Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	INFORMAZIONE.IT	01/06/2017	*TUMORI: TEST PER CURE SU MISURA CONTRO IL LINFOMA, LO STUDIO E' ITALIANO*	3
	inTOPIC.it	01/06/2017	*TUMORI: TEST PER CURE SU MISURA CONTRO IL LINFOMA, LO STUDIO E' ITALIANO*	4
	Agi.it	01/06/2017	*TROVATO IL TALLONE D'ACHILLE DEI LINFOMI*	5
	Diariodelweb.it	01/06/2017	*LINFOMI E LEUCEMIA, RICERCATORI ITALIANI SCOPRONO IL TALLONE DI ACHILLE*	7
	Marieclaire.it	01/06/2017	*ECCO PERCHE' MANGIANDO MENO (E MEGLIO) SI DIVENTA PIU' INTELLIGENTI*	9
	Federfarma.it	01/06/2017	*TROVATO IL TALLONE D'ACHILLE DEI LINFOMI*	10
	Quotidianodiragusa.it	01/06/2017	*LINFOMI E LEUCEMIE: USARE TERAPIE COMBINATE*	12
	Urbanpost.it	01/06/2017	*LINFOMI NON-HODGKIN: TROVATO PUNTO DEBOLE DI QUESTI TUMORI DEL SANGUE*	13
	Affaritaliani.it	01/06/2017	*LINFOMI: MESSO A PUNTO TEST RIVOLUZIONARIO CONTRO I LINFOMI*	14
	Datamanager.it	01/06/2017	*LINFOMA E LEUCEMIE, ARRIVA UN NUOVO TEST RIVOLUZIONARIO*	16
	It.Msn.Com	01/06/2017	*CANCRO, SCOPERTA RIVOLUZIONARIA*	17
	Dottnet.it	01/06/2017	*TERAPIE ANTI-BCR NEL LINFOMA, LALTRA FACCIA DELLA MEDAGLIA*	19
	INFORMAZIONE.IT	01/06/2017	*TROVATO IL TALLONE D'ACHILLE DEI LINFOMI*	20
	FamigliaCristiana.it	01/06/2017	*IL DECALOGO DI VALTER LONGO PER MANTENERE GIOVANE IL CERVELLO*	21
	It.geosnews.com	01/06/2017	*SALUTE. TROVATO IL TALLONE D'ACHILLE DEI LINFOMI*	23
	Doctor33.it	01/06/2017	*LINFOMI, RICERCA ITALIANA RIVELA NUOVI MECCANISMI DI CONTROLLO DELLA CRESCITA. SCENARIO TERAPEUTICO*	24
	Pazienti.it	01/06/2017	*LINFOMA: E' IN ARRIVO UNA NUOVA TERAPIA?*	25
	HealthDesk.it	01/06/2017	*LINFOMI: AGGIUSTARE IL TIRO DELLE TERAPIE PER COMBATTERE LA COMPLESSITA' DEL TUMORE*	27
	Elle.it	01/06/2017	*MANTENERE IL CERVELLO SEMPRE GIOVANE E' POSSIBILE CON LA DIETA DI VALTER LONGO*	29
8	il Giorno - ed. Milano	04/06/2017	*STATALE APRIPISTA: 200 EURO IN PIU' PER (QUASI) TUTTI I DOTTORANDI*	31
	DonnaModerna.com	06/06/2017	*IL TUMORE AL SENO NON AVRA' PIU' SEGRETI*	32
40	Il Secolo XIX	07/06/2017	*MENO CALORIE CONTRO L'ALZHEIMER GENOVA CAPITALE DELLA RICERCA (F.Mereta)*	34
	Researchitaly.it	06/06/2017	*IFOM: THE ABNORMAL DISPOSAL OF A RECEPTOR IS KEY TO TUMOUR GROWTH*	36
	Tiscali.it	07/06/2017	*SALUTE: DA PUZZLE A DIETA 'PESCETARIANA', 10 SEGRETI PER UN CERVELLO GIOVANE*	37
	Paginemonaci.it	07/06/2017	*SALUTE: DA PUZZLE A DIETA 'PESCETARIANA', 10 SEGRETI PER UN CERVELLO GIOVANE*	39
	paginemediche.it	07/06/2017	*SALUTE: DA PUZZLE A DIETA 'PESCETARIANA', 10 SEGRETI PER UN CERVELLO GIOVANE*	41
	Lasicilia.it	07/06/2017	*SALUTE: DA PUZZLE A DIETA 'PESCETARIANA', 10 SEGRETI PER UN CERVELLO GIOVANE*	43
	Lasaluteinpillole.it	07/06/2017	*SALUTE: DA PUZZLE A DIETA 'PESCETARIANA', 10 SEGRETI PER UN CERVELLO GIOVANE*	45
	Gosalute.it	07/06/2017	*SALUTE: DA PUZZLE A DIETA 'PESCETARIANA', 10 SEGRETI PER UN CERVELLO GIOVANE*	47
	Ilfoglio.it	07/06/2017	*SALUTE: DA PUZZLE A DIETA 'PESCETARIANA', 10 SEGRETI PER UN CERVELLO GIOVANE*	49
	Affaritaliani.it	07/06/2017	*SALUTE: DA PUZZLE A DIETA 'PESCETARIANA', 10 SEGRETI PER UN CERVELLO GIOVANE*	51
	Italyfromitaly.it	08/06/2017	*CERVELLO AL TOP*	53
	Italyfromitaly.it	08/06/2017	*MALATTIE NEURODEGENERATIVE*	55

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Adnkronos.com	07/06/2017	*DA PUZZLE A DIETA 'PESCETARIANA', 10 SEGRETI PER UN CERVELLO GIOVANE*	57
	Meteoweb.eu	07/06/2017	*DAL PUZZLE ALLA DIETA 'PESCETARIANA': 10 SEGRETI PER UN CERVELLO GIOVANE*	59
	Adnkronos.com	08/06/2017	*DIETA MIMA-DIGIUNO CONTRO ALZHEIMER? LONGO STUDIA VERSIONE 'SENIOR*	61
	Ilquotidianoitaliano.it	08/06/2017	*ALZHEIMER, UNA "DIETA INTELLIGENTE"PER ARGINARE I SUOI DANNI*	63
	Lafucina.it	08/06/2017	*ALZHEIMER, ALLO STUDIO DIETA INTELLIGENTE*	65
	Bussolasanita.it	09/06/2017	*ALZHEIMER E DEMENZE: 10 REGOLE D'ORO PER PREVENIRLE*	67
	Affaritaliani.it	09/06/2017	*CERVELLO AL TOP: 10 CONSIGLI PER MANTENERE IL CERVELLO ATTIVO*	69
	Agoramagazine.it	09/06/2017	*ALZHEIMER, ALLO STUDIO 'DIETA INTELLIGENTE'*	71
	Researchitaly.it	13/06/2017	*LYMPHOMAS: ITALIAN RESEARCHERS IDENTIFY A MECHANISM THAT OPENS THE WAY FOR NEW THERAPIES*	73
	REPUBBLICA.IT	15/06/2017	*SCOPERTO L'INTERRUTTORE DEL CANCRO*	74
	Italiasalute.it	15/06/2017	*10 REGOLE PER UN CERVELLO AL TOP*	75
	Ok-salute.it	22/06/2017	*PESCETARIANI: SAI CHI SONO E COSA MANGIANO?*	76
	Ok-salute.it	23/06/2017	*SAI DAVVERO COM'E' LA DIETA MEDITERRANEA?*	77
15	Corriere della Sera - ed. Milano	25/06/2017	*"TREDICI PASTIGLIE AL GIORNO MA SONO TORNATA IN LABORATORIO"*	78
	Ok-salute.it	26/06/2017	*DIETA DELLA LONGEVITA': COME DOBBIAMO MANGIARE?*	79

TUMORI: TEST PER CURE SU MISURA CONTRO IL LINFOMA, LO STUDIO E' ITALIANO

La ricerca italiana traccia la strada per un trattamento personalizzato dei linfomi, fin dal momento della diagnosi. Uno studio pubblicato su 'Nature'da un gruppo di scienziati dell'Istituto Firc di oncologia molecolare (Ifom) di Milano, sostenuto... Fonte: Meteo Web Meteo Web

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

TUMORI: TEST PER CURE SU MISURA CONTRO IL LINFOMA, LO STUDIO E' ITALIANO

La ricerca italiana traccia la strada per un trattamento personalizzato dei linfomi, fin dal momento della diagnosi. Uno studio pubblicato su 'Nature' da un gruppo di scienziati dell'Istituto Firc di oncologia molecolare (Ifom) di Milano, sostenuto...

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

TROVATO IL TALLONE D'ACHILLE DEI LINFOMI

Una ricerca italiana svela la "complessità" dei linfomi e raccomanda l'uso di "terapie combinate": un team di ricercatori dell'Ifom di Milano ha individuato alcuni meccanismi attraverso i quali la proteina Bcr controlla la crescita di forme aggressive di linfoma non-Hodgkin. I risultati indicano l'opportunità di monitorare con un semplice test di laboratorio l'espressione di Bcr nelle cellule tumorali a partire dalla diagnosi. I nuovi dati indicano anche come migliorare le attuali terapie per la cura di diverse forme di linfomi e leucemie, proponendo approcci terapeutici basati su combinazioni di farmaci. a, The conditional ?-MYC;B1-8f mouse B-lymphoma model. b, Immunophenotypic characterization of B220 + -gated tumour B cells from a representative ?-MYC;B1-8f tumour-bearing animal (thick black line). Comparison with splenic B220 + -gated B... I linfomi: tumori del sangue La ricerca, i cui risultati sono pubblicati sulla rivista scientifica Nature, è stata possibile grazie al sostegno della Fondazione Armenise-Harvard e di Airc. I linfomi sono tumori del sangue che colpiscono comunemente uno dei principali attori del sistema immunitario: i linfociti B. Reclutati per difendere l'organismo dall'attacco di agenti quali virus e batteri, i linfociti B riconoscono gli intrusi catturandoli grazie a recettori esposti sulla loro superficie, detti immunoglobuline (o Bcr, da B cell receptor). L'intercettazione di patogeni da parte del Bcr stimola i linfociti a proliferare e quindi a rilasciare forme solubili delle stesse immunoglobuline che facilitano la rapida neutralizzazione dell'agente infettivo. BCR-independent lymphomas potentiate GSK3ß phosphorylation and MYC-controlled gene expression. I linfociti B, mentre proliferano in risposta a un virus o batterio, acquisiscono mutazioni "benigne" a carico dei geni del Bcr, necessarie a migliorare l'efficienza nel legare e neutralizzare il patogeno. Questo processo, non scevro da errori, può, a bassa frequenza, causare mutazioni in geni diversi dal Bcr, che occasionalmente provocano l'insorgenza di linfomi o leucemie. In queste forme tumorali, il Bcr rimane espresso sulla superficie dei linfociti B neoplastici, favorendone la crescita. Ciò ha reso il Bcr un bersaglio elettivo della terapia di diverse forme di linfoma non-Hodgkin, nonché della leucemia linfatica cronica, la forma più comune di leucemia dell'adulto. I risultati della ricerca italiana I risultati dello studio - di cui è autore, assieme al suo gruppo di studio, Stefano Casola, direttore del programma "Immunologia molecolare e biologia dei linfomi" dell'Ifom di Milano, e rientrato in Italia grazie al supporto della Fondazione Armenise-Harvard - mettono in guardia dai potenziali rischi di terapie anti-Bcr, svelando, allo stesso tempo, strategie per rendere tali terapie più efficaci. Studiando in topi di laboratorio il linfoma di Burkitt, una forma aggressiva di linfoma non-Hodgkin, i ricercatori hanno notato che cellule tumorali private del Bcr continuavano sorprendentemente a crescere. Viceversa, le stesse soccombevano rapidamente quando conservavano il Bcr. I risultati hanno portato a ipotizzare che il Bcr avvantaggi le cellule di linfoma che lo esprimono e allo stesso tempo freni la crescita di quelle che lo perdono. Grazie alla consolidata e proficua collaborazione con il professor Fabio Facchetti dell'Università di Brescia, e il professor Maurilio Ponzoni dell'Università Vita Salute San Raffaele di Milano, si è rapidamente passati dallo studio in topi di laboratorio all'analisi di campioni umani di linfoma di Burkitt. Foto: NCI-ARNOLD / Phanie / AFP Linfociti (Afp) Il 'tallone di Achille'delle cellule di linfoma Stefano Casola offre spunti di riflessione per nuove prospettive terapeutiche agli oncologi: "mentre i farmaci anti-Bcr inibiscono la maggioranza della popolazione tumorale di linfomi e leucemie che esprimono il Bcr, essi rischiano paradossalmente di favorire la crescita di rare cellule tumorali prive del Bcr, che a loro volta possono rendersi responsabili di una possibile ripresa della malattia". Lo studio pubblicato su Nature fornisce indicazioni su come sia possibile evitare questo scenario. "Grazie a studi in topi di laboratorio - chiarisce Casola -

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

abbiamo identificato un tallone di Achille, per così dire, delle cellule di linfoma prive del Bcr. Abbiamo scoperto che queste cellule sono particolarmente sensibili a stress nutrizionali, e questo le rende bersagli preferenziali di farmaci quali la rapamicina". Scenari futuri per terapie personalizzate I risultati dello studio, se confermati in studi clinici prospettici, potrebbero portare alla revisione delle attuali procedure diagnostiche e terapeutiche di pazienti affetti da linfomi e leucemie a cellule B. Infatti, combinando un semplice test di laboratorio ad analisi istologiche su materiale ottenuto da biopsia o da un esame del sangue, si potrebbe monitorare lo stato del Bcr nella popolazione delle cellule tumorali. "Queste informazioni - conclude Casola - potrebbero aiutare l'oncologo a progettare terapie personalizzate in cui a inibitori farmacologici del Bcr possano eventualmente essere abbinati farmaci quali la rapamicina per combattere la complessità e l'eterogeneità del tumore".

