenato per vendetta dopo il blitz»

L'agente ebbe problemi di salute subito dopo l'attacco per catturare Bin Laden

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Mi piace 99 mila

ACCEDI FULLSCREEN CERCA

METEO OROSCOPO
CASA MUTUI
GIOCHI SHOPPING

affaritaliani.it
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

Fondatore e direttore
Angelo Maria Perrino
Il blog

POLITICA ESTERI ECONOMIA CRONACHE CULTURE COSTUME SPETTACOLI SPORT MILANO ROMA REGIONI
PALAZZI & POTERE LAVORO MARKETING MEDIATECH FOOD SALUTE IL SOCIALE MOTORI VIAGGI FOTO aiTV

Home > Cronache > Tumori, Deflorian (Ifom): "Ecco le nuove scoperte contro il cancro"

Lunedì, 2 maggio 2016 - 13:00:00

Tumori, Deflorian (Ifom): "Ecco le nuove scoperte contro il cancro"

Il ricercatore dell'Ifom Gianluca Deflorian racconta ad Affaritaliani.it il suo lavoro d'avanguardia per sconfiggere i tumori

Intervista esclusiva al ricercatore dell'Ifom sulle nuove scoperte per sconfiggere il cancro

È da poco stato eletto Clodiense dell'anno, titolo che ricevono gli abitanti di Chioggia distintisi per importanti opere a favore della collettività. Un riconoscimento davvero meritato, perché ormai da molti anni **Gianluca Deflorian** ha scelto di dedicare la propria vita alla **ricerca contro il cancro**, ponendosi come obiettivo quello di scoprire qualcosa di importante che possa portare, con il tempo, a una svolta, forse persino a una cura definitiva. Sebbene si è ancora lontani da questo traguardo, Gianluca, biologo con un *curriculum* di tutto rispetto alle spalle, **è riuscito davvero a raggiungere dei risultati fondamentali, che potrebbero rivoluzionare il nostro modo di approcciarci ai tumor**i. Lo abbiamo intervistato per saperne di più.

Partiamo da te e dal percorso che ti ha portato fin qui. Ci racconti brevemente la tua storia?
"Sono laureato in Biologia Molecolare con un PhD in Genetica e Biologia dello Sviluppo. Nel 2006 mi sono trasferito all'IFOM di Milano dove, dal 2009, sono il responsabile della Zebrafish Unit. L'IFOM è il primo centro di ricerca italiano specializzato nello studio dei meccanismi molecolari alla base della formazione e dello sviluppo dei tumori. A dieci anni dall'avvio del programma scientifico, sotto la direzione di Marco Foiani, abbiamo spostato il baricentro su uno scenario internazionale, attivando alleanze strategiche con centri di ricerca individuati soprattutto nei Paesi del continente asiatico più promettenti per la ricerca biomedicale, come Singapore e l'India".

Tu studi ormai il cancro da molti anni. Potresti spiegare a un lettore non esperto di medicina e biologia a che punto siamo nella battaglia contro i tumori?
"Per quel che riguarda i meccanismi molecolari che sono alla base dell'insorgenza e della propagazione del cancro, nell'ultimo decennio sono state fatte moltissime scoperte importanti e lo scenario ora appare abbastanza chiaro: sappiamo cosa causa i tumori, come si diffondono, cosa differenzia i vari tipi di malattia e quali sono i geni che giocano un ruolo principale in tutto ciò. Tuttavia, se parliamo di debellare la malattia la strada è ancora in salita ma, spero, non lunghissima. Ora come ora se dovessi puntare su un filone per la cura del cancro sceglierei la cosiddetta Immunoterapia, che sfrutta i nostri stessi anticorpi per eliminare le cellule cancerogene in maniera mirata. Si tratta di una cura che andrebbe personalizzata sulla base del profilo genetico di ciascun paziente".

Poco tempo fa sei salito alla ribalta della cronaca per un'importante scoperta. Ce la puoi spiegare in termini semplici?
"L'evento più problematico, difficile da diagnosticare e, soprattutto, da curare durante l'evoluzione di un tumore è quello della sua propagazione in altri organi e tessuti dell'organismo (evento più comunemente noto come metastasi). Nella sua fase iniziale, generalmente asintomatica, la maggior parte dei tumori è costituita da una piccola massa di cellule iper- proliferanti che, se venisse identificata, sarebbe facile da asportare chirurgicamente. Per crescere questa massa di cellule ha bisogno di ossigeno e nutrimento, così rilascia nei tessuti circostanti una serie di segnali molecolari che stimolano lo sviluppo di nuovi vasi sanguigni

Esce 'Secondo Matteo'. Ma questo è Salvini o un suo parente dell'Isis?

Error processing SSI file

affaritaliani.it
Il primo quotidiano digitale, dal 1996
COMPIE 20 ANNI
ISCRIVITI AL NOSTRO CONCORSO E VINCI
CLICCA QUI!
affaritaliani.it

ZURICH Connect
Zurich Connect ti permette di risparmiare sull'assicurazione auto senza compromessi sulla qualità del servizio. Scopri la polizza auto e fai un preventivo

L'OSSERVATORE ECONOMICO
SCARICA IL PDF!

immobiliare.it MIGLIAIA DI ANNUNCI! ENTRA

Il video più apprezzato

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

attorno ad essa. È a questo punto che la malattia passa alla fase più maligna, aggressiva e, di conseguenza, difficile da curare. Grazie ad una collaborazione con i ricercatori Claudia Ghigna (CNR Pavia) e Costanza Gianpietro (Università di Milano), abbiamo scoperto che la proteina Nova2, prima ritenuta presente solo nel cervello, in realtà è espressa anche nell'endotelio vascolare e ha quindi un ruolo fondamentale nello sviluppo dei vasi, specie in quelli che si originano ex-novo. La scoperta è di rilievo perché evidenzia come Nova2 sia uno dei fattori chiave in questi processi: non a caso, questa proteina è misurabile ad alti livelli in alcuni tipi di cancro".

Quali sono le conseguenze pratiche, o le porte che si potrebbero aprire, a fronte di questa scoperta?
"Ancora è difficile da prevedere, ma ovviamente la speranza è che grazie ai nostri studi si possano delucidare i processi che danno il via all'angiogenesi tumorale e, di conseguenza, sviluppare dei farmaci che riescano a modulare e bloccare questo pericoloso fenomeno, evitando così la crescita di metastasi".

Una notizia che ultimamente è molto circolata in rete è quella secondo cui la carne aumenterebbe le probabilità di sviluppare il cancro, tesi sostenuta anche dal Prof. Umberto Veronesi. Sei d'accordo?
"Bisogna precisare che – a differenza di quanto riportato erroneamente da molti media – la questione non riguarda in generale tutta la carne, ma il metodo di lavorazione cui sono sottoposti alcuni tipi di insaccati. Inoltre, lo studio da cui è scaturita la notizia è stato condotto su una porzione ristretta della popolazione. Io sono dell'idea che l'organismo umano abbia bisogno anche dell'apporto di alcune proteine e della vitamina B2, presenti in abbondanza nella carne. Il giusto atteggiamento nei confronti dell'alimentazione secondo me sta nel bilanciamento corretto di tutto ciò che mangiamo".

Se dovessi darci qualche semplice consiglio applicabile alla vita di tutti i giorni per diminuire il rischio di sviluppare un tumore?
"Evitare o limitare al massimo l'esposizione a tutti quei fattori che possono arrecare un danno al DNA, quali le radiazioni ultraviolette (raggi solari o lampade abbronzanti), raggi X, idrocarburi (es. fumo della sigaretta), tossine vegetali. Inoltre, una dieta ricca di anti-ossidanti (frutta, verdura, cereali) è consigliabile. Vorrei anche sottolineare l'importanza della diagnosi precoce perché, ahimè, alcune mutazioni le ereditiamo e come unica arma non ci rimane che la prevenzione!".

Chiara Giacobelli

Per maggiori informazioni: www.ifom.eu.

ISCRIVITI AL CONCORSO DEI 20 ANNI DI AFFARITALIANI.IT E VINCI SAMSUNG

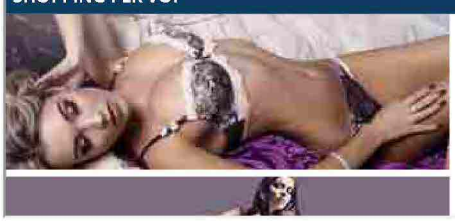
Sottoveste Andra Linger...
25.50 €
Bizzarre Inti...
VEDI
SHOPPING con Ciao

Ennio Doris: auguri ad Affaritaliani, una voce libera

CANALI
Dal 1934 Canali realizza raffinati abiti da uomo di alta moda sartoriale. Scopri la nuova collezione Canali.

Trova casa su immobiliare.it
Provincia
Tipologia
TROVA

NON MI PIACE | MI È INDIFFERENTE | MI PIACE | MI PIACE TANTO!

SHOPPING PER VOI


RICHIEDI ONLINE IL TUO MUTUO
Finalità del mutuo
-- Seleziona --
Importo del mutuo Euro
Durata del mutuo -- anni
in collaborazione con MutuiOnline.it
CONFRONTA >

Codice abbonamento: 069337

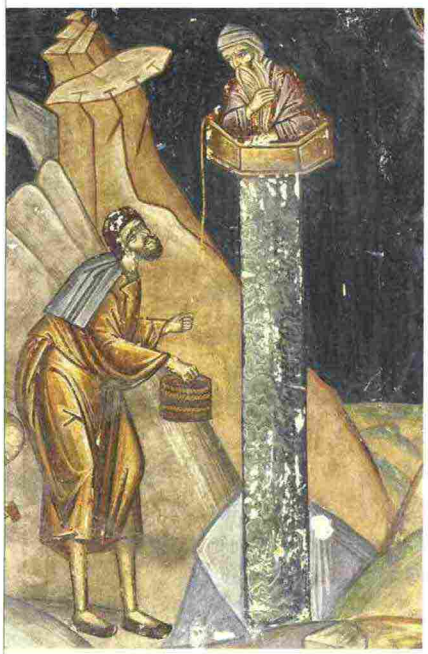
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CIBO E ANIMA

Affamare il corpo, nutrire lo spirito

Le maggiori tradizioni religiose prescrivono, ciascuna a suo modo, periodi di digiuno per avvicinarsi al mistero del divino. Storiche personalità come il Mahatma Ghandi lo hanno utilizzato in chiave politica, riattualizzando una pratica molto antica. E la scienza moderna ne esplora i benefici effetti sull'organismo

DI PIERO VERNI



Sopra, devoto offre cibo a uno stilita, affresco del monastero di Dioniso, Monte Athos, Grecia. Nell'altra pagina, Gandhi tesse una tunica all'arcolaio, India, ottobre 1946.

IPA/Alamy - Marka

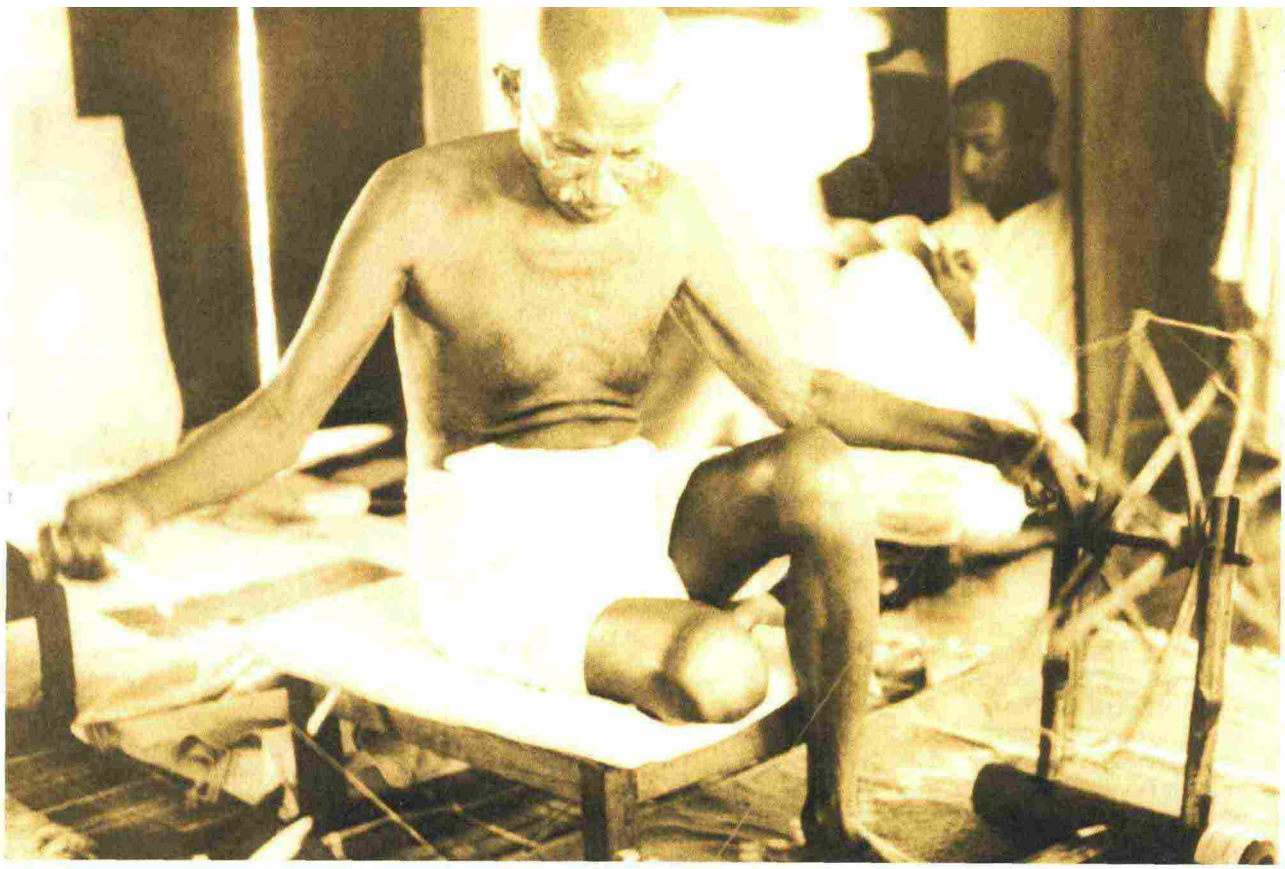
Oggi poco, molto poco, rimane nell'India contemporanea delle idee di Gandhi, il Mahatma (la Grande Anima) del movimento di liberazione indiano dal colonialismo britannico. Eppure nel mondo il nome di Mohandas Karamchand Gandhi è ancora noto a tutti e rispettato da molti quale artefice del miracolo di aver combattuto e vinto contro il più potente impero dell'epoca ricorrendo solo a metodi rigorosamente nonviolenti. Tra questi, quello per il quale la Grande Anima è universalmente noto, è la pratica del digiuno. Che si trattasse di protestare contro le inique tasse imposte dal governo di Londra o contro i drammatici scontri interetnici che insanguinarono i convulsi giorni che precedettero e seguirono la fine del dominio inglese, **la più efficace arma a cui ricorreva Gandhi era la pratica del digiuno**. Nella lotta politica, il rischio che il Mahatma potesse morire costringeva spesso l'interlocutore a cedere. Ma per Gandhi il digiuno non era solamente un mezzo per ottenere quanto riteneva giusto senza dover ricorrere alla violenza, che aborriva (da qui anche la sua scelta per un'alimentazione vegetariana). Il digiuno era anche un esigenza spirituale, come il mezzo con cui l'anima esercita controllo sulla parte materiale dell'essere, il corpo.

Il rifiuto del cibo, un atto politico

Il digiuno civile di Ghandi potrebbe essere definito "fame di giustizia". Potrebbe sembrare un ossimoro ma a ben guardare non lo è affatto. E non solo per quanto riguarda l'India della prima metà del secolo scorso. Infatti il digiuno, potremmo dire "politico", ha radici antiche. Dai tempi remoti dell'Irlanda precristiana (dove si chiamava Troscad) alle suffragette inglesi , la pratica del digiuno come forma estrema di protesta ha attraversato epoche e continenti. In tempi più vicini a noi è stato praticato dai militanti irlandesi

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



dell'IRA, dai radicali italiani, dagli esuli tibetani e da tante altre realtà. Tramite il gesto drammatico di interrompere l'alimentazione si vuole lanciare una sfida ultima, definitiva, totale per far valere le proprie ragioni. Mettendo a rischio la propria vita il digiunatore trasforma il suo organismo in una sorta di manifesto degli ideali in cui crede. Ed è per questo che il digiuno, anche quando è portato avanti da personaggi laici, esprime un'aura religiosa. C'è qualcosa di profondamente spirituale nel gettare il bene più prezioso che si possiede nell'agone della battaglia civile e sociale. Tramite un corpo che di giorno in giorno diventa più esile, più debole, più fragile, il digiunatore racconta al mondo la bontà delle idee per le quali è disposto a sacrificare la sua stessa esistenza. E questa bontà è ben testimoniata dalla dichiarazione di Tokyo (1975) dell'Associazione Mondiale dei Medici che sostiene come una persona in pieno possesso delle proprie facoltà mentali, che decide di portare avanti il suo digiuno fino alle estreme conseguenze, non dovrebbe essere obbligata a nutrirsi.Possiamo dire quindi che il digiuno esprime una Fame profonda, assoluta, incondizionata di giustizia. Una Fame nobile che potrà essere placata solo con il raggiungimento degli scopi per i quali lo si è iniziato.

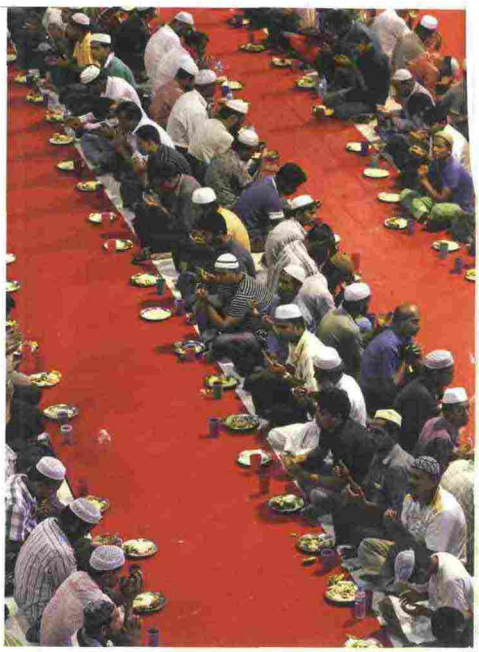
Mimare il digiuno allunga la vita

Una dieta cosidetta "mima digiuno" che oltre a far dimagrire è antitumorale, previene malattie cardovascolari, diabete e obesità. È il frutto delle ricerche scientifiche di un italiano, Walter Longo, direttore del Longevity Institute alla Southern University della California e, a distanza, dell'Istituto Firc di oncologia molecolare di Milano. Longo ha dimostrato che la privazione periodica di alcuni nutrienti svolge funzione anticancro, perché "affama" e indebolisce le cellule tumorali, oltre a proteggere il sistema immunitario e le altre cellule dagli effetti della chemioterapia. In ulteriori ricerche, condotte su lieviti, topi e in seguito esseri umani, ha scoperto i meccanismi biologici che il digiuno innesca a livello cellulare e molecolare. L'applicazione di una dieta alimentare con ridotto apporto di proteine e una miscela di grassi, da seguire cinque giorni su tre mesi, riduce i biomarcatori di invecchiamento, diabete e malattie cardiovascolari.

Fame di spiritualità

Altrettanto antico e trasversale di quello "politico", è il digiuno "spirituale" praticato da santi e mistici di tutte le tradizioni religiose. Anche in questo contesto il digiuno è l'espressione di una Fame, o se vogliamo di

Codice abbonamento: 069337
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Ifom



La santa anoressia

Anorexia mirabilis, "miracolosa mancanza di appetito" era il nome "tecnico" con cui il medioevo definiva un singolare tipo di anoressia, legata all'esperienza mistica della fede e al martirio e alla volontà di punire il corpo, impura "gabbia" dello spirito. Come, in epoca moderna, l'anoressia nervosa, anche questo tipo di disturbo (che nel medioevo non era considerato tale, ma appunto un modo di avvicinarsi a Dio) riguardava esclusivamente il sesso femminile. Forse la più nota tra le sante anoressiche

fu Caterina da Siena (1347-1380), nella foto un ritratto di pittore senese del seicento, nel capitolo del Duomo di Siena) che si dice si cibasse solo di erbe, procurandosi il vomito con un ramoscello. L'elenco è lungo: da Santa Veronica, che masticava cinque semi di arancia a simboleggiare le piaghe di Cristo, a Colomba da Rieti, che si lasciò morire di fame, molte sante si procuravano attraverso il digiuno illuminazioni mistiche: Colomba raccontò di aver viaggiato con lo spirito in Terra Santa, santa Maddalena de' Pazzi tenne un diario delle sue visioni. Il Rinascimento segna la fine di questa pratica.

un desiderio. Non più di un obiettivo tangibile e concreto bensì di Assoluto. Un corpo purificato dall'assenza di nutrimento materiale è visto come il miglior alleato per consentire alla mente (e al cuore) di aprirsi al contatto con il Divino e venire così irrorata dal nettare della conoscenza. Cristianesimo, Islam, Induismo, Taoismo, Buddhismo, culti sciamanici, tutte queste vie spirituali possono vantare un lungo elenco di mistici, iniziati, anacoreti, yogi che hanno praticato il digiuno per lunghi periodi di tempo nel loro cammino evolutivo verso la realizzazione interiore.

Il digiuno per le religioni orientali

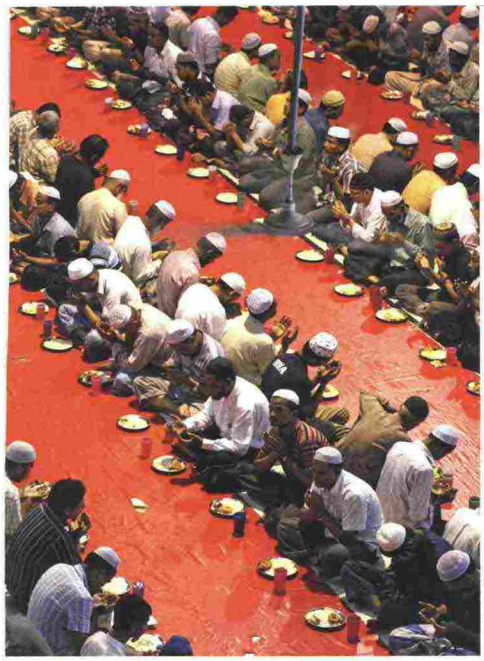
Nell'Islam ogni anno l'intero mese di Ramadan, il nono del calendario musulmano, è dedicato al digiuno. **Dall'alba al tramonto il praticante islamico deve astenersi da ogni cibo** e bevanda (oltre che dai rapporti sessuali e dall'uso di tabacco e profumi) per trasformare il proprio corpo e la propria anima in un recipiente ancora più disponibile a seguire e accogliere la parola di Dio. Il digiuno (Chai) è anche alla base di una delle più importanti festività del Taoismo, la forma più elevata della spiritualità cinese. Ogni scuola taoista celebra il Chai nel corso di cerimonie che possono durare anche diversi giorni. Accompagnati da un frenetico e assordante rullio di tamburi i partecipanti, "posseduti" da estasi mistica e con il corpo e la mente purificati dall'assenza di cibo, invocano le divinità affinché si mostrino e manifestino il loro potere salvifico. Per quanto riguarda l'induismo, ogni scuola considera il digiuno (upvas) un potente mezzo per riuscire a creare un rapporto armonioso tra l'universo fisico e quello interiore, consentendo così all'essere umano di entrare in contatto con l'Assoluto. In particolare gli anacoreti hindu (da cui Gandhi fu influenzato profondamente) vedono nell'esperienza del digiuno una conferma della loro capacità di dominare la condizione materiale, **una sorta di autocontrollo totale che può aprire la porta della conoscenza definitiva** e metterli in grado di raggiungere il fine ultimo della Liberazione interiore, consentendo allo yogin di essere un *Jivan Mukta*, colui che si è liberato, che non è più soggetto alle catene del *samsara*, il ciclo ininterrotto di nascite, morti e rinascite di cui l'uomo è schiavo. Anche il buddhismo, nonostante il Buddha Sakyamuni avesse criticato, dopo averle lungamente praticate, le forme estreme di ascesi e rinuncia, usa il digiuno in alcune sue tecniche di purificazione. Nel buddhismo di tradizione tibetana la pratica del Nyungne, insieme alle prosternazioni rituali e al silenzio, prevede un digiuno controllato, considerato elemento es-

Nell'altra pagina, in alto, fedeli musulmani pregano prima di iniziare il pasto alla fine del Ramadan a Dacca, in Bangladesh. A destra un Sadhu, santone indiano, a Bombay.

IPA/Alamy

Codice abbonamento: 069337

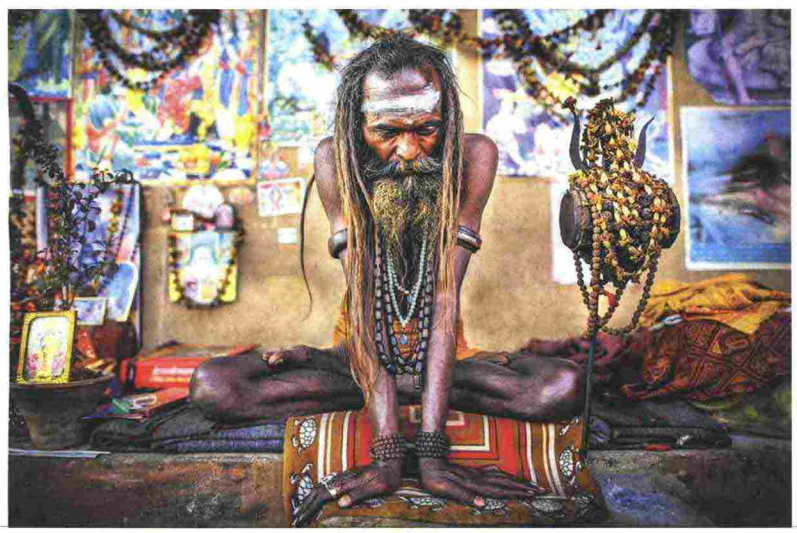
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



senziale sia per la purificazione del proprio karma sia per quella trasformazione dell'individuo in grado di condurlo a cogliere la realtà per ciò che è, finalmente non alterata dalle proiezioni e distorsioni di un Ego ingannevole. E quindi, tramite questa potente "visione chiara", come viene definita, avvicinarsi al momento dell'Illuminazione.

La via per il sacro

Il digiuno però non è solo un importante aspetto delle correnti religiose orientali. Anche nell'occidente cristiano è tenuto in gran conto. Già gli Evangelisti riferiscono che Gesù fosse un convinto assertore dell'importanza del digiuno per avvicinarsi al contatto con Dio e il suo Verbo, in assonanza anche con la tradizione ebraica, che contemplava il digiuno in determinati giorni dell'anno. **Digiuno e preghiera hanno accompagnato nei secoli il corso della vicenda cristiana**. Oggi, dopo che questa pratica era andata affievolendosi, si assiste al riemergere dell'interesse per un aspetto della vita spirituale ritenuto in grado di condurre il credente verso quella libertà del cuore e dello spirito che sola può consentire di affrancarsi dal dominio della materia. Il digiuno come via privilegiata per "vedere e ascoltare la parola del Signore", per "conoscere la Mente", per "riunirsi con il Grande Spirito": sia pure con parole e codici differenti, le grandi tradizioni spirituali dell'umanità riconoscono al digiuno una potente valenza mistica. Lo considerano come la Via Regale per giungere all'incontro tra l'infinitamente piccolo e l'infinitamente grande. Uno strumento in grado di placare la Fame più potente: quella che anela alla conoscenza del mistero della Vita.



Il digiuno nella pratica medica orientale

Contrariamente a quanto si tende a credere, le diverse scuole mediche tradizionali asiatiche non hanno il digiuno tra le loro principali tecniche curative. Anzi, sia la medicina tradizionale tibetana sia quella cinese lo trattano con un certo sospetto. La prima lo considera una sorta di alterazione dannosa dei naturali ritmi e flussi dell'organismo e non lo contempla in alcun caso. Mentre la seconda, pur riconoscendo il valore dei processi di purificazione prodotti dal digiuno, mette in guardia dagli aspetti negativi di questa pratica considerandola, in consonanza con la medicina tibetana, fonte di squilibrio delle "correnti" yin e yang presenti nell'organismo. Dunque in genere i digiuni brevi sono consigliati soltanto in rarissimi casi mentre quelli prolungati sono ritenuti da evitare. La medicina tradizionale indiana (Ayurveda) è invece più aperta al digiuno. Pur vietandolo anch'essa per lunghi periodi, lo consiglia per un lasso di tempo limitato, tipo un giorno alla settimana. In questo caso il medico ayurvedico tende a ritenere che serva a favorire una generica pulizia interna ritenuta di beneficio generale per l'organismo. In sintesi, dal punto di vista strettamente terapeutico le tradizioni mediche orientali sembrano non condividere la simpatia, e in alcuni casi l'entusiasmo, delle loro religioni per la pratica del digiuno.

