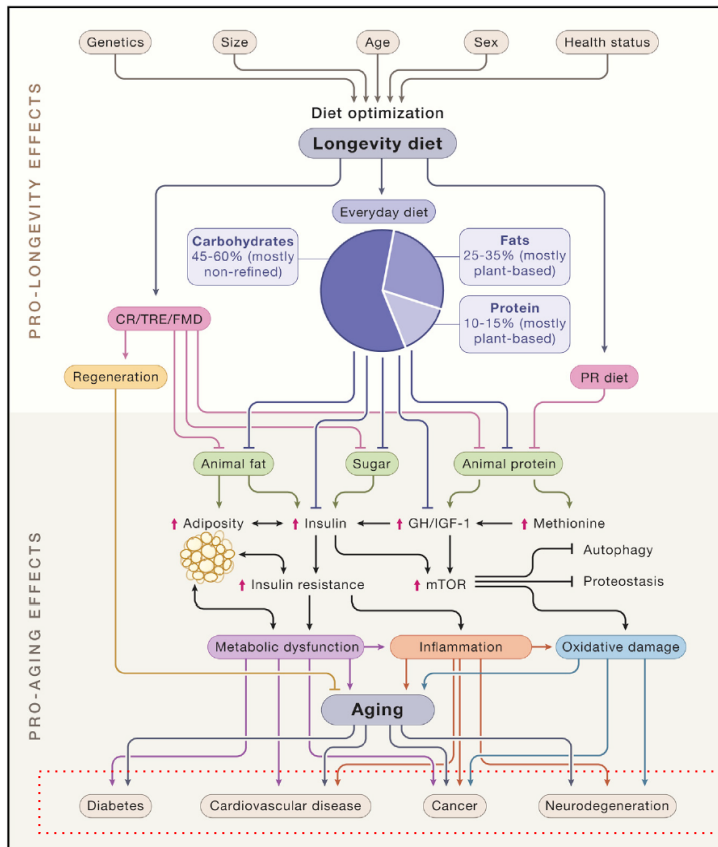


Prevenzione Cardiovascolare

Strategie nutrizionali per la longevità: evidenze e prospettive

Cervigni Romina Ines, Ph.D.



Cell

Leading Edge

CellPress
OPEN ACCESS

Review

Nutrition, longevity and disease: From molecular mechanisms to interventions

Valter D. Longo^{1,2,*} and Rozalyn M. Anderson^{3,4}

¹Longevity Institute and Davis School of Gerontology, University of Southern California, Los Angeles, CA 90089, USA

²IFOM, FIRC Institute of Molecular Oncology, Via Adamello, 16, 20139 Milano, Italy

³Department of Medicine, SMPH, University of Wisconsin-Madison, Madison, WI, USA

⁴GRECC, William S Middleton Memorial Veterans Hospital, Madison, WI, USA

*Correspondence: vlongo@usc.edu

<https://doi.org/10.1016/j.cell.2022.04.002>

Diabetes

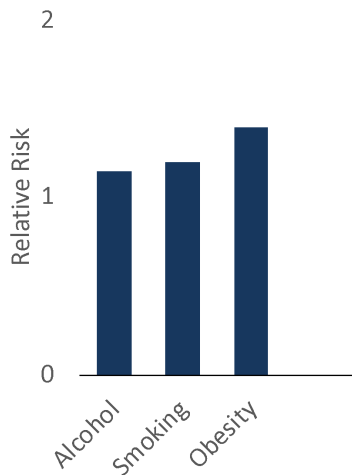
Cardiovascular disease

Cancer

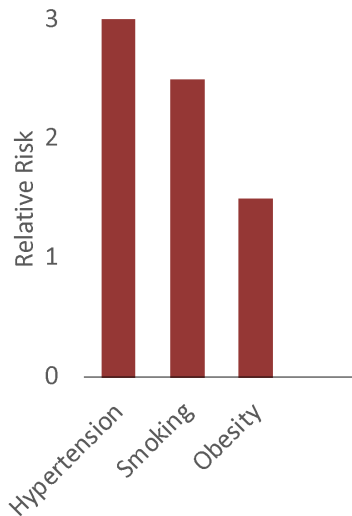
Neurodegeneration

Fumo e obesità sono degli importanti fattori di rischio...