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LINFOMI E LEUCEMIA, RICERCATORI ITALIANI SCOPRONO IL TALLONE DI ACHILLE

Un nuovo studio dell'Ifom di Milano individua quello che potrebbe essere il tallone di Achille di alcune forme aggressive di tumori del sangue come il linfoma non-Hodgkin. La scoperta apre nuove prospettive di cura per linfomi e leucemie

MILANO - Una scoperta che potrebbe portare a una svolta nel trattamento dei linfomi e delle leucemie. I ricercatori dell'Ifom di Milano hanno individuato dei meccanismi attraverso cui una proteina - la BCR - controlla lo sviluppo e la crescita delle forme aggressiva di Linfoma non-Hodgkin, un noto tumore del sangue. La proteina si ritiene avere lo stesso ruolo anche nella leucemia linfatica cronica.

I linfomi

I linfomi sono conosciuti anche come tumori del sangue, di cui fanno parte anche le leucemie. Nelle affezioni da linfomi vengono interessati i linfociti B, i 'soldati' del sistema immunitario atti a combattere nemici come virus e batteri. Tuttavia avviene che, in certi casi, le immunoglobuline o B cell receptor (Bcr) rimangono espresse sulla superficie dei linfociti B mutati a neoplastici, favorendo così la crescita del tumore. Proprio per questo motivo, Bcr si rende il bersaglio ideale per una terapia contro diverse forme di linfoma non-Hodgkin, così come la leucemia linfatica cronica, la più comune tra gli adulti.

Lo studio

Il dottor Stefano Casola, direttore del programma 'Immunologia molecolare e biologia dei linfomi' dell'Ifom di Milano, ha coordinato uno studio i cui risultati sono stati pubblicati sulla rivista Nature. La ricerca stata resa possibile anche grazie alla Fondazione Armenise-Harvard e all'Airc. Qui, in un primo tempo, Casola e colleghi hanno osservato come nei topi con linfoma di Burkitt, una forma aggressiva di linfoma non-Hodgkin, le cellule tumorali private della Bcr continuassero a crescere. Al contrario, quando mantenevano la Bcr, queste cellule morivano rapidamente.

La svolta

Dopo questa prima fase di studio, grazie anche alla collaborazione con il prof. Fabio Facchetti dell'Università di Brescia, e il prof. Maurilio Ponzoni dell'Università Vita Salute San Raffaele di Milano, si è passati dallo studio su modello animale all'analisi di campioni umani di linfoma di Burkitt. «I risultati osservati nei topi di laboratorio ci hanno entusiasmato e spronato immediatamente a verificare l'esistenza di un meccanismo analogo nei corrispondenti linfomi umani - spiega Maurilio Ponzoni - e questo nonostante i risultati non fossero del tutto in linea con quanto finora universalmente accettato».

«Analizzando un'ampia casistica di biopsie di linfoma di Burkitt - aggiunge Fabio Facchetti - rigorosamente selezionata con test genetico-molecolari, e utilizzando metodiche di morfologia molecolare a multipli marcatori, è stato possibile dimostrare che una parte di questi tumori non esprimono il Bcr, talora nella larga maggioranza delle cellule linfomatose, in altri casi in una frazione».

Il rischio con i farmaci anti-Bcr

Lo studio mostra come le attuali terapie possano avere degli effetti imprevisti. «Mentre i farmaci anti-Bcr inibiscono la maggioranza della popolazione tumorale di linfomi e leucemie che esprimono il Bcr, essi rischiano paradossalmente di favorire la crescita di rare cellule tumorali prive del Bcr, che a loro volta possono rendersi responsabili di una possibile ripresa della malattia - sottolinea Stefano Casola - Grazie a studi in topi di laboratorio abbiamo identificato un tallone di Achille, per così dire, delle cellule di linfoma prive del Bcr. Abbiamo scoperto che queste cellule sono particolarmente sensibili a stress nutrizionali, e questo le rende bersagli preferenziali di farmaci quali la rapamicina».

Rivedere le attuali procedure

I risultati dello studio, commenta il dott. Casola, «se confermati in studi clinici prospettici,

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

potrebbero portare alla revisione delle attuali procedure diagnostiche e terapeutiche di pazienti affetti da linfomi e leucemie a cellule B. Infatti, combinando un semplice test di laboratorio ad analisi istologiche su materiale ottenuto da biopsia o da un esame del sangue, si potrebbe monitorare lo stato del Bcr nella popolazione delle cellule tumorali. Queste informazioni - conclude Casola - potrebbero aiutare l'oncologo a progettare terapie personalizzate in cui a inibitori farmacologici del Bcr possano eventualmente essere abbinati farmaci quali la rapamicina per combattere la complessità e l'eterogeneità del tumore».

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ECCO PERCHE' MANGIANDO MENO (E MEGLIO) SI DIVENTA PIU' INTELLIGENTI

Un docente di neurobiologia molecolare spiega i benefici scatenati dall'"ormone della fame". Mangiare troppo fa ingrassare, rallenta il metabolismo e crea sonnolenza. Mangiare meno o fare digiuni occasionali dietro consiglio medico, al contrario, oltre ad aiutare a raggiungere o mantenere il peso forma farebbe diventare più intelligenti. È quanto afferma Jeffrey Davies, docente associato di neurobiologia molecolare alla Swansea University in UK, secondo il quale lasciare per qualche ora lo stomaco vuoto attiva quello che viene chiamato l' "ormone della fame" con benefici a catena. Secondo il suo studio sembra, infatti, che la grelina, ormone rilasciato soprattutto nello stomaco che segnala al cervello lo stimolo della fame, aumenti nei momenti di digiuno stimolando la crescita di cellule nel cervello, migliorando la memoria. «Nei momenti di limitazioni caloriche si attiva il meccanismo di ricerca del cibo, che ripristina lo stato di salute metabolica. Come parte di questa risposta omeostatica, la grelina sembra influire su altri aspetti psicologici per migliorare la prospettiva di sopravvivenza, per esempio migliorando la memoria. Il messaggio che una lieve restrizione di calorie sia benefica per la salute è supportata da chiare evidenze. È un dato che la popolazione potrebbe introdurre nella vita quotidiana, così come un aumento dell'esercizio fisico», spiega Davies.

A pensarla in modo simile Valter Longo, ricercatore specializzato in Biochimica e Neurobiologia, professore di Biogerontologia all'University of Southern California e direttore del programma di Oncologia e longevità dell'IFOM - Istituto di Oncologia Molecolare di Milano, secondo il quale «seguendo la dieta del mima-digiuno (non richiede un digiuno completo, ma una restrizione dell'assunzione di alimenti in accordo con un esperto per cinque giorni al mese, ndr) si riprogramma il corpo in modo tale da farlo entrare in una modalità di invecchiamento più lento, ma anche di ringiovanirlo attraverso una rigenerazione che si basa sulle cellule staminali. Non si tratta né di un digiuno radicale né di una dieta tipica perché non è continuativa». Stessa convinzione quella di Luigi Fontana, docente di Scienza della Nutrizione presso la Washington University di St. Louis e l'Università di Brescia, come riporta il Time : «I cambiamenti metabolici dell'organismo quando si sta per molte ore a digiuno stimolano l' autofagia, una pulizia naturale delle cellule danneggiate del corpo». Photo: Gettyimages.com SCOPRI ANCHE: ? Perché la dieta mima-digiuno di Valter Longo ha effetti anti-aging ? Allarme siccità? Basterebbe mangiare meno carne ? Mangiare integrale fa dimagrire davvero?! ? Come accelerare il metabolismo in modo sano?

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

TROVATO IL TALLONE D'ACHILLE DEI LINFOMI

01/06/201704:59
Trovato il tallone d'Achille dei linfomi
Una ricerca italiana svela la "complessità" dei linfomi e raccomanda l'uso di "terapie combinate": un team di ricercatori dell'Ifom di Milano ha individuato alcuni meccanismi attraverso i quali la proteina Bcr controlla la crescita di forme aggressive di linfoma non-Hodgkin. I risultati indicano l'opportunità di monitorare con un semplice test di laboratorio l'espressione di Bcr nelle cellule tumorali a partire dalla diagnosi. I nuovi dati indicano anche come migliorare le attuali terapie per la cura di diverse forme di linfomi e leucemie, proponendo approcci terapeutici basati su combinazioni di farmaci.
la proteina Bcr
linfoma non-Hodgkin
linfoma non-Hodgkin
a, The conditional -MYC;B1-8f mouse B-lymphoma model. b, Immunophenotypic characterization of B220+-gated tumour B cells from a representative -MYC;B1-8f tumour-bearing animal (thick black line). Comparison with splenic B220+-gated B...
a
The conditional -MYC;B1-8f mouse B-lymphoma model.
b
Immunophenotypic characterization of B220+-gated tumour B cells from a representative -MYC;B1-8f tumour-bearing animal (thick black line). Comparison with splenic B220+-gated B...
+
+
I linfomi: tumori del sangue
La ricerca, i cui risultati sono pubblicati sulla rivista scientifica Nature, è stata possibile grazie al sostegno della Fondazione Armenise-Harvard e di Airc. I linfomi sono tumori del sangue che colpiscono comunemente uno dei principali attori del sistema immunitario: i linfociti B. Reclutati per difendere l'organismo dall'attacco di agenti quali virus e batteri, i linfociti B riconoscono gli intrusi catturandoli grazie a recettori esposti sulla loro superficie, detti immunoglobuline (o Bcr, da B cell receptor). L'intercettazione di patogeni da parte del Bcr stimola i linfociti a proliferare e quindi a rilasciare forme solubili delle stesse immunoglobuline che facilitano la rapida neutralizzazione dell'agente infettivo.
La ricerca, i cui risultati sono pubblicati sulla rivista scientifica Nature, è stata possibile
pubblicati sulla rivista scientifica Nature
pubblicati sulla rivista scientifica Nature
linfociti B riconoscono gli intrusi
BCR-independent lymphomas potentiate GSK3 phosphorylation and MYC-controlled gene expression.
BCR-independent lymphomas potentiate GSK3 phosphorylation and MYC-controlled gene expression.
I linfociti B, mentre proliferano in risposta a un virus o batterio, acquisiscono mutazioni "benigne" a carico dei geni del Bcr, necessarie a migliorare l'efficienza nel legare e neutralizzare il patogeno. Questo processo, non scevro da errori, può, a bassa frequenza, causare mutazioni in geni diversi dal Bcr, che occasionalmente provocano l'insorgenza di linfomi o leucemie. In queste forme tumorali, il Bcr rimane espresso sulla superficie dei linfociti B neoplastici, favorendone la crescita. Ciò ha reso il Bcr un bersaglio elettivo della terapia di diverse forme di linfoma non-Hodgkin, nonché della leucemia linfatica cronica, la forma più comune di leucemia dell'adulto.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

l linfociti B, mentre proliferano in risposta a un virus o batterio, acquisiscono mutazioni "benigne"
l risultati della ricerca italiana
l risultati dello studio - di cui è autore, assieme al suo gruppo di studio, Stefano Casola, direttore del programma "Immunologia molecolare e biologia dei linfomi" dell'Ifom di Milano, e rientrato in Italia grazie al supporto della Fondazione Armenise-Harvard - mettono in guardia dai potenziali rischi di terapie anti-Bcr, svelando, allo stesso tempo, strategie per rendere tali terapie più efficaci. Studiando in topi di laboratorio il linfoma di Burkitt, una forma aggressiva di linfoma non-Hodgkin, i ricercatori hanno notato che cellule tumorali private del Bcr continuavano sorprendentemente a crescere. Viceversa, le stesse soccombevano rapidamente quando conservavano il Bcr. I risultati hanno portato a ipotizzare che il Bcr avvantaggi le cellule di linfoma che lo esprimono e allo stesso tempo freni la crescita di quelle che lo perdono. Grazie alla consolidata e proficua collaborazione con il professor Fabio Facchetti dell'Università di Brescia, e il professor Maurilio Ponzoni dell'Università Vita Salute San Raffaele di Milano, si è rapidamente passati dallo studio in topi di laboratorio all'analisi di campioni umani di linfoma di Burkitt.
l risultati dello studio - di cui è autore, assieme al suo gruppo di studio, Stefano Casola
linfoma di Burkitt
linfoma di Burkitt
Il 'tallone di Achille' delle cellule di linfoma
Stefano Casola offre spunti di riflessione per nuove prospettive terapeutiche agli oncologi: "mentre i farmaci anti-Bcr inibiscono la maggioranza della popolazione tumorale di linfomi e leucemie che esprimono il Bcr, essi rischiano paradossalmente di favorire la crescita di rare cellule tumorali prive del Bcr, che a loro volta possono rendersi responsabili di una possibile ripresa della malattia". Lo studio pubblicato su Nature fornisce indicazioni su come sia possibile evitare questo scenario. "Grazie a studi in topi di laboratorio - chiarisce Casola - abbiamo identificato un tallone di Achille, per così dire, delle cellule di linfoma prive del Bcr. Abbiamo scoperto che queste cellule sono particolarmente sensibili a stress nutrizionali, e questo le rende bersagli preferenziali di farmaci quali la rapamicina".
Stefano Casola offre spunti di riflessione per nuove prospettive terapeutiche agli oncologi:
cellule di linfoma prive del Bcr
Scenari futuri per terapie personalizzate
l risultati dello studio, se confermati in studi clinici prospettici, potrebbero portare alla revisione delle attuali procedure diagnostiche e terapeutiche di pazienti affetti da linfomi e leucemie a cellule B. Infatti, combinando un semplice test di laboratorio ad analisi istologiche su materiale ottenuto da biopsia o da un esame del sangue, si potrebbe monitorare lo stato del Bcr nella popolazione delle cellule tumorali. "Queste informazioni - conclude Casola - potrebbero aiutare l'oncologo a progettare terapie personalizzate in cui a inibitori farmacologici del Bcr possano eventualmente essere abbinati farmaci quali la rapamicina per combattere la complessità e l'eterogeneità del tumore".
l risultati dello studio, se confermati in studi clinici prospettici, potrebbero portare alla revisione
terapie personalizzate