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Ifom

nuova SCINTILLA
Settimanale
Data 24-04-2016
Pagina 5
Foglio 1

Conosciamo meglio Gianluca

Gianluca Deflorian nasce a Trento 1973, è sposato con una chioggiotta, ha due figli e, per lavoro, vive tra Chioggia e Milano. Dopo il diploma di maturità classica, si iscrive al corso di Laurea in Scienze Biologiche, indirizzo Biomolecolare, presso l'Università degli Studi di Padova, laureandosi con tesi sulla genetica. Dal 2001 al 2004, grazie a Borse di studio, svolge attività di ricerca sullo sviluppo del sistema nervoso centrale dei vertebrati e ottiene il dottorato in Genetica e Biologia Molecolare dello Sviluppo, con approfondimento sulla funzione dei geni Prep durante lo sviluppo embrionale del pesce Danio rerio, ovvero il "pesce zebra". Nel 2005, sempre grazie a una borsa di studio approfondisce la ricerca sui geni coinvolti nello sviluppo del sistema nervoso centrale del pesce zebra o zebrafish, fondamentale per la sua scoperta. Dal 2003 e al 2006 è docente di Biologia Molecolare per alcuni corsi di Laurea specialistica. Dal 2006 fino ad oggi svolge ricerca presso l'IFOM, Istituto FIRC di Oncologia Molecolare di Milano, concentrandosi sugli studi genetici "Zebrafish Genome Project". Un progetto di alta qualità tecnologica e microscopica, concentrato sullo studio del genoma del pesce zebra, determinante per i risultati ottenuti. Proprio sullo zebrafish, dal 2002 fino a oggi ha tenuto in tutto il mondo numerosi seminari, congressi e corsi di formazione. Nel 2009 diviene il responsabile dell'Unità di Studio "Zebrafish Unit", vertebrato che permette un confronto diretto, rispetto ad altri modelli di vertebrati, per la disposizione e la funzione degli organi interni, con quelli degli esseri umani relativamente alla formazione di malattie oncologiche.
Che i pesci sviluppassero tumori spontaneamente, era noto già da circa un secolo, ma è solo negli ultimi anni che zebrafish è diventato il modello sperimentale per studi sul cancro. L'aspetto più importante emerso sin dai primi studi è che i tumori che sviluppa il pesce zebra, quasi sempre sono del tutto comparabili a quelli umani, sia dal punto di vista istologico che genetico o genomico. Dunque il pesce zebra è stata la chiave di lettura per la sua scoperta. La chiave di svolta invece è arrivata a ottobre del 2015, all'IFOM, istituto diretto dal dott. Marco Foiani. Gianluca Deflorian, in sinergia con due colleghi ricercatori del CNR di Pavia e dell'Università di Milano, hanno scoperto che la proteina Nova2, che prima si riteneva espressa solo nel cervello, in realtà è espressa ed ha un ruolo fondamentale nel sistema circolatorio dei vasi sanguigni in via di sviluppo dell'embrione e nell'adulto.
La Nova2, nei processi di neo-vascolarizzazione, regola inoltre l'angiogenesi tra cui anche la formazione del tumore.
E non solo. La Nova2 è in grado di manipolare ed ampliare le informazioni racchiuse nei geni, decidendo quando, dove, quante e quali tipi di proteine devono essere sintetizzate.
La scoperta, dunque, è di altissimo rilievo, perché Nova2 è uno dei fattori chiave in questi processi e, non a caso, mutazioni di essa sono presenti in alcuni tipi di cancro, soprattutto nel passaggio dalla fase benigna a quella maligna.
Questa scoperta scientifica ha avuto un grande riverbero e suscitato ovunque interesse internazionale, in particolar modo nel continente asiatico fortemente all'avanguardia nella ricerca biomedicale; non è da trascurare dunque la possibilità che le già esistenti sinergie tra Ifom e alcuni istituti di ricerca asiatici possano avere, in un futuro molto prossimo, un promettente risvolto nella farmacologia.
Nelle foto: *in alto la premiazione, qui sotto Deflorian con la dr.ssa Lando e il presidente BCC Toson.*

CHIOGGIA
"Per il considerevole e determinante apporto alla ricerca scientifica"
Le motivazioni dei 5 diplomi
Conosciamo meglio Gianluca
PASSA ALLA CISL. SORRIDI!
CAF CISL VENETO
È ORA DEL 730!

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Codice abbonamento: 069337

IL GAZZETTINO VENEZIAMESTRE

Quotidiano

Data 17-04-2016
Pagina 22
Foglio 1

CHIOGGIA Nella Santissima Trinità la consegna del prestigioso «Leon d'Oro»

Deflorian clodiense dell'anno

Premiato il ricercatore che ha scoperto la proteina anti-tumore

CHIOGGIA La cerimonia di consegna del premio ieri nella chiesa della Santissima Trinità

Marco Biolcati
CHIOGGIA

È Gianluca Deflorian, il clodiense dell'anno. Il biologo, scopritore del meccanismo che regola la proteina Nova 2, coinvolta nello sviluppo dei tumori, è stato premiato ieri pomeriggio nella pinacoteca della chiesa della Santissima Trinità. Ha ricevuto il Leon d'oro, opera dell'artista Dino Memmo, dalle mani dell'arcivescovo emerito di Gorizia Dino De Antoni. Com'è previsto dal regolamento, ha ottenuto il riconoscimento per l'eccellenza dei risultati conseguiti esclusivamente lo scorso anno. Dapprima ritenuta riscontrabile solamente nel cervello, grazie agli studi sui tumori sviluppati dal pesce zebra, lo staff di Deflorian ha invece potuto accertare che la Nova 2 è presente anche nelle cellule dei vasi sanguigni. L'evidenza scientifica, riconosciuta a livello internazionale, lascia sperare che la sorprendente scoperta possa preludere allo studio di nuove armi contro alcune forme di cancro. Le cellule tumorali maligne sfruttano, infatti, proprio i vasi sanguigni per propagarsi nei vari distretti ed organi del corpo. Deflorian ha condotto la ricerca, godendo anche del sostegno dall'Airc, al Cnr di Pavia, all'Ifom di Milano ed al Dipartimento di Bioscienze dell'Università di Milano. Il giovane scienziato è nato a Riva del Garda, ma ama definirsi chioggiotto d'adozione da quando, dopo essersi laureato a Padova, ha deciso di risiedere a Chioggia, città d'origine della moglie. Padre di due figli, trascorre i giorni feriali a Milano ed i fine settimana in famiglia. Il comitato giudicante lo ha classificato «primo tra pari» con il violinista Domenico Nordio, protagonista di grandi esibizioni in tutti i maggiori teatri del mondo; il giornalista vaticanista Andrea Tornielli, fra l'altro autore di un recente libro-intervista su Papa Francesco; Oscar Nalesso, manager dell'Aspo, Gianluca Memmo, figlio dell'artista Dino Memmo, costretto su una sedia rotelle in seguito ad un incidente domestico, che ha reso il mare e la pesca sportiva accessibile ai disabili approntando un'imbarcazione in grado di ospitare persone in carrozzina.

(C) Il Gazzettino S.p.A. ID: 0000

XXII

Chioggia

Deflorian clodiense dell'anno

Due poderose gru dirette a Liverpool

Risonanza magnetica al feto

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

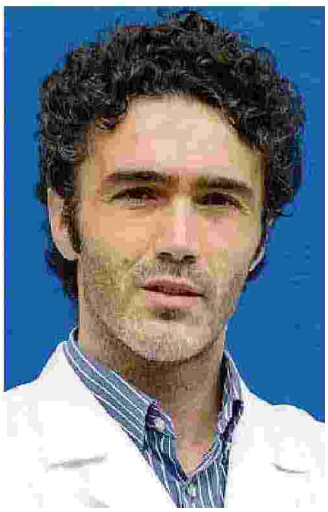
la Nuova Venezia

Quotidiano

Data 17-04-2016
Pagina 37
Foglio 1

Deflorian il "Clodiense dell'anno"

Chioggia. Lo scienziato ha scoperto una proteina utile nella diagnosi dei tumori



Gianluca Deflorian

CHIOGGIA

È Gianluca Deflorian il Clodiense dell'anno 2015. La giuria ha assegnato il "Leon d'oro" ieri sera con una cerimonia pubblica molto partecipata che si è tenuta nella chiesetta della Santissima Trinità.

Deflorian, originario di Riva del Garda (Trento), ma chioggiotto di adozione perché ha sposato una ragazza di Chioggia prendendo residenza in città, è ricercatore all'Ifom (Istituto fondazione di oncologia molecolare) di Milano, dove ha di recente scoperto una proteina, la Nova 2, utile per la ricerca precoce dei tumori. Deflorian assieme ai colleghi del Cnr di Pavia e del Dipartimento di bioscienze dell'Università di Milano, ha scoperto la presenza della proteina anche nei vasi sanguigni.

Deflorian è stato scelto in una rosa di cinque finalisti selezionati dalla giuria, presieduta da Stefania Lando, che ha valutato tutte le 40 candidature pervenute entro il 31 dicembre.

I nomi, proposti da categorie, associazioni, ma anche singoli cittadini, dovevano riguardare persone che si siano distinte durante l'anno per particolari meriti in ambito culturale, religioso, sportivo e sociale. Tra i finalisti Domenico Nordio, violinista di fama internazionale che con la sua musica porta il nome di Chioggia in giro per il mondo; Andrea Tornielli, giornalista vaticanista che ha presentato qualche settimana fa il suo libro "Il nome di Dio è misericordia" con l'intervista esclusiva a papa Francesco; Oscar Nalesso, consigliere d'amministrazione di Aspo e promotore dello sviluppo del porto e della crocieristica; Gianluca Memmo, che ha trasformato una vongolara in una barca attrezzata per il trasporto dei disabili nelle escursioni in laguna e per la pesca turismo. A tutti un attestato di merito con la motivazione.

In pensione il "padre" della Scuola di ecografia

L'anziano rifiutato conteso fra Comuni

Deflorian il Clodiense dell'anno

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Studenti ricercatori: da IFOM il bando per la Summer School 2016

L'IFOM – Istituto Firc di Oncologia Molecolare – ha pubblicato il **bando per l'edizione 2016** del progetto di integrazione tra ricerca e scuola "**Lo studente ricercatore**": un'iniziativa di orientamento alle lauree e professioni scientifiche unica nel suo genere, volta ad avvicinare i giovani alla carriera di ricercatore. Il progetto consentirà a un gruppo di **10 brillanti studenti** iscritti al quarto anno di scuola superiore di partecipare a un percorso formativo di eccellenza nell'ambito di una Summer School che si svolgerà a Milano, nell'estate del 2016.

Obiettivo dell'iniziativa promossa annualmente da IFOM è dare la possibilità a giovani eccellenti di vivere in prima persona l'**attività di ricerca scientifica**, lavorando intensamente per 15 giorni a fianco di ricercatori provenienti da circa 25 Paesi del mondo. Nell'ambito del percorso formativo, i ragazzi hanno l'opportunità unica di prendere parte a un **progetto scientifico** reale e mettersi alla prova anche con un percorso didattico sulla comunicazione della scienza. Alla Summer School hanno partecipato fino a oggi 200 studenti, molti dei quali hanno successivamente scelto di iscriversi a una facoltà scientifica, tra medicina e chirurgia (39,3% dei partecipanti), altre facoltà scientifiche non biomediche – come fisica, matematica o chimica – (28,3%), biotecnologie (11,7%), scienze biologiche (11%).

La scadenza è fissata al **6 maggio 2016**. Per partecipare è necessario inviare la candidatura attraverso l'istituto scolastico di appartenenza all'indirizzo email youscientist-team@ifom.eu, seguendo le indicazioni contenute nel bando caricato sul sito dell'IFOM. Il test di selezione, aperto a tutti i candidati che hanno presentato richiesta on line, si svolgerà il 20 maggio 2016.

Fonte IFOM
Data pubblicazione 15/04/2016

- Bando "Lo studente Ricercatore" 2016

Condividi:

- Notizie
- Eventi
- Documenti
- La ricerca nei media

Notizie >

15/04/2016
Google Science Fair

15/04/2016
Studenti ricercatori: da IFOM il bando per la Summer School 2016

15/04/2016
Ricerca e territorio: l'esperienza dei "Visiting Scientist" a Cagliari

14/04/2016
Mathesia e Open Search Network lanciano la prima Call for Talents

Eventi >

25/02/2016 - 29/05/2016
Catania
Balle di scienza, Storie di errori prima e dopo Galileo

19/04/2016
Roma
Info Day – Programma AAL Active & Assisted Living

22/05/2016 - 27/05/2016
Firenze
International Conference on Multiphase Flow - ICMF 2016

22/06/2016 - 23/06/2016
Firenze
Metrologia per l'Aerospazio

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Il Sole 24 ORE nòva 24

Settimanale

Data 03-04-2016
Pagina 11
Foglio 1

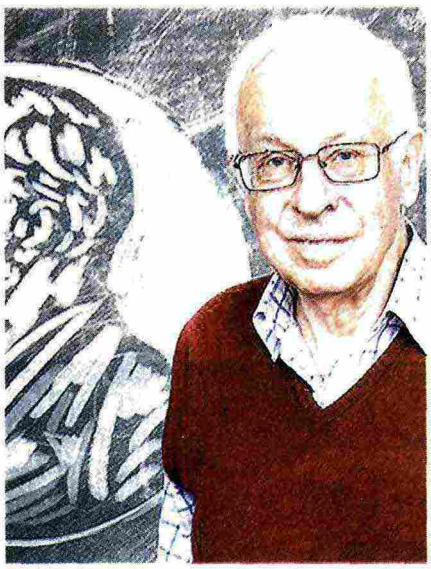
Grandi intuizioni, senza fretta

Le charity hanno fatto scuola coltivando un'idea vincente

di **Agnese Codignola**

Di formazione è un chimico, Tomas Lindhal. E ai chimici piace la chiarezza, perché le leggi della chimica non sono opinabili. Per questo l'idea che il Dna fosse una struttura rigida, quasi cristallizzata nella sua eleganza, proprio non gli tornava: il Dna è fatto di basi, e le basi sono sensibili a molte cose, sono molecole organiche. Ma poiché il Dna è il cuore stesso della vita, non era possibile che le modifiche cui va incontro continuamente non fossero riparabili. Quella doppia elica non poteva essere così vulnerabile come si pensava: mancava, appunto, chiarezza su ciò che succede davvero.

È tutta qui l'idea, quasi l'ossessione che ha guidato per anni il lavoro di Tomas Lindahl, portandolo infine a trovare quella che l'Accademia delle scienze di Stoccolma, nell'assegnargli il premio Nobel per la chimica 2015 insieme a Paul Moldrich e Aziz Sancar, ha definito la "cassetta degli attrezzi della riparazione del Dna", cioè un complesso network di eventi guidati da diverse famiglie di enzimi intenti a vigilare sui possibili danni al Dna, e a intervenire per riportare la situazione alla normalità ogni volta che ve ne sia la necessità; identificando i meccanismi di riparazione del Dna, Lindahl ha cambiato il modo di considerare il genoma e ha dato il via a un settore di ricerca importantissimo, che ha già dato origine a farmaci quali gli anti Parp (anti-



Tomas Lindahl. Premio Nobel per la Chimica 2015 insieme a Paul Moldrich e Aziz Sancar

tumorali), e che è oggetto, a oggi, di quasi 20.000 pubblicazioni.

A Milano per una lecture all'Istituto di cui presiede lo Scientific Advisory Board, l'Istituto Firc per la Ricerca in oncologia molecolare (Ifom), Lindahl ha analizzato le più recenti evoluzioni della ricerca e delineato alcune delle caratteristiche che, secondo lui, rendono un progetto vincente: «Innanzitutto non bisogna avere fretta: le grandi intuizioni maturano a volte nell'arco di decenni. Se un'idea è buona, è necessario portarla avanti, anche se chi ne è detentore non pubblica a ritmi forsennati. In questo il ruolo delle charities che sostengono la ricerca di base come Airc è davvero cruciale, e in questo hanno fatto scuola, come dimostra il fatto che ora anche Big pharma si sta accorgendo che investire in studi non immediatamente monetizzabili può essere meglio rispetto a finanziare solo le fasi finali, spesso non innovative». Ma il ricercatore, secondo Lindahl, deve essere messo nelle condizioni di lavorare. E la via più efficace per ottenere risultati importanti è quella della specializzazione e dell'interazione tra diversi protagonisti, cioè della creazione di un humus nel quale chi ha idee possa farle crescere e sviluppare. «L'accademia ha sempre avuto un atteggiamento un po' snobistico verso la specializzazione; è nella sua natura, deve insegnare tutto. Ma ciò è molto dispersivo, soprattutto con la massa di informazioni di cui disponiamo oggi, e con i costi attuali della ricerca è più utile avere centri specializzati, inseriti in contesti (per esempio poli o distretti) che lavorino tutti nello stesso ambito». In Gran Bretagna, dove Lindahl lavora da moltissimi anni e dove è direttore emerito del Cancer Research UK, il polo è in piena realizzazione nel triangolo Cambridge-Oxford-Londra, e ha come fulcro il Crick Institute di Londra, un progetto su cui si lavora da 15 anni e dove lavoreranno, sul cancro, oltre 1.250 figure diversissime: dai ricercatori più speculativi come gli oncologi evoluzionisti fino ai medici che conducono i trial, in una full immersion di ogni possibile aspetto della ricerca oncologica, sostenuta economicamente da tutti i protagonisti. In Italia tutto ciò non esiste, anche perché manca la ricerca industriale e perché i diversi attori dialogano poco e male. Tuttavia Lindahl, che conosce la realtà italiana perché dal 2010 presiede appunto il board di Ifom, è ottimista: «Le aziende hanno tutto l'interesse a coltivare un'idea vincente, e cercano costantemente di capire quando ne sta nascendo una, magari grazie a uno studio finanziato da una charity. Dovunque essa sia».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

nòva 24
Il senso della scienza per la politica
Grandi intuizioni, senza fretta

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Terra Nuova
Mensile
Data 04-2016
Pagina 53/61
Foglio 1 / 9

DOSSIER

La potenza del digiuno

Una pratica conosciuta da millenni che oggi la medicina moderna sta riscoprendo, documentandone i benefici per diverse malattie croniche e persino per i malati di cancro.

DI CLAUDIA BENATTI E CECILIA GALLIA

«Il digiuno è uno strumento potentissimo, che innesca nel corpo cambiamenti che nessun cocktail di farmaci è in grado di replicare. Ha persino effetti rigenerativi sui tessuti. Ma proprio per questi suoi potenti effetti, occorre approcciarvisi con prudenza e raziocinio e sotto la supervisione non di un medico qualunque, ma di un medico preparato e competente in materia». A parlare è Valter Longo, uno dei massimi esperti di digiuno terapeutico. Longo è professore di biogerontologia, direttore dell'Isti-

Codice abbonamento: 069337
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Ifom
Pag. 163

DOSSIER

tuto sulla longevità alla University of Southern California di Los Angeles e direttore del programma di oncologia e longevità dell'*Ifom*, centro di ricerca con sede a Milano dedicato allo studio della formazione e dello sviluppo dei tumori a livello molecolare.

Il professor Longo non è il solo a parlare di digiuno e a farne oggetto di studi pubblicati; infatti negli ultimi tempi la ricerca e la sperimentazione clinica stanno muovendo grandi passi in questa direzione, rivolgendo attenzione a pratiche che prendono spunto da quelle conosciute da millenni, in uso in molte religioni e già favorite da approcci terapeutici non convenzionali.

Si è partiti da esperimenti in laboratorio e oggi si stanno già testando forme di digiuno alternato o simil-digiuno su pazienti malati di tumore, persone con diagnosi di malattie autoimmuni e persino sportivi alla ricerca di performance migliori. Ciò che emerge, comunque, è che gli approcci possono essere tra loro anche molto diversi.

La dieta mima-digiuno

Ciò su cui si è focalizzata l'attenzione del professor Longo è un regime alimentare con un basso ma preciso contenuto calorico che garantisce nutrienti giudicati essenziali, chiamato «dieta mima-digiuno», che va protratto per alcuni giorni e ripetuto nel tempo. Longo ha guidato un team di ricercatori che a luglio 2015 ha pubblicato su *Cell Metabolism* i risultati di uno studio clinico pilota[1] secondo cui «tre cicli di dieta mima-digiuno diminuiscono i fattori di rischio/biomarker per invecchiamento, diabete, malattie cardiovascolari e cancro senza effetti avversi di rilievo; ciò attesta come l'uso di tale regime mantenga più a lungo la salute». E nel dicembre scorso è uscito un altro studio, firmato sempre da Longo insieme a un team di collaboratori, che ha confermato e consolidato quanto già emerso in ricerche precedenti e cioè che cicli di digiuno o di diete mima-digiuno migliorano l'efficacia dei farmaci oncologici[2].

«È un campo in cui si sono mossi i primi passi e in letteratura scientifica c'è meno di quello che potrebbe esserci» spiega Longo. «Il digiuno è potente, su questo non c'è dubbio. E se anche la gente digiuna da secoli, non è detto che lo abbia fatto traendone sempre beneficio. Occorre essere seguiti da persone competenti. Basti pensare, per esempio, che il digiuno prolungato a sola acqua può causare danni alla colecisti poiché, probabilmente non essendoci grassi da decomporre, la bile si accumula e si solidifica. Insomma, facciamo attenzione. Dopo anche soli tre o quattro giorni di digiuno si verificano cambiamenti enormi nel nostro organismo. Per esempio, il cervello inizia a funzionare in maniera differente, invece di usare zuccheri usa al 50-60% corpi chetonici; questo determina spesso un po' di mal di testa temporaneo. Ha poi effetti su tutti i tessuti, dai muscoli (il digiuno distrugge le cellule muscolari e quando ci si rialimenta esse si rigenerano dando origine a un muscolo nuovo) al fegato eccetera. Può essere applicato a centinaia di malattie, ma bisogna capire come e quando. Si può consigliare come prevenzione anche a chi risulta essere a rischio per il cancro; può avere un potente effetto sulla pressione sanguigna, può ridurre il glucosio nel sangue e il livello di infiammazione, oltre ai fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. Influenza inoltre la risposta adattativa delle cellule riducendo il danno ossidativo e riprogrammando la resistenza allo stress. Gioca anche un ruolo importante nella riduzione dell'asma e dell'artrite reumatoide[3]».

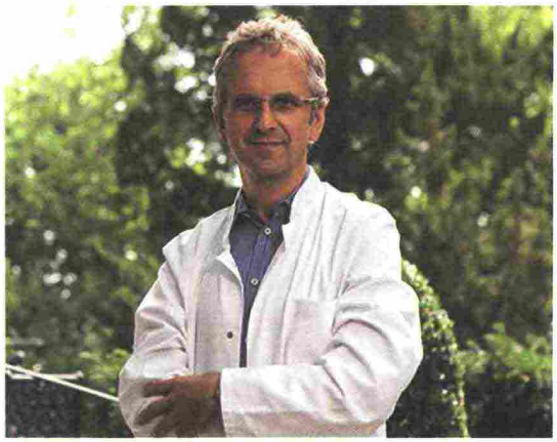
Longo è giunto a formulare una peculiare dieta e l'ha messa in pratica sui pazienti, anche se non sono mancate le critiche, dal momento che ha fondato una società, la *L-Nutra*, che ha testato e prodotto un kit di alimenti ritenuti idonei ad affrontare il simil-digiuno per alcuni giorni, periodicamente. Ma lui spiega: «Le azioni societarie di mia proprietà vanno in beneficenza, non prendo nulla, è tutto per la ricerca. Quando ho cominciato a studiare gli effetti del digiuno e delle restrizioni caloriche periodiche mi sono accorto che occorreva creare degli standard per poter validare scientificamente i risultati. E così ho fatto».

«Tre cicli di dieta mima-digiuno diminuiscono i fattori di rischio/biomarker per invecchiamento, diabete, malattie cardiovascolari e cancro senza effetti avversi di rilievo; ciò attesta come l'uso di tale regime mantenga più a lungo la salute».

Valter Longo è uno dei massimi esperti di digiuno terapeutico. È professore di biogerontologia, direttore dell'Istituto sulla longevità alla University of Southern California di Los Angeles e direttore del programma di oncologia e longevità del centro di ricerca *Ifom*.

Codice abbonamento: 069337
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Ifom
Pag. 164

«La restrizione calorica e il digiuno intermittente sono associati al rallentamento e alla prevenzione della maggior parte delle malattie cronico-degenerative e cronico-infiammatorie».



Il professor Andreas Michalsen, dell'Immanuel Hospital di Berlino, studia da tempo gli effetti del digiuno sulle persone malate e sottolinea l'importanza di affrontare questo percorso terapeutico solo se seguiti da personale medico esperto.

Naturalmente non è un regime che possa valere per tutti. «Ritengo sia da sconsigliare assolutamente agli anoressici e a chi assume farmaci per il diabete» prosegue Longo «a meno che non si sia seguiti da un diabetologo esperto di digiuno. Può essere pericoloso oltre i 70 anni, a meno che non si abbiano organismo e ossa forti; ma può valere comunque la pena se si è a rischio elevato di Alzheimer, di cancro o di malattie cardiovascolari».

Negli ospedali italiani

A collaborare con Longo è il dottor Alessio Nencioni, professore associato di medicina interna all'Università di Genova. «Lavorando in campo oncologico, ci siamo interessati agli studi di Longo e abbiamo iniziato a proporre la dieta mima-digiuno a donne affette da tumore alla mammella che si sottopongono a chemioterapia, perché ci sono chiare evidenze secondo cui tale regime rende l'organismo più resistente nei confronti di agenti potenzialmente dannosi e insulti chimici, tra cui appunto anche i chemioterapici. Siamo tra i primi in Italia a offrire questa possibilità e le pazienti vengono seguite in clinica».

Anche Nencioni sottolinea la potenza del digiuno: «Resetta il metabolismo corporeo, è per questo che attiva processi rigenerativi in alcuni tessuti. Per esempio, a livello del midollo osseo, il digiuno riattiva le cellule staminali; è un campo che si inizia ora ad esplorare nella medicina moderna. Credo che nei prossimi anni questo tipo di approccio troverà molte applicazioni nei campi dell'oncologia, della medicina rigenerativa, della prevenzione dell'invecchiamento e anche in caso di malattie infiammatorie e di contrasto all'autoimmunità».

Il team tedesco

All'Immanuel Hospital di Berlino il team del professor Andreas Michalsen studia da tempo gli effetti del digiuno sulle persone malate. «I periodi di digiuno con astensione dai cibi solidi si praticano in ogni parte del mondo» spiega Michalsen[4] nei suoi studi «e ci sono ampie evidenze empiriche e osservazionali se-

I meccanismi che si attivano

In Europa, uno dei primi medici a osservare e documentare sistematicamente gli effetti del digiuno su un'ampia gamma di malattie e a sviluppare il concetto di digiuno terapeutico è stato il tedesco Otto Buchinger; per questo in Germania si è poi dato seguito al filone di ricerca e oggi si contano diversi esperti tedeschi. Tra questi c'è il professor Andreas Michalsen, che dirige il Dipartimento di medicina integrata e naturopatia all'Immanuel Hospital di Berlino. «Per digiuno si intende un periodo di tempo limitato in assenza di cibo solido in cui il corpo utilizza quasi esclusivamente le proprie riserve di energia senza provocare danni alla salute[1]». specifica Michalsen nei suoi studi. «Durante il digiuno l'assunzione di brodi vegetali o succhi di frutta e verdura non dovrebbe eccedere le 500 calorie al giorno ed è importante che la scelta sia un atto volontario del soggetto e che si evitino cibi solidi e sostanze stimolanti, come caffè o nicotina».

Se seguito in maniera adeguata, il digiuno può consentire di sperimentare un buon livello di vitalità e assenza di stimolo della fame. Michalsen consiglia anche di abbinare alla restrizione calorica opportune tecniche mente-corpo, attività spirituale ed esercizio fisico: «L'organismo umano ha la capacità fisiologica di passare dall'utilizzo di alimenti esterni a quello di riserve interne di nutrienti. Le riserve di glicogeno nel fegato e nei muscoli sono limitate e solitamente si esauriscono dopo ventiquattr'ore, ma l'energia è poi attinta dalle riserve di grassi. Le proteine vengono utilizzate per rilasciare aminoacidi per la gluconeogenesi in modo da fornire glucosio al cervello. La restrizione a 500 calorie al giorno porta ad una risposta neuroendocrina complessa e ben regolata e attiva adattamenti cardiovascolari, metabolici e psicologici». Michalsen osserva anche che, dopo decenni di diffidenza e critiche, la medicina sta riscoprendo l'approccio di Buchinger e sta osservando «un numero crescente di benefici in diverse malattie croniche».

Nel 2002, la tedesca *Ärztegesellschaft für Heilfasten und Ernährung* (Società medica per la nutrizione e il digiuno terapeutico) ha pubblicato le prime linee guida per il digiuno terapeutico[2].