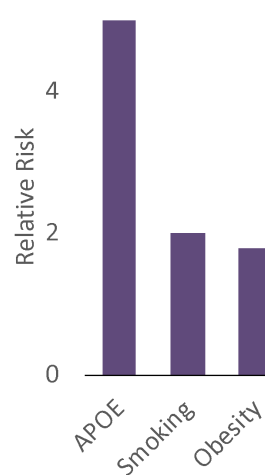
Cancro (tutte le tipologie)



Malattie cardiovascolari



Alzheimer

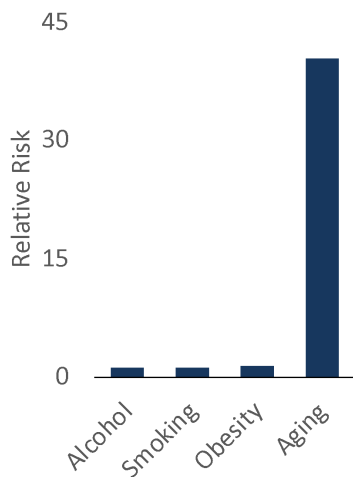


Matt Kaeberlein (personal communication based on CDC data)

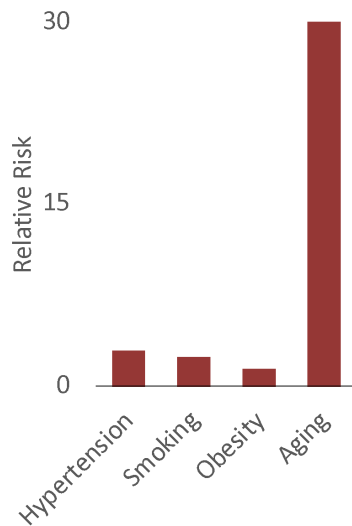


... ma il loro impatto è minimo, se comparato a quello dell'invecchiamento

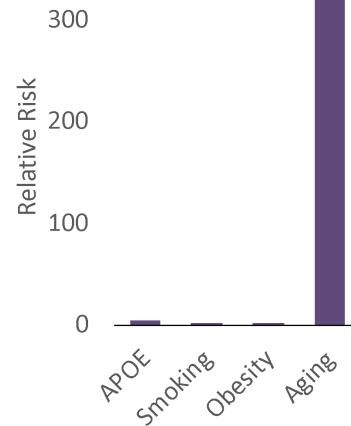
Cancro (tutte le tipologie)



Malattie cardiovascolari



Alzheimer

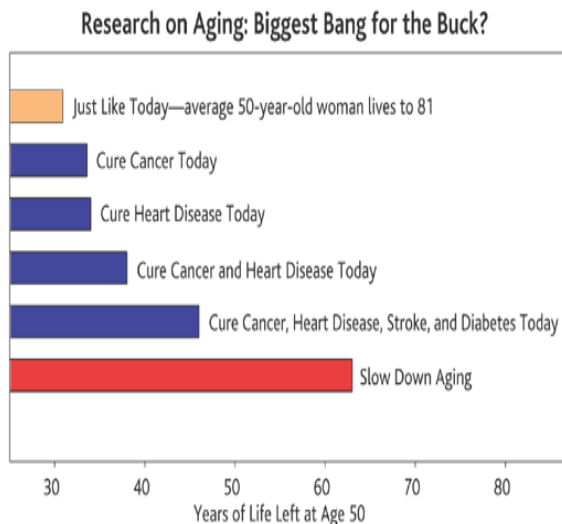


***Aging = effetto di 30 anni (35 -> 65)**

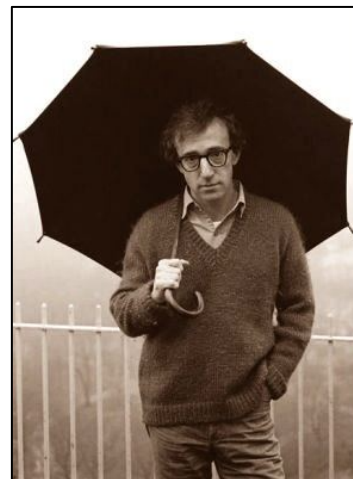
Da Matt Kaeberlein (personal communication based on CDC data)