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LINFOMI E LEUCEMIE: USARE TERAPIE COMBINATE

La proteina Bcr controlla la crescita di linfoma non-Hodgkin Usare delle terapie combinate per combattere la complessità dei linfomi. Lo sostiene una ricerca italiana condotta da un team dell'Ifom di Milano. I ricercatori hanno individuato alcuni meccanismi attraverso i quali la proteina Bcr controlla la crescita di forme aggressive di linfoma non-Hodgkin. I risultati indicano l'opportunità di monitorare con un semplice test di laboratorio l'espressione di Bcr nelle cellule tumorali a partire dalla diagnosi. I nuovi dati indicano anche come migliorare le attuali terapie per la cura di diverse forme di linfomi e leucemie, proponendo approcci terapeutici basati su combinazioni di farmaci. La ricerca, i cui risultati sono pubblicati sulla rivista scientifica Nature, è stata possibile grazie al sostegno della Fondazione Armenise-Harvard e di Airc. I linfomi sono tumori del sangue che colpiscono comunemente uno dei principali attori del sistema immunitario: i linfociti B. Reclutati per difendere l'organismo dall'attacco di agenti quali virus e batteri, i linfociti B riconoscono gli intrusi catturandoli grazie a recettori esposti sulla loro superficie, detti immunoglobuline (o Bcr, da B cell receptor). L'intercettazione di patogeni da parte del Bcr stimola i linfociti a proliferare e quindi a rilasciare forme solubili delle stesse immunoglobuline che facilitano la rapida neutralizzazione dell'agente infettivo. I linfociti B, mentre proliferano in risposta a un virus o batterio, acquisiscono mutazioni "benigne" a carico dei geni del Bcr, necessarie a migliorare l'efficienza nel legare e neutralizzare il patogeno. Questo processo, non scevro da errori, può, a bassa frequenza, causare mutazioni in geni diversi dal Bcr, che occasionalmente provocano l'insorgenza di linfomi o leucemie. In queste forme tumorali, il Bcr rimane espresso sulla superficie dei linfociti B neoplastici, favorendone la crescita. Ciò ha reso il Bcr un bersaglio elettivo della terapia di diverse forme di linfoma non-Hodgkin, nonché della leucemia linfatica cronica, la forma più comune di leucemia dell'adulto. I risultati della ricerca italiana di cui è autore, assieme al suo gruppo di studio, Stefano Casola, direttore del programma "Immunologia molecolare e biologia dei linfomi" dell'Ifom di Milano, e rientrato in Italia grazie al supporto della Fondazione Armenise-Harvard - mettono in guardia dai potenziali rischi di terapie anti-Bcr, svelando, allo stesso tempo, strategie per rendere tali terapie più efficaci. Studiando in topi di laboratorio il linfoma di Burkitt, una forma aggressiva di linfoma non-Hodgkin, i ricercatori hanno notato che cellule tumorali private del Bcr continuavano sorprendentemente a crescere. Viceversa, le stesse soccombevano rapidamente quando conservavano il Bcr. I risultati hanno portato a ipotizzare che il Bcr avvantaggi le cellule di linfoma che lo esprimono e allo stesso tempo freni la crescita di quelle che lo perdono. Grazie alla consolidata e proficua collaborazione con il professor Fabio Facchetti dell'Università di Brescia, e il professor Maurilio Ponzoni dell'Università Vita Salute San Raffaele di Milano, si è rapidamente passati dallo studio in topi di laboratorio all'analisi di campioni umani di linfoma di Burkitt. (Fonte Agenzia)

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

URBANPOST

Data 01-06-2017
Pagina
Foglio 1

LINFOMI NON-HODGKIN: TROVATO PUNTO DEBOLE DI QUESTI TUMORI DEL SANGUE

Un team di ricerca italiano dell'Ifom di Milano ha individuato alcuni importanti meccanismi mediante i quali i linfomi crescono e si sviluppano: sarà possibile migliorare le terapie contro i tumori del sangue e le leucemie

Grazie a una ricerca svolta da un team di esperti italiani dell' Ifom di Milano, sono stati individuati i meccanismi con i quali la proteina Bcr è in grado di controllare la crescita delle forme più aggressive di linfomi non-Hodgkin. Dai risultati, a partire da una semplice diagnosi, sarà possibile monitorare l'espressione della proteina nelle cellule tumorali e dunque migliorare alcune terapie mirate contro linfomi e leucemie. L'approccio terapeutico, quindi, potrebbe diventare combinatorio.

I risultati della ricerca sono stati pubblicati sulla rivista scientifica Nature, ed è stata sostenuta da Airc e dall a Fondazione Armenise-Harvar. I linfomi sono tumori del sangue che colpiscono gli attori principali delle nostre difese immunitarie, vale a dire i linfociti B. Grazie alle immunoglobuline, i linfociti B sono in grado di riconoscere un agente patogeno, classificarlo come intruso e aggredirlo. Virus e batteri sono i principali nemici e stimolato i linfociti B a proliferare e a rilasciare immunoglobuline tramite le quali viene eliminato il nemico.

Durante la proliferazione, i linfociti B possono acquisire mutazioni benigne su geni della proteina Bcr allo scopo di migliorare le loro prestazioni contro gli agenti patogeni. Si tratta di un processo che, in rari casi, può causare errori e mutazioni in geni diversi dal Bcr: in questo caso, in via occasionale, possono dare luogo a linfomi e leucemie. In queste situazioni la proteina Bcr rimane attiva sulla superficie dei linfociti B neoplastici favorendone la crescita e lo sviluppo. Per questo motivo è stata il bersaglio principale della ricerca sui linfomi non-Hodgkin e leucemie.

Come ha spiegato Stefano Casola, autore assieme al team della ricerca e direttore del programma 'Immunologia molecolare e biologia dei linfomi 'al'Ifom di Milano, i risultati mettono in evidenza l'importanza della proteina Bcr e i rischi derivati da terapie anti-Bcr. Allo stesso modo, questi risultati svelano come migliorare le terapie in uso: " Mentre i farmaci anti-Bcr inibiscono la maggioranza della popolazione tumorale di linfomi e leucemie che esprimono il Bcr, essi rischiano paradossalmente di favorire la crescita di rare cellule tumorali prive del Bcr, che a loro volta possono rendersi responsabili di una possibile ripresa della malattia – ha spiegato Stefano Casola – Grazie a studi in topi di laboratorio abbiamo identificato un tallone di Achille, per così dire, delle cellule di linfoma prive del Bcr. Abbiamo scoperto che queste cellule sono particolarmente sensibili a stress nutrizionali, e questo le rende bersagli preferenziali di farmaci quali la Rapamicina ".

* Il contenuto riportato è di carattere orientativo a fini informativi: non sostituisce diagnosi e trattamenti medici. Non deve essere utilizzato per prendere decisioni in merito ad assunzione o sospensione di terapie farmacologiche e non può sostituire il parere di un professionista afferente a qualsiasi disciplina medico scientifica autorizzata.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LINFOMI: MESSO A PUNTO TEST RIVOLUZIONARIO CONTRO I LINFOMI

Nuovi passi nella cura contro i linfomi e leucemie: scoperto un test rivoluzionario per cure su misura contro i linfomi Tumori: contro linfomi uso terapie combinate, ricerca italiana mette a punto test rivoluzionario I linfomi sono tumori del sangue che colpiscono comunemente uno dei principali attori del sistema immunitario: i linfociti B. Una ricerca italiana svela la "complessita'" dei linfomi e raccomanda l'uso di "terapie combinate" : un team di ricercatori dell'Ifom di Milano ha individuato alcuni meccanismi attraverso i quali la proteina Bcr controlla la crescita di forme aggressive di linfoma non-Hodgkin. I risultati della ricerca contro i linfomi indicano l'opportunità di monitorare con un semplice test di laboratorio l'espressione di Bcr nelle cellule tumorali a partire dalla diagnosi. I nuovi dati indicano anche come migliorare le attuali terapie per la cura di diverse forme di linfomi e leucemie, proponendo approcci terapeutici basati su combinazioni di farmaci. La ricerca, i cui risultati sono pubblicati sulla rivista scientifica Nature, è stata possibile grazie al sostegno della Fondazione Armenise-Harvard e di Airc. Scoperto il tallone d'Achille dei linfomi Reclutati per difendere l'organismo dall'attacco di agenti quali virus e batteri, i linfociti B riconoscono gli intrusi catturandoli grazie a recettori esposti sulla loro superficie, detti immunoglobuline (o Bcr, da B cell receptor). L'intercettazione di patogeni da parte del Bcr stimola i linfociti a proliferare e quindi a rilasciare forme solubili delle stesse immunoglobuline che facilitano la rapida neutralizzazione dell'agente infettivo. I linfociti B, mentre proliferano in risposta a un virus o batterio, acquisiscono mutazioni "benigne" a carico dei geni del Bcr, necessarie a migliorare l'efficienza nel legare e neutralizzare il patogeno. Questo processo, non scevro da errori, può, a bassa frequenza, causare mutazioni in geni diversi dal Bcr, che occasionalmente provocano l'insorgenza di linfomi o leucemie. In queste forme tumorali, il Bcr rimane espresso sulla superficie dei linfociti B neoplastici, favorendone la crescita. Ciò ha reso il Bcr un bersaglio elettivo della terapia di diverse forme di linfoma non-Hodgkin, nonché' della leucemia linfatica cronica, la forma più comune di leucemia dell'adulto. Linfomi: ricerca italiana mette a punto un test rivoluzionario. Lo Studio Studiando in topi di laboratorio il linfoma di Burkitt, una forma aggressiva di linfoma non-Hodgkin, i ricercatori hanno notato che cellule tumorali private del Bcr continuavano sorprendentemente a crescere. Viceversa, le stesse soccombevano rapidamente quando conservavano il Bcr. I risultati hanno portato a ipotizzare che il Bcr avvantaggi le cellule di linfoma che lo esprimono e allo stesso tempo freni la crescita di quelle che lo perdono. Grazie alla consolidata e proficua collaborazione con il professor Fabio Facchetti dell'Universita'di Brescia, e il professor Maurilio Ponzoni dell'Universita' Vita Salute San Raffaele di Milano, si e' rapidamente passati dallo studio in topi di laboratorio all'analisi di campioni umani di linfoma di Burkitt. "I risultati osservati nei topi di laboratorio ci hanno entusiasmato e spronato immediatamente a verificare l'esistenza di un meccanismo analogo nei corrispondenti linfomi umani - commenta Ponzoni - e questo nonostante i risultati non fossero del tutto in linea con quanto finora universalmente accettato". "Analizzando un'ampia casistica di biopsie di linfoma di Burkitt rigorosamente selezionata con test genetico-molecolari e utilizzando metodiche di morfologia molecolare a multipli marcatori, e' stato possibile dimostrare - aggiunge Fabio Facchetti - che una parte di questi tumori non esprimono il Bcr, talora nella larga maggioranza delle cellule linfomatose, in altri casi in una frazione di esse". Sostenuto da queste osservazioni, Stefano Casola offre spunti di riflessione per nuove prospettive terapeutiche agli oncologi: "mentre i farmaci anti-Bcr inibiscono la maggioranza della popolazione tumorale di linfomi e leucemie che esprimono il Bcr, essi rischiano paradossalmente di favorire la crescita di rare cellule tumorali prive del Bcr, che a loro volta possono rendersi responsabili di una possibile

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ripresa della malattia I risultati dello studio sui linfomi, se confermati in studi clinici prospettici, potrebbero portare alla revisione delle attuali procedure diagnostiche e terapeutiche di pazienti affetti da linfomi e leucemie a cellule B. Infatti, combinando un semplice test di laboratorio ad analisi istologiche su materiale ottenuto da biopsia o da un esame del sangue, si potrebbe monitorare lo stato del Bcr nella popolazione delle cellule tumorali. "Queste informazioni - conclude Casola - potrebbero aiutare l'oncologo a progettare terapie personalizzate in cui a inibitori farmacologici del Bcr possano eventualmente essere abbinati farmaci quali la rapamicina per combattere la complessità e l'eterogeneità del tumore".