1. www.karger.com/Article/PDF/357828
2. www.karger.com/Article/Abstract/64270

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Ifom

Pag. 165

DOSSIER

«Un regime di digiuno sotto stretto controllo medico ha mostrato effetti positivi anche sulle performance di atleti impegnati in discipline che richiedono sforzi aerobici, come ad esempio i maratoneti».

Néstor Vincente Salar è biologo molecolare all'Istituto di bioingegneria presso l'Unità di terapia cellulare e biochimica dell'Università spagnola Miguel Hernández. Studia in particolare i benefici del digiuno negli sportivi.

condo cui un digiuno con assunzione di 200-500 calorie al giorno per periodi di 7-21 giorni è efficace nel trattamento delle malattie reumatiche, della sindrome da dolore cronico, nell'ipertensione e nella sindrome metabolica. La restrizione calorica e il digiuno intermittente sono associati al rallentamento e alla prevenzione della maggior parte delle malattie cronico-degenerative e cronico-infiammatorie. Ci sono poi benefici indiretti, in quanto solitamente chi fa questa scelta poi inizia a seguire una dieta sana e modifica il proprio stile di vita».

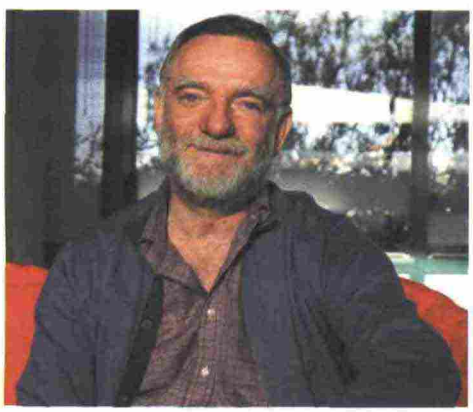
Michalsen sottolinea inoltre come il digiuno possa rivelarsi utile «nelle malattie atopiche e nei disturbi psicosomatici[5] ed è utilizzabile anche per la prevenzione delle malattie nelle persone sane»; ribadisce anch'egli che «per garantire sicurezza e risultati positivi, la persona deve essere seguita da un medico esperto».

Rainer Stange, dirigente medico alla clinica di medicina interna dell'Immanuel Hospital e stretto collaboratore di Michalsen, sottolinea poi l'efficacia documentata persino «nella depressione lieve, nell'emicrania e nella sindrome da intestino irritabile[6]». E chiarisce: «Ritengo sia bene non utilizzare il termine "disintossicante" quando si parla di digiuno, poiché si tratta di una definizione commerciale, di un concetto utilizzato dai media e non scientifico. Oggi ci sono a disposizione studi clinici di buona qualità, benché ancora pochi, e anche la medicina accademica si sta rendendo conto della portata di questa pratica».

Digiuno e sport

Un regime di digiuno sotto stretto controllo medico ha mostrato effetti positivi anche sulle performance di atleti impegnati in discipline che richiedono sforzi aerobici, come ad esempio i maratoneti. A studiare come l'organismo degli sportivi reagisca in questi casi è, tra gli altri, Néstor Vincente Salar, biologo molecolare in forze all'Istituto di bioingegneria presso l'Unità di terapia cellulare e biochimica dell'università spagnola Miguel Hernández.

Salar ha pubblicato, insieme a un gruppo di colleghi, uno studio sull'argomento nel dicembre scorso[7]. «Abbiamo cercato di capire se periodi di digiuno migliorassero la resa degli atleti impegnati in esercizio aerobico e se fossero il modo migliore per controllare la percentuale di grasso corporeo» spiega Salar. «Siamo giunti alla conclusione che gli atleti possano in questo modo migliorare il metabolismo ossidativo e di conseguenza le loro performance, sempre che partano da solide basi di preparazione; ma è comunque necessario che le sessioni di allenamento siano sempre svolte sotto la supervisione di un coach esperto che sappia capire quando inserire l'astensione dagli alimenti».



«Nel digiuno breve bisogna bere tantissimo e liquidi non calorici, come tisane o infusi non zuccherati, per un volume globale medio di tre litri».

Il dottor Massimo Melelli Roia studia e applica da 25 anni la digiunoterapia anche prolungata. Si è formato all'Accademia di Pechino e all'Università di Mosca ed è esperto di agopuntura, omotossicologia, fitoterapia e oligoterapia.

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Ifom

Pag. 166

Il digiuno prolungato

A studiare e applicare da 25 anni la digiunoterapia anche prolungata è il dottor Massimo Melelli Roia, medico di Perugia formatosi all'Accademia di Pechino e all'Università di Mosca; è anche esperto di agopuntura, omotossicologia, fitoterapia e oligoterapia. «Ho scoperto il digiuno terapeutico allo storico congresso di Roma del 1991, "Digiuno: come salvarsi la vita", al quale parteciparono scienziati e ricercatori da tutto il mondo, portando casistiche veramente importanti anche su malattie gravi, autoimmuni e oncologiche[8]» spiega Melelli Roia. «Ho cominciato in quell'anno a proporre questo regime, dapprima sui pazienti con artrite reumatoide e artrite psoriasica, poi in chi soffriva di sclerosi multipla. Da allora è stato un crescendo, mediamente con risultati positivi intorno all'80%, intendendo risultati documentabili attraverso analisi, laddove le patologie lo consentono. Finora il digiuno si è dimostrato efficace in tutte le malattie autoimmuni che ho affrontato, anche a livello oncologico a volte ci sono stati risultati interessanti[9]. In questi casi si parla sempre di digiuni prolungati, che vanno dalle due alle quattro settimane».

Melelli Roia affianca al digiuno terapeutico prolungato l'agopuntura, «perché così i processi a cui va incontro l'organismo vengono esaltati, come abbiamo visto, ad esempio, sui numerosissimi pazienti affetti da sclerosi multipla. Non funziona sempre ma in percentuali molto alte. Ho pazienti che seguono ritmi di vita normali arrivando fino a quaranta giorni di digiuno e abbinando, appunto, l'agopuntura; ho avuto in cura un ragazzo che ha percorso cento chilometri in bicicletta al ventesimo giorno di digiuno. Chiaramente un paziente che si sia sottoposto a chemioterapia o altre terapie pesanti non avrà tutta questa energia, perché le tossine impegnano l'organismo. C'è naturalmente un momento in cui si è stanchi, magari compare il mal di testa, soprattutto i primi giorni; ma dopo ci si riprende».

Il dottor Melelli Roia, oltre all'agopuntura, affianca al digiuno anche l'iridologia, «che consente di esaminare via via lo stato della persona». Consiglia inoltre «la pulizia

IDROCOLONTERAPIA
Ripulire l'intestino per migliorare la salute
di Giuseppe Carano
cm 15 x 21 - cod. EA169 - pp. 128 - € 12,00
Acquista i libri di Terra Nuova Edizioni nel tuo negozio bio di fiducia (**negoziobio.info**), oppure compila il coupon a pag 99.
Ordini online: **www.terranuovalibri.it**

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

dell'intestino con l'idrocolonterapia, che comunque non va ripetuta più di una volta l'anno e con un'adeguata preparazione. Poi c'è tutta la successiva terapia a domicilio, modulata in maniera molto soggettiva». Nel suo approccio, il dottor Melelli Roia usa anche «l'oligoterapia francese e quella russa, che è molto avanzata, l'omotossicologia tedesca e poca fitoterapia». Per ogni paziente «viene preparato un piano personalizzato che permetta di gestire anche il momento della rialimentazione, importantissimo per evitare che si facciano passi indietro vanificando i risultati ottenuti» spiega infine.

Il digiuno di un giorno

Melelli Roia riconosce anche nel digiuno breve uno strumento efficace per ripulire l'organismo. «Il digiuno di un giorno è un ottimo modo per iniziare a conoscere il proprio corpo e ascoltarlo. Ci si può dedicare a questa pratica una volta al mese, scegliendo il giorno che più si addice alla propria vita. Ad esempio, se si lavora, è meglio scegliere un giorno in cui si è a casa, per evitare di essere tentati dal cibo». Il digiuno può essere fatto anche in gruppo, «ma è importante che ognuno sia libero di scegliere se partecipare o meno, senza sentirsi obbligato dalla pressione del gruppo».

Il digiuno nelle religioni

Quasi ogni cammino spirituale promuove o proibisce il digiuno. In questa prospettiva il digiuno è un atto cosciente, libero e volontario, che punta all'ascesi legata alla privazione del cibo.

Nelle religioni primitive era spesso un mezzo per controllare o soddisfare le divinità e per prepararsi a osservanze cerimoniali. Il digiuno era usato dagli antichi greci in occasione della consultazione degli oracoli, dai nativi americani come preparazione al rituale della ricerca della visione e dagli sciamani africani per contattare gli spiriti. Era praticato per purificarsi, sia nel fisico che nella mente e per fare penitenza. Procedeva in parallelo con altre privazioni volontarie: il silenzio, la castità e per gli asceti la privazione del sonno.

Il digiuno viene praticato come precetto, seppur con significato diverso, nelle tre religioni monoteiste: cristianesimo, islam ed ebraismo.

Il digiuno dei **cristiani** trova il suo modello e il suo significato in Gesù, che si è preparato alla sua missione con quaranta giorni di digiuno nel deserto. Il Cristo non impone esplicitamente il digiuno ai discepoli, ma durante tutta la sua vita ne ricorda la necessità, ne mette in luce l'importanza e indica lo spirito e lo stile secondo cui viverlo. I primi cristiani digiunavano il mercoledì e il venerdì di ogni settimana a causa della relazione simbolica di questi due giorni con la passione di Cristo. Inoltre era con il digiuno che si preparavano alla Pasqua durante la Quaresima, il periodo di quaranta giorni che precede la celebrazione.

Per le **chiese ortodosse bizantine e orientali** il digiuno continua ad essere una componente essenziale della spiritualità. Durante la Quaresima, l'Avvento (il periodo che precede il Natale) e in preparazione di altre feste importanti non viene consumato nessun prodotto animale o derivato da animali e nei giorni prescritti non si mangia né si beve prima di mezzogiorno.

Il **protestantesimo** sin da Lutero non ha posto particolare enfasi su questa pratica, anzi ne ha denunciato le deviazioni in quanto giudicata esteriore e formale e a tutt'oggi continua a mantenere la stessa diffidenza.

Secondo le prescrizioni attuali della **chiesa cattolica romana**, il digiuno ecclesiastico (un solo pasto durante la giornata, senza la proibizione di consumare un po' di cibo al mattino e alla sera) deve essere praticato come forma di penitenza, insieme all'astinenza dalle carni (divieto del consumo di carne, cibi e bevande particolarmente ricercati o costosi), due volte l'anno: il mercoledì delle ceneri e il venerdì santo. Tutti i venerdì della quaresima è prescritta l'astinenza dalle carni, mentre negli altri venerdì dell'anno questa può essere sostituita con opere di preghiera, carità o altre di natura penitenziale.

I **musulmani** digiunano per tutto il mese di Ramadan, il nono del calendario lunare, sacro perché celebra la ricorrenza della rivelazione dei primi versetti di quello che poi sarà il Corano. In arabo la parola che lo designa è «sawm» che significa «chiuso, calmo»; infatti la bocca rimane chiusa, non si mangia. Il digiuno rappresenta uno dei cinque pilastri della fede e consiste nell'astenersi, dall'alba al tramonto dal bere, acqua compresa, mangiare, fumare e praticare attività sessuali. Chi è impossibilitato a digiunare (perché malato o in viaggio) può essere sollevato dal precetto, ma dovrà recuperare il mese di digiuno successivamente. Quando tramonta il sole il digiuno viene rotto, stando attenti a ciò che si mangia, iniziando con poco: uno o due datteri e acqua. Motivo del digiuno è sostanzialmente l'autocontrollo. Attraverso questa pratica l'anima viene liberata dalle catene dei desideri corporali e svincolata dalle tentazioni, così può elevarsi verso l'Altissimo purificata da quanto di materiale e corrotto esiste nel mondo. Il Ramadan nella sua dimensione sociale, aiuta a comprendere il valore dei doni di Dio e permette di aprirsi con più compassione e carità verso i bisognosi, invogliando il fedele a versare la *zakat*, l'elemosina coranica verso i diseredati.

Per l'**ebraismo** lo scopo del digiuno è l'intensificazione dell'esperienza religiosa. In ebraico digiuno si dice «ta'anit», che è anche il titolo di uno dei libri della Mishnah, in cui si esaminano le regole a esso associate. Gli ebrei praticano vari periodi di digiuno per l'espiazione dei peccati o, come nel caso del digiuno di Ester, per il lutto o la supplica. Il digiuno può accompagnare anche una richiesta di aiuto divino fatta a titolo personale. Il digiuno più noto e maggiormente osservato è quello dello Yom Kippur, il cosiddetto giorno dell'espiazione che cade il 10 del mese di tishri, più o meno tra settembre e ottobre del nostro calendario. È destinato a espiare i peccati commessi nel corso dell'anno, è un digiuno completo, dal tramonto, prima del crepuscolo, alla notte seguente. È accompagnato da quattro ulteriori prescrizioni: non si può lavare il corpo, indossare scarpe di cuoio, usare acque di colonia, oli o profumi, né avere rapporti sessuali.

Il digiuno è una pratica presente anche nell'**induismo** e nel **buddismo**. Digiunare in sanscrito si dice *upavaasa*. *Upa* significa «vicino» mentre *vaasa* vuol dire «stare». Il significato di *upavaasa* quindi è «stare vicino alla divinità», coltivare una grande prossimità mentale con il divino. Il collegamento tra il divino e il mangiare sta nel fatto che si investe una gran quantità di energia intorno al cibo, per prepararlo, mangiarlo e digerirlo; digiunare significa riappropriarsi di quell'energia e con una mente più libera e aperta dedicarsi alle pratiche spirituali. La scienza del digiuno come tramandata nei Veda e negli Shastra è un sistema di purificazione che coordina i ritmi biologici dell'essere umano con i cicli della natura, ad esempio le fasi lunari. Le scritture consigliano di onorare alcune divinità nei periodi di digiuno perché, essendo la mente più ricettiva in quel momento, si possono evocare particolari aspetti e qualità della divinità per aumentare la consapevolezza umana. Per l'induismo le divinità non sono esseri separati, ma aspetti della mente dormiente che può essere risvegliata dalla consapevolezza.

Nelle diverse **scuole buddiste**, oltre alla condivisione delle Quattro Nobili Verità e dell'Ottuplice Sentiero, ci sono molte idee differenti su cosa sia la pratica, e in generale il digiuno

Codice abbonamento: 069337
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Ifom
Pag. 168

ce per mantenere il benessere psicofisico, «un giorno alla settimana, rispettando i ritmi circadiani. Per esempio, si va dalla domenica sera dopo cena fino al martedì mattina quando si fa colazione. Bisogna bere tantissimo e liquidi non calorici, come tisane o infusi non zuccherati, per un volume globale medio di tre litri. Se ci si idrata e si osserva questo regime molto bre-

non è uno dei principi essenziali. Nonostante questo il buddismo insegna la moderazione e l'austerità come fondamenti di quella che viene chiamata la Via di Mezzo. Infatti si crede che il Buddha, dopo avere sperimentato lunghi periodi di digiuno, abbia affermato che le pratiche estreme sono contrarie alla Via.

Anche se nelle tre maggiori tradizioni vengono a volte intrapresi digiuni relativamente brevi a sostegno della meditazione, non ci sono regole precise in materia. L'esempio del Buddha evidenzia che l'elemento necessario alla pratica è la frugalità e non il rifiuto del cibo. Nella tradizione Theravada del sud-est asiatico i monaci ogni tanto praticano il digiuno come aspetto della meditazione, con lo scopo di ottenere la comprensione della bramosia, sperimentandola in prima persona, per raggiungere, idealmente, uno stato in cui la mente è in pace nonostante il disagio fisico. I monaci delle scuole del buddismo Mahayana a volte digiunano per periodi di 18, 36 e qualche volta addirittura 72 giorni in relazione a prolungati periodi di meditazione, in vista della purificazione del corpo, dell'aumento della chiarezza mentale e della saggezza.

Nella tradizione tibetana Vajrayana è molto comune che gli adepti si sottopongano a digiuni di due giorni come parte di cerimonie che prevedono anche canti e meditazione, con l'obiettivo sia di purificare il corpo che di liberare dal Karma negativo.

Il digiuno interroga il nostro rapporto con i limiti, con il razionale e ha anche una dimensione politico-sociale; emblema dei mistici-militanti è il **Mahatma Gandhi**.

I suoi digiuni sono stati innumerevoli: nel 1932 digiunò a oltranza rischiando la morte perché gli intoccabili (i fuori casta, i diseredati) potessero frequentare i templi da cui erano esclusi. Nel 1943 in prigione digiunò per 21 giorni per far cessare le violenze commesse durante l'insurrezione indiana contro gli inglesi; lo fece ancora nel 1947 e nel '48 per fermare i massacri fra indù e musulmani. Per Gandhi il digiuno non rappresentava un atto di protesta o un modo per richiamare l'attenzione e neppure una pratica penitenziale; per lui era un atto di purificazione. Considerava l'ingiustizia del potere coloniale alla stessa stregua di una malattia che aggrediva il corpo e, così come era convinto che un corpo intossicato dalle impurità si potesse curare ripulendolo con il digiuno, allo stesso modo si poteva curare anche il corpo della nazione. Va sottolineato che per Gandhi il digiuno costituiva un esercizio di autocontrollo, che insieme alla pratica della rinuncia poteva contrastare la violenza. Niente meglio delle sue stesse parole esprime cosa fosse per lui la pratica del digiuno: «Il digiuno non è destinato ad agire sul cuore, ma sull'anima degli altri, ed è per questo che il suo effetto non è temporaneo ma duraturo. Ogni digiuno è preghiera intensa, purificazione del pensiero, slancio dell'anima verso la vita divina per perdersi in essa. Con il digiuno ascolto la musica di Dio e danzo al suono di questa musica».

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

DOSSIER

ve, difficilmente si avvertono fenomeni fastidiosi; può comparire un mal di testa la sera, è la cosa più frequente. Questo digiuno non ha un potere curativo quanto preventivo. Se si vuole protrarre il digiuno portandolo a tre o quattro giorni, consiglio di usare succhi vegetali, estratti o centrifugati, perché nei primi giorni l'organismo espelle tossine e possono comparire emicrania, nausea e vomito, rendendo difficile la gestione della giornata soprattutto se si va al lavoro o si affrontano le attività quotidiane. Una minima quantità di calorie e zuccheri evita la reazione violenta dell'organismo. L'unica controindicazione che pongo in assoluto al digiuno riguarda le persone che hanno subìto un trapianto: con un rafforzamento importante e rapido del sistema immunitario potrebbero andare incontro a crisi di rigetto».

«Quindi il digiuno rivitalizza, rigenera, reidrata i tessuti, elimina i radicali liberi» conclude Melelli Roia. «Andrebbe fatto osservare alle coppie prima di avere figli per predisporre al meglio l'organismo al concepimento. Non c'è parte del corpo che non ricavi benefici, non c'è cellula del corpo che non partecipi a questo lavoro di reset».

Una strada, dunque, che ha già offerto validissimi segnali e che promette ulteriori conquiste nel prossimo futuro. ●

Note

1. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26094889. Lo studio è stato condotto su animali; Terra Nuova non approva né sostiene la sperimentazione sugli animali, si limita a prendere atto della letteratura esistente in materia.
2. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4712327; www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21516129.
3. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24440038.
4. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24434759; www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20425196;

Il digiuno nell'igienismo

Giuseppe Cocca è uno dei massimi esponenti in Italia del cosiddetto *igienismo*, uno stile di vita che abbraccia un'alimentazione che punta molto sulla combinazione degli alimenti. Cocca, medico esperto in agopuntura, omeopatia, psicosomatica, tecniche energetiche e programmazione neurolinguistica, è un grande sostenitore del digiuno e, a differenza di quanto asserito dal team del dottor Andreas Michalsen, per definire questa pratica utilizza anche l'aggettivo "disintossicante".

«Fondamentali sono l'atteggiamento, le convinzioni, la preparazione e lo stato d'animo con cui si vive il percorso del digiuno» spiega Cocca. «Il corpo utilizza il digiuno per un processo di disintossicazione se la persona è concentrata, convinta, tranquilla. Noi utilizziamo una grande quantità di energia per digerire e per ripulire l'organismo. Quando si sta a digiuno, l'energia che non utilizziamo per digerire, lavorare e preoccuparci si libera e viene utilizzata per il processo di riparazione interna».

«Nell'igiene naturale che io pratico si parte dal presupposto che la malattia sia espressione della *tossiemia*, cioè di una quota elevata di tossine o di scorie metaboliche in circolo. Quindi si utilizza il digiuno per pulire il corpo dalle scorie metaboliche, ma è fondamentale che il paziente che lo pratica abbia questa convinzione per ottenere la massima efficacia. Secondo il caposcuola dell'igienismo, Herbert Macgolfin Shelton, esistono diverse controindicazioni al digiuno, ma la prima è la paura. Se c'è paura, tutte le energie che si liberano vengono utilizzate per alimentarla. Nel caso ci siano conflitti emotivi di cui non si ha la corretta gestione, allora possono non manifestarsi disintossicazione e guarigione; oppure, se si hanno effetti terapeutici, questi non dureranno nel tempo. Durante il digiuno la persona diventa più *sensibile* e il *conflitto*, la *preoccupazione*, il *nervosismo* emergono e necessitano di essere strutturati. Ad esempio Desiré Merien in Francia usava una tecnica assimilabile al rebirthing per allentare le tensioni. Io utilizzo la PNL e le tecniche psicologiche energetiche. Per non ricadere nelle condizioni che portano alla malattia, la persona ha bisogno di trovare un nuovo equilibrio e modificare convinzioni profonde».

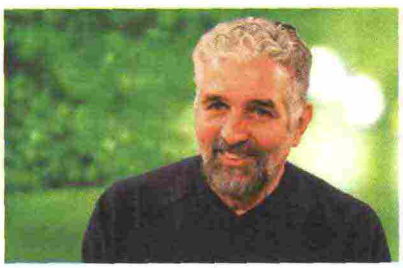
«Come indicazione generale, per avvicinare con tranquillità le persone al digiuno, partirei da una semplice considerazione: normalmente tutti digiuniamo la notte e gran parte del giorno, interrompendo il digiuno giornaliero da due a cinque volte. Si può dunque semplicemente cominciare a osservare un intervallo più lungo. Una volta acquisita la sicurezza del primo giorno, si può passare a due o anche tre giorni, perché il presupposto fondamentale del digiuno è lo stato di tranquillità nel momento in cui lo si attua. Se si osserva il digiuno a casa, meglio utilizzare succhi vegetali, centrifugati, frullati o brodi leggeri per evitare reazioni negative. Consiglio sempre la gradualità: si può provare un giorno e valutare le proprie condizioni, per poi proseguire e arrivare in genere a sette giorni. È fondamentale la preparazione alimentare, passando gradualmente dall'alimentazione abituale a qualche giorno di frutta e verdura cruda, per poi eliminare i cibi solidi».

«Non esistono ricette valide per tutti» sottolinea Cocca. «Quando ho di fronte una persona, solo in base alla sua risposta nelle prime ventiquattro ore valuto come proseguire. Ognuno ha una reazione personale, possiamo fornire indicazioni di massima ma dobbiamo sapere che il vissuto di ogni persona è differente».

«Il digiuno di per sé non ha quasi mai dato problemi a nessuno, benché ci siano controindicazioni per chi ad esempio assume molti farmaci, per le donne incinte, i bambini sotto una certa età, in caso di cirrosi epatica, insufficienze renali ed epatiche gravi, malattie cardiache o persone che hanno subìto trapianti. La controindicazione assoluta comunque, come dicevo, è la paura. La maggior parte delle difficoltà è

Codice abbonamento: 069337
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Ifom
Pag. 170

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24434758;
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11416824.
5. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/964029
6. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17078771
7. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26667687
8. Alla seguente pagina web potete ascoltare la registrazione dell'incontro: www.radioradicale.it/scheda/39680/39716-digiuno-come-salvarsi-la-vita
9. Massimo Melelli Roia, *Il digiuno come cura e prevenzione*, Edizioni Tecniche Nuove (2013); Bruno Romano (a cura di), *Il digiuno. Come salvarsi la vita*, Edizioni Mediterranee (1991); Siliprandi & Tettamanti, *Biochimica medica, strutturale, metabolica e funzionale*, Edizioni Piccin Nuova Libraria (2013); Thierry De Lestrade, *Le jeûne, une nouvelle thérapie?*, La Découverte (2013).



Giuseppe Cocca è uno dei massimi esponenti in Italia dell'igienismo. È medico esperto in agopuntura, omeopatia, psicosomatica, tecniche energetiche e programmazione neurolinguistica, ed è un grande sostenitore del digiuno.

legata al post-digiuno, cioè alla rialimentazione. Appena si ricomincia a mangiare, specialmente se si mangia male, è come se lo stomaco si aprisse, mangeremmo di tutto e ancora di più. Comportandosi così non solo si annulla il lavoro fatto, ma si può veramente compromettere la salute. Quanto più il digiuno è stato prolungato, tanto più la reazione a una cattiva rialimentazione può essere pericolosa per l'organismo. Il mio consiglio è di affrontare digiuno e rialimentazione sotto la supervisione di un professionista».

Per approfondire:

- Herbert Macgolfin Shelton, *Digiunare per rinnovare la vita*, Edizioni Paoline (1997).
- Nicole Boudreaux, *Il digiuno per la propria salute*, Macro Edizioni (2005).
- Gloria Gazzeri (a cura di), *Il segreto di Igea*, Manca Edizioni (2002).
- Giuseppe Cocca, *Digiuno breve*, Nuova Igiene Naturale. Il libro è disponibile in formato ebook acquistabile a questo link: www.giuseppecocca.it/digiuno-breve-ebook

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

DELLA PORTA, 90 ANNI PER LA RICERCA «GLI SCIENZIATI ABBIANO CORAGGIO»

Corriere della Sera
- Giovanni Caprara
Il racconto
Il fondatore di Airc e Ifom: progetti anti cancro, servono fondi e tempi certi

«La curiosità verso il nuovo è parte integrante della ricerca scientifica», commentava Giuseppe Della Porta nel dicembre 2012 quando la città di Milano gli consegnava l'Ambrogino d'oro. Con immutato entusiasmo si prepara ora a festeggiare il 2 aprile il novantesimo compleanno come presidente di Ifom, l'Istituto Firc di oncologia molecolare che ha fondato nel 1998, il centro che indaga le basi scientifiche della malattia e concepito come una struttura internazionale con un terzo dei suoi trecento ricercatori provenienti dall'estero. Nella sua stanza al primo piano dell'Istituto la luce del sole riscalda le parole dell'illustre scienziato protagonista in modi diversi della scienza italiana.

«Volevo fare l'agricoltore suggestionato da uno zio che possedeva una tenuta - ricorda con un sorriso - ma dopo la laurea in medicina andai alla Chicago Medical School. Vivevo in ospedale e per quattro anni ho unito l'esperienza clinica alle indagini sulla cancerogenesi chimica». Partecipando ad un congresso di oncologia a Londra incontrava Umberto Veronesi e Pietro Bucalossi che lo invitava: «Quando torni in Italia vienimi a trovare». Così accadeva iniziando una magnifica storia partendo dall'Istituto dei tumori.

«Negli Stati Uniti avevo constatato come la ricerca fosse in buona parte sostenuta da iniziative private dei singoli cittadini. Perché non fare altrettanto da noi sull'importante frontiera fino allora trascurata? Io, ad esempio, non avevo nemmeno un microscopio. Così con Veronesi abbiamo dato vita nel 1965 all'Airc, l'associazione per la ricerca sul cancro che oggi contribuisce in modo notevole agli studi trovando sostegno in importanti famiglie milanesi: la prima presidente era Camilla Falk Ciceri».

Il primo ostacolo da superare era però la formazione dei giovani e persino l'accettazione del linguaggio. «Non chiamatelo cancro - mi si chiedeva -. Intanto per accelerare la preparazione dei ricercatori si bandivano delle borse di studio mentre i programmi erano finanziati con le valutazioni di scienziati stranieri».

In questo modo Airc costruiva il successo nei risultati che conosciamo. Ma per il professor Della Porta era solo la prima tappa. Dopo pochi anni, sempre con Veronesi, creava la Fondazione italiana per la ricerca sul cancro capace di raccogliere altre cospicue risorse da lasciti testamentari. «In tal modo anche il nostro paese entrava seriamente sulla scena della ricerca internazionale. Non dimenticando mai, comunque, la cura, sempre con Umberto, fondiamo negli anni Novanta Ieo, l'Istituto europeo di oncologia». Della Porta, nella stanza accanto a Veronesi assumeva il ruolo di direttore scientifico.

