



AREA RISERVATA



Il quotidiano on-line

# SATURNO NOTIZIE

[HOME](#) | [RUBRICHE](#) | [ECO DEL TEVERE](#) | [COMMENTI DAI LETTORI](#) | [LETTERE ALLA REDAZIONE](#) | [ANNUNCI](#) | [REDAZIONE](#) | [EDITORIALE](#)

## CAPOLAVORI IN VALTIBERINA, tra Toscana e Umbria Da Piero della Francesca a Burri e La Battaglia di Anghiari

RUBRICA » **SALUTE & BENESSERE**

### Tagliare le calorie fa ringiovanire



Ridurre le calorie del 25% equivale a fare un "lifting" a cuore e Dna, ringiovanendoli addirittura di vent'anni. Lo dimostra uno studio portato avanti da Luigi Fontana, ricercatore presso l'Università di Salerno e la Washington University Medical School, in occasione della conferenza "The Future of Science" promossa dalla **Fondazione Veronesi**. "Risultati sorprendenti" - Lo studio è cominciato dodici anni fa ed è tuttora in corso. Cinquanta volontari sani, di età compresa tra i 35 e gli 82 anni, sono stati sottoposti a una restrizione calorica del 25%.

Fontana ha spiegato: "I risultati sono sorprendenti perché questi soggetti hanno un profilo cardiovascolare ottimale: il loro cuore dimostra vent'anni in meno, così come l'espressione dei geni del loro Dna".

Meno diabete - Sono stati ottenuti risultati molto positivi anche nella prevenzione del diabete, nella riduzione dei processi infiammatori e dei fattori che predispongono a sviluppare tumori.

Proteine vegetali per prevenire i tumori - Il controllo delle calorie però non basta: la longevità dipende anche dalla qualità dei cibi ingeriti. L'esperto ha sottolineato: "Abbiamo per esempio notato che un importante meccanismo molecolare di longevità, un sistema costituito dall'insulina e dalla proteina IGF-1, può essere modificato cambiando la qualità delle proteine".

Fontana continua: "Questo dato trova conferma anche in alcuni studi animali ora in corso, in cui la sostituzione delle proteine di origine animale con quelle di origine vegetale riduce fino al 50% la crescita di tumori come quello della prostata e del seno". Tg.com

0 Commenti Alla Notizia

Redazione, 23/09/2013 20:42:24

#### LASCIA IL TUO COMMENTO

Per vedere il tuo commento pubblicato dovrai validarlo.

Riceverai quindi una mail con un link per validare il commento.

**Attenzione:** tutti i campi sono obbligatori!Nome E-mail  pubblica

Il tuo commento



#### E L'Editoriale

Rinnovo della presidenza di Arezzo Fiere e Congressi: scontro tra la politica e categorie economiche



Il rinnovo del consiglio di amministrazione di Arezzo Fiere e Congressi si sta trasformando in una rissa fra le categorie economiche e la politica. In particolare, c'è Confindustria che rivendica la presidenza a seguito di un presunto accordo al momento della elezione di Andrea Sereni alla Camera di Commercio. Giusto per fare chiarezza, è opportuno ricordare che, a livello di quote, la parte pubblica detiene il 70%, forse è per questo che rivendica il controllo della società. Oggi è in programma...

[Leggi tutto](#)