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LINFOMA E LEUCEMIE, ARRIVA UN NUOVO TEST RIVOLUZIONARIO

Uno studio italiano ha messo a punto un trattamento personalizzato dei linfomi, fin dal momento della diagnosi

Un team di ricercatori dellIstituto Firc di oncologia molecolare (Ifom) di Milano, sostenuto dalla Fondazione Armenise-Harvard e dallAssociazione italiana per la ricerca sul cancro (Airc), ha approntato un semplice test di laboratorio per monitorare lespressione di un interruttore presente sulle cellule tumorali il recettore Bcr (B cell receptor) per migliorare le attuali terapie contro i diversi tumori del sangue, attraverso combinazioni personalizzate di più farmaci.

Lo studio

I linfomi colpiscono di solito i linfociti B, deputati alla difesa dellorganismo da virus e batteri. Questi vengono catturati grazie ai recettori Bcr esposti sulla loro superficie: lintercettazione dei patogeni da parte del Bcr stimola i linfociti a proliferare e a neutralizzare lagente infettivo. Durante questo processo i linfociti B acquisiscono mutazioni benigne a carico dei geni del Bcr, che ne migliorano le capacità di legarsi e distruggere il patogeno. Questo meccanismo però può causare mutazioni in geni diversi dal Bcr, che provocano a volte lo sviluppo di linfomi o leucemie.

Lo studio mette in guardia dai potenziali rischi di terapie anti-Bcr, svelando allo stesso tempo strategie per renderle più efficaci. Studiando in cavie di laboratorio il linfoma di Burkitt, una forma aggressiva di linfoma non-Hodgkin, si è osservato che cellule tumorali private del Bcr continuavano a crescere, mentre morivano rapidamente quando conservavano il Bcr. Grazie alla collaborazione con Fabio Facchetti delluniversità di Brescia e Maurilio Ponzoni delluniversità Vita-Salute San Raffaele di Milano, si è rapidamente passati dagli animali allanalisi di campioni umani di linfoma di Burkitt.

Nuove prospettive terapeutiche

I risultati osservati nei topi di laboratorio ci hanno entusiasmato e spronato immediatamente a verificare lesistenza di un meccanismo analogo nei corrispondenti linfomi umani riferisce Ponzoni e questo nonostante i risultati non fossero del tutto in linea con quanto finora universalmente accettato. Aggiunge Facchetti: Analizzando unampia casistica di biopsie di linfoma di Burkitt rigorosamente selezionata con test genetico-molecolari, e utilizzando metodiche di morfologia molecolare a multipli marcatori, è stato possibile dimostrare che una parte di questi tumori non esprimono il Bcr, talora nella larga maggioranza delle cellule linfomatose, in altri casi in una frazione.

Si aprono quindi nuove interessanti prospettive terapauetiche: Mentre i farmaci anti-Bcr inibiscono la maggioranza della popolazione tumorale di linfomi e leucemie che esprimono il recettore, avverte, gli stessi medicinali rischiano paradossalmente di favorire la crescita di rare cellule tumorali prive del Bcr, che a loro volta possono rendersi responsabili di una possibile ripresa della malattia. Il lavoro italiano fornisce indicazioni su come sia possibile evitare questo scenario. Grazie a studi in topi di laboratorio chiarisce Casola abbiamo identificato un tallone di Achille delle cellule di linfoma prive del Bcr. Abbiamo scoperto cioè che queste cellule sono particolarmente sensibili a stress nutrizionali, e questo le rende bersagli preferenziali di farmaci quali la rapamicina.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CANCRO, SCOPERTA RIVOLUZIONARIA

Una ricerca italiana svela la "complessità" dei linfomi e raccomanda l'uso di "terapie combinate": un team di ricercatori dell'Ifom di Milano ha individuato alcuni meccanismi attraverso i quali la proteina Bcr controlla la crescita di forme aggressive di linfoma non-Hodgkin. I risultati indicano l'opportunità di monitorare con un semplice test di laboratorio l'espressione di Bcr nelle cellule tumorali a partire dalla diagnosi. I nuovi dati indicano anche come migliorare le attuali terapie per la cura di diverse forme di linfomi e leucemie, proponendo approcci terapeutici basati su combinazioni di farmaci.

© Fornito da AGI - Agenzia Giornalistica Italia Spa

a, The conditional -MYC;B1-8f mouse B-lymphoma model. b, Immunophenotypic characterization of B220+-gated tumour B cells from a representative -MYC;B1-8f tumour-bearing animal (thick black line). Comparison with splenic B220+-gated B

I linfomi: tumori del sangue

La ricerca, i cui risultati sono pubblicati sulla rivista scientifica Nature, è stata possibile grazie al sostegno della Fondazione Armenise-Harvard e di Airc. I linfomi sono tumori del sangue che colpiscono comunemente uno dei principali attori del sistema immunitario: i linfociti B. Reclutati per difendere l'organismo dall'attacco di agenti quali virus e batteri, i linfociti B riconoscono gli intrusi catturandoli grazie a recettori esposti sulla loro superficie, detti immunoglobuline (o Bcr, da B cell receptor). L'intercettazione di patogeni da parte del Bcr stimola i linfociti a proliferare e quindi a rilasciare forme solubili delle stesse immunoglobuline che facilitano la rapida neutralizzazione dell'agente infettivo.

© Fornito da AGI - Agenzia Giornalistica Italia Spa

BCR-independent lymphomas potentiate GSK3 phosphorylation and MYC-controlled gene expression.

I linfociti B, mentre proliferano in risposta a un virus o batterio, acquisiscono mutazioni "benigne" a carico dei geni del Bcr, necessarie a migliorare l'efficienza nel legare e neutralizzare il patogeno. Questo processo, non scevro da errori, può, a bassa frequenza, causare mutazioni in geni diversi dal Bcr, che occasionalmente provocano l'insorgenza di linfomi o leucemie. In queste forme tumorali, il Bcr rimane espresso sulla superficie dei linfociti B neoplastici, favorendone la crescita. Ciò ha reso il Bcr un bersaglio elettivo della terapia di diverse forme di linfoma non-Hodgkin, nonché della leucemia linfatica cronica, la forma più comune di leucemia dell'adulto.

I risultati della ricerca italiana

I risultati dello studio - di cui è autore, assieme al suo gruppo di studio, Stefano Casola, direttore del programma "Immunologia molecolare e biologia dei linfomi" dell'Ifom di Milano, e rientrato in Italia grazie al supporto della Fondazione Armenise-Harvard - mettono in guardia dai potenziali rischi di terapie anti-Bcr, svelando, allo stesso tempo, strategie per rendere tali terapie più efficaci. Studiando in topi di laboratorio il linfoma di Burkitt, una forma aggressiva di linfoma non-Hodgkin, i ricercatori hanno notato che cellule tumorali private del Bcr continuavano sorprendentemente a crescere. Viceversa, le stesse soccombevano rapidamente quando conservavano il Bcr. I risultati hanno portato a ipotizzare che il Bcr avvantaggi le cellule di linfoma che lo esprimono e allo stesso tempo freni la crescita di quelle che lo perdono. Grazie alla consolidata e proficua collaborazione con il professor Fabio Facchetti dell'Università di Brescia, e il professor Maurilio Ponzoni dell'Università Vita Salute San Raffaele di Milano, si è rapidamente passati dallo studio in topi di laboratorio all'analisi di campioni umani di linfoma di Burkitt.

Il 'tallone di Achille' delle cellule di linfoma

Stefano Casola offre spunti di riflessione per nuove prospettive terapeutiche agli oncologi: "mentre i farmaci anti-Bcr inibiscono la maggioranza della popolazione tumorale di linfomi

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

e leucemie che esprimono il Bcr, essi rischiano paradossalmente di favorire la crescita di rare cellule tumorali prive del Bcr, che a loro volta possono rendersi responsabili di una possibile ripresa della malattia". Lo studio pubblicato su Nature fornisce indicazioni su come sia possibile evitare questo scenario. "Grazie a studi in topi di laboratorio - chiarisce Casola - abbiamo identificato un tallone di Achille, per così dire, delle cellule di linfoma prive del Bcr. Abbiamo scoperto che queste cellule sono particolarmente sensibili a stress nutrizionali, e questo le rende bersagli preferenziali di farmaci quali la rapamicina".

Scenari futuri per terapie personalizzate

I risultati dello studio, se confermati in studi clinici prospettici, potrebbero portare alla revisione delle attuali procedure diagnostiche e terapeutiche di pazienti affetti da linfomi e leucemie a cellule B. Infatti, combinando un semplice test di laboratorio ad analisi istologiche su materiale ottenuto da biopsia o da un esame del sangue, si potrebbe monitorare lo stato del Bcr nella popolazione delle cellule tumorali. "Queste informazioni - conclude Casola - potrebbero aiutare l'oncologo a progettare terapie personalizzate in cui a inibitori farmacologici del Bcr possano eventualmente essere abbinati farmaci quali la rapamicina per combattere la complessità e l'eterogeneità del tumore".

© AgiNews

Linfoma non-Hodgkin (Afp)

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

TERAPIE ANTI-BCR NEL LINFOMA, LALTRA FACCIA DELLA MEDAGLIA

Una ricerca italiana svela la complessità dei linfomi e raccomanda una revisione delle attuali procedure diagnostiche e terapeutiche. I linfomi sono tumori del sangue che colpiscono comunemente uno dei principali attori del sistema immunitario: il linfocita B. Reclutati per difendere l'organismo dall'attacco di agenti quali virus e batteri, i linfociti B riconoscono gli intrusi catturandoli grazie a recettori esposti sulla loro superficie, detti immunoglobuline (o Bcr, da B cell receptor). L'intercettazione di patogeni da parte del Bcr stimola i linfociti a proliferare e, quindi, a rilasciare forme solubili delle stesse immunoglobuline che facilitano la rapida neutralizzazione dell'agente infettivo. I linfociti B, mentre proliferano in risposta a un virus o batterio, acquisiscono mutazioni "benigne" a carico dei geni del Bcr, necessarie a migliorare l'efficienza nel legare e neutralizzare il patogeno. Questo processo può, a bassa frequenza, causare mutazioni in geni diversi dal Bcr, che occasionalmente provocano l'insorgenza di linfomi o leucemie. In queste forme tumorali, il Bcr rimane espresso sulla superficie dei linfociti B neoplastici, favorendone la crescita. Ciò ha reso il Bcr un bersaglio elettivo della terapia di diverse forme di linfoma non-Hodgkin, nonché della leucemia linfatica cronica, la forma più comune di leucemia dell'adulto. Un team di ricercatori dell'Ifom di Milano ha individuato alcuni meccanismi molecolari attraverso i quali la proteina Bcr controlla la crescita di forme aggressive di linfoma non-Hodgkin. I risultati indicano l'opportunità di monitorare con un semplice test di laboratorio l'espressione di Bcr nelle cellule tumorali a partire dalla diagnosi. Lo studio di Varano G et al. si è proposto inoltre di indicare come migliorare le attuali terapie per la cura di diverse forme di linfomi e leucemie, proponendo approcci terapeutici basati su combinazioni di farmaci. Attraverso esperimenti condotti su topi di laboratorio, i ricercatori hanno notato che cellule tumorali di linfoma di Burkitt private del Bcr continuavano sorprendentemente a crescere. Viceversa, quelle cellule che conservavano il Bcr soccombevano rapidamente. Dato il valore della scoperta del ruolo ambivalente del Bcr si è rapidamente passati dai modelli murini all'analisi di campioni umani di linfoma di Burkitt. Bisogna infatti considerare che i farmaci anti-Bcr utilizzati per inibire la progressione tumorale di linfomi e leucemie che esprimono il Bcr rischiano, paradossalmente, di favorire la crescita di cellule tumorali prive del Bcr che, a loro volta, possono rendersi responsabili di una possibile ripresa della malattia. Lo studio pubblicato su Nature fornisce indicazioni su come sia possibile evitare questo scenario. É stato infatti scoperto il tallone di Achille delle cellule di linfoma prive del Bcr. Queste cellule sembrano essere particolarmente sensibili a stress nutrizionali, e questo le rende bersagli preferenziali di farmaci quali la rapamicina". I risultati dello studio, se confermati in studi clinici prospettici, potrebbero portare alla revisione delle attuali procedure diagnostiche e terapeutiche di pazienti affetti da linfomi e leucemie a cellule B. Combinando un semplice test di laboratorio ad analisi istologiche su materiale ottenuto da biopsia o da un esame del sangue, si potrebbe monitorare lo stato del Bcr nella popolazione delle cellule tumorali. Tali informazioni potrebbero aiutare l'oncologo a progettare terapie personalizzate in cui agli inibitori farmacologici del Bcr possano eventualmente essere abbinati farmaci quali la rapamicina per combattere la complessità e l'eterogeneità del tumore. Fonte: Varano G et al. The B-cell receptor controls fitness of MYC-driven lymphoma cells via GSK3ß inhibition. Nature. 2017 May 31.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

TROVATO IL TALLONE D'ACHILLE DEI LINFOMI

Una ricerca italiana svela la "complessità" dei linfomi e raccomanda l'uso di "terapie combinate": un team di ricercatori dell'Ifom di Milano ha individuato alcuni meccanismi attraverso i quali la proteina Bcr controlla la crescita di forme aggressive... Fonte: AGI - Agenzia Giornalistica Italia AGI - Agenzia Giornalistica Italia

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

IL DECALOGO DI VALTER LONGO PER MANTENERE GIOVANE IL CERVELLO

01/06/2017 Le malattie croniche e le demenze senili si possono ritardare. Come? Ecco il decalogo del medico Valter Longo

Mantenere giovane il nostro cervello vincendo la scommessa contro l'orologio biologico e prevenendo malattie croniche come le demenze è possibile. Ma quali sono i segreti per mantenere il cervello in salute, giovane e performante, anche in età matura?