L'obiettivo non è prevenire una sola malattia, ma promuovere la longevità in salute



Science, 2003 Feb. 28



Ho smesso di fumare. Vivrò una settimana di più e in quella settimana poverà a dirotto.

Woody Allen



Active Ageing



SALVATORE CARUSO
110 anni, Calabria



PEPPINA
101 anni, Calabria



EMMA MORANO
117 anni, Verbania

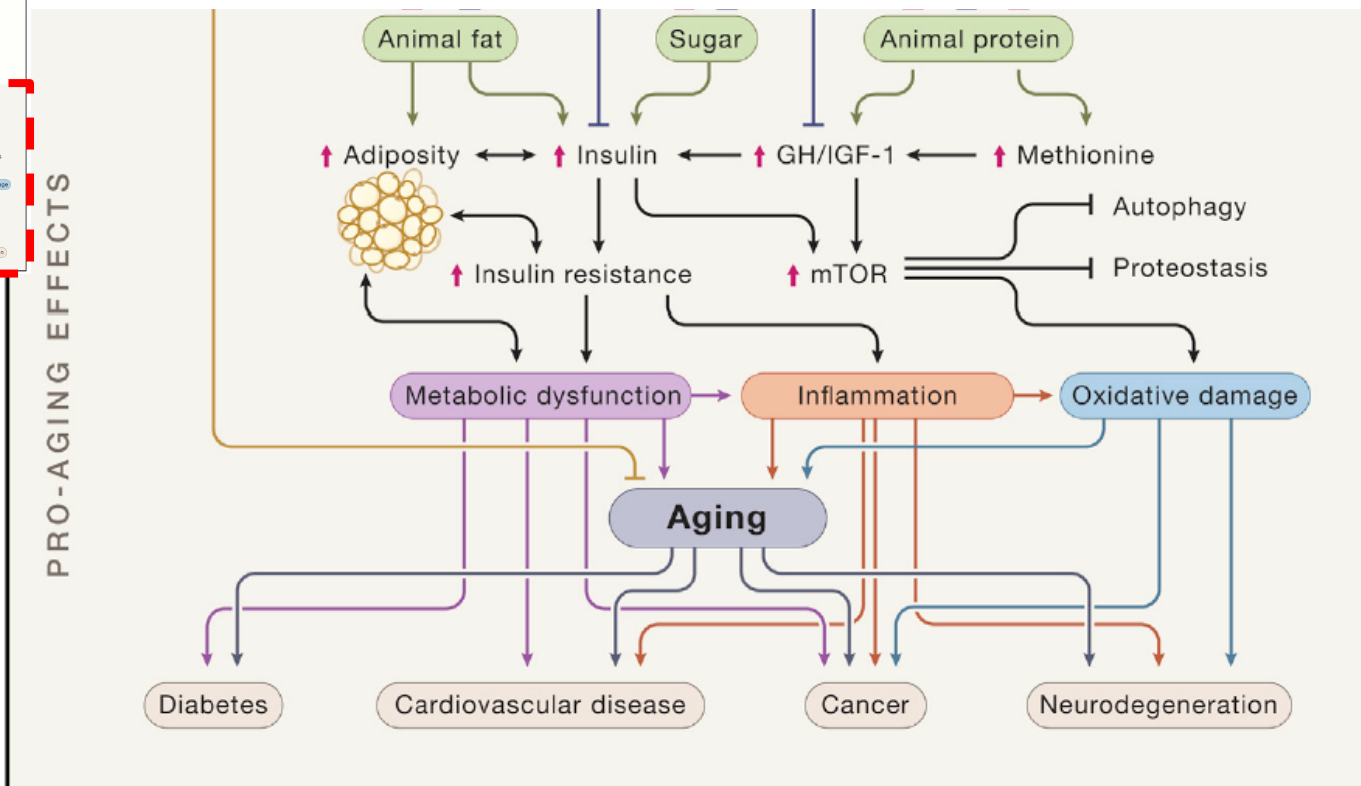
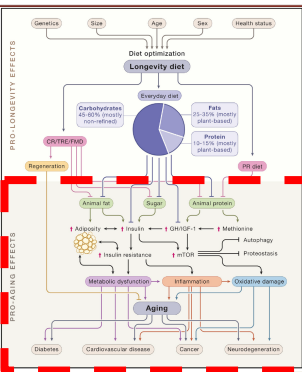
Le opportunità di benessere in futuro, a livello sia collettivo sia individuale, dipendono molto dalla qualità degli anni di vita guadagnati, ovvero dal numero di anni vissuti in buona salute e senza limitazioni dell'autonomia personale.

