

VANITY FAIR



PEOPLE

Elisabetta Canalis, il compleanno è romantico con Brian Perri (e Skyler)

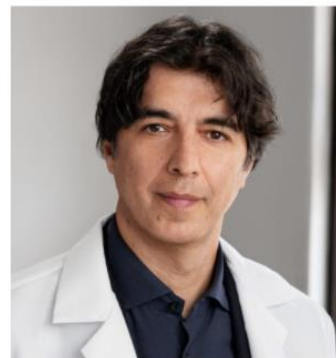
di MARZIA NICOLINI



BEAUTY

Caduta dei capelli stagionale: cause e rimedi

di LAURA SCAFATI



BENESSERE

Valter Longo: «Il digiuno può aiutare a combattere il cancro»

di ALICE POLITI





BENESSERE . SALUTE E PREVENZIONE

Valter Longo: «Ecco come il digiuno può aiutare a combattere il cancro»



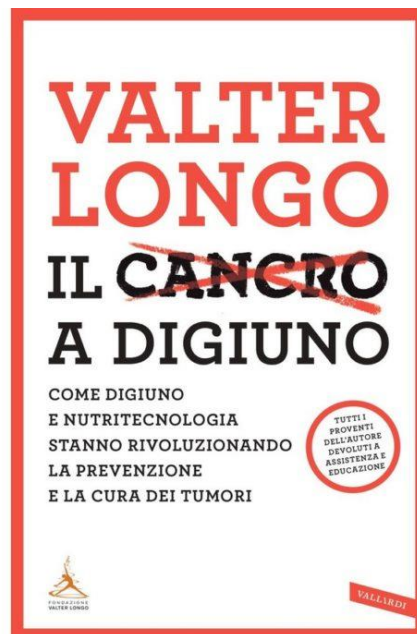
A distanza di 5 anni da La dieta della Longevità, esce Il Cancro a digiuno, nuovo saggio firmato da Valter Longo, pioniere nella ricerca su nutrizione e tumori. Dal modo in cui il digiuno agisce sulle cellule tumorali a ciò che potremmo aspettarci da qui a dieci anni, ecco cosa ci ha spiegato in questa intervista esclusiva

VANITY FAIR

Quanto il digiuno possa essere importante nel rallentare il processo di invecchiamento, favorendo il rinnovamento cellulare lo aveva già ampiamente spiegato con il libro *La dieta della Longevità*, uscito nel 2018 e subito diventato un bestseller mondiale. Come invece la dieta mima digiuno (lo schema alimentare che consente di mangiare e, contemporaneamente, di avere sul proprio corpo gli stessi identici effetti del digiuno) possa aiutare a prevenire e curare molti tipi di tumore, anche negli stadi avanzati, Valter Longo lo dimostra adesso con *Il cancro a digiuno*, nuovo saggio edito da Vallardi – in libreria dal 20 settembre – destinato ad ampliare la prospettiva sul ruolo che la nutrizione può rivestire non soltanto nel preservare la salute ma anche nel riconquistarla.

Professore ordinario di Gerontologia e Scienze Biologiche, direttore dell'**Istituto di Longevità** presso la **School of Gerontology** alla **University of Southern California** di Los Angeles e del **Laboratorio di Longevità e Cancro** all'**Istituto di Oncologia Molecolare IFOM** di Milano, in questa sua nuova pubblicazione il biochimico Longo spiega i dati raccolti in decenni di ricerca di base e clinica, che dimostrano come un uso controllato di **dieta mima-digiuno** e **dieta della longevità** possa aiutare a prevenire, ma anche a sconfiggere, le patologie tumorali, togliendo nutrimento solo alle cellule malate. Lo abbiamo intervistato per comprendere meglio la portata dei suoi studi e ipotizzare dove tutte queste importanti evidenze potrebbero condurci da qui ai prossimi dieci anni.

VANITY FAIR



Professor Longo, *Il cancro a digiuno* esce a distanza di cinque anni da *La dieta della longevità*. Che cosa è successo di importante nel frattempo?

«Sono successe sostanzialmente due cose, una nell'ambito della prevenzione e una riguardo agli studi clinici. Da una parte, è diventato sempre più chiaro che il cancro si può prevenire – o almeno lo si può fare per una grossa fetta di tumori – e questo grazie a studi genetici, e relative pubblicazioni, sugli effetti di chi mangia poche proteine e chi invece ne mangia tante. 5 anni fa, inoltre, mancavano tutti gli studi clinici e il nostro era l'unico laboratorio che pubblicava studi sul digiuno dei topi, mentre adesso i laboratori che lo fanno sono molto più numerosi e con tutti con pubblicazioni positive. Infine, ci sono ora studi clinici, ovvero studi relativamente ampi – tra cui uno con 125 pazienti, citato nel libro – che mostrano gli effetti potenti della mima-digiuno su donne malate di cancro al seno».