A suggerire comportamenti e stili di vita che vanno in questa direzione ci pensa Valter Longo, Direttore dell'Istituto di Longevità della School of Gerontology presso l'University of Southern California di Los Angeles e Direttore del Programma Longevita e Cancro all IFOM Milano, nonché autore del best seller La dieta della longevità (Vallardi).

Longo, parteciperà a un Talk Show scientifico dal titolo "Dieta della longevità e stile di vita per la prevenzione e cura delle malattie neurodegenerative" organizzato dal Gruppo Korian, (leader europeo nell'offerta di servizi di cura e assistenza per la terza e quarta età) che si terrà a Milano il prossimo 7 giugno.

Secondo il parere del medico infatti, «il ruolo delle strategie alimentari nella terapia del morbo di Alzheimer e di altre forme di demenza è ancora poco indagato. Tuttavia, illustrerò alcuni importanti consigli basati su recenti ricerche». Longo precisa che lo scopo di queste strategie non è curare l'Alzheimer, «ma solo tentare di ritardarne l'insorgenza di 5-10 anni».

1. Dieta pesceteriana "salva" neuroni: una dieta quasi vegana, priva di proteine di origine animale (carne, latte e derivati, uova), potrebbe svolgere una funzione preventiva delle malattie neurodegenerative. Unica eccezione all'interno di un menù ad alto contenuto di proteine vegetali, verdure e legumi, è il pesce, ammesso soprattutto se ricco di omega 3 e omega 6, e vitamina B12 (sardine, salmone, pesce azzurro, crostacei, molluschi), ma non più di due volte alla settimana. Assolutamente da evitare zuccheri e farine raffinati, prodotti industriali. Semaforo verde, ma con parsimonia, per vino rosso, olive, pecorino e formaggio feta.

2. Dieta Mima digiuno per rigenerare i neuroni: adottare periodicamente una dieta a ridotto apporto calorico, per 5 giorni e sotto controllo medico, genera effetti positivi duraturi sullo stato di salute dell'organismo, con cambiamenti nei fattori di rischio associati alle malattie neurodegenerative.

«Fino a 70 anni, periodi di digiuno intermittente (Fast Mimicking Diet) contribuiscono a rigenerare le cellule neurali, riparando quelle danneggiate e sostituendole con cellule nuove attraverso un vero e proprio processo di ringiovanimento dall'interno che migliora l'apprendimento e la memoria», spiega Valter Longo.

3. Una tazzina di caffè per la prevenzione: recenti ricerche indicano che un consumo moderato di caffè (3 o 4 tazzine al giorno) potrebbe proteggere il cervello da alcune forme di demenza, quali il morbo di Parkinson. E ancora: recenti studi mostrano che il caffè svolge una funzione protettiva anche nei confronti dell'Alzheimer, con una riduzione di circa il 30% del rischio di sviluppare la malattia nei "bevitori" più accaniti della bevanda.

4. Olio di cocco anti demenze: in una ricerca su pazienti affetti da Alzheimer, al consumo di 40 ml di olio extravergine di cocco al giorno corrispondeva un miglioramento delle funzioni cognitive che dimostra l'azione protettiva del condimento e dei suoi acidi grassi a catena media contro le demenze.

5. Lettura, puzzle e Digital Gaming per un cervello "allenato": l'altra importante attività che si è dimostrata efficace per combattere l'Alzheimer e altre demenze è l'allenamento cerebrale. Lettura, puzzle e giochi elettronici sono tutti esercizi che migliorano le funzioni cognitive e aiutano a prevenire o ritardare l'insorgenza delle demenze.

6. Attività aerobica per migliorare le funzioni cognitive: una funzione protettiva dalle

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

demenze collegate all'invecchiamento è svolta anche dal mantenimento in attività della mente e del corpo. Una rassegna degli studi su attività fisica e demenza eseguiti su 800 pazienti e 18 test clinici è arrivata alla conclusione che l'attività fisica, in particolare gli esercizi aerobici (corsa, nuoto ecc.) migliorano le funzioni cognitive nei pazienti affetti da demenza.

7. Semaforo verde per l'olio d'oliva: i grassi monoinsaturi dell'olio d'oliva sembrano svolgere una funzione protettiva contro l'Alzheimer, a differenza del consumo di grassi saturi o trans presenti negli alimenti di derivazione animale (carne rossa, burro, formaggi, latte intero, salumi), che potrebbero aumentare il rischio di demenza.

8. Bastano pochi grammi di frutta a guscio (noci, mandorle, nocciole): un recente studio spagnolo ha dimostrato che aggiungere alla dieta mediterranea 30 grammi al giorno di frutta a guscio, nelle persone con più di 60 anni, ma probabilmente anche a età inferiori, determina un miglioramento delle funzioni cognitive.

9. Cervello in forma, fra affetti e socialità: vivere relazioni sociali intense e gratificanti, mantenendo un ruolo attivo in famiglia ci aiuta a mantenere sempre attive le nostre strutture cognitive, favorendo la rigenerazione neuronale e soprattutto attivando i centri di rilascio della dopamina, fondamentale per contrastare l'insorgenza della depressione che è all'origine dell'Alzheimer.

10. Mai senza vitamine: "Alcune vitamine e altri nutrienti vengono proposti come neuroprotettivi e quindi capaci di proteggere le cellule del sistema nervoso", commenta l'autore della "Dieta della longevità". Alcuni studi hanno, infatti, evidenziato carenze di acidi grassi omega-3, vitamine del complesso B e vitamine E, C e D negli individui affetti da invecchiamento cerebrale e demenze. Via libera quindi a tante verdure di stagione e un po di frutta e ogni 3-4 giorni, un integratore alimentari completo.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

SALUTE. TROVATO IL TALLONE D'ACHILLE DEI LINFOMI

Studio sui linfomi. (foto Agi) ndr.di RedazioneROMA, 1 GIU. (AGI) - Una ricerca italiana svela la "complessità" dei linfomi e raccomanda l'uso di "terapie combinate": un team di ricercatori dell'Ifom di Milano ha individuato alcuni meccanismi attraverso i quali la proteina Bcr controlla la crescita di forme aggressive di linfoma non-Hodgkin. I risultati indicano l'opportunità di monitorare con un semplice test di laboratorio l'espressione di Bcr nelle cellule tumorali a partire dalla diagnosi. I nuovi dati indicano anche come migliorare le attuali terapie per la cura di diverse forme di...Leggi la notizia integrale su: La Gazzetta Meridionale.it

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LINFOMI, RICERCA ITALIANA RIVELA NUOVI MECCANISMI DI CONTROLLO DELLA CRESCITA. SCENARIO TERAPEUTICO

I ricercatori dell'Ifom (Istituto Firc [Fondazione per la ricerca sul cancro] di oncologia molecolare) di Milano hanno individuato alcuni meccanismi attraverso i quali la proteina Bcr (recettore della cellula B) controlla la crescita di forme aggressive...

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LINFOMA: E' IN ARRIVO UNA NUOVA TERAPIA?

Linfoma, le buone notizie arrivano dall'Italia. Una ricerca, firmata dall'Istituto FIRC di Oncologia Molecolare di Milano e resa possibile anche grazie al sostegno di Fondazione Armenise-Harvard e di Airc, ha infatti individuato i meccanismi attraverso cui la proteina Bcr controlla la crescita di forme aggressive del tanto temuto linfoma di non-Hodgkin. Questo risultato potrebbe rendere possibile il monitoraggio dell'espressione del Bcr nelle cellule tumorali a partire dalla diagnosi, con l'obiettivo di migliorare i diversi trattamenti per linfomi e leucemie e magari tentare la via di approcci terapeutici basati sulla combinazione di farmaci. Una possibile rivoluzione per il trattamento dei linfomi I linfomi sono tumori del sangue che interessano il sistema linfatico e, in particolare, i linfociti, ovvero quelle cellule deputate a difendere il nostro organismo dalle infezioni. In particolare, i linfociti B hanno infatti la capacità di riconoscere virus e batteri che si intromettono nel nostro corpo, grazie a dei ricettori esposti sulla loro superfici, chiamati più propriamente immunoglobuline – o Bcr, dall'inglese "B cell receptor". Come funziona questo meccanismo di intercettazione degli agenti patogeni da parte del Brc? In modo molto semplice: il Brc stimola i linfociti a rilasciare delle forme solubili delle stesse immunoglobuline, che permettono una rapida neutralizzazione dell'agente infettivo. I linfociti B, mentre proliferano in risposta a un virus o batterio, acquisiscono delle mutazioni "benigne" a carico dei geni del Bcr, necessarie ad acquisire maggiore efficienza nel neutralizzare l'agente patogeno. Durante questo processo, però, qualcosa può andare anche storto, causando mutazioni in geni diversi dal Bcr. Ed ecco una probabile insorgenza di linfomi e linfonodi: in questi casi, il Bcr rimane espresso sulla superficie dei linfociti B neoplastici, favorendone la crescita. È questo il motivo che ha reso il Bcr il bersaglio prediletto della terapia dei linfomi non-Hodgkin, così come nella cura della leucemia linfatica cronica. Da quanto emerge da questo nuovo studio, con a capo il dr. Stefano Casola, forse le terapie anti-Brc potrebbero nascondere alcuni pericolosi rischi. In particolare, studiando i topi di laboratorio, si è notato che le cellule tumorali private del famoso Bcr continuavano a crescere, contro ogni prognostico. Viceversa, le stesse soccombevano rapidamente quando conservavano il Bcr. Dunque, sembra semplice poter ipotizzare che il Bcr avvantaggi le cellule del linfoma che lo esprimono, mentre pone un freno alla crescita di quelle che lo perdono. Ora, si passa all'analisi di campioni umani di linfoma. Che i risultati possano essere incoraggianti. Linfoma, la diagnosi Linfonodi ingrossati? Forse bisogna considerare la possibilità che si sia sviluppato un linfoma. La biopsia verrà in vostro aiuto, per capire davvero di cosa si tratta. Il campione ottenuto potrà così essere sottoposto a un esame istologico, che permetterà di confermare o meno la presenza di un linfoma. Se così dovesse essere, con questo esame sarà anche possibile definire il cosiddetto sottotipo istologico del linfoma, per stabilire la scelta della terapia da seguire. Nel caso in cui il linfoma non si manifesti con l'ingrossamento di un linfonodo ma con altri sintomi, la procedura per la sua diagnosi non cambia: sarà anche in questo caso necessaria una biopsia dell'organo colpito. Se questa temuta diagnosi dovesse essere confermata, sarà tempo di stabilire lo stadio del linfoma, ovvero la sua estensione, tramite: prelievo di campioni di midollo osseo, per escludere la presenza di cellule del linfoma in quest'area; esame del liquido cefalo-rachidiano, per i linfomi che colpiscono il cervello; radiografia del torace ; tomografia computerizzata, per indagare lo stato degli organi interni; risonanza magnetica, per visualizzare in maniera dettagliata gli organi interni, cervello in particolare. Saranno inoltre effettuati degli esami utili a definire le caratteristiche del linfoma, tra cui gli esami del sangue, la misurazione dei livelli delle proteine LDH, l'immunofenotipo e analisi geniche. Da qui, partirà la terapia e il processo di guarigione. Intanto, attendiamo i risultati per conoscere l'efficacia o meno

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

della terapia anti-Brc.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LINFOMI: AGGIUSTARE IL TIRO DELLE TERAPIE PER COMBATTERE LA COMPLESSITA' DEL TUMORE

redazione 1 Giugno 2017 13:38 Puntare contro il bersaglio giusto. È la prima regola di tutte le cosiddette "target therapy" sempre più utilizzate per combattere varie forme di tumore, tra cui i linfomi. Ora un team di ricercatori dell'IFOM - Istituto FIRC di Oncologia Molecolare di Milano avverte che, nel caso del linfoma di Burkitt, una forma aggressiva di linfoma non-Hodgkin, è necessario aggiustare il tiro. Gli scienziati hanno infatti osservato in modelli animali che le attuali terapie target possono allo stesso tempo inibire la crescita di alcune cellule tumorali favorendo però quella di altre.

Per comprendere l'importanza di questa scoperta, resa possibile grazie al sostegno della Fondazione Armenise-Harvard e di Airc e pubblicata su Nature, bisogna fare un passo indietro e descrivere a grandi linee come si sviluppano e vengono trattati i tumori del sangue dai nuovi farmaci.

I linfomi sono tumori del sangue che colpiscono comunemente uno dei principali attori protagonisti del sistema immunitario: i linfociti B, capaci di difenderci da virus e batteri grazie alla presenza sulla loro superficie di recettori esposti sulla loro superficie, detti immunoglobuline o Bcr (da B cell receptor). Il Bcr gioca un ruolo chiave: stimola i linfociti a proliferare consentendo la rapida neutralizzazione dell'agente infettivo. Il sistema difensivo viene reso più efficace da mutazioni benigne dei geni del Bcr. Non sempre però tutto funziona alla perfezione. A volte le mutazioni avvengono in geni diversi dal Bcr provocando l'insorgenza di linfomi o leucemie. In queste forme tumorali, il Bcr rimane espresso sulla superficie dei linfociti B neoplastici, favorendone la crescita.