È in questa direzione che si muovono le policy più recenti promosse anche a livello europeo per garantire la sostenibilità dei sistemi sanitari, individuando come possibile strategia un maggiore investimento nell'invecchiamento attivo.



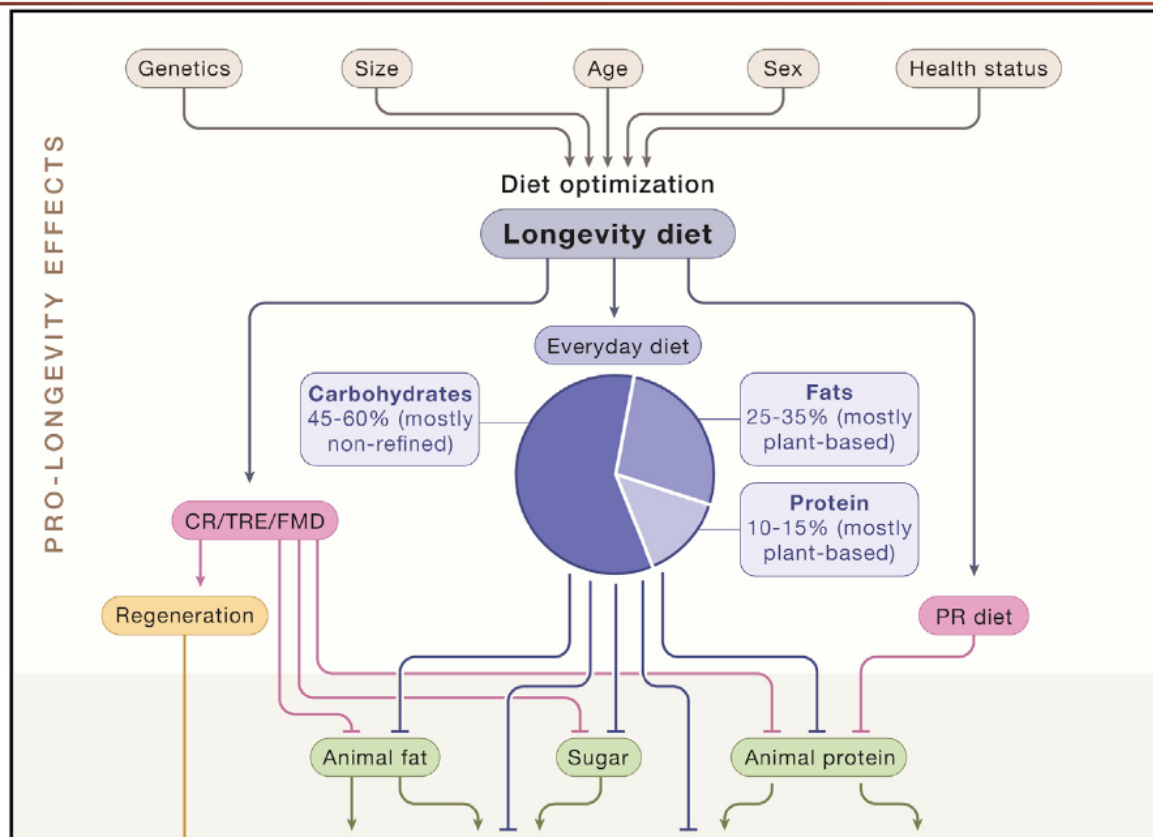
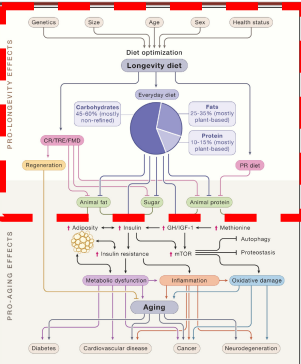
Sacerdote di Ikaria, l'isola greca dove «ci si dimentica di morire»
96 anni (2023)