VANITY FAIR

Nel libro, si evidenzia la preziosità di un approccio medico di “squadra” (che comprenda cioè l’oncologo ma anche un dietista, un nutrizionista, etc.) nell’affrontare la cura di un tumore. Perché è importante farlo?

«All’interno degli ospedali ci si ostina a dire che il paziente nutrito con la carne vive e reagisce meglio alle cure. C’è molta insistenza in tal senso, perché non si sapeva ancora nulla della relazione tra alimentazione e cancro. L’assunto del nutrizionista e del dietologo è da sempre proprio quello di dar da mangiare il più possibile al paziente. Adesso però si cominciano ad avere una cinquantina di relazioni che dimostrano che non importa che tumore è, non importa che tipo di terapia è, ma **mettendo il tumore a digiuno qualsiasi terapia funziona molto meglio**. Chiaramente, al momento, questo team con multiapproccio al tumore è raro, noi lo abbiamo a Los Angeles e a Milano grazie all’intervento dei nutrizionisti della Fondazione, ma è ancora difficile vederlo nella pratica quotidiana delle cure oncologiche di tutto il mondo».

VANITY FAIR

Soffermiamoci sul focus del suo libro: che ruolo può svolgere l'alimentazione nella gestione e nella cura di un paziente con tumore?

«L'alimentazione può essere centrale ma è ovvio che si deve guardare, da un lato, alle cellule tumorali e, dall'altro, al paziente. Si è sempre alla ricerca di una pallottola magica che vada a uccidere il tumore e prima o poi arriverà, ma l'alimentazione, nel frattempo, ci permette di operare un'eccezionale distinzione fra cellule normali e cellule del cancro: le cellule normali sanno esattamente cosa fare quando noi non mangiamo, perché il digiuno è parte della nostra storia; **le cellule tumorali, invece, si trovano in grande difficoltà e si rifiutano di fermarsi, nonostante il digiuno le renda "affamate": questo dà un potere notevole alla terapia antitumorale in atto, che si tratti di chemioterapia, immunoterapia o terapia ormonale.** Stiamo vedendo dai primi studi clinici che questa strategia funziona: la rivoluzione messa in atto attraverso la dieta mima digiuno rende il tumore meno resistente e più sensibile alle terapie. La scoperta più nuova, in tal senso, è legata all'immunoterapia: stiamo notando che, nei topi, quando il digiuno è unito all'immunoterapia risulta molto più potente e rende più visibile il tumore al sistema immunitario».

VANITY FAIR

In modo specifico, come agisce il digiuno sulle cellule tumorali?

«Uso una metafora: se mettessimo un miliardo di persone nel deserto per 15 giorni e avessero ombra e avessero acqua, dopo un paio di settimane quelle persone sarebbero probabilmente tutte vive. Se invece quel miliardo di persone (le cellule tumorali) fossero obbligate a correre per due settimane (l'atteggiamento di tali cellule) ma fossero private dell'acqua (che nel caso del paziente con tumore sarebbe il cibo) e costrette a stare sotto il sole (che sarebbe la chemioterapia o altre forme di terapia), quante persone sopravviverebbero dopo due settimane? Forse nessuna».

In quali tipi di tumori, in particolare, si sono riscontrati miglioramenti inserendo nella terapia il digiuno o la dieta mima digiuno?

«Negli studi condotti su animali, in tutti i tipi di tumore. Quelli clinici, al momento, si sono invece focalizzati sul cancro alla mammella, su quello alle ovaie e ultimamente sul cancro alla prostata. Su cancro alla mammella e chemioterapia iniziano a esserci già dati molto positivi, diciamo che mancherebbe uno studio condotto su 300 o 400 pazienti per far sì che questa possa diventare una terapia standard».

VANITY FAIR

Sulla base di ciò che ha scoperto fino a questo momento, che cosa si può fare per prevenire lo sviluppo di tumori e mantenersi in salute?

«Si possono fare varie cose: **seguire una dieta pescetariana**, ovvero mangiare **pesce** (a basso contenuto di mercurio) **una o due volte la settimana** così da limitare l'eccesso di proteine. Perché, lo abbiamo dimostrato noi e l'hanno confermato altri: troppe proteine di origine animale sono associate con l'aumento del rischio di tumori e quindi una dieta pescetariana, associata a **un po' di pasta, tante verdure e tanti legumi**, rappresenta il pranzo o la cena ideale. Il tutto rispettando la **regola delle 12 ore al giorno in cui concentrare tutti i pasti**: dalle 8 del mattino alle 8 di sera o dalle 9 del mattino alle 9 di sera, permettendo al corpo un successivo digiuno di 12 ore. Se si è in sovrappeso, inoltre, **può aiutare mangiare due volte al giorno limitandosi a un pranzo di sole 100 calorie**. Personalmente, quando prendo peso, salto il pranzo e mangio 100 calorie di noci o una piccola insalata con un po' d'olio. Lo faccio per 5 giorni alla settimana e questo mi permette di controllare il peso senza cambiare dieta. Infine, adottare la dieta mima digiuno, due o tre volte all'anno, può essere d'aiuto per la maggior parte delle persone che non sono sovrappeso ma tendono ad avere più peso di quanto vorrebbero».