La strategia d'attacco, si è pensato, non poteva essere che una: puntare l'arma farmacologica contro il Bcr. Così è stato. Il Bcr è diventato il bersaglio elettivo della terapia di diverse forme di linfoma non-Hodgkin, nonché della leucemia linfatica cronica, la forma più comune di leucemia dell'adulto.

Ma il team di ricerca guidato da Stefano Casola, direttore del programma Immunologia molecolare e biologia dei linfomi dell'Ifom di Milano, mette in guardia dai potenziali rischi di terapie anti-Bcr. Questa raccomandazione deriva da una inaspettata scoperta.

Gli scienziati, studiando in topi di laboratorio il linfoma di Burkitt, una forma aggressiva di linfoma non-Hodgkin, hanno notato che le cellule tumorali private del Bcr continuavano sorprendentemente a crescere. Viceversa, le stesse soccombevano rapidamente quando conservavano il Bcr.

Perché? Gli scienziati ipotizzano che il Bcr avvantaggi le cellule di linfoma che lo esprimono e allo stesso tempo freni la crescita di quelle che lo perdono.

«I risultati osservati nei topi di laboratorio ci hanno entusiasmato e spronato immediatamente a verificare l'esistenza di un meccanismo analogo nei corrispondenti linfomi umani oe commenta Maurilio Ponzoni dell'Università Vita Salute San Raffaele di Milano oe e questo nonostante i risultati non fossero del tutto in linea con quanto finora universalmente accettato».

Analizzando un'ampia casistica di biopsie di linfoma di Burkitt è stato possibile dimostrare che una parte di questi tumori non esprimono il Bcr, a volte nella larga maggioranza delle cellule linfomatose, in altri casi in una frazione di esse.

È un fatto che non può essere ignorato se si vuole migliorare le attuali terapie per la cura di diverse forme di linfomi e leucemie. «Mentre i farmaci anti-Bcr oe afferma Stefano Casola - inibiscono la maggioranza della popolazione tumorale di linfomi e leucemie che esprimono il Bcr, essi rischiano paradossalmente di favorire la crescita di rare cellule tumorali prive del Bcr, che a loro volta possono rendersi responsabili di una possibile ripresa della malattia».

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Lo studio fornisce indicazioni su come sia possibile evitare questo scenario. «Grazie a studi in topi di laboratorio oe chiarisce Casola oe abbiamo identificato un tallone di Achille, per così dire, delle cellule di linfoma prive del Bcr. Abbiamo scoperto che queste cellule sono particolarmente sensibili a stress nutrizionali, e questo le rende bersagli preferenziali di farmaci quali la rapamicina».

Se i risultati verranno confermati in studi clinici, la terapia dovrebbe partire dal monitoraggio dello stato del Bcr nella popolazione delle cellule tumorali. «Queste informazioni oe conclude Casola oe potrebbero aiutare l'oncologo a progettare terapie personalizzate in cui a inibitori farmacologici del Bcr possano eventualmente essere abbinati farmaci quali la rapamicina per combattere la complessità e l'eterogeneità del tumore».

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

MANTENERE IL CERVELLO SEMPRE GIOVANE E' POSSIBILE CON LA DIETA DI VALTER LONGO

La dieta non è solo per dimagrire: esistono regimi alimentari finalizzati alla salute del cervello. L'esperto ce lo spiega meglio Mantenere giovane il nostro cervello vincendo la scommessa contro l'orologio biologico e prevenendo malattie croniche come le demenze è possibile. Ma quali sono i segreti per mantenere il cervello in salute, giovane e performante, anche in età matura? Ce li svela Valter Longo, Direttore dell'Istituto di Longevità della School of Gerontology all'University of Southern California di Los Angeles e Direttore del Programma Longevita e Cancro all IFOM Milano. Valter Longo sarà infatti presente al Talk Show scientifico dal titolo " Dieta della longevità e stile di vita per la prevenzione e cura delle malattie neurodegenerative" organizzato dal Gruppo Korian, leader europeo nell'offerta di servizi di cura e assistenza per la terza e quarta età in agenda a Milano il prossimo 7 giugno. "Oggi il ruolo delle strategie alimentari nella terapia del morbo di Alzheimer e di altre forme di demenza è ancora poco indagato. Tuttavia, illustrerò qui a seguire alcuni importanti consigli basati su recenti ricerche." spiega il Professor Longo. "Ribadisco che lo scopo di queste strategie non è curare l'Alzheimer, ma solo tentare di ritardarne l'insorgenza di 5-10 anni", precisa. Ecco i consigli di Valter Longo per mantenere il cervello sempre giovane Dieta pesceteriana "salva" neuroni Una dietaquasi vegana, priva di proteine di origine animale (carne, latte e derivati, uova), potrebbe svolgere una funzione preventiva delle malattie neurodegenerative. Unica eccezione all'interno di un menù ad alto contenuto di proteine vegetali, verdure e legumi, è il pesce, ammesso soprattutto se ricco di omega 3 e omega 6, e vitamina B12 (sardine, salmone, pesce azzurro, crostacei, molluschi), ma non più di due volte alla settimana. Assolutamente da evitare zuccheri e farine raffinati, prodotti industriali. Semaforo verde, ma con parsimonia, per vino rosso, olive, pecorino e formaggio feta. La dieta Mima digiuno per rigenerare i neuroni Da adottare periodicamente è una dieta a r idotto apporto calorico, per 5 giorni e sotto controllo medico, genera effetti positivi duraturi sullo stato di salute dell'organismo, con cambiamenti nei fattori di rischio associati alle malattie neurodegenerative. "Fino a 70 anni, periodi di digiuno intermittente (Fast Mimicking Diet) contribuiscono a rigenerare le cellule neurali, riparando quelle danneggiate e sostituendole con cellule nuove attraverso un vero e proprio processo di ringiovanimento dall'interno che migliora l'apprendimento e la memoria", spiega Valter Longo. Una tazzina di caffè per la prevenzione Alcune recenti ricerche mediche indicano che un consumo moderato di caffè (3 o 4 tazzine al giorno) potrebbe proteggere il cervello da alcune forme di demenza, per esempio il morbo di Parkinson. E ancora: gli studi mostrano che il caffè svolge una funzione protettiva anche nei confronti dell'Alzheimer, con una riduzione di circa il 30% del rischio di sviluppare la malattia nei "bevitori" più accaniti della bevanda. Olio di cocco anti demenze In una ricerca su pazienti affetti da Alzheimer, al consumo di 40 ml di olio extravergine di cocco al giorno corrispondeva un miglioramento delle funzioni cognitive che dimostra l'azione protettiva del condimento e dei suoi acidi grassi a catena media contro le demenze. Lettura, puzzle e Digital Gaming per un cervello "allenato" L'altra importante attività che si è dimostrata efficace per combattere l'Alzheimer e altre demenze è l' allenamento cerebrale. Lettura, puzzle e giochi elettronici sono tutti esercizi che migliorano le funzioni cognitive e aiutano a prevenire o ritardare l'insorgenza delle demenze. Attività aerobica per migliorare le funzioni cognitive Una funzione protettiva dalle demenze collegate all'invecchiamento è svolta anche dal mantenimento in attività della mente e del corpo. Una rassegna degli studi su attività fisica e demenza eseguiti su 800 pazienti e 18 test clinici è arrivata alla conclusione che l'attività fisica, in

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

particolare gli esercizi aerobici (corsa, nuoto ecc.) migliorano le funzioni cognitive nei pazienti affetti da demenza.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

IL GIORNO
Milano

Data 04-06-2017
Pagina 8
Foglio 1

UNIVERSITÀ L'AUMENTO GARANTITO A MILANO VARRÀ ANCHE PER BORSE COFINANZIATE CON ALTRI ATENEI

Statale apripista: 200 euro in più per (quasi) tutti i dottorandi

– MILANO –

DUECENTO EURO netti in più per i dottorandi: la Statale fa da apripista. Già lo scorso anno l'Università degli Studi di Milano aveva approvato l'aumento ma, fra le migliaia di borse di dottorato, un centinaio ha uno "status speciale", sono borse consorziate, ovvero finanziate in partenariato con altre università, fra cui Genova, Torino e Pavia. E gli altri atenei non avevano inizialmente seguito la strada milanese. Così si era creata una disparità di trattamento, accompagnata dalle proteste degli esclusi che a novembre avevano minacciato di bloccare il Consiglio di amministrazione. Dopo mesi di trattative e discussioni anche all'interno dei dottorati di Scienze politiche e Sociologia, e l'approvazione in Senato accademico, questa settimana in Cda è stata segnata la svolta ufficiale. Le università di Torino e Genova hanno firmato l'accordo, come le fondazioni Ifom e Ieo e - fatta eccezione dell'ateneo di Pavia con tre borse nel corso di dottorato in Economia - hanno colmato il divario, predisponendo nei bandi le duecento euro in più.

LO STESSO trattamento economico verrà quindi esteso per i corsi di dottorato in Sociologia e metodologia della ricerca sociale, in Studi politici, in Medicina dei sistemi e in Sociologia economica e studi del lavoro, a partire dal prossimo bando di concorso che sarà predisposto prima dell'estate. «Un bel segnale, frutto di un lavoro certosino fatto dall'amministrazione dell'Università degli Studi in concerto con gli altri atenei – sottolinea Giulio Formenti, dottorando del dipartimento di Bioscienze, nonché rappresentante dei dottorandi in Senato accademico – all'aumento iniziale, fortemente voluto dalla Statale, è seguito un progressivo adeguamento verso l'alto per molti colleghi, per il bene della ricerca italiana. Adesso speriamo nell'effetto domino e che altre università seguano l'esempio». **Si.Ba.**



SODDISFATTO Giulio Formenti


CRONACHE
LA GUERRA DEI VACCINI
In cinquecento assediano Leonardo «Libera scelta sui nostri bambini»
Statale apripista: 200 euro in più per (quasi) tutti i dottorandi

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

IL TUMORE AL SENO NON AVRA' PIU' SEGRETI

Pier Paolo Di Fiore è uno dei più grandi ricercatori italiani. Ora studia le cellule staminali per combattere il cancro più temuto dalle donne. Ma nel suo cuore ci sono anche i figli e il Napoli

Pier Paolo Di Fiore è uno dei più grandi ricercatori italiani. Ora studia le cellule staminali per combattere il cancro più temuto dalle donne. Ma nel suo cuore ci sono anche i figli e il Napoli**leggi di meno**

All'inizio il vocione un po' roco e profondo inganna. Pier Paolo Di Fiore, classe 1958, professore di Patologia generale all'Università degli Studi di Milano e ricercatore dell'Ifom (Istituto FIRC di oncologia molecolare), sembra un uomo molto serio, distaccato. Ma dopo cinque minuti tra le sue parole si fanno largo un irresistibile accento napoletano e una risata fragorosa.

Così, anche se hai davanti uno dei più importanti ricercatori di casa nostra, ti sembra di chiacchierare con un amico che conosci da sempre, soprattutto quando racconta degli inizi della sua carriera. Al secondo anno di medicina ero stufo di stare seduto 12 ore al giorno a studiare, volevo agire. Allora mi sono presentato all'istituto di Patologia di Napoli, la mia città. Ricordo il primo giorno in laboratorio, il 5 settembre 1977: è stato un'emozione, un colpo di fulmine, ho capito che volevo fare ricerca. Un desiderio che dopo la laurea lo ha portato in America, dove ha trascorso 12 anni intensissimi. Poi sono tornato in Italia per lavorare allo Ieo con Umberto Veronesi. Come diceva Massimo Troisi, sono venuto a fare il turista a Milano e non ho mai avuto nessun rimpianto. La ricerca è come l'esplorazione di una foresta buia con una pila: non sai dove andare, se troverai un luogo in cui ripararti o, al contrario, dei pericoli. Quindi, meglio avventurarsi insieme, con altre persone, ognuna con la sua pila che illumina la strada. Ecco, diciamo che grazie ad Airc abbiamo caricato molte pile....

Da 5 anni, le pile sono quelle del Progetto 5x1000. Lo scopo è comprendere l'origine delle cellule staminali del cancro alla mammella, quelle che ne alimentano la crescita. Ora abbiamo dimostrato che l'aggressività di questo tumore dipende proprio dal numero di staminali presenti e abbiamo anche messo a punto un test speciale. In pratica, estraiamo dal tessuto tumorale l'Rna (la molecola, più piccola del Dna, fondamentale per la decodificazione dei geni) e riusciamo subito a capire quante cellule staminali ci sono e, quindi, quanto è pericoloso. Questo permette di indirizzare meglio le terapie e, per esempio, di evitare la chemioterapia se non serve o, al contrario, di farla nelle forme più subdole della malattia, che all'inizio non sembrano critiche. Stiamo lavorando su un campione ampio e questo esame potrebbe diventare realtà entro 2 anni.