Ma la sua anima di ricercatore avverte la necessità di essere maggiormente impegnati negli studi del male dai mille volti. Quindi nel 1998 avvia con la Firc il nuovo progetto dell'Ifom, l'Istituto di oncologia molecolare per la ricerca di base ad alta tecnologi. Da allora ne è presidente mantenendo nei laboratori di zona Ripamonti lo spirito internazionale delle origini. Non a caso a presiedere il comitato scientifico che in Ifom valutala la qualità della ricerca e indirizza le strategie di sviluppo è Tomas Lindahl, premio Nobel 2015 per le sue scoperte sulla riparazione dei geni dai cui danni derivano i tumori. «Ifom è a mio avviso uno dei più importanti centri di ricerca sul cancro a livello internazionale -sottolinea Lindahl - e questo è grazie all'ammirevole senso di visione del professor Della Porta nel porre le basi scientifiche dell'Istituto».

«Nella mia vita sono stato fortunato - riconosce con umiltà Della Porta -. Oggi sono necessari più coraggio e più risorse nella ricerca rispetto al passato. Per sostenerle, tuttavia, occorrono scienziati carismatici oltre ai finanziamenti e ai tempi adeguati.

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Accettando, purtroppo, le gelosie che anch'io ho incontrato e che nascono quando le cose funzionano. Adesso abbiamo validi gruppi di ricercatori che producono notevoli scoperte nella ricerca sul cancro, ormai riconosciuto come una malattia dell'invecchiamento». Ecco perché l'Ifom, Milano e il sistema della ricerca italiana festeggiano lo scienziato-manager che ha contribuito a migliorare il nostro futuro.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Medici

Giuseppe Della Porta (foto in alto), Ambrogino nel 2012, compie 90 anni domani Alle celebrazioni anche il Nobel Tomas Lindahl

Foto: Primi passi Volevo fare l'agricoltore ma dopo la laurea in medicina andai alla Chicago Medical School. Nella mia vita sono stato fortunato

Foto: In laboratorio Una ricercatrice al lavoro nell'Istituto Firc di Oncologia Molecolare di via Adamello: Giuseppe Della Porta avviò il progetto scientifico nel 1998

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CORRIERE DELLA SERA
MILANO

Quotidiano

Data 01-04-2016
Pagina 1+6
Foglio 1 / 2

LO SCIENZIATO DI AIRC E IFOM

FESTA DA NOBEL PER DELLA PORTA

di **Giovanni Caprara**

Compie 90 anni domani Giuseppe Della Porta, fondatore di Airc e Ifom. «Per la ricerca sul cancro servono fondi, invito i giovani scienziati ad avere sempre coraggio».

a pagina 6

Il racconto

di **Giovanni Caprara**

Della Porta, 90 anni per la ricerca «Gli scienziati abbiano coraggio»

Il fondatore di Airc e Ifom: progetti anti cancro, servono fondi e tempi certi

«La curiosità verso il nuovo è parte integrante della ricerca scientifica», commentava Giuseppe Della Porta nel dicembre 2012 quando la città di Milano gli consegnava l'Ambrogino d'oro. Con immutato entusiasmo si prepara ora a festeggiare il 2 aprile il novantesimo compleanno come presidente di Ifom, l'Istituto Firc di oncologia molecolare che ha fondato nel 1998, il centro che indaga le basi scientifiche della malattia e concepito come una struttura internazionale con un terzo dei suoi trecento ricercatori provenienti dall'estero. Nella sua stanza al primo piano dell'Istituto la luce del sole riscalda le parole dell'illustre scienziato protagonista in modi diversi della scienza italiana.

«Volevo fare l'agricoltore suggestionato da uno zio che possedeva una tenuta — ricorda con un sorriso — ma dopo la laurea in medicina andai alla Chicago Medical School. Vivevo in ospedale e per quattro anni ho unito l'esperienza clinica alle indagini sulla cancerogenesi chimica». Partecipando ad un congresso di oncologia a Londra incontrava Umberto Veronesi e Pietro Bucalossi che lo invitava: «Quando torni in Italia vienimi a trovare». Così accadeva iniziando una magnifica storia partendo dall'Istituto dei tumori.

«Negli Stati Uniti avevo constatato come la ricerca fosse in buona parte sostenuta da iniziative private dei singoli cittadini. Perché non fare altrettanto da noi sull'importante frontiera fino allora trascurata? Io, ad esempio, non avevo nemmeno un microscopio. Così con Veronesi abbiamo dato vita nel 1965 all'Airc, l'associazione per la ricerca sul cancro che oggi contribuisce in modo notevole agli studi trovando sostegno in importanti famiglie milanesi: la prima presidente era Camilla Falk Ciceri».

Il primo ostacolo da superare era però la formazione dei giovani e persino l'accettazione del linguaggio. «Non chiamatelo cancro — mi si chiedeva —. Intanto per accelerare la preparazione dei ricercatori si bandivano delle borse di studio mentre i programmi erano finanziati con le valutazioni di scienziati stranieri».

In questo modo Airc costruiva il successo nei risultati che conosciamo. Ma per il professor Della Porta era solo la prima tappa. Dopo pochi anni, sempre con Veronesi, creava la Fondazione italiana per la ricerca sul cancro capace di raccogliere altre cospicue risorse da lasciti testamentari. «In tal modo anche il nostro paese entrava seriamente sulla scena della ricerca internazionale. Non dimenticando mai, comunque, la cura, sempre con Umberto, fondiamo negli anni Novanta lo Ieo, l'Istituto europeo di oncologia». Della Porta, nella stanza accanto a Veronesi assumeva il ruolo di direttore scientifico.

Ma la sua anima di ricercatore avverte la necessità di essere maggiormente impegnati negli studi del male dai mille volti. Quindi nel 1998 avvia con la Firc il nuovo progetto dell'Ifom, l'Istituto di oncologia molecolare per la ricerca di base ad alta tecnologi. Da allora ne è presidente mantenendo nei laboratori di zona Ripamonti lo spirito internazionale delle origini. Non a caso a presiedere il comitato scientifico che in Ifom valuta la qualità della ricerca e indirizza le strategie di sviluppo è Tomas Lindahl, premio Nobel 2015 per le sue scoperte sulla riparazione dei geni dai cui danni derivano i tumori. «Ifom è a mio avviso uno dei più importanti centri di ricerca sul cancro a livello internazionale —sottolinea Lindahl — e questo è grazie all'ammirevole senso di visione del professor Della Porta nel porre le basi scientifiche dell'Istituto».

«Nella mia vita sono stato fortunato — riconosce con umiltà Della Porta —. Oggi sono necessari più coraggio e più risorse nella ricerca rispetto al passato. Per sostenerle, tuttavia, occorrono scienziati carismatici oltre ai finanziamenti e ai tempi adeguati. Accettando, purtroppo, le gelosie che anch'io ho incontrato e che nascono quando le cose funzionano. Adesso abbiamo validi gruppi di ricercatori che producono notevoli scoperte nella ricerca sul cancro, ormai riconosciuto come una malattia dell'invecchiamento». Ecco perché l'Ifom, Milano e il sistema della ricerca italiana festeggiano lo scienziato-manager che ha contribuito a migliorare il nostro futuro.

Codice abbonamento: 069337

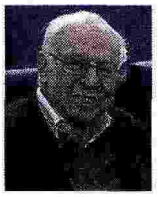
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CORRIERE DELLA SERA
MILANO

Quotidiano

Data 01-04-2016
Pagina 1+6
Foglio 2 / 2

Medici



● Giuseppe Della Porta (*foto in alto*), Ambrogino nel 2012, compie 90 anni domani

● Alle celebrazioni anche il Nobel Tomas Lindahl

Primi passi Volevo fare l'agricoltore ma dopo la laurea in medicina andai alla Chicago Medical School. Nella mia vita sono stato fortunato

In laboratorio Una ricercatrice al lavoro nell'Istituto Firc di Oncologia Molecolare di via Adamello: Giuseppe Della Porta avviò il progetto scientifico nel 1998

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

marie claire Enfants
Semestrale
Data 04-2016
Pagina 112/13
Foglio 1 / 2

Operazione pannolino

di **Anna Alberti**

In Italia i giorni obbligatori di congedo parentale per gli uomini sono due. Pochi per fare un padre. Per questo un manipolo di pionieri si ritaglia autonomamente settimane, mesi a tu per tu con il bebè. Meglio di un master

«PER QUALCHE GIORNO NON CI SENTIREMO, amici, mi assento per paternità!». Così lo chef/scienziato/blogger Marco Bianchi - *lanciando sui social* #hopersolatesta - ha comunicato alle migliaia di follower la nascita di Vivienne (oggi quasi 6 mesi). Ma se il congedo di paternità virtuale è più facile da prendere, quello reale, per quel mezzo milione di italiani che ogni anno diventa padre (488 mila nel 2015 per l'Istat), non lo è altrettanto. E non stiamo *parlando del congedo obbligatorio retribuito al 100% - passato quest'anno da* uno a BEN due giorni, a cui se ne possono "attaccare" altri due entro il quinto mese del neonato! - ma di quello facoltativo, che i neogenitori possono chiedere in alternativa alle madri entro i 12 anni del bambino. Durata massima, sei mesi. Stipendio, sforbiciato del 70%. Sarà proprio per gli evidenti motivi economici - chi oggi può rinunciare con leggerezza a oltre due terzi del suo stipendio, specie quando la famiglia si allarga? - ma sono ancora davvero pochi a chiederlo (circa il 12% dei lavoratori dipendenti *nel 2013 - ultimi dati* disponibili). Anche per motivi socioculturali: l'uomo in congedo parentale è una mosca bianca, non sempre ben vista nelle aziende. Molti temono addirittura che leadership e virilità possano essere messe in discussione da qualche settimana tra ciucci e pannolini. «Un peccato. Perché semmai è vero il contrario: *la paternità è una delle esperienze emotive che è più in grado di* completarci, renderci uomini più strutturati. Un'occasione da non perdere, meglio di mille master», commenta Alberto Pellai, psicoterapeuta e autore del manuale *Nella pancia del papà* (Franco Angeli). La buona notizia è che il solco ormai è tracciato: con tutte le difficoltà, i padri che chiedono il congedo sono *in crescita, segnalano* dall'Inps. Noi ne abbiamo incontrati quattro.

DA ERODE A DADDY FULL TIME

Francesco Gironi, papà di Ettore, 3 anni. *Lavora in una casa editrice milanese.*

Quattro mesi con Ettore, un'estate *tutta per noi*: «Ma questa è una figata, a 47 anni suonati...». È stata la prima cosa che ho pensato quando, ragionando con mia moglie - medico ospedaliero con uno stipendio ben più alto del mio e l'urgenza di rientrare in reparto dopo sei mesi dal parto -, *cercavamo soluzioni per la* stagione calda. E dire che i colleghi mi hanno sempre chiamato Erode. Invece con Ettore è stato tutto molto semplice: un bambino che ha sempre *dormito, mangia con appetito* ed è pronto a giocare e a ridere in ogni occasione. Con lui ho potuto continuare a fare tutto quello che mi piaceva: cucinare (cosa che anche lui *apprezzava parecchio*, tutto in casa, niente omogeneizzati); fare la spesa; leggere sulla sdraio (mentre lui dorme); farmi delle gran docce (niente bagnetto, ci laviamo insieme sotto un bel getto); pisolare (con lui

©MINO CON PASSEGGINO. LEGO. GETTY IMAGES

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

appoggiato sul petto). Sì, ammetto che non siamo esattamente una coppia sportiva, io e mio figlio. In quei quattro mesi abbiamo stabilito un'intimità che non avrei immaginato: ho imparato a distinguere i suoi pianti - da fame, da sonno, da capriccio - e a capirlo con uno sguardo. Confesso che è stata anche un po' una sfida alle donne che descrivono la maternità come un incubo. Provato sul campo: non bisogna essere Superman per scaldare la pappa. È che non ce lo lasciano tanto fare. Provate a cambiare il piccolo in autogrill o al fast food: i fasciatoi si trovano solo nel bagno femminile. Negli Usa le cose stanno cambiando, una piccola battaglia che cerco di portare anche qui da noi. Noi padri ci siamo: fateci un po' di spazio.

QUESTIONE DI IMPRINTING

Daniele Piccinini, padre di Marta, 11 anni, ed Elisa, 8. *Ricercatore all'Ifom, Istituto di Oncologia Molecolare dell'Airc.*

Da biologo ho sempre pensato che noi uomini siamo in svantaggio con i figli: il tempo a nostra disposizione per l'imprinting è davvero troppo poco. Perché con i neonati quel che conta è il contatto fisico, l'accudimento. Per questo ho cercato di non perdermi quei momenti preziosi, prendendomi un paio di settimane di congedo di paternità per ciascuna delle bimbe, quando erano appena nate. E poi parecchie giornate sparse, nei primi tre anni di vita, quando febbri e influenze infuriavano. Fatica vera: perché l'arrivo di un figlio ti precipita in un tunnel di veglie e stanchezza che mai avresti immaginato. Ma l'intimità che si stabilisce giocando con le bolle e la schiuma nella vasca, o raccontando fino allo sfinimento *I tre porcellini*, resta poi per la vita. Lo vedo oggi che le ragazze sono cresciute: io e mia moglie ci siamo purtroppo separati, ma le figlie continuano a stare parecchio anche con me. E contrariamente ad altri padri che in analoghe circostanze si buttano su nonne e fast food, sono io a occuparmi di loro. E non parlo solo della pasta fatta in casa o dei compiti. Mi riferisco alle discussioni sui social, alle vacanze in bici, alla condivisione dei primi densissimi silenzi. Loro sanno che comunque ci sono. E credo che aver cambiato parecchi pannolini abbia fatto la differenza.

PROVATO PER TUTTI

Marco Del Corona, padre di Nina, 13 anni, e Viola, 11. *Giornalista in un quotidiano nazionale.*

Lo ammetto, il mio primo congedo - un mese intero, quando Nina aveva sette mesi - ha creato un po' di sconcerto in redazione. La seconda volta, un altro mese con Viola, già meno: alcuni colleghi nel frattempo avevano fatto altrettanto. Ma non avrei rinunciato a questa esperienza per nulla al mondo. E poi mia moglie se l'aspettava. Ero (e sono) convinto che quell'apprendistato faccia bene a tutti: ai padri, ai figli, alle madri. E anche all'ambiente (vedi nonni, amici, colleghi). Una sorta di educazione sentimentale, più che pratica, che si è rivelata essenziale in quel momento, delicatissimo, in cui una coppia si ritrova a reggere l'urto di quell'estraneo vorace di cure che ti piomba in casa e assorbe tutte le tue energie. Perché il mestiere di padre - di genitore - si impara sbagliando parecchio. Stare a tu per tu con un neonato da soli e a tempo pieno è bellissimo e difficile: a quell'età i bambini sono dei tubi che piangono e ti divorano la vita (quando ho ripreso a lavorare spesso mi addormentavo alle riunioni di redazione). Rendersene conto in prima persona, e non per i racconti di tua moglie la sera, l'ho trovato fondamentale. Per noi due, soprattutto. Sono sposato con una donna straordinaria e indipendente (un modello avanzatissimo, per giocatori molto sofisticati, dico io): questa condivisione è stata importante anche nella costruzione del nostro rapporto, nel diventare famiglia. Poi ho scoperto che in quel ruolo di accudimento mi ci trovo perfettamente a mio agio. Ancora oggi chi prepara la colazione al mattino e si alza la notte, se necessario, sono io. Sì, un mesetto di congedo lo renderei obbligatorio per tutti i padri italiani.

MAI DIRE MAI

Lorenzo Conti, padre di Martino, 4 anni. *Funzionario di banca.*

Nonostante lavori in una multinazionale, il mio congedo di paternità è stata un'eccezione conquistata con fatica: una ventina di giorni presi quando Martino aveva un anno per assistere a un suo piccolo intervento chirurgico. Oggi ne sono contento. Non sono uno di quelli che si innamorano subito dei figli: mi ci è voluto del tempo. E anche se ho sempre cercato di ritagliarmi attimi per noi, dal bagnetto alla buona notte, l'intera giornata a tu per tu è stata un'altra cosa. Perché a fare il papà s'impara solo sporcandosi le mani con minestrine e culetti da pulire, placando pianti inconsolabili. E per questo serve un bel po' di tempo. Poi, mentre lo cambi, lo guardi giocare, lo metti a nanna, succede che ti vengono in mente cose su di te, su come sei e su come eri: giorni imperdibili! Ho scoperto che potrei prenderne altri, di congedi, fino ai suoi 12 anni. Chissà, mai dire mai. ♣

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Ricostruita mappa da record delle connessioni fra neuroni

Supera i 3.000 metri la montagna più alta di Titano

Scoperta dell'acqua sul pianeta nano

Il Sole capace di super tempeste, una ogni millennio

Il naso elettronico imita i cani e fiuta il tumore al polmone

Il Nobel per la Chimica 2015: "La lotta ai tumori non è come mandare l'uomo sulla Luna"

Lindahl: non sempre si può eliminare il cancro ma impedendogli di riparare il Dna lo terremo sotto controllo.

Tomas Lindahl

REUTERS

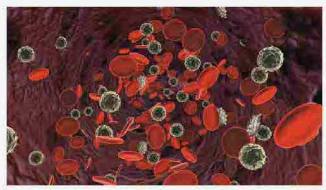
0 0

GABRIELE BECCARIA

30/03/2016

LEGGI ANCHE

10/06/2015
Dagli organi ai geni: cambia la lotta ai tumori
GABRIELE BECCARIA



18/02/2016
Le cellule riprogrammate riescono a sconfiggere la leucemia
VALENTINA ARCOVIO

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

«Non è come mandare l'uomo sulla Luna. Quell'impresa, negli Anni 60 e 70, è stata una questione di ingegneria e soldi. La lotta al cancro è diversa». Tomas Lindahl, Premio Nobel per la Chimica 2015, smonta con voce pacata una serie di stereotipi: «Dobbiamo essere realistici. L'obiettivo, in molti casi, è e sarà quello di tenerlo sotto controllo. Cronicizzarlo. Renderlo meno pericoloso, anche se non si riuscirà a eliminarlo mai del tutto, garantendo ai pazienti una vita più lunga e migliore».

Lindahl è un Nobel grazie alle clamorose scoperte sulle capacità del nostro Dna di ripararsi e di far funzionare l'organismo ora dopo ora, giorno dopo giorno, in uno sforzo diuturno che spesso ha successo e a volte deraglia nella malattia. Come nel caso del cancro. In Italia, tra Milano, Pavia e Torino, per una serie di lezioni e incontri, il settantottenne professore inglese di origine svedese, mi traccia un vasto affresco di che cosa significa, nel 2016, la lotta al cancro. Un affresco degno di una grande parete, ricco di attori e storie. Con episodi luminosi e altri drammatici e altri ancora con un finale aperto. Come avviene sempre quando protagonista è la ricerca scientifica.

Professore, le strade sono tante, alcune concrete e altre abbozzate: dall'editing genomico all'oncologia molecolare, dall'immunoterapia ai vaccini, senza dimenticare terapie «tradizionali» sempre più sofisticate, come chemio e radio. Cosa dice la sua bussola per orientarci e capire se ci sarà un'arma decisiva contro i tumori?

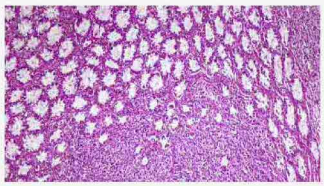
«Penso che sia necessario percorrere molte strade, anche perché in alcuni casi ci mancano ancora degli approcci vincenti, come accade con il tumore del pancreas, mentre abbiamo fatto grandi progressi in altri casi, come dimostra il tumore al seno. Al momento credo sia necessario, prima di tutto, ottimizzare le strategie d'uso dei farmaci già esistenti: spesso se ne devono combinare diversi, ma non sempre negli ospedali si è consapevoli di questa logica. Ci vuole, sempre di più, un pensiero strategico. Poi si sta puntando anche a farmaci di nuova generazione, ben sapendo che portarli sul mercato significa tempo e investimenti e, perciò, c'è la necessità di convincere le società farmaceutiche».

Di che farmaci si tratta?

«Si basano sui meccanismi di riparazione del Dna, che ho studiato a lungo nella mia carriera. Sappiamo che agiscono contro i numerosi danni ambientali che subiamo ogni giorno e abbiamo scoperto che è possibile sopprimere, per tempi anche ridotti, come un giorno, questi processi che caratterizzano non solo le cellule sane, ma anche quelle tumorali. Così, impedendo con specifici enzimi la riparazione del Dna delle cellule neoplastiche, si può impedirne la proliferazione e colpirle allo stesso tempo con la radioterapia con un'efficacia molto maggiore. Con questo approccio genetico si può eliminare il tumore e impedire che si manifesti di nuovo a distanza di tempo».

A che punto sono le ricerche su queste medicine «smart»?

«Si stanno testando sui topolini di laboratorio, però è ancora difficile fare previsioni esatte su quando saranno disponibili. So che molti animalisti si oppongono a questi esperimenti e ho visto farmacie che espongono prodotti con la scritta "Non testato su animali" per attrarre clienti. Ma io non comprerei



29/01/2016
"Cerchiamo le proteine anomale che favoriscono il tumore al colon"
VALENTINA ARCOVIO

LA STAMPA CON TE DOVE E QUANDO VUOI

E-mail
Password
ABBONATI ACCEDI
+ Recupera password

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

mai medicine del genere. Le considero troppo rischiose. I test con le cavie ci servono e devo dire che la vita di un bambino è più importante della vita di un topolino».

Pensa che arriveremo davvero alle cure personalizzate per tutti, con lo screening genetico del tumore di ogni malato e terapie capaci di colpire solo bersagli specifici?

«Il futuro è di sicuro questo, però è difficile dire quando si realizzerà concretamente uno scenario simile. Non dimentichiamo che il cancro è una malattia complessa, legata ai processi dell'invecchiamento. Saperlo combattere, di conseguenza, significa conoscere meglio come agisce il tempo sull'organismo e battere gli "effetti collaterali" di questo processo. Invecchieremo sempre di più - si spera - e, dato che nessuno vuole tornare al Medioevo, vogliamo capire come migliorare la qualità della vita: l'eternità è di certo un'illusione, ma non lo è l'obiettivo di un'esistenza tendenzialmente sana».

A che progetti sta lavorando adesso?

«Aspetto che il mio ufficio nel nuovo Crick Institute, a Londra, sia finalmente terminato. E intanto mi dedico al mio ruolo di consigliere. Vengo spesso in Italia, all'istituto Ifom di Milano, dove ci sono ricercatori davvero bravi. Sono impressionato dai loro standard, anche se devo dire che voi italiani dovreste investire di più nella ricerca oncologica, come fanno altre nazioni, per esempio i Paesi del Nord Europa. Contro il cancro è in corso una sforzo internazionale e l'Italia deve partecipare da protagonista».

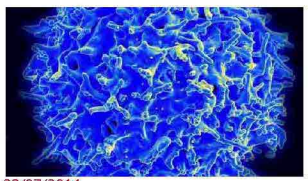
Alcuni diritti riservati.

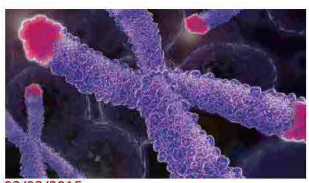
TI È PIACIUTO QUESTO ARTICOLO?
ISCRIVITI ALLA **NEWSLETTER TUTTOSCIENZE**

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE

30/03/2016
Shock! Lui parla 7 lingue. Marco mostra il metodo per imparare lingue in 2 settimane!

06/11/2014
Sana e sostenibile: ecco la dieta anti-cancro


23/07/2014
Addestrare l'organismo a battere i tumori: le vie dell'immunoterapia


02/02/2015
Telomeri, il "tallone d'achille" delle cellule del cancro

30/03/2016
Dì addio alla noia! Sparta: il gioco già dichiarato "Fenomeno del 2016"!

02/09/2014
Ricercatori italiani scoprono molecola responsabile dei tumori del seno

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

tST, tutto Scienze e tecnologia

Settimanale

Data 30-03-2016
Pagina 27
Foglio 1

"La lotta ai tumori non è come mandare l'uomo sulla Luna"

Il Nobel Tomas Lindahl: non sempre si può eliminare il cancro ma impedendogli di riparare il Dna lo terremo sotto controllo

GABRIELE BECCARIA

«Non è come mandare l'uomo sulla Luna. Quell'impresa, negli Anni 60 e 70, è stata una questione di ingegneria e soldi. La lotta al cancro è diversa». Tomas Lindahl, Premio Nobel per la Chimica 2015, smonta con voce pacata una serie di stereotipi: «Dobbiamo essere realistici. L'obiettivo, in molti casi, è e sarà quello di tenerlo sotto controllo. Cronicizzarlo. Renderlo meno pericoloso, anche se non si riuscirà a eliminarlo mai del tutto, garantendo ai pazienti una vita più lunga e migliore».

Lindahl è un Nobel grazie alle clamorose scoperte sulle capacità del nostro Dna di ripararsi e di far funzionare l'organismo ora dopo ora, giorno dopo giorno, in uno sforzo diuturno che spesso ha successo e a volte deraglia nella malattia. Come nel caso del cancro. In Italia, tra Milano, Pavia e Torino, per una serie di lezioni e incontri, il settantottenne professore inglese di origine svedese, mi traccia un vasto affresco di che cosa significa, nel 2016, la lotta al cancro. Un affresco degno di una grande parete, ricco di attori e storie. Con episodi luminosi e altri drammatici e altri ancora con un finale aperto. Come avviene sempre quando protagonista è la ricerca scientifica.

Professore, le strade sono tante, alcune concrete e altre abbozzate: dall'editing genomico all'oncologia molecolare, dall'immunoterapia ai vaccini, senza dimenticare terapie «tradizionali» sempre più sofisticate, come chemio e radio. Cosa dice la sua bussola per orientarci e capire se ci sarà un'arma decisiva contro i tumori?

«Penso che sia necessario percorrere molte strade, anche perché in alcuni casi ci mancano ancora degli approcci vincenti, come accade con il tumore del pancreas, mentre abbiamo fatto grandi progressi in altri casi, come dimostra il tumore al seno. Al momento credo sia necessario, prima di tutto, ottimizzare le strategie d'uso dei farmaci già esistenti: spesso se ne devono combinare diversi, ma non sempre negli ospedali si è consapevoli di questa logica. Ci vuole, sempre di più, un pensiero strategico. Poi si sta puntando anche a farmaci di nuova generazione, ben sapendo che portarli sul mercato significa tempo e investimenti e, perciò, c'è la necessità di convincere le società farmaceutiche».

Di che farmaci si tratta?

«Si basano sui meccanismi di riparazione del Dna, che ho studiato a lungo nella mia carriera. Sappiamo che agiscono contro i numerosi danni ambientali che subiamo ogni giorno e abbiamo scoperto che è possibile sopprimere, per tempi anche ridotti, come un giorno, questi processi che caratterizzano non solo le cellule sane, ma anche quelle tumorali. Così, impedendo con specifici enzimi la riparazione del Dna delle cellule neoplastiche, si può impedirne la proliferazione e colpirle allo stesso tempo con la radioterapia con un'efficacia molto maggiore. Con questo approccio genetico si può eliminare il tumore e impedire che si manifesti di nuovo a distanza di tempo».

A che punto sono le ricerche su queste medicine «smart»?

«Si stanno testando sui topolini di laboratorio, però è ancora difficile fare previsioni esatte su quando saranno disponibili. So che molti animalisti si oppongono a questi esperimenti e ho visto farmacie che espongono prodotti con la scritta "Non testato su animali" per attrarre clienti. Ma io non comprerei mai medicine del genere. Le considero troppo rischiose. I test con le cavie ci servono e devo dire che la vita di un bambino è più importante della vita di un topolino».

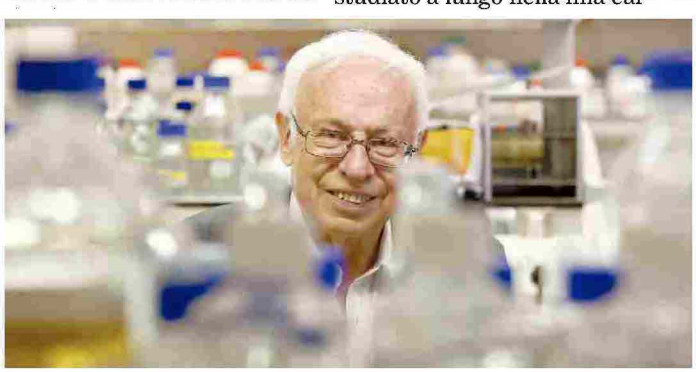
Pensa che arriveremo davvero alle cure personalizzate per tutti, con lo screening genetico del tumore di ogni malato e terapie capaci di colpire solo bersagli specifici?

«Il futuro è di sicuro questo, però è difficile dire quando si realizzerà concretamente uno scenario simile. Non dimentichiamo che il cancro è una malattia complessa, legata ai processi dell'invecchiamento. Saperlo combattere, di conseguenza, significa conoscere meglio come agisce il tempo sull'organismo e battere gli "effetti collaterali" di questo processo. Invecchieremo sempre di più - si spera - e, dato che nessuno vuole tornare al Medioevo, vogliamo capire come migliorare la qualità della vita: l'eternità è di certo un'illusione, ma non lo è l'obiettivo di un'esistenza tendenzialmente sana».