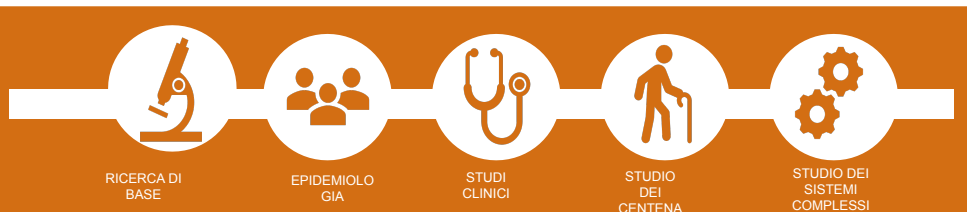
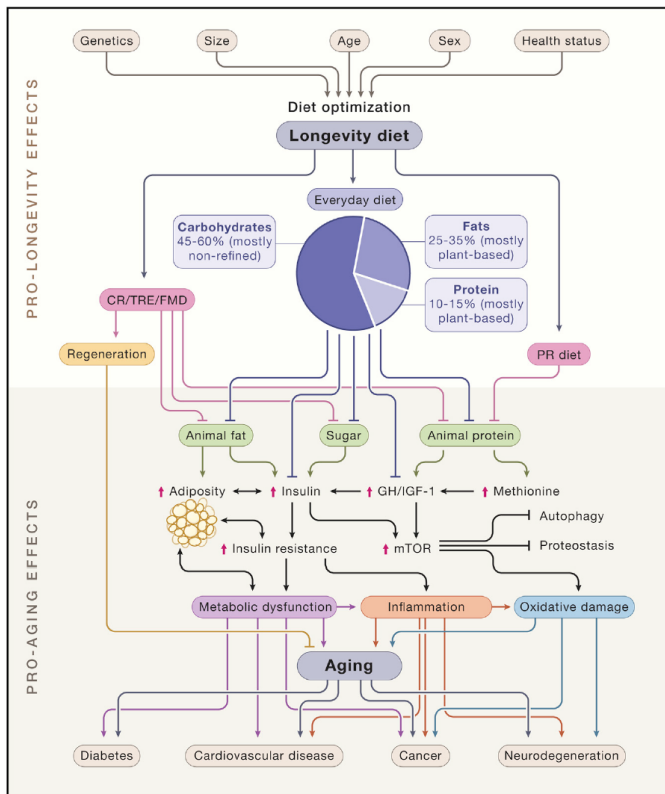
Longo and Anderson,
Cell 2022





Longo and Anderson,
Cell 2022





PROTEINE: vegetali (legumi) e pesce



GRASSI: abbondanti, ma insaturi



FIBRE: tutti i giorni



CARBOIDRATI: complessi



Integrazione?