Intanto il Prof. Di Fiore si divide tra laboratorio e famiglia. Passo il mio tempo libero tra i campi di rugby e pallacanestro dove giocano i miei figli. Ne ho 3, tutti maschi: il più grande studia medicina e il piccolo frequenta il liceo. Li accompagno alle partite così tra una trasferta e l'altra chiacchieriamo, ascolto i racconti delle loro giornate, commentiamo i risultati del Napoli. Pensi, sono riuscito nell'impresa di crescere tre ragazzi tifosi del Napoli anche se viviamo a Milano! Gli Azzurri per me sono una religione e la gioia che mi dato il fantastico gol che Gonzalo Higuain ha segnato l'anno scorso in rovesciata contro il Frosinone è impagabile.

Si è fatto tardi e il Professor Di Fiore deve tornare a casa. Mia moglie mi aspetta. Quella donna è una santa e scoppia a ridere. E magari nel weekend riesco a trovare un pizzo di tempo anche per i libri, uno dei miei passatempi preferiti. Leggo di tutto e Guerra e pace è il romanzo del cuore, la mia bibbia laica. Ne ho un'edizione vecchissima, di 30 anni fa, che quasi cade a pezzi. Ma non riesco a buttarla: da buon napoletano sono un vero sentimentale.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

IL PROGETTO 5x1000 DI AIRC

Un milione e mezzo di italiani hanno già scelto di destinare il 5x1000 della propria dichiarazione dei redditi allAssociazione italiana per la ricerca sul cancro. Dal 2009, Airc ha lanciato 2 programmi speciali, finanziati proprio da questi fondi, e incentrati sulloncologia molecolare, sullanalisi del rischio e sulla diagnosi precoce. Si tratta di 14 progetti di ricerca, come quello che raccontiamo in questa pagina. Per saperne di più, clicca sul sitowww.programmi5permille.airc.it.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

IL SECOLO XIX

Data 07-06-2017
Pagina 40
Foglio 1 / 2

Alimentazione e declino cognitivo

Meno calorie contro l'Alzheimer Genova capitale della ricerca

Al Policlinico San Martino-Ist si indagheranno gli effetti sul cervello della dieta mima digiuno messa a punto negli Usa da Valter Longo

FEDERICO MERETA

GENOVA diventa la capitale della ricerca sui rapporti tra alimentazione e possibili rischi di sviluppare la malattia di Alzheimer. Sta per prenderà il via presso il Policlinico San Martino-Ist una ricerca che studierà gli effetti della dieta mima digiuno, appositamente riformulata per i pazienti anziani che hanno sviluppato la malattia, in particolare la possibilità di rallentare il declino cognitivo. Le persone verranno seguite dall'équipe del professor Patrizio Odetti, responsabile della Clinica Geriatrica dell'Università.

A dare l'annuncio di questa importante ricerca è Valter Longo, direttore dell'Istituto di longevità della University of Southern California di Los Angeles e direttore del programma di ricerca "Longevità e Cancro" dell'Istituto di Oncologia molecolare (Ifom) della Fondazione Italiana Ricerca sul cancro, che stasera Milano in occasione del convegno "Dieta della longevità e stile di vita per la prevenzione e cura delle malattie neurodegenerative" promosso dal Gruppo Korian, presenterà lo studio da cui trae origine la ricerca genovese.

Longo, cinquant'anni, genovese emigrato a 16 anni negli Usa per studiare musica, è poi diventato uno dei maestri internazionali della biochimica applicata alla nutrizione. Ma cosa consiglia per proteggere il cervello?

«Adottare periodicamente una dieta a ridotto apporto calorico, per cinque giorni e sotto controllo medico, genera effetti positivi duraturi sullo stato di salute dell'organismo, con cambiamenti nei fattori di rischio associati alle malattie neurodegenerative» spiega Longo «Fino a 70 anni, periodi di digiuno intermittente contribuiscono a rigenerare le cellule neurali, riparando quelle danneggiate e sostituendole con cellule nuove attraverso un vero e proprio processo di ringiovanimento dall'interno che migliora l'apprendimento e la memoria».

Le teorie di Longo sono supportate da studi clinici, e la ricerca genovese dovrà aggiungere un ulteriore tassello alle conoscenze. Si è visto infatti che precisi e periodici cambiamenti della dieta, atti a ridurre i livelli dell'ormone della crescita Igf-1 e altri fattori di invecchiamento, possono essere benefici sia per la prevenzione che per la terapia delle malattie neurodegenerative. Attenzione però: «Lo scopo di queste strategie non è curare l'Alzheimer, ma solo tentare di ritardarne l'insorgenza di 5-10 anni» precisa Longo. La ricetta da seguire, in realtà non è particolarmente complessa. Oltre a puntare su periodi di dieta mima-digiuno, secondo l'esperto, l'alimentazione dovrebbe essere pescetariana e vegana.

«Si tratta di un'alimentazione quasi vegana, priva di proteine di origine animale, che potrebbe svolgere una funzione preventiva delle malattie neurodegenerative» segnala Longo «unica eccezione all'interno di un menù ad alto contenuto di proteine vegetali, verdure e legumi, è il pesce, ammesso soprattutto se ricco di omega 3 e omega 6, e vitamina B12 (sardine, salmone, pesce azzurro, crostacei, molluschi), ma non più di due volte alla settimana».

Sarebbero assolutamente da evitare zuccheri, farine raffinati e i prodotti industriali. Semaforo verde, infine, ma con parsimonia, per vino rosso, olive, pecorino e formaggio feta. Per il resto, non bisogna dimenticare che elevati consumi di olio di oliva, olio di cocco e i classici caffè sembrano essere protettivi contro l'Alzheimer.

Così come utile risulta l'assunzione regolare, ma in quantità limitate, di noci, mandorle e nocciole. Anche i grassi monoinsaturi dell'olio d'oliva sembrano svolgere una funzione protettiva contro l'Alzheimer, a differenza del consumo di grassi saturi o trans presenti negli alimenti di derivazione animale ed un recente studio spagnolo ha dimostrato che aggiungere alla dieta mediterranea 30 grammi al giorno di frutta a guscio, nelle persone con più

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

IL SECOLO XIX

Data 07-06-2017
Pagina 40
Foglio 2 / 2

di 60 anni, ma probabilmente anche in età inferiori, determina un miglioramento delle funzioni cognitive.

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

Le linee da seguire



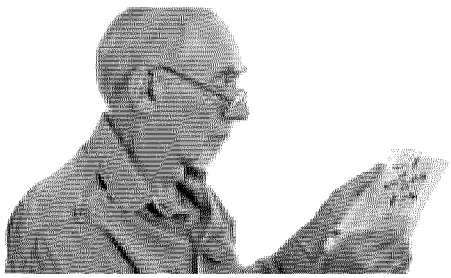
Il caffè

Un consumo moderato di caffè ***(3 o 4 tazzine al giorno)*** **potrebbe proteggere il cervello da malattie come il Parkinson** ed avere una funzione protettiva anche nei confronti dell'Alzheimer, con una riduzione di circa il 30% del rischio di sviluppare la malattia nei "bevitori" più accaniti della bevanda



L'olio di cocco

Uno studio condotto **su persone con malattia di Alzheimer dimostra che al consumo di 40 ml di olio extravergine di cocco** al giorno **corrisponde un miglioramento delle funzioni cognitive** a riprova dell'azione protettiva degli acidi grassi contenuti nell'alimento



L'allenamento

L'allenamento cerebrale può essere d'aiuto per contrastare l'insorgenza di Alzheimer e altre forme di demenza. **Lettura, puzzle e giochi elettronici mantengono "al lavoro" i neuroni, migliorano le funzioni cognitive** e aiutano a prevenire o ritardare l'insorgenza delle demenze



Il movimento

Una rassegna degli studi su attività fisica e demenza eseguiti su 800 pazienti e 18 test clinici è arrivata alla conclusione che **l'attività fisica, in particolare gli esercizi aerobici senza sforzi eccessivi** (corsa, nuoto ecc.) **migliorano le funzioni cognitive nei pazienti affetti da demenza**



I rapporti con gli altri

Vivere relazioni sociali intense e gratificanti, mantenendo un ruolo attivo in famiglia aiuta a mantenere sempre attive le nostre strutture cognitive, **favorendo la rigenerazione neuronale** e attivando i centri di rilascio della dopamina, naturale anti-depressivo



Le vitamine

Alcuni studi hanno evidenziato carenze di acidi grassi omega-3, vitamine del complesso B e vitamine E, C e D negli individui affetti da invecchiamento cerebrale e demenze. **Via libera quindi a tante verdure di stagione e alla frutta, particolarmente ricche** di questi composti

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

IFOM: THE ABNORMAL DISPOSAL OF A RECEPTOR IS KEY TO TUMOUR GROWTH

A study published in the prestigious international journal "Science", coordinated by the FIRC Institute of Molecular Oncology (IFOM) and the University of Milan ("Statale"), conducted in collaboration with the Experimental Imaging Centre of the IRCCS San Raffaele Hospital, reveals how cells "dispose of" a receptor involved in major cancers, paving the way for the identification of new therapeutic targets for the treatment of cancer.

Thanks to the use of innovative genomic, proteomic and high-resolution electron microscopy technologies, research has shed light on the mechanism through which cells internalize and eliminate the epidermal growth factor receptor (EGF), a "cell proliferation switch". Abnormal EGF receptor levels are associated with different cancers, such as brain, colon, lung, and breast cancers. In essence, when this receptor is not removed from the cell membrane through the process of "endocytosis" (ie, engulfing), it causes the cell to continue to divide uncontrollably, as is the case in cancers. 'Understanding cellular mechanisms – explains Pier Paolo Di Fiore, Professor at the University of Milan and Director of the IFOM "Cellular Logistics in Cancer" research programme – is crucial to allowing us to study how these mechanisms are altered in various diseases, among which the most important for us is cancer. The road to developing new strategies to combat cancer goes through the molecular laboratories that study the extreme complexity of the cell: a long and meticulous, but absolutely essential task'. 'The next step – continues the researcher – will be to understand how the newly described endocytic mechanism may be altered in cancer cells: if its role is confirmed, it could explain why EGF receptor activity is increased in some tumours, paving the way for further research to identify new therapeutic targets for striking tumours and interfering with their growth'. The study received funding from the Ministry of Education, University and Research (MIUR), the Ministry of Health, the Italian Cancer Research Association (AIRC), the Monzino Foundation, the Italian Foundation for Cancer Research (FIRC) and the Worldwide Cancer Research (WCR) based in the United Kingdom.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

SALUTE: DA PUZZLE A DIETA 'PESCETARIANA', 10 SEGRETI PER UN CERVELLO GIOVANE

Milano, 7 giu. (AdnKronos Salute) - Una dieta non vegana ma 'pescetariana', alcuni 'jolly'promossi dalla ricerca - dal caffè all'olio di cocco - ma anche puzzle, giochi elettronici e i classici libri a volontà, per non parlare dell'amore di una famiglia. La scienza traccia la via da seguire per provare a rallentare le lancette dell'orologio biologico e mantenere il cervello giovane e sano il più a lungo possibile. Dai laboratori alla vita reale, Valter Longo, biochimico italiano eletto dal Time 'guru della longevità'- una vita a cavallo fra gli States, dove dirige l'Istituto di longevità della School of Gerontology all'University of Southern California, e il Belpaese, dove è a capo del Programma longevità e cancro all'Ifom di Milano - riassume le indicazioni che arrivano dagli studi in 10 passi 'amici'della mente. Dell'argomento si parla oggi in occasione del talk show scientifico 'Dieta della longevità e stile di vita per la prevenzione e cura delle malattie neurodegenerative'organizzato dal gruppo Korian, realtà attiva nel settore dell'offerta di servizi di cura e assistenza per l'invecchiamento, con un network europeo di 715 strutture (da case di cura ad appartamenti protetti). L'evento è in diretta su Facebook, e offre uno spazio di confronto fra esperti su un tema prepotentemente in cima alle agende sanitarie dei Paesi occidentali: l'impatto di Alzheimer e demenze. Per proteggere il cervello si può cominciare a impugnare coltello e forchetta, spiega lo scienziato che ha dato i natali alla Dieta mima-digiuno (Dmd) e ha investigato su tavole illustri: quelle dei centenari più famosi del Pianeta, fra cui la'super nonna' italiana Emma Morano, vissuta 117 anni. E proprio alla dieta sono dedicati i primi punti della 'gold list', basata sulle ricerche più recenti. 1) Dieta pescetariana 'salva'neuroni. Una dieta quasi vegana, priva di proteine di origine animale (carne, latte e derivati, e così via), potrebbe svolgere una funzione preventiva delle malattie neurodegenerative. Unica eccezione all'interno di un menù ad alto contenuto di proteine vegetali, verdure e legumi, è il pesce, ammesso soprattutto se ricco di omega 3 e omega 6, e vitamina B12 (sardine, salmone, pesce azzurro, crostacei, molluschi), ma non più di due volte alla settimana. Da evitare zuccheri e farine raffinati, prodotti industriali. Semaforo verde, ma con parsimonia, per vino rosso, olive, pecorino e formaggio feta. "E' un regime in linea con la dieta dei centenari - spiega Longo all'AdnKronos Salute - e avere fra gli alimenti pesce e frutti di mare ha il vantaggio di evitare problemi di compliance. E' difficile portare persone abituate a mangiare carne bianca e rossa a una dieta vegana, senza rischiare anche problemi di malnutrizione in un'età fragile come quella anziana. Anche la dieta mediterranea antica mostra negli studi effetti protettivi, seppur limitati al 10-15% per l'Alzheimer. E' pur sempre un vantaggio rispetto alla dieta standard in Italia, dove il 60% è convinto di seguire nella vita di tutti i giorni i principi" della dieta consacrata patrimonio dell'umanità dall'Unesco, "ma meno del 10% lo fa davvero". 2) Dieta mima-digiuno, non oltre i 70 anni. Adottare periodicamente una dieta a ridotto apporto calorico, per 5 giorni e sotto controllo medico, può generare effetti positivi sullo stato di salute dell'organismo, con cambiamenti nei fattori di rischio associati alle malattie neurodegenerative. Fino a 70 anni, precisa Longo, "periodi di digiuno intermittente (Fast Mimicking Diet) contribuiscono a rigenerare le cellule neurali, riparando quelle danneggiate e sostituendole con cellule nuove attraverso un vero e proprio processo di ringiovanimento dall'interno che migliora l'apprendimento e la memoria". 3) Caffè preventivo. Studi suggeriscono che un consumo moderato di caffè potrebbe proteggere il cervello da alcune forme di demenza. In particolare alcuni lavori sull'Alzheimer indicano una riduzione di circa il 30% del rischio di sviluppare la malattia nei'bevitori' più appassionati. 4) Olio di cocco. E' fra gli alimenti neuroprotettivi. Una ricerca su pazienti con Alzheimer associa a un consumo di 40 ml giornalieri un miglioramento delle funzioni cognitive. Sotto la lente degli scienziati l'azione dei suoi acidi grassi a catena media contro le demenze. 5) Lettura, puzzle e'Digital gaming' per allenare il