A che progetti sta lavorando adesso?

«Aspetto che il mio ufficio nel nuovo Crick Institute, a Londra, sia finalmente terminato. E intanto mi dedico al mio ruolo di consigliere. Vengo spesso in Italia, all'istituto Ifom di Milano, dove ci sono ricercatori davvero bravi. Sono impressionato dai loro standard, anche se devo dire che voi italiani dovreste investire di più nella ricerca oncologica, come fanno altre nazioni, per esempio i Paesi del Nord Europa. Contro il cancro è in corso una sforzo internazionale e l'Italia deve partecipare da protagonista».

BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI



Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Questo sito utilizza cookie, anche di terze parti, per inviarti pubblicità e servizi in linea con le tue preferenze ACCETTA INFO

Il cancro può essere disarmato, parola di premio Nobel

Intervista esclusiva con lo svedese Tomas Lindahl, esperto di riparazione del Dna: "ecco cosa bolle nella pentola della ricerca"

Il nemico è subdolo. Ce lo abbiamo “in casa”, nelle nostre cellule: impossibile pensare di sbarazzarsene facilmente. Può attaccare in qualsiasi momento, portando esiti disastrosi.

Farmacie amiche
Associazioni
Abbonati

VIDEO GALLERY

Curiosità

Wellness Experience: una crociera che unisce il fitness alla vacanza

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Eppure non è invincibile. **Il cancro può essere disarmato e reso inoffensivo**, tanto da diventare uno scomodo compagno di vita con cui trascorrere pacificamente la nostra vecchiaia.

Parola del **Premio Nobel per la Chimica 2015 Tomas Lindahl**, il "pioniere" che per primo ha dimostrato l'intrinseca fragilità del nostro Dna e scoperto l'esistenza di una "cassetta degli attrezzi" molecolare per la sua riparazione, aprendo la strada a nuove cure anticancro. Proprio queste ricerche gli sono valse il prestigioso riconoscimento che ha condiviso con altri due abili "meccanici del Dna", i ricercatori Aziz Sancar e Paul Modrich.

Nato a Stoccolma 78 anni fa, Lindahl conserva ancora l'entusiasmo e la curiosità di un ragazzino, nonostante un **curriculum eccezionale**. Laureato in medicina e specializzato nelle università statunitensi di Princeton e Rockfeller, ha insegnato chimica e fisiologia medica all'Università di Goteborg, in Svezia. Direttore del gruppo di professori emeriti dell'Istituto Francis Crick e direttore emerito del Centro per la Ricerca sul cancro britannico presso il Clare Hall Laboratory, porta avanti le sue ricerche ancora oggi all'Istituto Karolinska di Stoccolma. Dal 2010 ricopre anche la carica di presidente del comitato scientifico dell'**Ifom** (Istituto Firc di oncologia molecolare) di Milano, dove valuta le ricerche in atto e indirizza quelle future, scegliendo i ricercatori migliori su cui scommettere.

Proprio all'Ifom ha illustrato le "debolezze" del nostro Dna e la difficile lotta contro i tumori, durante un incontro promosso dall'**Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro** (AIRC).

Il tumore, ci spiega Lindahl in un'intervista esclusiva, è un **male «inevitabile»**, intrinsecamente legato alla natura stessa del nostro Dna. «Quando osserviamo le raffigurazioni di questa molecola sui libri, vediamo una doppia elica apparentemente solida, che sembra quasi fatta di acciaio, ma non è così: ogni giorno, in ogni singola cellula del nostro corpo, il Dna subisce decine di migliaia di cambiamenti». Questa **instabilità del Dna** è un'arma a doppio taglio: «da un lato ha permesso all'uomo di evolversi rapidamente, diventando sempre più intelligente e sviluppando un esercito di anticorpi sempre in aggiornamento e pronto a combattere contro i microrganismi pericolosi. Dall'altro lato, però, questo vantaggio comporta un prezzo da pagare: il rischio è che le mutazioni possano sfuggire di mano alla cellula dando la formazione di un tumore».

L'evoluzione ha cercato di porre rimedio a questa situazione, dotando le nostre cellule di una "cassetta degli attrezzi" per la **riparazione del Dna**, un kit variegato di molecole che funzionano da forbici e colla per correggere gli errori scritti nel "manuale di istruzioni" della vita. Questi strumenti per la riparazione del Dna sono presenti sia nelle cellule sane che in quelle tumorali, ricorda Lidahl: «proprio le cellule malate sfruttano questi meccanismi in maniera aberrante per continuare a riparare il loro Dna sopravvivendo agli attacchi delle terapie antitumorali. Prendiamo ad esempio la **radioterapia**: il suo obiettivo è quello di portare alla morte le cellule malate bombardandole con radiazioni ionizzanti che colpiscono e danneggiano il Dna. Le cellule tumorali, però, sono in grado di riparare velocemente queste lesioni, riuscendo così a sopravvivere e a proliferare. Alla luce di questa scoperta, il nostro obiettivo è stato subito quello di trovare il modo per bloccare temporaneamente questi meccanismi di riparazione del Dna, in modo da rendere il tumore più vulnerabile alle terapie».

Le ricerche di Lindahl hanno già portato i primi frutti, una nuova classe di **"super farmaci"**

La sindrome dell'occhio secco: cause, sintomi e cure

FOTO GALLERY

Terrorismo: le sette regole per fronteggiare la paura

Giornata dell'Acqua: i 10 segnali che non bevi abbastanza

IN EDICOLA

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

antitumorali che stanno dando risultati molto positivi, sia contro il tumore dell'ovaio che quello della mammella. «E questo è solo l'inizio», afferma **Vincenzo Costanzo**, ricercatori Ifom da poco rientrato in Italia dopo aver lavorato tra Stati Uniti e Gran Bretagna al fianco di Tomas Lindahl e di un altro premio Nobel per la medicina, Tim Hunt. «**Il tumore è più intelligente di quanto pensiamo** e per sconfiggerlo serve un approccio integrato», spiega Costanzo, che proprio grazie ai fondi AIRC sta studiando la risposta delle cellule alla chemio e alla radioterapia. «Se riuscissimo a bloccare la riparazione del Dna solo nelle cellule tumorali, con molecole simili a quelle scoperte da Lindahl, potremmo aumentare l'efficacia della radioterapia, riducendo il bisogno di ricorrere alla chemio che è più tossica e meno selettiva. Se a queste terapie aggiungessimo poi l'utilizzo di anticorpi mirati, per potenziare la risposta immunologica dell'organismo, potremmo ripulire ed eliminare tutte le cellule tumorali».

Certo, pensare di sconfiggere definitivamente il nemico cancro «è un sogno magnifico, ma difficilmente realizzabile», ammette Lindahl. «Quello che molto più probabilmente riusciremo a fare nei prossimi anni – prosegue il premio Nobel – è trasformare il cancro da una grave malattia potenzialmente letale in una **malattia cronica legata all'invecchiamento**, un po' come oggi il diabete di tipo 2. Per conviverci saremo costretti ad assumere farmaci, ma questo non ci impedirà di condurre una vita tutto sommato normale».

di Elisa Buson

POSSONO INTERESSARTI ANCHE

San Raffaele: trovate cellule killer contro il cancro

Video messaggio di una malata terminale di cancro

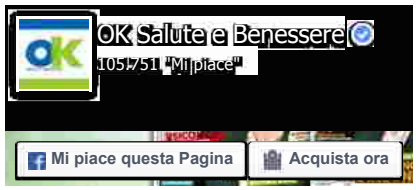
Lavorare nonostante il tumore e le metastasi: molti ce la fanno

Mangiare troppa carne lavorata aumenta il rischio di tumore

25 marzo 2016

Chiedi un consulto di Oncologia

TAGS Airc Cancro Dna ifom Lindahl nobel Radioterapia ricerca Tumore



Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Big Data e super Pc, armi contro cancro

Nobel Lindahl, più vicini a medicina personalizzata

Redazione ANSA
MILANO
24 marzo 2016
10:42
NEWS

Suggerisci
Facebook
Twitter
Google+
Altri
Stampa
Scrivi alla redazione

© ANSA

CLICCA PER INGRANDIRE

(ANSA) - MILANO, 24 MAR - La lotta ai tumori diventa '2.0': grazie alle nuove tecniche di sequenziamento del Dna e ai super computer capaci di gestire e analizzare i Big Data, ci stiamo avvicinando a grandi passi verso la medicina personalizzata, che nell'arco di pochi anni porterà a terapie 'su misura' per i singoli pazienti. Ne è convinto Tomas Lindahl, premio Nobel per la Chimica 2015, ospite dell'Ifom (Istituto Firc di oncologia molecolare), di cui presiede il comitato scientifico.

"La bioinformatica sta aprendo nuovi scenari davvero emozionanti", dice Lindahl all'ANSA. "Si stanno sviluppando tecniche che rendono sempre più facile il sequenziamento del Dna - aggiunge - tanto che possiamo mettere a confronto il genoma delle cellule sane con quello delle cellule tumorali studiando le differenze nei più minimi dettagli". Questo è un passo fondamentale verso la medicina personalizzata, "perché ogni individuo è diverso dagli altri - precisa Lindahl - ed è importante che si possa fare una diagnosi 'su misura' in modo da prevedere quali terapie saranno più efficaci su ciascun paziente. La ricerca si sta già muovendo in questa direzione, ma nell'arco di pochi anni la questione diventerà sempre più cruciale".

Questo "è un momento di grande fermento nella ricerca medica, condurre questo tipo di studi è davvero entusiasmante", continua Lindahl. "Se potessi tornare giovane oggi, non esiterei un attimo a scegliere di nuovo questa professione".

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

Condividi | Suggerisci

Archiviato in
Cancro
Ricerca medica
Terapia
Tomas Lindahl
ANSA

Pubblicità 4w

I risultati incredibili
di un metodo sperimentale per imparare le lingue
sciencejournalitalia.com

Lumia 950 per il business
Con Vodafone, da 49,9 €/mese con minuti e SMS illimitati.
Scopri di più

ULTIMA ORA TECNOLOGIA

10:58 Cyberbullismo,anche sequestro smartphone
10:42 Big Data e super Pc, armi contro cancro
10:17 Una super antenna per le reti wireless
09:10 Google Foto, album vacanze diventa 'smart'
18:22 Fibra Enel in 224 città, investimenti per 2,5 miliardi
16:27 Bruxelles: Isis a terroristi 'no social, usate crittografia'
15:28 Bang & Olufsen 'corteggiata', verso offerta da Hong Kong
14:21 Spotify ha 30 milioni di abbonati e punta su Cuba
13:08 Usa, streaming musicale batte il download
12:59 Nyt, sistema sblocco iPhone fornito a Fbi da hacker

› Tutte le news

BEAUTYPRIVE.it
Acquista una Gift Box!
Acquista una Gift Box!
beautyprive.it

INFOSTRADA
Absolute
ADSL fino a 20 Mega
infostrada.it

TELECOM
INTERNET SENZA LIMITI
ADSL illimitata e linea di casa
telecomitalia.it

+ LETTI Ultima Settimana

42120 volte
Apple lancia iPhone SE e nuovo iPad Pro. Cook: 'Noi responsabili su privacy'

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE:

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

SCIENZE E TECNOLOGIE

Big Data e super Pc, armi contro cancro

10:42 (ANSA) - MILANO - La lotta ai tumori diventa '2.0': grazie alle nuove tecniche di sequenziamento del Dna e ai super computer capaci di gestire e analizzare i Big Data, ci stiamo avvicinando a grandi passi verso la medicina personalizzata, che nell'arco di pochi anni porterà a terapie 'su misura' per i singoli pazienti. Ne è convinto Tomas Lindahl, premio Nobel per la Chimica 2015, ospite dell'Ifom (Istituto Firc di oncologia molecolare), di cui presiede il comitato scientifico. "La bioinformatica sta aprendo nuovi scenari davvero emozionanti", dice Lindahl all'ANSA. "Si stanno sviluppando tecniche che rendono sempre più facile il sequenziamento del Dna - aggiunge - tanto che possiamo mettere a confronto il genoma delle cellule sane con quello delle cellule tumorali studiando le differenze nei più minimi dettagli".

Indietro indice Avanti

I PIÙ LETTI

OGGI | SETTIMANA | MESE

1 Strage di Bruxelles, il dramma di Patricia l'italiana scomparsa
2 Attentati di Bruxelles, in fuga quattro complici di Najim l'artificiere «Colpiremo ancora» I fratelli|Punto
3 Bruxelles, chiodi e vetri nelle bombe In sala operatoria devono amputare
4 Attentati a Bruxelles, quel filo che lega il Bataclan al Belgio L'identikit degli assassini
5 Bruxelles, la reporter e la hostess: le storie dietro la foto simbolo
6 Sì alla fusione Banco Popolare-Bpm, nasce la terza banca italiana
7 Bruxelles, i santuari dell'Isis
8 Cani addestrati e procedure variabili «Così si difendono aeroporti e treni»
9 I nuovi prof di matematica e fisica laureati in architettura del paesaggio
10 I kamikaze avevano quarta bomba Turchia: uno di loro fermato a giugno Il testamento: «Vendetta per Salah» I fratelli|L'artificiere|Il punto

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

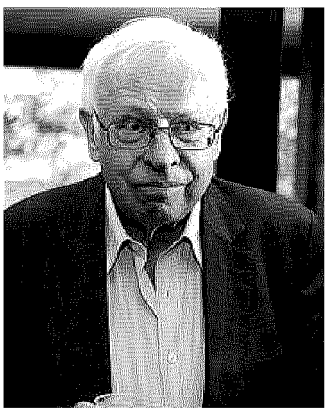
la Provincia PAVESE

Quotidiano

Data 24-03-2016
Pagina 16
Foglio 1

IL CONVEGNO

Lotta ai tumori il premio Nobel Tomas Lindahl all'università



Tomas Lindahl, premio Nobel 2015

PAVIA

Il premio Nobel per la chimica Tomas Lindahl sarà a oggi a Pavia ad un convegno in università sulle nuove frontiere per la cura del cancro.La lotta ai tumori si trasforma e avanza grazie alle nuove tecniche di sequenziamento del Dna e ai super computer capaci di gestire e analizzare i "big data" (pacchetti di informazioni tanto grandi e complessi che finora i computer non eranpo in grado di analizzarli): con queste armi , sostiere Lindahl, premio Nobel 2015, ci stiamo avvicinando a grandi passi verso la medicina personalizzata, che nell'arco di pochi anni porterà a terapie su misura per i singoli pazienti. Lindahl sarà ospite dell'Ifom (Istituto Firc di oncologia molecolare), di cui presiede il comitato scientifico: all'università parteciperà alla sesta "Arturo Falaschi Lecture", conferenza organizzata ogni anno dall'istituto di genetica molecolare del Cnr. «La bioinformatica sta aprendo nuovi scenari davvero emozionanti – ha detto Lindahl all'Ansa –. Si stanno sviluppando tecniche che rendono sempre più facile il sequenziamento del Dna tanto che possiamo mettere a confronto il genoma delle cellule sane con quello delle cellule tumorali studiando le differenze nei più minimi dettagli». Questo è un passo fondamentale verso la medicina personalizzata, «perché ogni individuo è diverso dagli altri - precisa Lindahl - ed è importante che si possa fare una diagnosi su misura in modo da prevedere quali terapie saranno più efficaci su ciascun paziente.

Piano attira imprese
Via al censimento
dei capannoni sfitti

Svincolo per Lardirago
chiuso per taglio alberi

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Appuntamenti

- 11 Aprile 2016, Roma. XII Giornata Mondiale dell'Emofilia
- 7-8 Aprile 2016, Milano. Terzo Convegno Europeo sull'Albinismo
- 1 Aprile 2016, Roma. "Ospedale e disabilità: diamo i numeri"
- 1 Aprile 2016, Siena. Raynaud Day
- 22 Marzo 2016, Roma. Focus oncofertilità
- 22 Marzo 2016, Roma. "Disabili e lavoro: basta barriere"
- 22 Marzo 2016, Roma. Epilessia insieme si può
- 20 Marzo 2016, Verona. "Retina Italia Onlus chiama Telethon"
- 19 Marzo 2016, Roma. "Rari per caso"
- 19 Marzo 2016, Roma. Nono congresso GIOSEG

Vedi l'agenda completa...

Ultimi Tweets

OssMalattieRare #Malattierare curate con editing #genetico ? La scienza dice ok, ma necessarie regole ferree bit.ly/1ME0GkD About 2 hours ago.

uniamofimronlus Quanto è importante inserire nei LEA gli screening neonatali metabolici? Ecco qualche dato #ApproviamolaOra twitter.com/OssMalattieRare/ About 4 hours ago.

Sei qui: Home › Ricerca scientifica ›
Malattie rare curate con editing genetico? La scienza dice si a CRISPR, ma necessaria regolamentazione

Malattie rare curate con editing genetico? La scienza dice si a CRISPR, ma necessaria regolamentazione

Autore: Ilaria Vacca , 24 Marzo 2016

La dichiarazione 'anti-eugenetica' del premio Nobel Lindahl: la sperimentazione sull'uomo ''Il nostro obiettivo è curare le malattie ed evitare sofferenze, non soddisfare l'ambizione di genitori che vogliono figli belli o bravi nello sport''

Il futuro della medicina è la manipolazione del DNA? La risposta sembra sempre più chiara: la **tecnica di editing genetico CRISPR/Cas9, potrebbe essere presto sperimentata sull'uomo, proprio a partire dal tentativo di curare le malattie rare genetiche.**
Il potenziale teorico della tecnica (che vi abbiamo spiegato qui) è praticamente pronto, ciò che ora si rende necessario per avviare le sperimentazioni è il **prevedere regole ferree per l'uso di questa tecnica, regole che siano validate e adottate da tutta la comunità scientifica.**
Questa per lo meno è l'opinione del premio Nobel per la Chimica 2015 Tomas Lindahl, ospite in questi giorni dell'Ifom di Milano (Istituto Firc di oncologia molecolare), di cui presiede il comitato scientifico consultivo.

Linhal è colui che per primo ha dimostrato l'instabilità del DNa e ha scoperto la possibilità di ripararlo, concentrandosi sull'ipotesi di nuove terapie antitumorali.
Durante l'incontro con la stampa a Milano, **Lindahl non ha nascosto il suo entusiasmo per la discussa e controversa tecnica Crispr** (Clustered Regularly Interspaced Short Palindromic Repeats). "**Il potenziale terapeutico di CRISPR è elevatissimo** – ha spiegato il ricercatore dell'Istituto Karolinska di Stoccolma ai microfoni dell'ANSA -perchè potrebbe permettere di correggere nel Dna gli errori lasciati dall'evoluzione. **Ma d'altra parte ci sono molte preoccupazioni più che giustificate in merito al suo utilizzo**''. Non sfruttare questa nuova tecnologia per paura ''sarebbe un errore'', spiega il premio Nobel. ''Anche la sperimentazione dei primi vaccini aveva sollevato preoccupazioni sulla sicurezza, ma oggi vediamo che grazie a questi dispositivi abbiamo salvato milioni di vite. Ovviamente, prima di impiegare questa nuova tecnica di ingegneria genetica sull'uomo dobbiamo essere ben sicuri di quello che stiamo facendo''.
Per questo la sperimentazione dovrebbe partire proprio dalle malattie genetiche rare e gravissime di cui conosciamo a fondo le cause. ''**Oggi diciamo ai genitori in attesa che possono scegliere se abortire o dare alla luce un bimbo gravemente malato che morirà presto: grazie alle nuove tecnologie potremmo offrire una terza via, per superare questo dilemma**''. Ovviamente la sperimentazione sull'uomo ''dovrebbe essere strettamente regolata - ammonisce Lindahl - perchè il nostro obiettivo è curare le malattie ed evitare sofferenze, non soddisfare l'ambizione di genitori che vogliono figli belli o bravi nello sport''.

Leggi anche CRISPR e staminali: approccio combinato per curare la Duchenne

Mi piace 1 Tweet G+1 0 Share Condividi 1

Articoli correlati

Focus

MALATTIE RARE

- Citomegalovirus congenito (CMV)
- Deficit di lipasi acida lisosomiale
- Distrofia Muscolare di Duchenne
- Emofilia
- Fibrosi Polmonare Idiopatica
- Fibrosi Cistica
- Ipertensione arteriosa polmonare
- Iperchilomicronemia
- Ipofosfatasia
- Ipercolesterolemia Familiare
- Immunodeficienze
- Lipodistrofia generalizzata
- Malattia di Fabry
- Malattia di Gaucher
- Malattia di Pompe
- Mucopolisaccaridosi I (MPS I)
- Neuropatia ottica ereditaria di Leber - LHON
- Neuropatia motoria multifocale
- Sindrome di Hunter (MPS II)
- Malattie Metaboliche

TUMORI RARI

- Mieloma Multiplo
- Sindromi Mielodisplastiche (SMD)
- Tumori differenziati della tiroide
- Carcinoma midollare della tiroide
- Tumore metastatico del colon retto
- Tumori Neuroendocrini - NET

MALATTIE CRONICHE

- Degenerazione Maculare
- Altre Malattie Croniche
- Endometriosi
- Sclerosi Multipla
- AIDS - HIV
- Alzheimer

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Lotta ai tumori 2.0: le nuove armi sono Big Data e super computer

I-TECH MEDICINA mar 24,2016 - 0 Comments

Grazie alle nuove tecniche di sequenziamento del Dna e ai super computer capaci di gestire e analizzare i Big Data, la lotta ai tumori si fa sempre più personalizzata e, nell'arco di pochi anni si potrà arrivare a terapie "cucite" addosso ad ogni singolo paziente. A fronte dei passi da gigante fatti anche dalla tecnologia e non solo della ricerca, di questo è convinto **Tomas Lindahl, premio Nobel per la Chimica 2015,** ospite dell'Ifom (Istituto Firc di oncologia molecolare), di cui presiede il comitato scientifico. Lindahl, al centro di un evento promosso dall'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro (Airc), farà tappa oggi all'Università di Pavia per la 'Sixth Arturo Falaschi Lecture', conferenza organizzata ogni anno dall'Istituto di Genetica Molecolare del Consiglio Nazionale delle Ricerche (Cnr).

"La bioinformatica sta aprendo nuovi scenari davvero emozionanti", dice Lindahl. "Si stanno sviluppando tecniche che rendono sempre più facile il sequenziamento del Dna – aggiunge – tanto che possiamo mettere a confronto il genoma delle cellule sane con quello delle cellule tumorali studiando le differenze nei più minimi dettagli". Questo è un passo fondamentale verso la medicina personalizzata, "perché ogni individuo è diverso dagli altri – precisa Lindahl – ed è importante che si possa fare una diagnosi 'su misura' in modo da prevedere quali terapie saranno più efficaci su ciascun paziente. La ricerca si sta già muovendo in questa direzione, ma nell'arco di pochi anni la questione diventerà sempre più cruciale". Questo "è un momento di grande fermento nella ricerca medica, condurre questo tipo di studi è davvero entusiasmante", continua Lindahl. "Se potessi tornare giovane oggi, non esiterei un attimo a scegliere di nuovo questa professione".

Tag bioinformatica premio Nobel per la Chimica 2015 Tomas Lindahl

Retweet This Share This StumbleUpon This Digg This Bookmark This

MARZIA CAPOSIO

You might also like

Le 'scarpe' giuste per ghiaccio e neve
mar 15,2016

Non demonizziamo i videogiochi: i bimbi diventerebbero più socievoli
mar 11,2016

La seconda vita degli italiani è nel cellulare
mar 09,2016

Piaghe e ulcere: come curarle con argento e tecnologia biofotonica
mar 09,2016

Lascia una risposta

ISCRIVITI ALLE NEWSLETTER DI PATOLOGIA

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Nobel Lindahl: sì a tecnica taglia-incolla del Dna sull'uomo

MEDICINA mar 24,2016 - 0 Comments

"I tempi sono maturi" per ipotizzare una sperimentazione sull'uomo della tecnica di riscrittura del Dna, la controversa Crispr, a patto di usarla in casi specifici, ad esempio per la cura di malattie genetiche rare gravissime, e secondo regole molto ferree, che impediscano la creazione di 'bambini su misura'. Questo l'autorevole parere del premio Nobel per la Chimica 2015 **Tomas Lindahl**, il pioniere che per primo ha dimostrato l'intrinseca instabilità della doppia elica del Dna e scoperto l'esistenza di una 'cassetta degli attrezzi' molecolare per la sua riparazione, aprendo la strada a nuove cure anti-cancro. Proprio queste ricerche gli sono valse il premio Nobel che ha condiviso con altri due 'meccanici del Dna', i ricercatori Aziz Sancar e Paul Modrich.

Ospite dell'Ifom (Istituto Firc di oncologia molecolare), di cui presiede il comitato scientifico consultivo, Lindahl non nasconde il suo entusiasmo per la discussa e controversa **tecnica Crispr** (Clustered Regularly Interspaced Short Palindromic Repeats), che permette di fare il 'taglia-incolla' del Dna riscrivendo le informazioni genetiche in esso contenute. Il suo potenziale terapeutico è elevatissimo, "perché potrebbe permettere di correggere nel Dna gli errori lasciati dall'evoluzione, ma d'altra parte – spiega il ricercatore dell'Istituto Karolinska di Stoccolma – ci sono molte preoccupazioni più che giustificate in merito al suo utilizzo". Non sfruttare questa nuova tecnologia per paura "sarebbe un errore", spiega il premio Nobel.

"Anche la sperimentazione dei primi vaccini aveva sollevato preoccupazioni sulla sicurezza, ma oggi vediamo che grazie a questi dispositivi abbiamo salvato milioni di vite. Ovviamente, prima di impiegare questa nuova tecnica di ingegneria genetica sull'uomo dobbiamo essere ben sicuri di quello che stiamo facendo". Per questo la sperimentazione dovrebbe partire proprio dalle malattie genetiche rare e gravissime di cui conosciamo a fondo le cause. "Oggi diciamo ai genitori in attesa che possono scegliere se abortire o dare alla luce un bimbo gravemente malato che morirà presto: grazie alle nuove tecnologie potremmo offrire una terza via, per superare questo dilemma". Ovviamente la sperimentazione sull'uomo "dovrebbe essere strettamente regolata – ammonisce Lindahl – perché il nostro obiettivo è curare le malattie ed evitare sofferenze, non soddisfare l'ambizione di genitori che vogliono figli belli o bravi nello sport".

Tag Dna taglia-incolla Nobel per la Chimica 2015 Tomas Lindahl Tecnica Crispr

Retweet This Share This StumbleUpon This Digg This Bookmark This

MARZIA CAPOSIO

You might also like

Bambini: assistere alle liti tra genitori danneggia la salute mentale
mar 24,2016

Leucemia: l'angioplastica coronarica può aumentare il rischio
mar 24,2016

ISCRIVITI ALLE NEWSLETTER DI PATOLOGIA

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Questo sito utilizza cookie di profilazione, anche di terze parti, per inviarti pubblicità in linea con le tue preferenze. Clicca qui per più informazioni o per negare il consenso a tutti o alcuni cookie.
Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie.

Big Data e super Pc, armi contro cancro

Condividi 0 Twitter G+1 0

di ***Ansa***

(ANSA) - MILANO, 24 MAR - La lotta ai tumori diventa '2.0': grazie alle nuove tecniche di sequenziamento del Dna e ai super computer capaci di gestire e analizzare i Big Data, ci stiamo avvicinando a grandi passi verso la medicina personalizzata, che nell'arco di pochi anni porterà a terapie 'su misura' per i singoli pazienti. Ne è convinto Tomas Lindahl, premio Nobel per la Chimica 2015, ospite dell'Ifom (Istituto Firc di oncologia molecolare), di cui presiede il comitato scientifico. "La bioinformatica sta aprendo nuovi scenari davvero emozionanti", dice Lindahl all'ANSA. "Si stanno sviluppando tecniche che rendono sempre più facile il sequenziamento del Dna - aggiunge - tanto che possiamo mettere a confronto il genoma delle cellule sane con quello delle cellule tumorali studiando le differenze nei più minimi dettagli".