Numero di pasti personalizzato



Digiuni (12 h e diete mima-digiuno)

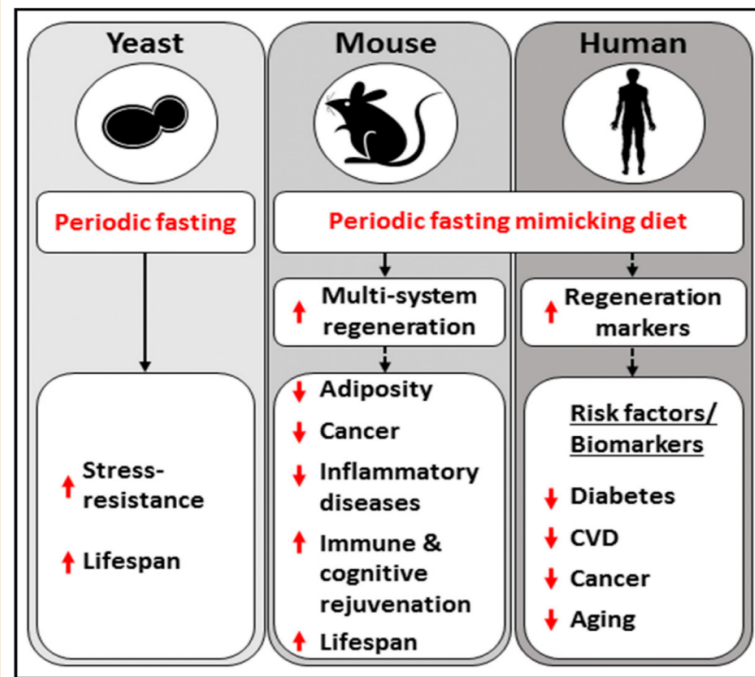
PROTOCOLLO E COMPOSIZIONE

1100 kcal 1° giorno
750 kcal 2° - 5° giorno

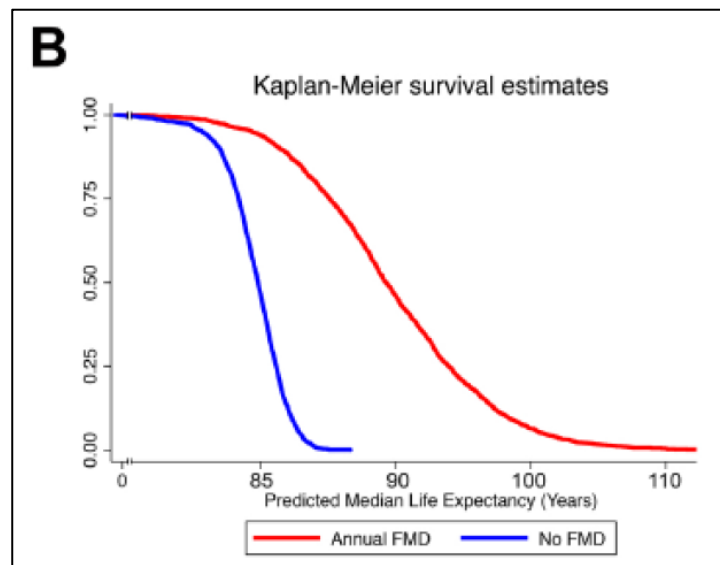
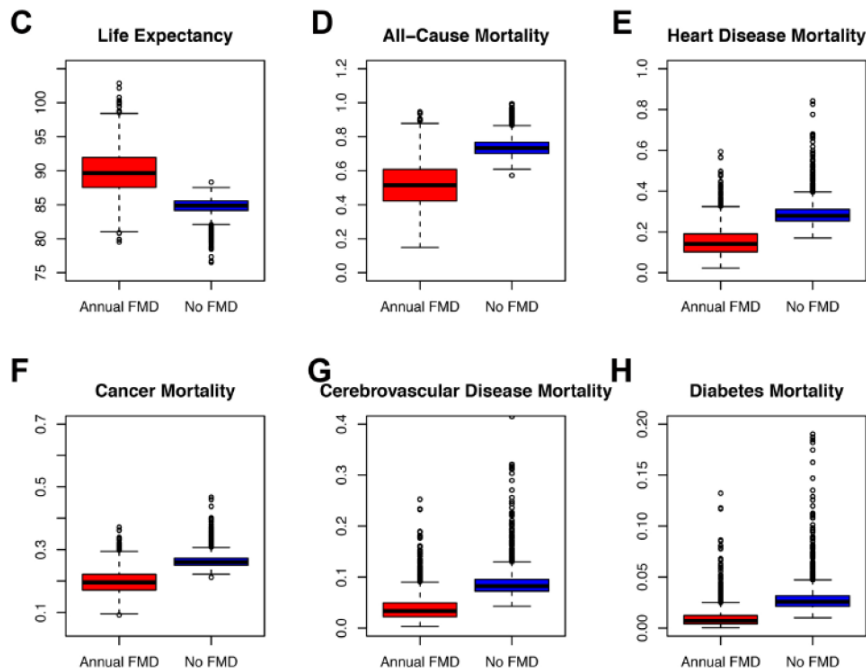
100% VEGETALE
45% GRASSI
45% CARBOIDRATI
9% PROTEINE