VANITY FAIR

Lei ha coniato il termine “iuventologia”; di cosa si occupa esattamente?

«Con il termine iuventologia si intende **il periodo della vita in cui rimaniamo giovani e in salute**, il cosiddetto *Health Life Span*. Si tratta di un periodo che non è mai stato studiato e del resto non esisteva neanche una parola che lo definisse. Prende origine dalla domanda: “*Fino a quanto si resta giovani?*” Oggi diremmo che la iuventologia arriva fino ai 40 anni, ma **è possibile spostare questo periodo di gioventù dai 40 ai 60?** Ovviamente è possibile, ma come lo spostiamo? Perché una volta spostato l'*health life span* (la durata della vita in salute), tutto viene spostato, anche la durata della vita stessa. Essendo tutto interconnesso, il punto è studiare pertanto come mantenere le persone giovani e non solo sane».

Ci sono evidenze legate al fatto che il modo in cui ci alimentiamo può essere uno dei fattori chiave che accelerano il processo di invecchiamento?

«In effetti, il cibo è al centro della vita e dell'evoluzione, controlla ogni cosa: se una donna può rimanere incinta o meno, la crescita di un bambino, tutto. Basterebbe non mangiare per un paio di giorni e il metabolismo verrebbe subito influenzato come in nessun altro modo. Il cibo è molto di più di come noi lo vediamo, controlla anche i programmi di longevità. Se guardiamo agli ultimi 1000 anni, notiamo che l'allungamento della vita è stato possibile grazie a una maggiore assunzione di calorie. La restrizione calorica, però, può avere anche effetti positivi. All'interno del nostro laboratorio, focalizziamo il lavoro proprio sull'ottimizzazione della parte positiva del cibo, a proposito di digiuni, di quante ore al giorno si mangia, di dieta, di tipi di dieta».

VANITY FAIR

Esiste una relazione anche tra cibo e sviluppo dei tumori?

«Al momento, esistono varie pubblicazioni negli Stati Uniti sulla relazione tra proteine animali e cancro, dalle quali emerge che **gli americani che mangiano molte proteine animali hanno un rischio di sviluppare malattie da tumore da tre a quattro volte più alte rispetto a chi ne mangia meno.** Il cibo è chiaramente centrale anche in tal senso, un esempio sono le persone che vivono sulle montagne dell'Ecuador con la Sindrome di Laron, a cui manca il gene che viene attivato dalle proteine e che al tempo stesso non sviluppano quasi mai tumori. Lo stesso si verifica in aree del medioriente e chiaramente i tumori sono controllati da questi geni. In definitiva, palesemente la dieta, sia dal punto di vista dell'assunzione di proteine sia per lo sviluppo dell'obesità, può avere un'influenza. C'è anche il tema del biologico: **chi mangia cibo bio abbassa di un quarto il rischio di sviluppare tumori rispetto a chi mangia cibo normale e questo vuol dire che chi ingerisce cibo ricco di tossine corre un rischio più elevato di tumori.** Si tratta ovviamente di studi di correlazione, nessuno lo ha mai dimostrato clinicamente ma **sappiamo che certe tossine sono cancerogene**, come dimostra una recente causa americana vinta contro alcuni pesticidi, colpevoli di aver favorito la formazione di linfomi».

VANITY FAIR

Le sue ricerche e i suoi studi hanno come obiettivo generale quello di scoprire i meccanismi che possono ritardare l'invecchiamento cellulare. Sulla base di ciò che si sta scoprendo, da qui a dieci anni che cosa potrebbe cambiare?

«Possiamo aspettarci, nel nostro caso, le dimostrazioni pratiche di ciò che sosteniamo. Allo stato attuale **abbiamo tre studi in atto sul diabete che completeremo entro il prossimo anno.** È da tanti anni che parliamo degli effetti cardiometabolici e **usciremo con 4 studi sul diabete e sulle malattie cardiovascolari.** Penso che da qui ai prossimi dieci anni **passeremo da una realtà in cui i farmaci hanno sempre dominato in esclusiva a una realtà dove la nutrizione sarà al pari protagonista delle terapie, al punto, come nel caso del diabete, da arrivare addirittura a sostituire i farmaci.** Il cibo verrà usato come farmaco e non per “mettere una pezza al problema” ma per riportare indietro il paziente a uno stato di piena salute. Già oggi, tramite la nostra Fondazione, **abbiamo portato centinaia di persone diabetiche e prediabetiche a uno stadio antecedente la malattia.** E vedo proprio questo nei prossimi 10 anni quando, soprattutto medici giovani o più illuminati, diranno basta all'escalation di 60-70enni imbottiti di farmaci che non hanno neanche una funzione curativa».