



## Come ringiovanire cuore e Dna di 20 anni Ecco le calorie da tagliare per fermare il tempo e stare subito meglio

23/09/2013



testo

commenta

Se **fermare il tempo** che passa è il sogno di tutti, chi non vorrebbe tornare addirittura indietro negli anni? Posto che, allo stato delle conoscenze della scienza e della medicina sono entrambe ipotesi completamente irrealizzabili, c'è comunque qualcosa che possiamo fare, se non altro per simulare gli effetti benefici di un ringiovanimento. Uno studio americano ha appena dimostrato che tagliando del 25% **le calorie che assumiamo ogni giorno** a tavola, il nostro cuore e i geni che compongono il Dna ritornano a essere quelli che erano vent'anni prima.

### Lo studio

Luigi Fontana, ricercatore dell'università di Salerno e della Washington University Medical School, ha presentato i risultati dello studio in occasione della conferenza "The **Future of Science**" promossa dalla **Fondazione Veronesi**.

Cominciata 12 anni fa e tuttora in corso, la ricerca ha sottoposto a una restrizione calorica del 25% un gruppo di 50 volontari sani di età compresa tra i 35 e gli 82 anni, che ogni giorno ingeriscono fino a 1800 calorie.

"I risultati sono sorprendenti - spiega Fontana - 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".

Risultati molto positivi sono stati ottenuti anche nella **prevenzione del diabete**, nella riduzione dei processi infiammatori e dei fattori che predispongono a **sviluppare tumori**.

### Quanto conta la qualità dei cibi

Il controllo delle calorie però non basta: la longevità dipende anche dalla qualità dei cibi che ingeriamo.

< Precedente **Page 1** Page 2 Prossima >

### Ti è piaciuto questo argomento?



Vota questo argomento. Clicca sulle stelline.

<< Indietro

### Su questo argomento leggi anche:

- [Hai un cuore ok per lo sport?](#)
- [Hai uno stile di vita anti-cancro?](#)
- [Puoi dire di possedere l'elisir di lunga vita?](#)
- [Giovani per sempre](#)
- [Trombosi, tutti i rischi che corri](#)
- [Quando il cuore... soffia](#)

### Articoli



[Più figli, meno problemi al cuore](#)



[Dieta antietà: più pollo, uova e legumi](#)



[Omega 6, a tavola non sono mai troppi](#)

### Primi piani



[Gli indicatori del tuo benessere](#)



[5 insospettabili motivi per cui lo sport fa bene](#)



[La giornata tipo per dimagrire in fretta](#)

### Video



[Hai l'amante? L'infarto è sempre in agguato](#)



[5 buoni motivi per fare l'amore piu' spesso](#)



[La mini dieta lampo prima di Natale](#)

### Test



[Quanti anni dimostri? \(per lei\)](#)



[Ma quanti anni dimostri?](#)



[Hai un cuore ok per lo sport?](#)