- Sicura
- Fattibile (gusto, facilità)
- 100% vegetale (DDL)
- Efficace
 - Anti-invecchiamento
 - Eliminazione componenti danneggiate
 - Rigenerazione cellulare
 - Perdita di grasso addominale

Graphical Abstract



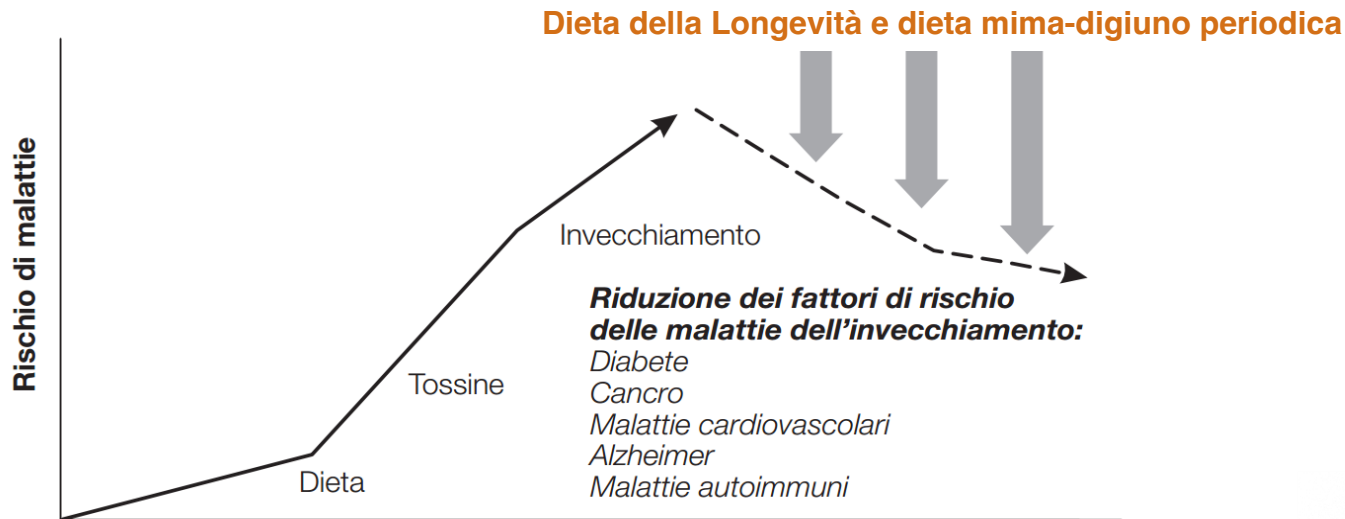
Dieta mima-digiuno ed età biologica



3 cicli di dmd per vent'anni (dai 50 ai 70 anni), assumendo un'efficacia continua di questo intervento dietetico, suggerisce una possibile riduzione dell'età biologica di circa 11 anni.



Longevità in salute



Grazie per l'attenzione!