24 marzo 2016

Diventa fan di Tiscali su Facebook Mi piace 215 mila

Tiscali Ads

Offerta Foto Album a soli E. 9,90
Il modo più semplice e conveniente per avere i tuoi ricordi sempre a portata di mano.
photo.tiscali.it

Offertta Timberland su Amazon BuyVIP
Tradizione e stile per il tuo look di primavera
https://www.amazon.it

I più visti

Twitter ha 10 anni, Fiorello fa auguri

Termostato Nest 'parla' con smartphone

Thermaltake Suppressor F31 - Recensione

Samsung, dopo Galaxy S7 arriva il Note 6

Apple: iPhone SE, ha schermo 4 pollici

Ecco il campus ecosostenibile di Google

Shopping istella

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Questo sito utilizza cookie, anche di terze parti, a scopi pubblicitari e per migliorare servizi ed esperienza dei lettori. Per maggiori informazioni o negare il consenso, leggi l'informativa estesa. Se decidi di continuare la navigazione consideriamo che accetti il loro uso. Ok Informativa estesa

Nobel Lindahl, sí a tecnica taglia-incolla dna su uomo

Per correggere malattie rare letali, ma servono regole ferree

23 marzo, 14:52

G+1 0 Consiglia 4

Indietro | Stampa | Invia | Scrivi alla redazione | Suggerisci ()

1 di 1

Tomas Lindahl

È giunto il momento di sperimentare anche sull'uomo la tecnica di riscrittura del Dna, la controversa Crispr, per provare a correggere i difetti genetici alla base delle malattie rare più gravi: servono però regole molto ferree, per evitare che vengano creati 'bambini su misura'. E' quanto ha detto all'ANSA il premio Nobel per la Chimica 2015 Tomas Lindahl, ospite dell'Ifom (Istituto Firc di oncologia molecolare), di cui presiede il comitato scientifico consultivo. Discussa, controversa, temuta ed esaltata, la tecnica Crispr (Clustered Regularly Interspaced Short Palindromic Repeats) entusiasma anche Lindahl, che ha vinto il Nobel per i suoi studi sui meccanismi di riparazione del Dna che hanno aperto la strada a nuove cure anticancro. "Sarebbe un errore non sfruttare le nuove tecnologie come la Crispr - afferma Lindahl - ma per usarla nell'uomo dobbiamo essere sicuri di quello che stiamo facendo". Per questo Lindahl sostiene che la sperimentazione debba partire proprio dalle malattie genetiche rare e gravissime di cui conosciamo a fondo le cause. "Oggi diciamo ai genitori in attesa che possono scegliere se abortire o dare alla luce un bimbo gravemente malato che morirà presto: grazie alle nuove tecnologie potremmo offrire una terza via, per superare questo dilemma". Ovviamente la sperimentazione sull'uomo "dovrebbe essere strettamente regolata - ammonisce Lindahl - perché il nostro obiettivo è curare le malattie ed evitare sofferenze, non soddisfare l'ambizione di genitori che vogliono figli belli o bravi nello sport".

PUBBLICITÀ

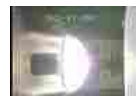
'Archimede' italiani sempre più attivi ma isolati da imprese

Per fare rete appuntamento con fiera degli inventori a Venezia

VAI ALLA RUBRICA

Cira, riaccesa la galleria che simula il rientro in atmosfera

Serve a testare gli scudi termici dei veicoli spaziali



VAI ALLA RUBRICA

Il potere della mente

Dall'ipnosi che silenzia il dolore alla meditazione che imbriglia l'ansia, il racconto di Michel Le Van Quyen nel libro "Il potere della mente. Come il pensiero agisce sul nostro cervello" (edizioni Dedalo, 208 pagine, 16 euro).

VAI ALLA RUBRICA

ASI - Agenzia Spaziale Italiana

Assobiotec

Avio

Avio Aero

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CONGEDO DI PATERNITA': LE STORIE DI QUATTRO PAPA'

Celebriamo la festa del papà con i racconti di quattro genitori che hanno accudito i loro bebè con un congedo facoltativo dal lavoro. Congedo di paternità . «Per qualche giorno non ci sentiremo, amici, mi assento per paternità!». Così lo chef/scienziato/blogger Marco Bianchi - lanciando sui social #hopersolatesta - ha comunicato alle migliaia di follower la nascita di Vivienne (oggi quasi 6 mesi). Ma se il congedo di paternità virtuale è più facile da prendere, quello reale, per quel mezzo milione di italiani che ogni anno diventa padre (488 mila nel 2015 per l'Istat), non lo è altrettanto. E non stiamo parlando del congedo obbligatorio retribuito al 100% - passato quest'anno da uno a BEN due giorni, a cui se ne possono "attaccare" altri due entro il quinto mese del neonato! - ma di quello facoltativo, che i neogenitori possono chiedere in alternativa alle madri entro i 12 anni del bambino. Durata massima, sei mesi. Stipendio, sforbiciato del 70%. Sarà proprio per gli evidenti motivi economici - chi oggi può rinunciare con leggerezza a oltre due terzi del suo stipendio, specie quando la famiglia si allarga? - ma sono ancora davvero pochi a chiederlo (circa il 12% dei lavoratori dipendenti nel 2013 - ultimi dati disponibili). Anche per motivi socioculturali: l' uomo in congedo parentale è una mosca bianca, non sempre ben vista nelle aziende. Molti temono addirittura che leadership e virilità possano essere messe in discussione da qualche settimana tra ciucci e pannolini. «Un peccato. Perché semmai è vero il contrario: la paternità è una delle esperienze emotive che è più in grado di completarci, renderci uomini più strutturati. Un'occasione da non perdere, meglio di mille master», commenta Alberto Pellai, psicoterapeuta e autore del manuale Nella pancia del papà (Franco Angeli). La buona notizia è che il solco ormai è tracciato: con tutte le difficoltà, i padri che chiedono il congedo sono in crescita, segnalano dall' Inps . Noi ne abbiamo incontrati quattro. Da Erode a daddy full time Francesco Gironi, papà di Ettore, 3 anni. Lavora in una casa editrice milanese. Quattro mesi con Ettore, un'estate tutta per noi: «Ma questa è una figata, a 47 anni suonati...». È stata la prima cosa che ho pensato quando, ragionando con mia moglie - medico ospedaliero con uno stipendio ben più alto del mio e l'urgenza di rientrare in reparto dopo sei mesi dal parto -, cercavamo soluzioni per la stagione calda. E dire che i colleghi mi hanno sempre chiamato Erode. Invece con Ettore è stato tutto molto semplice: un bambino che ha sempre dormito, mangia con appetito ed è pronto a giocare e a ridere in ogni occasione. Con lui ho potuto continuare a fare tutto quello che mi piaceva: cucinare (cosa che anche lui apprezzava parecchio, tutto in casa, niente omogeneizzati); fare la spesa; leggere sulla sdraio (mentre lui dorme); farmi delle gran docce (niente bagnetto, ci laviamo insieme sotto un bel getto); pisolare (con lui appoggiato sul petto). Sì, ammetto che siamo una coppia sportiva, io e mio figlio. In quei quattro mesi abbiamo stabilito un'intimità che non avrei immaginato: ho imparato a distinguere i suoi pianti - da fame, da sonno, da capriccio - e a capirlo con uno sguardo. Confesso che è stata anche un po' una sfida alle donne che descrivono la maternità come un incubo. Provato sul campo: non bisogna essere Superman per scaldare la pappa. È che non ce lo lasciano tanto fare. Provate a cambiare il piccolo in autogrill o al fast food: i fasciatoi si trovano solo nel bagno femminile. Negli Usa le cose stanno cambiando, una piccola battaglia che cerco di portare anche qui da noi. Noi padri ci siamo: fateci un po' di spazio. Questione di imprinting Daniele Piccinini, padre di Marta, 11 anni, ed Elisa, 8. Ricercatore all Ifom , Istituto di Oncologia Molecolare dell' Airc . Da biologo ho sempre pensato che noi uomini siamo in svantaggio con i figli: il tempo a nostra disposizione per l'imprinting è davvero troppo poco. Perché con i neonati quel che conta è il contatto fisico, l'accudimento. Per questo ho cercato di non perdermi quei momenti preziosi, prendendomi un paio di settimane di congedo di paternità per ciascuna delle bimbe, quando erano appena nate. E poi parecchie giornate sparse, nei primi tre anni di

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

vita, quando febbri e influenze infuriavano. Fatica vera: perché l'arrivo di un figlio ti precipita in un tunnel di veglie e stanchezza che mai avresti immaginato. Ma l'intimità che si stabilisce giocando con le bolle e la schiuma nella vasca, o raccontando fino allo sfinimento I tre porcellini , resta poi per la vita. Lo vedo oggi che le ragazze sono cresciute: io e mia moglie ci siamo purtroppo separati, ma le figlie continuano a stare parecchio anche con me. E contrariamente ad altri padri che in analoghe circostanze si buttano su nonne e fast food, sono io a occuparmi di loro. E non parlo solo della pasta fatta in casa o dei compiti. Mi riferisco alle discussioni sui social, alle vacanze in bici, alla condivisione dei primi densissimi silenzi. Loro sanno che comunque ci sono. E credo che aver cambiato parecchi pannolini abbia fatto la differenza. Provato per tutti Marco Del Corona, padre di Nina, 13 anni, e Viola, 11. Giornalista in un quotidiano nazionale. Lo ammetto, il mio primo congedo - un mese intero, quando Nina aveva sette mesi - ha creato un po' di sconcerto in redazione. La seconda volta, un altro mese con Viola, già meno: alcuni colleghi nel frattempo avevano fatto altrettanto. Ma non avrei rinunciato a questa esperienza per nulla al mondo. E poi mia moglie se l'aspettava. Ero (e sono) convinto che quell'apprendistato faccia bene a tutti: ai padri, ai figli, alle madri. E anche all'ambiente (vedi nonni, amici, colleghi). Una sorta di educazione sentimentale, più che pratica, che si è rivelata essenziale in quel momento, delicatissimo, in cui una coppia si ritrova a reggere l'urto di quell'estraneo vorace di cure che ti piomba in casa e assorbe tutte le tue energie. Perché il mestiere di padre - di genitore - si impara sbagliando parecchio. Stare a tu per tu con un neonato da soli e a tempo pieno è bellissimo e difficile: a quell'età i bambini sono dei tubi che piangono e ti divorano la vita (quando ho ripreso a lavorare spesso mi addormentavo alle riunioni di redazione). Rendersene conto in prima persona, e non per i racconti di tua moglie la sera, l'ho trovato fondamentale. Per noi due, soprattutto. Sono sposato con una donna straordinaria e indipendente (un modello avanzatissimo, per giocatori molto sofisticati, dico io): questa condivisione è stata importante anche nella costruzione del nostro rapporto, nel diventare famiglia. Poi ho scoperto che in quel ruolo di accudimento mi ci trovo perfettamente a mio agio. Ancora oggi chi prepara la colazione al mattino e si alza la notte, se necessario, sono io. Sì, un mesetto di congedo lo renderei obbligatorio per tutti i padri italiani. Mai dire mai Lorenzo Conti, padre di Martino, 4 anni. Funzionario di banca. Nonostante lavori in una multinazionale, il mio congedo di paternità è stata un'eccezione conquistata con fatica: una ventina di giorni presi quando Martino aveva un anno per assistere a un suo piccolo intervento chirurgico, dato che la mamma era appena rientrata al lavoro. Oggi ne sono contento. Non sono uno di quelli che si innamorano subito dei figli: mi ci è voluto del tempo. E anche se ho sempre cercato di ritagliarmi attimi per noi, dal bagnetto alla buona notte, l'intera giornata a tu per tu è stata un'altra cosa. Perché a fare il papà s'impara solo sporcandosi le mani con minestrine e culetti da pulire, placando pianti inconsolabili. E per questo serve un bel po' di tempo. Poi, mentre lo cambi, lo guardi giocare, lo metti a nanna, succede che ti vengono in mente cose su di te, su come sei e su come eri: giorni imperdibili! Ho scoperto che potrei prenderne altri, di congedi , fino ai suoi 12 anni. Chissà, mai dire mai. SCOPRI ANCHE: ? Che padri e madri siamo? ? Come affrontare la dislessia dei figli ? Chi sono le nuove famiglie arcobaleno

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

VIVI LA STRADA CON PIÙ STILE

Dormire senza mutande è meglio

Le 10 strane ragioni per cui non riesci a perdere peso

Il padre di Foffo: "Lo prenderei a calci"

Dieta del digiuno, cos'è e quali regole bisogna seguire per evitare danni. I consigli dell'esperta Elena Dogliotti

Fondazione Veronesi | Di Daniele Banfi

Pubblicato: 16/03/2016 11:18 CET | Aggiornato: 17 minuti fa

0 0 0 0
Mi piace Condividi Tweet Condividi Commento

Nei giorni scorsi il programma televisivo "Presa Diretta" ha dedicato un ampio servizio alla "Dieta del Digiuno", una particolare forma di alimentazione studiata da numerosi scienziati al mondo e in particolare dal professor Valter Longo dell'Istituto di Longevità della University of Southern California e responsabile del programma di ricerca "Oncologia & Longevità" all'IFOM (Istituto FIRC di Oncologia Molecolare) di Milano. La dieta in questione, se effettuata sotto stretto controllo medico, sembrerebbe influire positivamente su diversi aspetti allungando, di fatto, l'aspettativa di vita media. Per rispondere alle domande che ci sono arrivate tramite i nostri canali social abbiamo chiesto di fare chiarezza alla dottoressa Elena Dogliotti, biologa nutrizionista di Fondazione Veronesi.

Che cos'è la dieta del digiuno?

PUBBLICITÀ

SEGUI HUFFPOST

Indirizzo e-mail Iscrivimi.

Newsletter

Ricevi un'e-mail quotidiana con gli articoli e i post in primo piano.

I PIÙ CLICCATI SU HUFFPOST

Lo Stupro, La Magrezza, La Violenza. Tutto Il Male Che La Pubblicità Ha Fatto Alle Donne

Due Donne Di Raqqa Filmano In Segreto Immagini Terrificanti

Donne "Spiate" Nelle Toilette Di Tutto Il Mondo

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

La dieta del digiuno, conosciuta anche come dieta “mima digiuno”, è un regime alimentare atipico che prevede l’assunzione controllata di proteine (11-14%), carboidrati (42-43%) e grassi (46%), per una riduzione calorica complessiva compresa tra il 34% e il 54% rispetto al normale. In realtà non si tratta né di una dieta tipica -in quanto non è continuativa- né di digiuno poiché seppur poco si mangia. In particolare questo regime alimentare descritto nello studio di Valter Longo deve essere effettuato per soli 5 giorni continuativi al mese e nelle persone normali può essere ripetuto ogni 3-6 mesi a seconda dello stato di salute della persona. Accanto alla dieta del digiuno classica c'è una variante. Un approccio molto simile che prevede invece una riduzione marcata delle sole proteine lasciando intatto l'introito calorico.

Quali sono i suoi vantaggi?

I benefici della riduzione delle calorie sono noti da decenni. Negli ultimi anni i ricercatori hanno studiato in maniera più approfondita perché alcuni animali costretti a “mangiare meno” vivessero più a lungo. Negli animali trattati con questa particolare dieta si è registrato un prolungamento dell’11% della vita, una riduzione dell’incidenza di cancro, un ringiovanimento del sistema immunitario, una riduzione delle malattie infiammatorie, un rallentamento della perdita di densità minerale ossea e un aumento del numero di cellule progenitrici e staminali in vari organi. Sperimentata anche nell’uomo la dieta, somministrata una volta al mese per cinque giorni, ha ridotto i fattori di rischio e i biomarcatori di invecchiamento, diabete, malattie cardiovascolari e cancro.

Si può considerare una dieta per perdere peso?

L’obiettivo primario della dieta non è quello di perdere peso. Durando solo 5 giorni il regime alimentare che mima il digiuno serve a ridurre quei fattori di rischio tipici di malattie cardiovascolari e oncologiche. Ovviamente, nelle persone che hanno problemi di peso, questo tipo di dieta ha indubbiamente molti vantaggi ma deve essere effettuata contestualmente ad un regime alimentare volto a ridurre la massa grassa.

Come posso fare per seguire questa dieta?

Come ogni dieta è opportuno essere seguiti da un esperto in materia. Il fai da te, soprattutto per quanto riguarda il digiuno, è da evitare assolutamente. Questo tipo di approccio è relativamente ancora poco diffuso e per questa ragione deve essere svolto sotto controllo medico in modo da valutare gli effettivi benefici. Non tutti infatti possono seguire una dieta del genere. Le condizioni fisiche di partenza vanno valutate attentamente. Dagli studi è emerso che si tratta di una dieta da non consigliare sopra i 65 anni.

Saltare alcuni pasti nella giornata ha lo stesso effetto?

No, saltare i pasti senza criterio non porta nessun beneficio. Anzi, rischia di essere controproducente. Bisogna distinguere l’obbiettivo della dieta. Se si vuole perdere peso è fondamentale una dieta equilibrata. Saltare la colazione, ad esempio, è un errore da non commettere. Se l’obbiettivo invece è l’effetto rigenerativo e protettivo della dieta del digiuno allora bisogna seguire questo regime alimentare in maniera dettagliata. Il fai da te, anche in questo caso, non giova a nessuno.

Per approfondire www.fondazioneveronesi.it

• Segui gli aggiornamenti sulla nostra pagina Facebook
Mi piace Condividi Piace a 612.455 persone. Iscriviti per vedere cosa piace ai tuoi amici.
• Per essere aggiornato sulle notizie de *L'HuffPost*, clicca sulla nostra Homepage
• Iscriviti alla newsletter de *L'HuffPost*

ALTRO: Fondazione Veronesi, Fondazione Veronesi, Dieta, Salute, Digiuno

Un D'Alema 'Comunista' Mena Renzi Dimenticando I Suoi Errori

L'outing Di D'Alema

"COS' FOFFO E PRATO MI MANDARONO VIA"

Dormire Senza Mutande È Meglio

"Io Chiudere I Programmi Più Amati Di Rai3? Maddai!"

"Mio Figlio Voleva Uccidermi? Non Capisco, Sono Frastornato. Qui Dai Balconi Ci Gridano 'Assassini'"

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Su questo sito usiamo i cookie solo per registrare le visite al nostro sito, non memorizziamo dati personali.
ACCETTA I COOKIE Informativa sui cookie

ItaliaLavoroTv

- Economia e Imprese
  - Economia
  - Imprese
  - Finanza
  - Tributi
- Lavoro
  - Lavoro
  - Formazione e Università
  - Sicurezza Sociale
  - Patronati
- Italiani nel mondo
  - Italiani all'estero
  - Comites/Consiglio Generale
  - Diritti dei cittadini
  - Immigrazione
- Pianeta donna
- Cultura
  - Ricerca Scientifica - Ambiente

Sponsor

RICERCA SCIENTIFICA ITALIANA NEL MONDO - RIENTRO IN ITALIA - BANDO ASSEGNAZIONE CAREER DEVELOPMENT AWARD FIODAZIONE GIOVANNI AERMENISE HARVARD_ 200.000 EURO L'ANNO PER 3/5 ANNI

(2016-03-15)

Pubblicato il bando dei Career Development Award della Fondazione Giovanni Armenise Harvard.
Fino a 1 milione di euro in 5 anni a giovani ricercatori in biomedicina che vogliano trasferirsi in Italia per impiantare un laboratorio.

È online il bando per l'assegnazione dei Career Development Award (CDA) della Fondazione Giovanni Armenise Harvard, il programma per giovani scienziati, brillanti e indipendenti, che vogliono portare avanti in Italia un progetto di ricerca su temi legati alla biomedicina.
Il finanziamento del CDA ammonta a 200.000 dollari all'anno (per un periodo compreso tra i 3 e i 5 anni) ed è destinato a coprire i compensi del ricercatore e degli altri membri del team e i costi per le apparecchiature e le infrastrutture di laboratorio.
Il termine ultimo per la presentazione delle candidature è il 15 luglio 2016.

Lo scopo dei programmi della Fondazione Giovanni Armenise-Harvard e' quello di sostenere la ricerca di promettenti giovani scienziati, di contribuire alla creazione di nuove aree di ricerca nel settore delle scienze biologiche in Italia e di rafforzare e sviluppare i rapporti di collaborazione tra gli scienziati in Italia e la Harvard Medical School di Boston (HMS).
I fondi saranno disponibili dal 1 Luglio 2017.

I candidati devono:
essere giovani scienziati emergenti con comprovata produttivita' e capacita' di operare come ricercatori indipendenti nel campo della ricerca di base. (Eventuale esperienza di lavoro con o presso la HMS puo' essere un vantaggio ma non e' un requisito essenziale)

avere un minimo di 3 anni di esperienza di ricerca post-dottorato in scienze biologiche di base (di cui almeno 2 anni all'estero) ed essere a non piu' di 10 anni dal dottorato, cioe' il diploma deve essere stato conseguito non prima del 15 luglio 2006 e non dopo il 15 luglio 2013.

essere ricercatori non residenti in Italia (ne attualmente, ne al momento dell'eventuale accettazione del premio) che desiderano entrare a far parte della comunita' scientifica in Italia

avere un accordo per lo sviluppo di un nuovo progetto di ricerca presso un idoneo istituto ospitante in Italia (preferibilmente diverso dall'istituto dove il candidato abbia gia' svolto attivita' di dottorato, post-dottorato o ricerca) non avere un contratto pre-esistente con un istituto in Italia. Le domande presentate da candidati che hanno gia' una posizione in Italia non saranno considerate.

Il CDA intende rendere possibile ai ricercatori di unirsi alla comunita' scientifica italiana per perseguire uno specifico progetto di ricerca. Pertanto, il candidato designato non potra' accettare contemporaneamente altre sovvenzioni a servizio dello stesso progetto di ricerca presso l'istituto ospitante, a meno di condizioni eccezionali che dovranno essere prontamente comunicate alla Fondazione Giovanni Armenise-Harvard.

Ad oggi, la Fondazione Armenise Harvard ha premiato 21 giovani scienziati, che hanno creato laboratori a Milano (IEO, IFOM/FIRC, Istituto San Raffaele, Università di Milano, CNR), Roma (La Sapienza; EBRI), Padova (VIMM), Trento (CIBIO, Università di Trento), Palermo (Università di Palermo), Trieste (SISSA), Pavia (Università di Pavia) e Novara (Università del Piemonte Orientale). I campi di ricerca coperti includono neuroscienze, botanica, biochimica, immunologia, biologia del cancro, proteomica e genetica, biologia sintetica.

I vincitori dei Career Development Award sono ora alla guida di gruppi di lavoro ben avviati, ricoprono posizioni permanenti o in tenure track, e coordinano nei loro gruppi circa 90 ricercatori in totale. Dal loro arrivo in Italia, i vincitori hanno prodotto più di 300 pubblicazioni in riviste peer review, con un'alta percentuale di citazioni per ogni pubblicazione. Hanno un h-index medio di 15.5 (si va da 10 a 22).

In questi anni i ricercatori premiati hanno raccolto più di 130 milioni di euro grazie a ulteriori finanziamenti, compresi quattro prestigiosi grant dello European Research Council e uno dei soli due Howard Hughes Medical Institute International Early Career Scientist Awards attribuiti a scienziati italiani nel 2012.

Tutte le informazioni e i moduli per partecipare sono disponibili all'indirizzo: www.armeniseharvard.org/career-development-awards/?lang=it

Oppure contattare: Elisabetta Vitali, The Giovanni Armenise Harvard Foundation,401 Park Drive, Suite 22 West,Boston, MA 02215 USA, Elisabetta_vitali@hms.harvard.edu .(15/03/2016-ITL/ITNET)

Ultimi video

2015-03-21
RICERCA SCIENTIFICA ITALIANA NEL MONDO - ECLISSI SOLARE: DALLA BASE DEL DIRIGIBILE ITALIA NELLE ISOLE SVALBARD LE SUGGESTIVE IMMAGINI DELL'ECLISSI E DELLA BASE CHE OSPITA I RICERCATORI ITALIANI

2012-04-20
RICERCA SCIENTIFICA ITALIANA NEL MONDO - EGITTO - ARCHEOLOGIA: IDENTIFICATI DA EGITTOLOGA CNR G.CAPRIOTTI STATUA GEMELLI DI CLEOPATRA E ANTONIO - IMPORTANTI ESITI MULTIDISCIPLINARI MISSIONI ARCHEOLOGICHE ITALIANE

2011-09-19
ITALIANI NEL MONDO...E NON SOLO - GLI ASTRONAUTI VITTORI E NESPOLI PRESENTANO "SPAZIO ITALIA 2011" - IN TOUR PER FAR CONOSCERE UOMINI E TECNOLOGIE DELLA PRESENZA ITALIANA NELLO SPAZIO

2011-02-08
AMBIENTE E SPORT - DA OSLO A L'AQUILA: CAMPIONATO EUROPEO SLEDDOG : UNA SFIDA PER FAR TORNARE A VIVERE L'AQUILA E LE SUE MONTAGNE

2009-12-28
RICERCA SCIENTIFICA ITALIANA NEL MONDO - PROF.SSA I.PANNONE CONSIGLIERE RAPPORTI MULTILATERALI MINISTRO AFFARI ESTERI: "STIAMO LAVORANDO ATTIVAMENTE A SERVIZIO DELLO SVILUPPO E DELLA PACE"

2009-11-02
RICERCA SCIENTIFICA ITALIANA NEL MONDO - INTERVISTA ITALIAN NETWORK AL PROF.MICHELE MORGANTE ACCADEMICO DEI LINCEI SULLA RICERCA SCIENTIFICA : IL GENOMA DEL VINO

| Archivio

Altri prodotti editoriali

Contatti

METEO.it
BORSA ITALIANA

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

IL BANDO
Il programma Career Development Award punta a rendere possibile ai ricercatori di unirsi alla comunità scientifica italiana per perseguire uno specifico progetto di ricerca. Pertanto, il candidato designato non potrà accettare contemporaneamente altre sovvenzioni a servizio dello stesso progetto di ricerca presso l'istituto ospitante, a meno di condizioni eccezionali che dovranno essere prontamente comunicate alla Fondazione Giovanni Armenise Harvard.

I candidati devono:
essere giovani scienziati emergenti con comprovata produttività e capacità di operare come ricercatori indipendenti. (Eventuale esperienza di lavoro con o presso la HMS può essere un vantaggio ma non è un requisito essenziale)
avere un minimo di 3 anni di esperienza di ricerca post-dottorato in scienze biologiche di base (di cui almeno 2 anni all'estero) ed essere a non più di 10 anni dal dottorato
essere ricercatori non residenti in Italia (né attualmente, né al momento dell'eventuale accettazione del premio) che desiderano entrare a far parte della comunità di ricercatori in Italia
avere un accordo per lo sviluppo di un nuovo progetto di ricerca presso un idoneo istituto ospitante in Italia (preferibilmente diverso dall'istituto dove il candidato abbia già svolto attività di dottorato, post-dottorato o ricerca)
non avere un contratto pre-esistente con un istituto in Italia

LA FONDAZIONE GIOVANNI ARMENISE HARVARD
Dal 1996 la Fondazione Giovanni Armenise Harvard sostiene la ricerca di base in
campo biomedico negli Stati Uniti e in Italia. La sua missione è favorire lo sviluppo di conoscenze fondamentali sulla fisiologia umana e i meccanismi patologici, condizione necessaria per arrivare allo sviluppo di terapie per le malattie più diffuse.
La Fondazione ha la sua base all'Harvard Medical School, dove finanzia laboratori,
cattedre e borse per giovani ricercatori. Una parte consistente del suo budget è destinata all'Italia, e serve ad aiutare ricercatori nella fase decisiva della loro carriera a sviluppare un proprio laboratorio con il programma Career Development Awards.

Ufficio stampa Fondazione Giovanni Armenise Harvard
Mauro Scanu
armeniseharvardfdnpress@hms.harvard.edu
333 1615477

© copyright 1996-2007 Italian Network Disclaimer | Credits
Edizioni Gesim SRL – Registrazione Tribunale di Roma n.87/96 – ItaliaLavoroTv iscrizione Tribunale di Roma n.147/07

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Javascript must be enabled for the correct page display

Alimentazione

Dieta del digiuno: 5 cose da sapere per evitare il "fai da te"

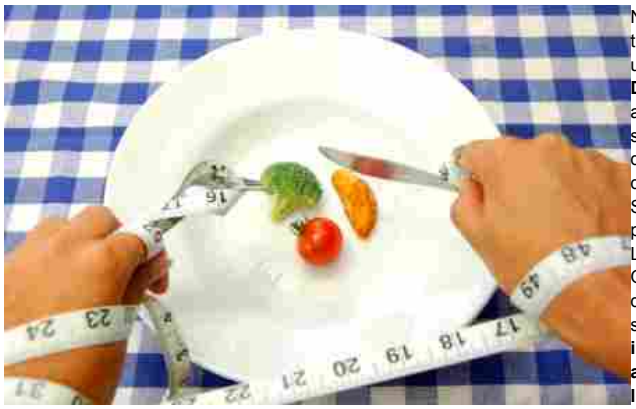
Digiunare a fasi alterne può allungare l'aspettativa di vita media, ma non serve a perdere peso. Le risposte alle domande arrivate dopo la puntata di "Presa Diretta"

Pubblicato il 08/03/16

0 commenti

Scarica l'articolo

Lo leggo dopo



Nei giorni scorsi il programma televisivo "Presa Diretta" ha dedicato un ampio servizio alla "**Dieta del Digiuno**", una particolare forma di alimentazione studiata da numerosi scienziati al mondo e in particolare dal professor Valter Longo dell'Istituto di Longevità della University of Southern California e responsabile del programma di ricerca "Oncologia & Longevità" all'IFOM (Istituto FIRC di Oncologia Molecolare) di Milano. La dieta in questione, se effettuata sotto stretto controllo medico, sembrerebbe **influire positivamente su diversi aspetti allungando, di fatto, l'aspettativa di vita media**. Per rispondere alle domande che ci sono arrivate tramite i nostri canali social abbiamo chiesto di fare chiarezza alla dottoressa Elena Dogliotti, biologa nutrizionista di Fondazione Veronesi.

