

- L'ESPERTO -

Ridurre le calorie fa bene, è dimostrato

Alessandro Malpelo

Non basta muoversi per bruciare il grasso che viene immagazzinato in eccesso nei visceri. Dobbiamo rinunciare al bis, tagliare la quantità di calorie introdotte a tavola, misurare i nostri progressi sulla bilancia ogni giorno (e con il metro da sarta tenere d'occhio la circonferenza addominale che non deve superare i valori limite). Fondamentale poi è fare la spesa in maniera intelligente, scegliendo nutrienti nobili che non ci appesantiscono. Un taglio del 25% delle calorie che si sommano, tra colazione, pranzo, cena e spuntini vari, equivale a una cura che riduce la piaga del diabete, mette il cuore in condizione di sopportare gli sforzi, rende le nostre cellule più resistenti e può abbassare spontaneamente la pressione del sangue troppo elevata.

La formula

È possibile riassumere in uno slogan tutte queste raccomandazioni? Certo, ecco la formula, si chiama «restrizione calorica senza malnutrizione» e l'ha coniata Luigi Fontana, docente dell'Università di Salerno, Visiting Professor alla Washington University Medical School di St. Louis, presentando i suoi studi alla conferenza «The Future of Science» promossa dalla **Fondazione Veronesi**. La ricerca avviata negli Stati Uniti 12 anni fa ha preso le mosse reclutando volontari disposti a rinunciare alle loro abitudini troppo golose. Cinquanta persone sane

hanno accettato di sottoporsi a una restrizione calorica di un quarto, cioè di seguire una dieta appositamente disegnata per loro che prevedesse tutti i nutrienti senza carenze, e al tempo stesso rimanendo sotto le 1800 calorie. Hanno aderito alla proposta soggetti tra i 35 e gli 82 anni, solo un volontario non è riuscito a mantenersi a regime ed è uscito dal gruppo prima che fosse formato. «I risultati sono straordinari — spiega il professor Fontana — il cuore sembra come ringiovanito, anche l'espressione dei geni del loro Dna è migliorata».

Vantaggi

Un cambiamento in meglio del funzionamento del corpo umano dopo restrizione calorica senza malnutrizione è stato riscontrato in termini di minore incidenza del diabete e delle infiammazioni ottenendo di fatto un rallentamento dei processi di invecchiamento. Anche i topi di laboratorio allevati con un apporto calorico inferiore del 30-40% vivono più a lungo: in proporzione, si potrebbe dire, è come se la vita dell'uomo si spingesse fino a 140 anni. Tra i meccanismi alla base della longevità, gli studiosi hanno descritto anche una sorta di termometro che misura la quantità di energia disponibile nel corpo umano (un sistema costituito da insulina e IGF-1, che può modificarsi cambiando la qualità del cibo). «Nei modelli animali — spiega Fontana — abbiamo visto che sostituendo nella dieta le proteine di origine animale con quelle di origine vegetale si riduce fino al 50% la crescita di tumori, come quello della prostata e del seno».

alessandro.malpelo@quotidiano.net

■ Che cos'è

LA RESTRIZIONE CALORICA

Mangiare cibi ricchi di nutrienti ma poveri di calorie vuote ad esempio una dieta mediterranea sofisticata con frutta e verdura in quantità e varietà aggiungendo pesce, noci e semi, cereali integrali, legumi, piccole dosi di latticini, niente dolci



■ Gli effetti

UNA PRESSIONE DA RAGAZZI

Le persone che riducono le calorie introdotte e che fanno esercizio fisico adeguato migliorano il loro profilo cardiovascolare, a 70 anni hanno una pressione arteriosa da ragazzi (a cinquant'anni 9 italiani su 10 tendono all'ipertensione)