Che cos'è la dieta del digiuno?

La dieta del digiuno, conosciuta anche come dieta "mima digiuno", è un regime alimentare atipico che prevede l'assunzione controllata di **proteine** (11-14%), **carboidrati** (42-43%) e **grassi** (46%), per una riduzione calorica complessiva compresa tra il 34% e il 54% rispetto al normale. In realtà non si tratta né di una dieta tipica -in quanto non è continuativa- né di digiuno poiché seppur poco si mangia. In particolare questo regime alimentare descritto nello studio di Valter Longo deve essere effettuato per soli 5 giorni continuativi al mese e nelle persone normali può essere ripetuto ogni 3-6 mesi a seconda dello stato di salute della persona. Accanto alla dieta del digiuno classica c'è una variante. Un approccio molto simile che prevede invece una riduzione marcata delle sole proteine lasciando intatto l'introito calorico.

Quali sono i suoi vantaggi?

I benefici della riduzione delle calorie sono noti da decenni. Negli ultimi anni i ricercatori hanno studiato in maniera più approfondita perché alcuni animali costretti a "mangiare meno" vivessero più a lungo. **Negli animali trattati con questa particolare dieta si è registrato un prolungamento dell'11% della vita**, una riduzione dell'incidenza di cancro, un ringiovanimento del sistema immunitario, una riduzione delle malattie infiammatorie, un rallentamento della perdita di densità minerale ossea e un aumento del numero di cellule progenitrici e staminali in vari organi. Sperimentata anche nell'uomo la dieta, somministrata una volta al mese per cinque giorni, ha ridotto i fattori di rischio e i biomarcatori di invecchiamento, diabete, malattie cardiovascolari e cancro.

Si può considerare una dieta per perdere peso?

L'obbiettivo primario della dieta non è quello di perdere peso. Durando solo 5 giorni il regime alimentare che mima il digiuno serve a ridurre quei fattori di rischio tipici di malattie cardiovascolari e oncologiche. Ovviamente, nelle persone che hanno problemi di peso, questo tipo di dieta ha indubbiamente molti vantaggi ma deve essere effettuata contestualmente ad un regime alimentare volto a ridurre la massa grassa.

Come posso fare per seguire questa dieta?

Come ogni dieta è opportuno essere seguiti da un esperto in materia. Il fai da te, soprattutto per quanto riguarda il digiuno, è da evitare assolutamente. Questo tipo di approccio è relativamente ancora poco diffuso e per questa ragione deve essere svolto sotto controllo medico in modo da valutare gli effettivi benefici. **Non tutti infatti possono seguire una dieta del genere**. Le condizioni fisiche di partenza vanno valutate attentamente. Dagli studi è emerso che si tratta di una dieta da non consigliare sopra i 65 anni.

DONAZIONI

15 €

Dona ora

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

TOOLS DELLA SALUTE

I controlli da fare

APPUNTAMENTI

NEWS DALLA FONDAZIONE

1-3-2016
E.Marinella e Fondazione Veronesi insieme per SAM
leggi tutto

20-2-2016
La scienza e l'etica che guardano al futuro
leggi tutto

19-2-2016
Un caffè per sostenere la ricerca sui tumori pediatrici
leggi tutto

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Saltare alcuni pasti nella giornata ha lo stesso effetto?

No, saltare i pasti senza criterio non porta nessun beneficio. Anzi, rischia di essere controproducente. Bisogna distinguere l'obbiettivo della dieta. **Se si vuole perdere peso è fondamentale una dieta equilibrata. Saltare la colazione, ad esempio, è un errore da non commettere**. Se l'obbiettivo invece è l'effetto rigenerativo e protettivo della dieta del digiuno allora bisogna seguire questo regime alimentare in maniera dettagliata. Il fai da te, anche in questo caso, non giova a nessuno.

(a cura di Daniele Banfi)

@danielebanfi83

Ultima modifica :8/3/2016 alle 11:45

0 0 0 0 0 Mi piace 1

TAG: RESTRIZIONE CALORICA DIETA MEDITERRANEA DIGIUNO

Il segreto per vivere 100 anni? Mangiare poco, anzi pochissimo

Mangiare meno per vivere di più: i segreti della restrizione calorica

Quando preoccuparsi per la statura dei bambini?

COMMENTI

Il tuo commento

Invia

(Il commento non può essere più lungo di 1000 caratteri.)

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

l'azione
SETTIMANALE DI NOVARA E ZONA

Settimanale

Data 26-02-2016
Pagina 31
Foglio 1

Sabato 12 marzo presso la Biblioteca

"La mia ricetta anti cancro"

Il gruppo "Biblioteca in cucina" propone la presentazione del libro **"La mia ricetta anti cancro. Alimentazione, difese naturali, gestione delle emozioni: come ho sconfitto il tumore" di Odile Fernandez Martinez.**

Scrive l'autrice "*In questo libro racconterò molto sulla terapia naturale antitumore, ma parleremo soprattutto di come mangiare. L'alimentazione è la causa di un tumore maligno su tre, quindi puoi immaginare l'importanza che riveste nell'ambito della prevenzione e della cura. Detto ciò, però, non trascureremo le emozioni né l'attività fisica*".

Il libro sarà presentato da Roberto Raddi. "*Si tratta di un testo di facile lettura, scritto da un medico che ha vissuto in prima persona la malattia, adatto a tutti: quelli che vogliono prevenire la malattia prima ancora di curarsi, quelli che si stanno curando e quelli che in cucina vorranno praticare strategie per conservare la salute*".

La copertina del libro

Seguirà la presentazione di un'importante ricerca sulla longevità a cura di Francesca Pivari, "La dieta che mima il digiuno": una strategia per una vita lunga e sana, che aiuta a prevenire malattie cardiovascolari, obesità e tumori; approfondimento sulla sperimentazione del ricercatore italiano Valter Longo, direttore dell'Istituto sulla Longevità all'Usc (University of Southern California) e del programma di Oncologia e Longevità all'Ifom (Milano)".

L'appuntamento è per **sabato 12 marzo 2016 dalle ore 17 alle 18** presso la Biblioteca Civica "E. Julitta" vicolo Chiesa 3, Oleggio. Ingresso libero.

L'incontro è promosso dalla Biblioteca civica "Enzio Julitta" in collaborazione con l'Assessorato alla Cultura del Comune di Oleggio.

OLEGGIO 31
Storie dell'atelier sartoria delle sorelle Massara
"La mia ricetta anti cancro"
Podisti nel Parco del Ticino 28ª Camminata dell'Amicizia
Agnuzzi con Airc per la ricerca contro il cancro

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

pagina99

Settimanale

Data 20-02-2016
Pagina 32
Foglio 1 / 2

l'asse Milano-Singapore per combattere il cancro

Strategie | *Due centri d'eccellenza, Ifom e Mechanobiology Institute, hanno creato un laboratorio comune per sfruttare le competenze complementari. Un esempio che promette di fare scuola, nell'epoca dei tagli alla ricerca*

MARCO BOSCOLO

SINGAPORE. Uscendo dalla stazione della metropolitana di Kent Ridge, il campus dell'università di Singapore si presenta come un piccolo villaggio immerso nelle dolci colline della città-Stato. Una serie di bus navetta gratuiti garantisce ai 28 mila studenti di muoversi rapidamente tra il verde dei campi sportivi, gli edifici dedicati ai grandi singaporiani del passato – come il primo presidente, Yusof Ishak – e i modernissimi laboratori.

Uno di questi è nato da poco, alla fine del 2014, e ha un significato particolare per l'Italia. È il laboratorio congiunto voluto dall'Istituto per l'Oncologia molecolare (Ifom) della Fondazione italiana per la ricerca sul cancro e dal Mechanobiology Institute dell'Università di Singapore. «È andata così», racconta il dottor G. V. "Shiva" Shivashankar, vicedirettore del Mechanobiology Institute, che nel 2009 ha attraversato il golfo del Bengala per mettere in piedi la struttura in cui oggi lavora. «Marco Foiani, che dirige l'unità di ricerca sull'integrità del genoma, ha conosciuto un mio collega a Bangalore, in India, dove l'Ifom ha già avviato alcune attività. Questo collega gli ha detto: "Devi proprio incontrare Shiva!". E così ci siamo messi in contatto».

L'Ifom, dalla sua sede milanese, ha già da tempo internazionalizzato le proprie attività. Considerato un centro di eccellenza per la ricerca in oncologia molecolare – lo studio dei meccanismi genetici che portano alla nascita e allo sviluppo dei tumori –, si sta occupando sempre più dei problemi legati all'interazione tra fattori meccanici (come pressione, tensione, cambiamento di forma delle cellule) e integrità del Dna. Ma per andare più in profondità, «dovevamo cercare il modo di osservare nel dettaglio questi meccanismi e poterne misurare gli effetti», ci racconta Francesco Blasi, vicedirettore dell'Ifom e responsabile delle relazioni internazionali. Servivano, cioè, tecnologie di *imaging* più avanzate, occhi super potenti per guardare nel dettaglio i comportamenti a livello molecolare, che solo le strutture più grandi e ricche si possono permettere.

Oltre alla tecnologia, serviva anche uno sguardo interdisciplinare, un dialogo con fisici, matematici, ingegneri, che una struttura relativamente piccola e specializzata come Ifom non può avere in casa. «Le grandi università americane, come Harvard, Stanford o il Mit di Boston, hanno migliaia di ricercatori e scienziati», spiega Blasi, «per cui è più facile trovarvi figure con le quali dialogare». Elementi che si ritrovano al Mechanobiology Institute, dove lo stesso Shivashankar ha una formazione da fisico e ingegnere.

Nell'Italia in cui i tagli ai fondi per la ricerca sono una costante, con un calo di 212 milioni di euro nel solo 2014 (dati Eurostat), trovare le risorse non è facile. Meglio, quindi, cercare chi la tecnologia ce l'ha già a disposizione. Un'esperienza come questo *Joint Research Laboratory* è unica nel campo della ricerca medico-biologica per l'Italia. E in ambito internazionale i casi sono una manciata. Strutture così spesso nascono tra un ente di ricerca e una grossa azienda interessata alle ricadute industriali. Qui, invece, sono due istituti di ricerca di base a costituire un laboratorio che è tanto parte dell'uno quanto dell'altro, con un programma congiunto e una condivisione di risorse e tecnologia. Le pubblicazioni avvengono in comune, firmate dai membri di entrambi gli istituti. Per Ifom così aumenta la capacità di attrarre i migliori ricercatori mondiali di questi settori.

Il nuovo laboratorio ha sede dentro al Mechanobiology Institute, ma è finanziato a metà da italiani e singaporiani e permette un lavoro congiunto, con dottorandi, ricercatori e *principal investigators* che passano dei periodi qui e là, potendo lavorare assieme, come succede appunto negli atenei più grandi, e in un *milieu* multiculturale, sia per formazione accademica sia per provenienza geografica.

«Abbiamo potuto mettere insieme le nostre conoscenze biologiche e oncologiche con la loro avanzatissima capacità tecnologica e la loro natura interdisciplinare», spiega Blasi. «Così possiamo rimanere competitivi con i migliori centri al mondo». Si tratta di un modello di sviluppo della ricerca, concordano Blasi e Shivashankar, con il quale è possibile davvero completare le competenze e aprire nuove strade.

Dal punto di vista puramente scientifico, le due strutture si incastrano come pezzi di un puzzle. «Noi avevamo le domande biologiche», aggiunge Blasi, «e loro erano interessati a nuovi problemi sui quali applicare le loro capacità». L'Ifom sta studiando i meccanismi di riparazione del Dna per capire che ruolo hanno nella formazione delle cellule tumorali. Il Mechanobiology Institute ha iniziato a studiare cosa succede al superavvolgimento del Dna quando le cellule sono sottoposte a stress meccanici. Il Dna di ognuna delle cellule umane è lungo circa un metro, ma si trova nel nucleo, che ha dimensione tra 10 e 15 micron, ovvero 10-15 milionesimi di metro. «Abbiamo a che fare con una specie di scatola piccolissima dentro cui dobbiamo impacchettare questo lungo filamento di Dna», spiega Shivashankar, «e fattori esterni possono influenzare il meccanismo, determinando l'insorgere di comportamenti patologici». Per

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

pagina99

Settimanale

Data 20-02-2016
Pagina 32
Foglio 2 / 2

esempio, le cellule del nostro corpo cambiano continuamente forma, «ma come varia di conseguenza la forma del nucleo? E gli eventuali cambiamenti del nucleo hanno effetti sulla densità di impacchettamento del Dna?». Questo è il pane quotidiano di chi entra al nono e decimo piano dell'edificio dedicato al Mechanobiology Institute e al laboratorio congiunto con l'Ifom.

Si tratta di un campo di indagine ancora relativamente nuovo, nel quale proprio «le misurazioni che stiamo effettuando con i colleghi di Singapore ci permetteranno nei prossimi anni di analizzare più a fondo il rapporto tra effetti biomeccanici e l'insorgenza di tumori», conclude Blasi.

Un primo risultato congiunto è arrivato lavorando a partire dagli studi di Foiani sull'Atr (*Ataxia Telangiectasia and Rad3-related Protein*), un enzima coinvolto in alcuni processi fondamentali di duplicazione e ricombinazione del Dna. «Abbiamo scoperto che quando le cellule sono compresse o vengono sottoposte a tensione, questo enzima sembra spostarsi in una diversa parte del nucleo», spiega Shivashankar, con un effetto sulla salute della cellula e un ruolo da comprendere meglio nella genesi del tumore. «È un problema che siamo riusciti a comprendere grazie alla sinergia tra i due gruppi e alla tecnologia di punta che abbiamo potuto impiegare», aggiunge.

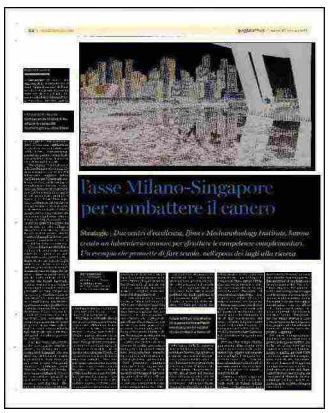
Nel nostro immaginario, sono altri i Paesi che associamo al grande sviluppo scientifico. Per molti ricercatori, e con alcune ragioni in termini di finanziamento e qualità, gli Stati Uniti sembrano rimanere la terra promessa della ricerca. Ma tornando verso il centro di Singapore, non si può non venire colpiti dallo sviluppo di questa città. Forse l'America non è ancora qua, ma l'esempio dell'Ifom e del Mechanobiology Institute mostra come lo sguardo si debba allargare sempre più.

I due istituti studiano il rapporto tra effetti biomeccanici subiti dalle cellule e tumori

«Uniamo le nostre conoscenze biologiche alla loro capacità tecnologica», dice Blasi

CHARLES PERTWEE/THE NEW YORK TIMES/CONTRASTO

ESPOSIZIONI
Un visitatore fuori dal Museo dell'arte e della scienza di Singapore presso il Marina Bay Sands


Fasse Milano-Singapore per combattere il cancro

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

UNIVERSITIME

Ricerca: Erc assegna borse, italiani terzi

13 FEBBRAIO 2016 | di Silvia Morosi | @MorosiSilvia

Sono trenta gli italiani vincitori dell'ultimo bando `Consolidation grant´ del Consiglio europeo della ricerca (Erc), su un totale di 302 borse, e piazzandosi al terzo posto dopo tedeschi e britannici, alla pari con i francesi. Oltre la metà degli italiani però, 17 su 30, lavorano all'estero.

A scattare la fotografia è lo stesso Erc, che con questo bando ha assegnato 585 milioni di euro, con sovvenzioni fino a un massimo di due milioni di euro ciascuna. I vincitori appartengono complessivamente a 34 nazionalità, distribuiti in 22 Paesi. Gli istituti italiani assegnatari sono il Politecnico di Torino, **l'Università e il Politecnico di Milano**, Università di Pavia, il Cnr, Istituto nazionale di fisica nucleare, Istituto Firc di oncologia molecolare, Laboratorio europeo di spettroscopie non lineari, Fondazione Santa Lucia, Scuola internazionale superiore di studi avanzati.

«I fondi Erc, parte del programma Horizon 2020, finanziano il lavoro di alcune delle menti più brillanti delle frontiere della ricerca, persone le cui scoperte fanno partire nuove industrie, nuovi mercati e contribuiscono al benessere del Pianeta» afferma Carlos Moedas, commissario europeo alla Ricerca. Fra gli scienziati selezionati ci sarà ad esempio chi svilupperà un nuovo metodo di controllo degli insetti che trasmettono malattie come il virus Zika, costruiscono celle a combustibili ultrafine e portatili, e studiano la performance nelle scuole a basso reddito. I progetti di ricerca impiegheranno probabilmente oltre 2.100 fra post dottorandi, studenti PhD e altro staff.

CONTRIBUTI 0

PARTECIPA ALLA DISCUSSIONE

Scrivi qui il tuo commento

INVIA

Post precedenti

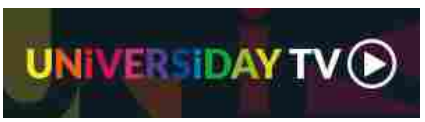
cerca nel blog
Cerca

UNIVERSITIME - SILVIA MOROSI

Milanese, classe 1986. Una tesi in storia contemporanea e un corso in Gestione dell'Immigrazione sintetizzano la mia vita universitaria. Nello zaino non mancano mai i libri, la macchina fotografica, la passione per i viaggi e un paio di scarpe da ginnastica con cui segnare la strada. Parto dalla radio, prendo il largo in una freepress locale e approdo nel 2012 alla Scuola di giornalismo Walter Tobagi/Ifg. Coronato un sogno accarezzato da tempo, mi preparo a rimettere suole e computer in pista. L'avventura è appena iniziata.

UNIVERSITIME

Per gli oltre 170.000 studenti che a Milano frequentano i 9 Atenei e le 3 Accademie è una città nella città. Per i fuorisede è una seconda casa. Un viaggio dentro e fuori dalle aule delle Università, uscendo dal solito schema fatto di libri, lezioni e studio, alla scoperta di iniziative culturali e sportive, associazioni, feste.



UNIVERSITIME - PIÙ LETTI

1 Laurea, ecco dove festeggiano gli studenti milanesi
2 Partono i contest di Universiday: dai spazio al tuo talento
3 Lavoro, un terzo degli annunci online riguarda l'industria
4 La musica di Jovanotti incontra gli studenti di Universiday
5 Cronache dai Ghiacci: 90 giorni in Antartide

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Questo sito utilizza cookie, anche di terze parti, a scopi pubblicitari e per migliorare servizi ed esperienza dei lettori. Per maggiori informazioni o negare il consenso, leggi l'informativa estesa. Se decidi di continuare la navigazione consideriamo che accetti il loro uso. Ok Informativa estesa

Ricerca: Erc assegna borse,italiani terzi ma più all'estero

Bando per 585 mln a scienziati a metà carriera, tedeschi al top

12 febbraio, 17:57

G+1 0 Consiglia 0

Indietro | Stampa | Invia | Scrivi alla redazione | Suggerisci ()

(ANSA) - BRUXELLES, 12 FEB - Sono trenta gli italiani vincitori dell'ultimo bando 'Consolidation grant' del Consiglio europeo della ricerca (Erc), su un totale di 302 borse e piazzandosi al terzo posto dopo tedeschi, britannici e a pari merito con i francesi. Oltre la metà degli italiani però, 17 su 30, lavorano all'estero.

A scattare la fotografia è lo stesso Erc, che con questo bando ha assegnato 585 milioni di euro, con sovvenzioni fino a un massimo di due milioni di euro ciascuna. I vincitori appartengono complessivamente a 34 nazionalità, distribuiti in 22 Paesi. Gli istituti italiani assegnatari sono il Politecnico di Torino, l'Università e il Politecnico di Milano, Università di Pavia, il Cnr, Istituto nazionale di fisica nucleare, Istituto Firc di oncologia molecolare, Laboratorio europeo di spettroscopie non lineari, Fondazione Santa Lucia, Scuola internazionale superiore di studi avanzati.

"I fondi Erc, parte del programma Horizon 2020, finanziano il lavoro di alcune delle menti più brillanti delle frontiere della ricerca, persone le cui scoperte fanno partire nuove industrie, nuovi mercati e contribuiscono al benessere del Pianeta" afferma Carlos Moedas, commissario europeo alla Ricerca. Fra gli scienziati selezionati ci sarà ad esempio chi svilupperà un nuovo metodo di controllo degli insetti che trasmettono malattie come il virus Zika, costruiscono celle a combustibili ultrafine e portatili, e studiano la performance nelle scuole a basso reddito. I progetti di ricerca impiegheranno probabilmente oltre 2.100 fra post dottorandi, studenti PhD e altro staff. (ANSA)

(Segui ANSA Europa su Facebook e Twitter)

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

Indietro condividi:

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE:

Ha fermato la calvizia in una sola notte.

Borsa: Dijsselbloem, volatilità non ha motivi strutturali - Altre news - ANSA Europa

Sicurezza stradale: Ue, solo 36% italiani conosce 112 - Altre news - ANSA Europa

Migranti: domani rapporti Commissione Ue, pressing sui 28 - Altre news - ANSA Europa

SPECIALE GIOVANI

Ue cambia registro, a dettare l'agenda futura sono i giovani

Settimana europea start-up, networking e fondi a disposizione

VAI ALLA RUBRICA

EUROPA DELLE REGIONI

Appello Regioni Ue per politica coesione con meno burocrazia

Fondi Ue: Rollandin, considerare difficoltà aree montane

VAI ALLA RUBRICA

FINMECCANICA ONE COMPANY STRONGER TOGETHER

TIM Telecom Italia

Banca Monte Paschi Belgio

Enel Enel

VOTA IL SONDAGGIO

Renzi propone primarie per Commissione Ue, sei d'accordo?

SI' 81%
NO 19%

Mediatore europeo

PPE S&D
ALDE/ADLE VERDI/ALE
ECR GUE/NGL

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Ue. Trenta italiani vincitori borse ultimo bando su ricerca

Sono trenta gli italiani vincitori dell'ultimo bando 'Consolidation Grant' del Consiglio europeo della ricerca (Erc), su un totale di 302 borse, e piazzandosi al terzo posto dopo tedeschi e britannici, alla pari con i francesi. Oltre la metà degli italiani però, 17 su 30, lavorano all'estero.

Pubblicato il 12 febbraio 2016 19:13 | Ultimo aggiornamento: 12 febbraio 2016 19:13

Scienziati italiani

BELGIO, BRUXELLES – Sono trenta gli italiani vincitori dell'ultimo bando 'Consolidation Grant' del Consiglio europeo della ricerca (Erc), su un totale di 302 borse, e piazzandosi al terzo posto dopo tedeschi e britannici, alla pari con i francesi. Oltre la metà degli italiani però, 17 su 30, lavorano all'estero.

A scattare la fotografia è lo stesso Erc, che con questo bando ha assegnato 585 milioni di euro, con sovvenzioni fino a un massimo di due milioni di euro ciascuna. I vincitori appartengono complessivamente a 34 nazionalità, distribuiti in 22 Paesi. Gli istituti italiani assegnatari sono il Politecnico di Torino, l'Università e il Politecnico di Milano, l'Università di Pavia, il Cnr, Istituto nazionale di fisica nucleare, Istituto Firc di oncologia molecolare, Laboratorio europeo di spettroscopie non lineari, Fondazione Santa Lucia, Scuola internazionale superiore di studi avanzati.

"I fondi Erc, parte del programma Horizon 2020, finanziano il lavoro di alcune delle menti più brillanti delle frontiere della ricerca, persone le cui scoperte fanno partire nuove industrie, nuovi mercati e contribuiscono al benessere del Pianeta" afferma Carlos Moedas, commissario europeo alla Ricerca.

Fra gli scienziati selezionati ci sarà ad esempio chi svilupperà un nuovo metodo di controllo degli insetti che trasmettono malattie come il virus Zika, costruiscono celle a combustibili ultrafine e portatili, e studiano la performance nelle scuole a basso reddito. I progetti di ricerca impiegheranno probabilmente oltre 2.100 fra post dottorandi, studenti PhD e altro staff.

New ShareThis | 1 Mi piace | 1 Consiglia | 0 G+1 | 0 Tweet | 0 Email

agi ULTIM'ORA » Cronaca »
18:33 - Zika: Oms, clima attuale protegge ...

BLITZ DICE

Onde gravitazionali, cioè lo spazio è curvo. E allora?

ROMA – Le onde gravitazionali che da poche settimane l'uomo ha imparato a vedere e misurare sono nell'universo da miliardi e miliardi di anni, insomma dal principio. Le onde gravitazionali ci dicono che lo spazio è curvo, curvo come una superficie su cui una massa esercita appunto gravità (l'esempio del lenzuolo teso e...

I PIÙ LETTI

Veronica Panarello e Andrea Stival "suocero amante e killer"

Sanremo, Gasparri contro i Pooh. E Dj Francesco...

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

VIDEOGIOCHI? ROBOT? CODING GENERATION

domenica24 casa24 moda24 food24 motori24 job24 stream24 viaggi24 salute24 shopping24 radio24 altri Cerca My Accedi

Abbonati subito! 24 ORE BUSINESS CLASS

I nostri cervelli (soprattutto donne) tra i migliori nell'Ue, ma dall'estero nessuno sceglie l'Italia

di Marzio Bartoloni 12 febbraio 2016

Tweet My24

I cervelli italiani si confermano tra i più bravi, anzi le nostre scienziate battono addirittura tutte le altre colleghe in Europa per fondi vinti. Siamo terzi, insieme alla Francia, per numero di progetti finanziati nell'ultimo prestigioso bando del Consiglio europeo della ricerca (Erc) che ha assegnato quasi 600 milioni a 302 scienziati top provenienti da quasi tutto il mondo. Di questi 30 sono italiani: 12 hanno deciso di restare nei nostri laboratori mentre 18 hanno già fatto le valigie e spenderanno con il loro team di ricerca i fondi dell'Erc nei laboratori di altri Paesi. Un fatto questo di per sé normale perché la scienza non ha confini e la mobilità nella ricerca è anche sana. Peccato però che praticamente nessuno viene in Italia a fare la ricerca: in questo bando solo una ricercatrice straniera ha scelto l'istituto Firc di oncologia molecolare di Milano. Mentre tra i 67 ricercatori che hanno deciso di fare ricerca in Inghilterra ben 43 vengono da un altro Paese.

Il bando «Consolidator grant»

La call dell'Erc si chiama «consolidator grant» e premia con 585 milioni scienziati già nel pieno della loro carriera con fondi cospicui - fino a 2 milioni di euro a progetto - per le loro ricerche. Fondi che servono a pagare studi di durata triennale che coinvolgono tra collaboratori, dottorati e studenti che si specializzano oltre 2100 scienziati. Tra i 302 progetti selezionati dall'Erc (il 15% di quelli arrivati) c'è un po' di tutto: dai nuovi metodi per controllare i virus trasmessi dagli insetti, come la Zika che sta imperversando in Sud America, alla costruzione di celle di combustibile ultra leggere fino al potenziamento delle ossa per evitare l'osteoporosi (una ricerca, questa, firmata da una italiana del Politecnico di Torino). Su questo bando i ricercatori italiani posso vantare ottimi risultati: con 30 progetti

IN QUESTO ARTICOLO

Argomenti: Francia | Olanda | Milano | Inghilterra | Germania | Dana Branzei | Consiglio Europeo | Fernando Ferroni | Firc

ULTIMI DI SEZIONE

RICERCA

I nostri cervelli (soprattutto donne) tra i migliori nell'Ue, ma dall'estero nessuno sceglie l'Italia - Leggi Scuola24

di Marzio Bartoloni

L'ULTIMO SALUTO AL RICERCATORE

Regeni, Fiumicello gremita per il funerale. Il parroco: «Grazie Giulio»

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

siamo terzi insieme alla Francia, dopo la Germania (48 grant) e l'Inghilterra (32). Da segnalare anche le grandi performance delle nostre scienziate: non solo tra i 30 vincitori italiani ci sono più donne che uomini (16 a 14). Ma nel confronto.con gli altri Paesi le italiane sono al primo posto, prima di tedesche (13 progetti), inglesi (10) e olandesi (9). Come detto dei 30 cervelli italiani 18 faranno le loro ricerche in un altro Paese. Le mete più gettonate sono tra i nostri scienziati sono Olanda (5) e Inghilterra (3).

Pochi in Italia, stipendi troppo bassi

Il bando dell'Erc mostra come ci sia una grande mobilità tra Paesi europei nello scambio dei ricercatori. Con Inghilterra e Germania Francia e Olanda tra le mete più gettonate tra i super-cervelli. Ma quanti ricercatori europei e non solo (il bando è aperto anche a extra europei a condizione che vengano poi in Europa a fare la ricerca) hanno scelto l'Italia? Uno solo: si tratta della biologa rumena Dana Branzei che dopo tanti anni di studio in Giappone ha scelto di lavorare all'Ifom di Milano dove dirige il laboratorio dedicato allo studio dei meccanismi di riparazione del Dna. Un risultato modesto che mostra come l'Italia si confermi tra i Paesi migliori nel formare i ricercatori, ma poi incapace di attrarne dall'estero. Un problema sicuramente di strutture e scarsi finanziamenti, ma non solo. A fare la differenza sono anche gli stipendi: quelli italiani sono troppo bassi, spesso la metà di quelli del Nord Europa. Come convincerli dunque a venire da noi? «Pagandoli di più », avverte Fernando Ferroni che guida l'Istituto nazionale di fisica nucleare: «Ogni anno abbiamo deciso di bandire 50 post doc per giovani ricercatori stranieri che vogliano svolgere la loro ricerca nei nostri laboratori, che un qualche prestigio lo hanno e riceviamo più di 10 volte le richieste dei posti offerti». Tra gli elementi discriminanti c'è anche lo stiopendio: «Offriamo 40mila euro annui contro i 20mila euro dei nornali assegni di ricerca italiani».

CLICCA PER CONDIVIDERE

©RIPRODUZIONE RISERVATA

COMMENTA LA NOTIZIA Leggi e scrivi

TAG: Francia, Olanda, Milano, Inghilterra, Germania, Dana Branzei, Consiglio Europeo, Fernando Ferroni, Firc, Sanità

Permalink

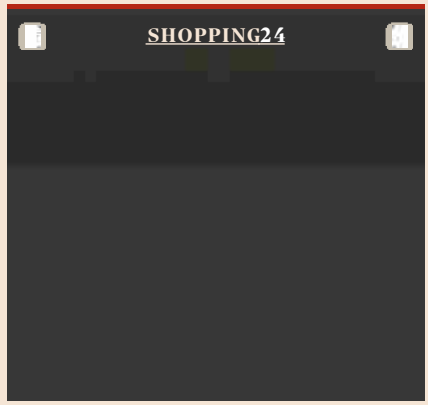
RIUNIONE ECOFIN
Crisi Borse, Padoan: fiduciosi che si possa tornare a maggiore tranquillità

PREVISIONI 3BMETEO.COM
Weekend di San Valentino, sull'Italia ritorna la pioggia

L'ECONOMIA ITALIANA
Crescita del Pil in frenata, ora con Bruxelles trattativa in salita
di Dino Pesole

INCONTRI A PALAZZO CHIGI
Renzi a Schulz: non chiediamo flessibilità ma che la Ue si muova. E l'Austria annuncia barriera a Brennero
di Laura Di Pillo

Tutto su Notizie?



DAI NOSTRI ARCHIVI

DA NON PERDERE

Il passo italiano e quello che ora tocca all'Europa
di Fabrizio Forquet
Ora tocca all'Europa. Il decreto approvato ieri è un buon passo. La riforma delle banche di credito

Quella balbuzie monetaria
di Donato Masciandaro
Balbuzie monetaria: è questa la malattia da cui la banca centrale americana (Fed) non vuole

Il buy back di Deutsche Bank
di Alessandro Plateroti
Dopo settimane di fuoco incrociato contro tutte le banche, è difficile pensare che il rimbalzo di

«Per la Ue una politica di espansione»
di Lina Palmerini
Il seggio non permanente dell'Onu è la "missione" della sua tappa a New York, ma anche l'Europa e

Quei fondi strategici
di Mario Platero
Il Presidente della Repubblica Sergio Mattarella ha ragione. La nostra leadership è importante per

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CORRIERE DELLA SERA
SETTE

Settimanale

Data 08-01-2016
Pagina 30/34
Foglio 1 / 4

Con il Dna sempre in tasca, a ciascuno il suo giusto pasto

La genetica è alla base delle nuove ricerche. Anche di quella sul **cibo** che ci farà vivere di più e meglio

di **Eliana Liotta**

Chi saranno i protagonisti di Human Technopole? La scelta è nelle mani del comitato guida, costituito a dicembre con un accordo tra governo, Regione Lombardia e Comune di Milano: coordina Roberto Cingolani, direttore scientifico dell'Iit di Genova, siedono al tavolo di lavoro i rettori milanesi di Statale, Politecnico e Bicocca.

A loro quattro spetta tessere sinergie, cooptare enti, stilare il programma definitivo. Tutto all'insegna dell'eccellenza, perché il progetto esecutivo dovrà essere sottoposto alla valutazione di advisor internazionali indipendenti, come si legge nel documento di accordo. Tutto all'insegna della rapidità, perché il premier attende il piano entro il 25 febbraio.

I tre rettori ai tavoli di lavoro. La diffidenza iniziale nei confronti del progetto tirato fuori a sorpresa da Renzi appare superata. «Credo che Human Technopole sia una grandissima occasione per la città», dice Gianluca Vago, rettore della Statale di Milano. «Lo è per i ricercatori, per gli studenti, per il potenziale di attrazione internazionale. Ora è decisiva la definizione della governance, ma il consenso ormai è ampio e consolidato. Il nostro ateneo potrebbe contribuire, prima di tutto, con la creazione di un campus per oltre 15 mila studenti, sempre che l'ipotesi sia confermata e sostenuta».

Una parte della superficie occupata dall'esposizione universale potrebbe accogliere le facoltà di Fisica, Agraria, Chimica, Biologia e Informatica della Statale, oggi in Città studi.

«Sarebbe un vivaio formidabile», dice Cingolani. E Vago: «Non si tratta solo di un trasferimento fisico. È un modello di innovazione urbanistica ed è un modello di formazione per i nostri giovani e per chi dall'estero decide di venire a studiare qui: consentirebbe di unire il mondo delle università, degli enti di ricerca, delle imprese, delle professioni. Stiamo collaborando finalmente a uno studio di fattibilità sul progetto del campus, con la collaborazione di Cassa Depositi e Prestiti». Tra l'altro, lì ci sono metropolitana, treno e parcheggi che vale la pena sfruttare.

L'interazione con le aziende è fondamentale anche per Giovanni Azzone, rettore del Politecnico: «Siamo dinanzi a uno dei primissimi casi di un investimento della ricerca in Italia, un'occasione che va colta al volo». Le menti del Politecnico si impegneranno, per esempio, nel distretto dedicato all'impatto sociale. Si fa il nome di Mario Calderini, ordinario di economia al dipartimento di Ingegneria gestionale.

La squadra di lavoro svilupperà analisi all'avanguardia sui sistemi sanitari o sugli effetti dell'invecchiamento sulla finanza pubblica. D'altra parte, quando il tema è la vita che si allunga non si può non interrogarsi sulle pensioni. «Siamo in un mondo più rapido, non è possibile arrivare a certi risultati solo con i dati amministrativi», continua Azzone. «Per capire come evolverà la società, c'è bisogno del flusso di informazioni ottenute da telefonini

In cabina di regia Gianluca Vago, 55 anni, rettore dell' Università Statale di Milano.

Codice abbonamento: 069337

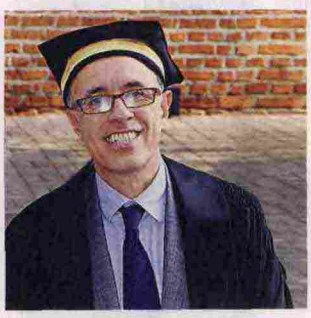
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

o social network. Se parliamo di qualità della vita, dobbiamo riflettere per esempio sull'uso che gli anziani fanno delle tecnologie digitali, sul rapporto con banche che chiudono le filiali e invitano a gestire online il conto corrente».
Al welfare degli over 65 pensa di poter contribuire con il suo ateneo anche il rettore della Bicocca, Cristina Messa, che del progetto apprezza le modalità flessibili di reclutamento: «La gestione da parte dell'Iit di Genova permette di non seguire i processi della pubblica amministrazione».

Scienziati di fama mondiale. La campagna internazionale di arruolamento dei 1.600 scienziati e dottorandi si farà secondo criteri di valutazione internazionali, ma intanto si chiederà la collaborazione dei big che lavorano in Italia.
Tra i nomi che circolano c'è quello di Pier Giuseppe Pelicci, lo scienziato acclamato sulla rivista *Nature* per aver scoperto uno dei geni dell'invecchiamento, nonché attuale direttore della ricerca all'Istituto europeo di oncologia (Ieo). Scontato il coinvolgimento di Alberto Mantovani, direttore scientifico di un altro ospedale milanese, Humanitas, e immunologo di fama mondiale, così come dell'economista esperto di sanità Fabio Pammolli, professore ordinario all'Imt Alti Studi di Lucca.
Andando alla genomica e alla sua faccia nel business, le società biotech, ci sono due realtà milanesi legate al San Raffaele: MolMed, presieduta da Claudio Bordignon, che all'ospedale ha diretto la prima esperienza al mondo di terapia genica su cellule staminali per una malattia ereditaria, e Genenta Science, nata per sviluppare le intuizioni di Luigi Naldini, il medico capo del Tiget (Istituto Telethon San Raffaele per la terapia genica) che ha sperimentato con successo come sostituire un gene "difettoso" con uno corretto attraverso virus modificati.
Con la consulenza di scienziati dello Ieo come Pelicci e Pier Paolo Di Fiore, esperto all'Ifom di oncologia molecolare e biologia cellulare, si muove Genextra, la holding di investimenti nelle life sciences cofondata dal finanziere Francesco Micheli nel 2004,

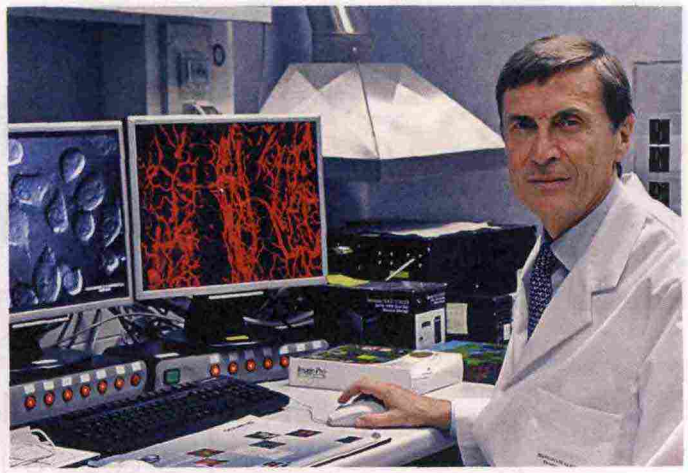
Se parliamo di qualità della vita, dobbiamo riflettere sul rapporto tra anziani e tecnologie

con la benedizione di Umberto Veronesi. Senza nulla togliere alle eccellenze in casa, c'è più di un genio che si vorrebbe far rientrare: Riccardo Dalla Favera, pioniere nella genetica dei tumori, in forze alla Columbia University di New York, o Emilio Bizzi, professore di neurofisiologia al Mit di Boston, convinto che «solo attraverso la conoscenza completa del genoma dei neuroni si potranno mettere a punto terapie efficaci contro le malattie neurologiche e psichiatriche».
Pelicci e lo Ieo appaiono imprescindibili per il centro di ricerca sull'oncogenomica. Lo scienziato non si sbilancia, ma i rumors raccontano che sia stata una sua relazione a Cernobbio, al Forum Ambrosetti, ad avere acceso una lampadina nella testa di Renzi. Dinanzi alla platea di politici e top manager, a settembre scorso, il direttore della ricerca allo Ieo ha spiegato con tanto di slide che il Paese deve mettersi, e in fretta, al passo con la rivoluzione che sta attraversando Europa e Stati Uniti: la medicina di precisione o personalizzata. «Non posso negare che i temi di cui ho parlato siano tra i cardini di Human Technopole», dice Pelicci, che collabora con Cingolani da anni, visto che è un pool dell'Iit a sequenziare i genomi delle cellule tumorali allo Ieo. «Dobbiamo immaginare un approccio che parte dalle caratteristiche individuali, perché ogni patologia è diversa da individuo a individuo. Le applicazioni della precision medicine hanno ottenuto risultati straordinari. Un caso eclatante riguarda la leucemia acuta promielocitica: la probabilità di sopravvivenza a cinque anni dei pazienti oggi supera il 90%, e il merito è di un farmaco molecolare capace di bloccare il gene responsabile della patologia. Ecco, si tratta di individuare il bersaglio: quando si trovano i geni alterati si punta a quelli, con farmaci specifici e meno tossici di una chemioterapia, perché agiscono solo sulla cellula malata». Si calcola che la medicina di precisione ridurrebbe fino al 20% i costi del Sistema sanitario nazionale nell'arco di un decennio.
Un altro filone d'interesse di Pelicci è la cosiddetta nutrigenomica, il rapporto tra alimentazione e Dna dell'uomo. Anche in questo ambito si indagherà, nel centro di ricerca dedicato al cibo. «Il ruolo della dieta nell'aspettativa di vita assume un ruolo sempre più centrale», si legge nella bozza stilata da Cingolani. «L'invecchiamento e l'incidenza delle malattie associate sono controllate da vie genetiche, che possono essere regolate anche attraverso la dieta per aumentare la longevità e ridurre le patologie associate all'invecchiamento».
Il cibo è stata una delle parole chiave di



I rettori
A sinistra, Cristina Messa, rettore dell'Università degli Studi Bicocca.
A fianco, Giovanni Azzoni, rettore del Politecnico di Milano.

Codice abbonamento: 069337
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Ifom
Pag. 210



Uomo di ricerca Alberto Mantovani, presidente della Fondazione Humanitas per la ricerca.

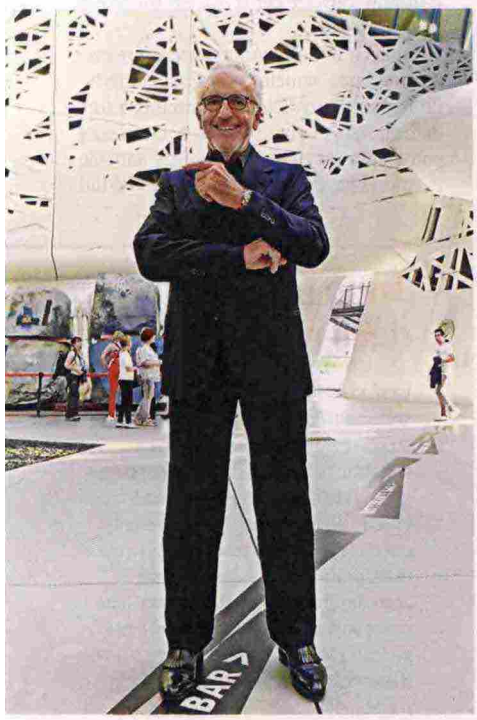
Expo. «Nel futuro si parlerà sempre più di cibo funzionale, di cibo che migliora il nostro stato di salute, e qui in Italia, patria della dieta mediterranea, abbiamo il meglio», dice Mantovani. «Ma quello che assumiamo interagisce anche con le migliaia di miliardi di microbi che ci accompagnano. Siamo dei meta-organismi, ospitiamo un vero universo di microbi, detto microbioma, nell'intestino, nella pelle, nell'albero respiratorio. Il cibo influenza i microbi e i microbi influenzano noi. Per esempio, costituiscono una palestra del nostro sistema immunitario, che impara a riconoscere i buoni e a combattere i cattivi. È un mondo che conosciamo ancora poco e abbiamo bisogno di tecnologia per scavare in questa miniera. La mia collaborazione e quella di Humanitas per il dopo Expo si concentrerebbero intanto sul sistema immunitario, in particolare sulla sua genomica. Vuol dire identificare quei geni che ci rendono suscettibili a una patologia o refrattari a un vaccino, ma anche studiare immunoterapie per la lotta contro il cancro. Ecco, Humanitas si muoverebbe sul terreno dell'immunogenomica, che si declina in area oncologica, nelle malattie infiammatorie, nel rapporto tra cibo e microbioma».

L'altra collaborazione si avvierà con il centro di neurogenomica. «Il nostro programma di neuroscienze, guidato da Michela Matteoli in collaborazione con il Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr), promette grandi progressi», dice Mantovani.

Proprio il presidente del Cnr, Luigi Nicolais, ex ministro per le Riforme nel secondo governo Prodi, proporrà idee per una collaborazione: «Progetti del genere», ha scandito, «hanno successo se sanno mettere a sistema e valorizzare le competenze e le eccellenze già presenti». Come dire, la competizione non paga.

Le fondazioni di Genova, Torino e Trento partner della prima ora dell'Iit ligure per il progetto post Expo sono altre due fondazioni di diritto privato: l'Istituto di interscambio scientifico (Isi) di Torino, specializzato nella scienza dei dati, e la Fondazione Edmund Mach (FEM) di Trento, votata anche alla sperimentazione in agricoltura.

Il fisico Mario Rasetti, presidente dell'istitu-



Imprenditore e finanziere Francesco Micheli, cofondatore di Genextra, società di biotecnologie impegnata nello studio del genoma.

4 esempi virtuosi nella medicina di precisione

Human Technopole punta a colmare la lacuna della medicina di precisione, che parte dalle caratteristiche individuali (genoma, ambiente e stili di vita) per proporre piani personalizzati di prevenzione e di cure. Insomma, le terapie del futuro. L'Italia in questo campo è a zero, non facciamo neanche parte della Global Alliance for Genomics & Health, che raggruppa istituzioni di ricerca, ospedali e aziende farmaceutiche di 34 Paesi per catalizzare la condivisione di dati genomici e clinici. La rivoluzione interessa talmente tanto il pubblico e il privato che Google ha creato un comparto, Google Genomics, per fornire le infrastrutture informatiche in modo da archiviare, processare, esaminare e condividere dati di genomica utilizzando il cloud del motore di ricerca. Ecco quattro esempi dal mondo di programmi nazionali sulla medicina genomica.

USA

Barack Obama ha annunciato che nel 2016 stanzierà 215 milioni di dollari per cominciare a finanziare "Precision medicine Initiative". «Voglio che gli Stati Uniti diventino pionieri di una nuova era nel campo della salute», ha detto. «Il progetto sulla medicina di precisione avrà lo scopo di trovare le migliori cure possibili per malattie come il cancro e il diabete». L'obiettivo è che almeno un milione di volontari donino alla scienza il proprio Dna da sequenziare. Sarà *uno dei mattoni di una piattaforma virtuale che riunirà anche le migliaia di genomi di cellule* tumorali già raccolti dal National Institute of Health, grazie alla "Cancer Genome Initiative".

GRAN BRETAGNA

A fine 2012 è stato lanciato "100,000 Genomes Project", la cui realizzazione è stata affidata *a Genomics England, società finanziata dal ministero della Salute per portare a termine il* sequenziamento dell'intero genoma di 100 mila pazienti entro il 2017.

ISLANDA

Sono stati raccolti dalla company deCODE Genetics dati genotipici e medici da più della metà della popolazione adulta islandese, identificando i fattori di rischio per numerose patologie.

CANADA

Genome Canada spende ogni anno tra i 50 e 100 milioni di dollari in tutti i settori pubblici e privati per individuare nuovi utilizzi per la genomica.

E. L.

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Ifom

Pag. 211

Il direttore
Pier Giuseppe Pelicci, direttore dipartimento oncologia sperimentale dello Ieo.

to torinese, è un super esperto di *big data*, rientrato in Italia dopo una carriera a stelle e strisce. Con lui lavorano ricercatori come Alessandro Vespignani, professore alla Northeastern University di Boston, in prima linea nello studio dei modelli di previsione dell'epidemia di Ebola in Africa.

La gestione e l'archiviazione delle informazioni sugli italiani, dalla salute all'intrattenimento, dallo sport al lavoro, sarà la base per il centro di ricerca sull'impatto sociale, in cui verrà impegnata la FEM trentina. Spiega il presidente, l'economista Andrea Segrè, docente ed ex preside di Agraria all'Università di Bologna: «Io in particolare farò parte della squadra interdisciplinare che si occuperà di valutare gli effetti socio-economici delle attività svolte da Human Technopole e di sviluppare analisi innovative sui sistemi sanitari, sull'impatto dell'invecchiamento sulla finanza pubblica, sulla percezione da parte dei consumatori di super food e abitudini alimentari sane e sostenibili. Ma la FEM ha anche un'altra eccellenza nella ricerca, utile per lo sviluppo del centro Expo sul cibo: la genetica delle piante. Mappare il Dna degli alberi da frutto è essenziale per il loro miglioramento genetico, accelerando processi di incroci in maniera naturale. Dobbiamo pensare a *cultivar* che resistano meglio alla siccità, dinanzi alla minaccia del riscaldamento globale, o a piante che non abbiano bisogno di troppi pesticidi». In Cina, per saperlo, il Bejing Genome Institute ha istituito il programma «1,000 Plant Genomes Initiative», invitando le istituzioni mondiali all'avanguardia a collaborare nella decodificazione delle più importanti specie coltivate, per migliorare le tecniche di incrocio.

Dalla natura all'intelligenza artificiale. In Human Technopole confluirà l'esperienza che si è fatto l'Iit nel campo della robotica. A Genova, Giorgio Metta ha guidato lo sviluppo dell'umanoide iCub. Alto 104 centimetri e pesante 22 chili, ricorda un bambino di tre anni e rimanda a un futuro non così lontano, in cui le macchine popoleranno le nostre case.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Ifom

L'Arena

Quotidiano

Data 06-01-2016
Pagina 32
Foglio 1

LAZISE. Contro l'atassia-teleangectasia, malattia rara quanto grave

Danny e gli altri «Tutti insieme cercando la cura»

«Noi per Lorenzo» chiude ma rilancia la sua sfida: «Serve un coordinamento nazionale tra i gruppi per smuovere le coscienze e sostenere la ricerca»

Katia Ferraro

Per quattro anni anche a Lazise e nei paesi limitrofi è stata il fulcro attorno a cui sono ruotate molte persone: amici, sostenitori e donatori disposti a dare una mano per raccogliere fondi da destinare a progetti di ricerca sull'atassia-teleangectasia (A-T), malattia genetica rara caratterizzata da perdita progressiva della coordinazione dei movimenti (atassia) e immunodeficienza che predispone allo sviluppo di infezioni ricorrenti e tumori del sistema immunitario.

Il 2015 è stato l'ultimo anno di attività per l'associazione «Noi per Lorenzo», ma la sua eredità non andrà perduta: l'obiettivo è farla raccogliere da un nuovo sodalizio, il primo a livello nazionale, per unire le circa 50 famiglie di bambini e bambine, ragazzi e ragazze italiani «fratelli» At, di cui si contano quattro casi solo a Verona. «Noi per Lorenzo» è nata undici anni fa a Vago di Lavagno dall'amore di Daniele per il figlio Lorenzo, oggi ventenne, impegno concreto nella ricerca di risorse per la ricerca sulla malattia e l'unico modo per continuare a sperare. Nel 2012 una sezione dell'associazione è stata aperta anche a Lazise grazie ad Elena Consolini, mamma di Danny, un solare ragazzo di quindici anni a cui all'età di sei è stata diagnosticata la malattia. Nel corso di una serata rivolta alle persone che anche nel territorio gardesano hanno donato il loro tempo per l'associazione, Elena ha spiegato perché si è arrivati alla decisione di chiudere, momento che porta con sé un po' di tristezza ma soprattutto aspettative per il nuovo cammino che si apre.

IN ITALIA SONO QUATTRO LE ASSOCIAZIONI che si occupano di sensibilizzare sulla At e sostenerne la ricerca, «ma in questi anni non si è creato un lavoro di squadra», ha detto Elena. La forza di essere radicate al territorio può talvolta diventare un freno, se si insinua il sospetto che si operi «solo» a favore di quel piccolo malato At di cui le associazioni portano il nome. E accade che «le famiglie dei malati non si sentano rappresentate e non sappiano chi sostenere». Da qui la decisione di unirsi, consapevoli che oltre all'impegno serve il coraggio di «abbattere i tabù e mettersi in discussione». Elena e il marito Massimo l'hanno vissuto sulla propria pelle: «Ci abbiamo messo anni prima di "esibire" Danny davanti alla comunità, alcune famiglie non vogliono coinvolgersi o che si sappia cos'hanno i loro figli. Sono percorsi diversi, ma ora è importante essere uniti e sostenere il progetto nazionale».

In questo ultimo anno l'associazione è stata portata avanti da un nuovo direttivo guidato da Elena, ma a fine anno ha chiuso assieme al conto corrente su cui effettuare le donazioni. Dal 2012 ad oggi la sezione gardesana di «Noi per Lorenzo» ha raccolto 55mila euro, destinati a progetti di ricerca portati avanti dall'Ifom (Istituto Firc di oncologia molecolare) di Milano, sede nel 2017 del convegno mondiale At quest'anno ospitato in Cina. «In attesa che venga costituita l'associazione nazionale, è possibile continuare a sostenere la ricerca attraverso l'associazione Gli amici di Valentina di Torino», ha sottolineato Elena Consolini.

C'È UN FILO CHE LEGA le storie dei malati At, delle loro famiglie e di tutte le persone affette da malattie rare: è la voglia di non mollare, di non arrendersi davanti a un destino che sembra essere segnato. «I nostri ragazzi vivono una vita sulle spine», ha spiegato Elena con la voce rotta dall'emozione, «quando sono in ospedale hanno paura, ma sentono che ci sono medici che lavorano per loro e questo li rende tolleranti e disponibili a sottoporsi alle cure». Con piccoli ma importanti passi la ricerca sta intanto dando i suoi frutti: «Anni fa abbiamo sostenuto un progetto di ricerca di cui anche Danny sta beneficiando», ha aggiunto Elena, «infusioni di cortisone a lento rilascio che rallentano lo sviluppo della malattia e a cui Danny si sottopone una volta al mese. La ricerca è speranza e siamo tutti noi a fare la differenza». •

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Lorenzo e Danny con i genitori davanti alla bancarella dell'Associazione Noi per Lorenzo nel Natale 2013

Il direttivo di «Noi per Lorenzo», al centro Elena Consolini

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

L'ALTRO GIORNALE
EDIZIONE GARDA BALDO
Mensile
Data 01-2016
Pagina 8
Foglio 1

LOTTA ALL'ATASSIA-TELEANGECTASIA. L'eredità dell'associazione non andrà perduta

Noi per Lorenzo termina l'attività

Dopo undici anni di attività, di cui quattro anche attraverso una delegazione gardesana, con la fine dell'anno si è conclusa l'attività dell'associazione "Noi per Lorenzo", fondata per sostenere la ricerca sull'Atassia - Teleangectasia (A-T), malattia genetica rara caratterizzata da perdita progressiva della coordinazione dei movimenti (atassia) e immunodeficienza che predispone allo sviluppo di infezioni e tumori del sistema immunitario. Una malattia che non dà un'aspettativa di vita lunga ai bambini che ne sono affetti, per cui la ricerca è l'unica speranza. L'associazione era stata fondata a Vago di Lavagno dal padre di Lorenzo, ragazzo oggi ventenne, che attraverso l'impegno nella raccolta fondi ha sempre creduto nella possibilità di migliorare, attraverso le cure, la vita del figlio. L'eredità dell'associazione non andrà perduta: l'obiettivo è farla raccogliere da una nuova associazione, la prima a livello nazionale, per unire le circa 50 famiglie di bambini e bambine, ragazzi e ragazze italiani "fratelli" AT, di cui si contano quattro casi solo a Verona. L'idea è stata presentata a Lazise da Elena Consolini, che nell'ultimo anno è stata presidente dell'Associazione e nel 2012 ne aveva aperto la sezione gardesana. Elena è la mamma di Danny, un solare ragazzo di quindici anni a cui all'età di sei è stata diagnosticata la malattia. In Italia ci sono quattro associazioni che si occupano di sensibilizzare sulla AT e sostenerne la ricerca, «ma in questi anni non si è creato un lavoro di squadra», ha detto Elena. La forza di essere radicate al territorio può diventare un freno, se si insinua il sospetto che si operi "solo" a favore di quel piccolo malato AT di cui le associazioni portano il nome. E accade che «le famiglie dei malati non si sentano rappresentate e non sappiano chi sostenere». Da qui la decisione di unirsi, consapevoli che oltre all'impegno serve il coraggio di «abbattere i tabù e mettersi in discussione». Elena e il marito Massimo ci sono passati: «Abbiamo impiegato anni prima di "esibire" Danny davanti alla comunità – ha confessato Elena, la voce rotta dall'emozione – alcune famiglie non vogliono coinvolgersi o che si sappia cos'hanno i loro figli. Sono percorsi diversi, ma ora è importante essere uniti e sostenere il progetto nazionale». Dal 2012 ad oggi solo la sezione gardesana di «Noi per Lorenzo» ha raccolto 55mila euro, destinati a progetti di ricerca portati avanti dall'Ifom (Istituto Firc di oncologia molecolare) di Milano, che nel 2017 ospiterà il convegno mondiale AT. Con la chiusura dell'associazione ha chiuso anche il conto corrente su cui effettuare le donazioni, così come il sito internet (il cui dominio è stato acquistato da un e - commerce di abbigliamento). In attesa che venga costituita l'associazione nazionale è possibile continuare a sostenere la ricerca attraverso l'associazione «Gli amici di Valentina» di Torino (www.gliamicidivalentina.eu).

Lorenzo e Danny con rispettivi genitori nel Natale 2013

Katia Ferraro

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.