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

cervello. Potrebbero essere battezzati esercizi per la mente, migliorano le funzioni cognitive - spiega lo scienziato - e aiutano a prevenire o ritardare l'insorgenza delle demenze. 6) Attività aerobica per migliorare le funzioni cognitive. Una rassegna degli studi su attività fisica e demenza eseguiti su 800 pazienti e 18 test clinici è arrivata alla conclusione che l'attività fisica, e in particolare gli esercizi aerobici (corsa, nuoto e così via), migliorano le funzioni cognitive nei pazienti affetti da demenza. 7) Semaforo verde per l'olio d'oliva. I suoi grassi monoinsaturi, osserva Longo, sembrano svolgere una funzione protettiva contro l'Alzheimer, a differenza del consumo di grassi saturi o trans presenti negli alimenti di derivazione animale (carne rossa, burro, formaggi, latte intero, salumi), che potrebbero aumentare il rischio. 8) Bastano pochi grammi di frutta a guscio (noci, mandorle, nocciole). Longo cita un recente studio spagnolo che ha dimostrato come aggiungere alla dieta mediterranea 30 grammi al giorno di frutta a guscio, nelle persone con più di 60 anni, ma probabilmente anche a età inferiori, determini un miglioramento delle funzioni cognitive. 9) Cervello in forma, fra affetti e socialità. Vivere relazioni sociali intense e gratificanti, mantenendo un ruolo attivo in famiglia aiuta a mantenere sempre attive le nostre strutture cognitive, evidenzia Longo, favorendo la rigenerazione neuronale e soprattutto attivando i centri di rilascio della dopamina, fondamentale per contrastare l'insorgenza della depressione, il cui rapporto con l'Alzheimer è al centro di studi anche italiani. 10) Mai senza vitamine. "Alcune vitamine e altri nutrienti vengono proposti come neuroprotettivi e quindi capaci di proteggere le cellule del sistema nervoso", commenta Longo. Lo scienziato fa riferimento a studi che hanno evidenziato carenze di acidi grassi omega-3, vitamine del complesso B e vitamine E, C e D negli individui affetti da invecchiamento cerebrale e demenze. Via libera, spiega quindi, a tante verdure di stagione e un po'di frutta e ogni 3-4 giorni, un integratore alimentare completo.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

SALUTE: DA PUZZLE A DIETA 'PESCETARIANA', 10 SEGRETI PER UN CERVELLO GIOVANE

Milano, 7 giu. (AdnKronos Salute) - Una dieta non vegana ma 'pescetariana', alcuni 'jolly'promossi dalla ricerca - dal caffè all'olio di cocco - ma anche puzzle, giochi elettronici e i classici libri a volontà, per non parlare dell'amore di una famiglia. La scienza traccia la via da seguire per provare a rallentare le lancette dell'orologio biologico e mantenere il cervello giovane e sano il più a lungo possibile. Dai laboratori alla vita reale, Valter Longo, biochimico italiano eletto dal Time 'guru della longevità'- una vita a cavallo fra gli States, dove dirige l'Istituto di longevità della School of Gerontology all'University of Southern California, e il Belpaese, dove è a capo del Programma longevità e cancro all'Ifom di Milano - riassume le indicazioni che arrivano dagli studi in 10 passi 'amici'della mente. Dell'argomento si parla oggi in occasione del talk show scientifico'Dieta della longevità e stile di vita per la prevenzione e cura delle malattie neurodegenerative' organizzato dal gruppo Korian, realtà attiva nel settore dell'offerta di servizi di cura e assistenza per l'invecchiamento, con un network europeo di 715 strutture (da case di cura ad appartamenti protetti). L'evento è in diretta su Facebook, e offre uno spazio di confronto fra esperti su un tema prepotentemente in cima alle agende sanitarie dei Paesi occidentali: l'impatto di Alzheimer e demenze.

Per proteggere il cervello si può cominciare a impugnare coltello e forchetta, spiega lo scienziato che ha dato i natali alla Dieta mima-digiuno (Dmd) e ha investigato su tavole illustri: quelle dei centenari più famosi del Pianeta, fra cui la 'super nonna'italiana Emma Morano, vissuta 117 anni.

E proprio alla dieta sono dedicati i primi punti della 'gold list', basata sulle ricerche più recenti.

1) Dieta pescetariana 'salva'neuroni. Una dieta quasi vegana, priva di proteine di origine animale (carne, latte e derivati, e così via), potrebbe svolgere una funzione preventiva delle malattie neurodegenerative. Unica eccezione all'interno di un menù ad alto contenuto di proteine vegetali, verdure e legumi, è il pesce, ammesso soprattutto se ricco di omega 3 e omega 6, e vitamina B12 (sardine, salmone, pesce azzurro, crostacei, molluschi), ma non più di due volte alla settimana. Da evitare zuccheri e farine raffinati, prodotti industriali. Semaforo verde, ma con parsimonia, per vino rosso, olive, pecorino e formaggio feta. "E' un regime in linea con la dieta dei centenari - spiega Longo all'AdnKronos Salute - e avere fra gli alimenti pesce e frutti di mare ha il vantaggio di evitare problemi di compliance. E' difficile portare persone abituate a mangiare carne bianca e rossa a una dieta vegana, senza rischiare anche problemi di malnutrizione in un'età fragile come quella anziana. Anche la dieta mediterranea antica mostra negli studi effetti protettivi, seppur limitati al 10-15% per l'Alzheimer. E' pur sempre un vantaggio rispetto alla dieta standard in Italia, dove il 60% è convinto di seguire nella vita di tutti i giorni i principi" della dieta consacrata patrimonio dell'umanità dall'Unesco, "ma meno del 10% lo fa davvero".

2) Dieta mima-digiuno, non oltre i 70 anni. Adottare periodicamente una dieta a ridotto apporto calorico, per 5 giorni e sotto controllo medico, può generare effetti positivi sullo stato di salute dell'organismo, con cambiamenti nei fattori di rischio associati alle malattie neurodegenerative. Fino a 70 anni, precisa Longo, "periodi di digiuno intermittente (Fast Mimicking Diet) contribuiscono a rigenerare le cellule neurali, riparando quelle danneggiate e sostituendole con cellule nuove attraverso un vero e proprio processo di ringiovanimento dall'interno che migliora l'apprendimento e la memoria".

3) Caffè preventivo. Studi suggeriscono che un consumo moderato di caffè potrebbe proteggere il cervello da alcune forme di demenza. In particolare alcuni lavori sull'Alzheimer indicano una riduzione di circa il 30% del rischio di sviluppare la malattia nei'bevitori' più appassionati.

4) Olio di cocco. E' fra gli alimenti neuroprotettivi. Una ricerca su pazienti con Alzheimer associa a un consumo di 40 ml giornalieri un miglioramento delle funzioni cognitive. Sotto la lente degli scienziati l'azione dei suoi acidi grassi a catena media contro

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

le demenze. 5) Lettura, puzzle e 'Digital gaming'per allenare il cervello. Potrebbero essere battezzati esercizi per la mente, migliorano le funzioni cognitive - spiega lo scienziato - e aiutano a prevenire o ritardare l'insorgenza delle demenze. 6) Attività aerobica per migliorare le funzioni cognitive. Una rassegna degli studi su attività fisica e demenza eseguiti su 800 pazienti e 18 test clinici è arrivata alla conclusione che l'attività fisica, e in particolare gli esercizi aerobici (corsa, nuoto e così via), migliorano le funzioni cognitive nei pazienti affetti da demenza. 7) Semaforo verde per l'olio d'oliva. I suoi grassi monoinsaturi, osserva Longo, sembrano svolgere una funzione protettiva contro l'Alzheimer, a differenza del consumo di grassi saturi o trans presenti negli alimenti di derivazione animale (carne rossa, burro, formaggi, latte intero, salumi), che potrebbero aumentare il rischio. 8) Bastano pochi grammi di frutta a guscio (noci, mandorle, nocciole). Longo cita un recente studio spagnolo che ha dimostrato come aggiungere alla dieta mediterranea 30 grammi al giorno di frutta a guscio, nelle persone con più di 60 anni, ma probabilmente anche a età inferiori, determini un miglioramento delle funzioni cognitive. 9) Cervello in forma, fra affetti e socialità. Vivere relazioni sociali intense e gratificanti, mantenendo un ruolo attivo in famiglia aiuta a mantenere sempre attive le nostre strutture cognitive, evidenzia Longo, favorendo la rigenerazione neuronale e soprattutto attivando i centri di rilascio della dopamina, fondamentale per contrastare l'insorgenza della depressione, il cui rapporto con l'Alzheimer è al centro di studi anche italiani. 10) Mai senza vitamine. "Alcune vitamine e altri nutrienti vengono proposti come neuroprotettivi e quindi capaci di proteggere le cellule del sistema nervoso", commenta Longo. Lo scienziato fa riferimento a studi che hanno evidenziato carenze di acidi grassi omega-3, vitamine del complesso B e vitamine E, C e D negli individui affetti da invecchiamento cerebrale e demenze. Via libera, spiega quindi, a tante verdure di stagione e un po' di frutta e ogni 3-4 giorni, un integratore alimentare completo.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

SALUTE: DA PUZZLE A DIETA 'PESCETARIANA', 10 SEGRETI PER UN CERVELLO GIOVANE

Milano, 7 giu. (AdnKronos Salute) - Una dieta non vegana ma 'pescetariana', alcuni 'jolly' promossi dalla ricerca - dal caffè all'olio di cocco - ma anche puzzle, giochi elettronici e i classici libri a volontà, per non parlare dell'amore di una famiglia. La scienza traccia la via da seguire per provare a rallentare le lancette dell'orologio biologico e mantenere il cervello giovane e sano il più a lungo possibile. Dai laboratori alla vita reale, Valter Longo, biochimico italiano eletto dal Time 'guru della longevità' - una vita a cavallo fra gli States, dove dirige l'Istituto di longevità della School of Gerontology all'University of Southern California, e il Belpaese, dove è a capo del Programma longevità e cancro all'Ifom di Milano - riassume le indicazioni che arrivano dagli studi in 10 passi 'amici' della mente.

Dell'argomento si parla oggi in occasione del talk show scientifico 'Dieta della longevità e stile di vita per la prevenzione e cura delle malattie neurodegenerative' organizzato dal gruppo Korian, realtà attiva nel settore dell'offerta di servizi di cura e assistenza per l'invecchiamento, con un network europeo di 715 strutture (da case di cura ad appartamenti protetti). L'evento è in diretta su Facebook, e offre uno spazio di confronto fra esperti su un tema prepotentemente in cima alle agende sanitarie dei Paesi occidentali: l'impatto di Alzheimer e demenze.

Per proteggere il cervello si può cominciare a impugnare coltello e forchetta, spiega lo scienziato che ha dato i natali alla Dieta mima-digiuno (Dmd) e ha investigato su tavole illustri: quelle dei centenari più famosi del Pianeta, fra cui la 'super nonna' italiana Emma Morano, vissuta 117 anni.

E proprio alla dieta sono dedicati i primi punti della 'gold list', basata sulle ricerche più recenti.

1) Dieta pescetariana 'salva' neuroni. Una dieta quasi vegana, priva di proteine di origine animale (carne, latte e derivati, e così via), potrebbe svolgere una funzione preventiva delle malattie neurodegenerative. Unica eccezione all'interno di un menù ad alto contenuto di proteine vegetali, verdure e legumi, è il pesce, ammesso soprattutto se ricco di omega 3 e omega 6, e vitamina B12 (sardine, salmone, pesce azzurro, crostacei, molluschi), ma non più di due volte alla settimana. Da evitare zuccheri e farine raffinati, prodotti industriali. Semaforo verde, ma con parsimonia, per vino rosso, olive, pecorino e formaggio feta. "E' un regime in linea con la dieta dei centenari - spiega Longo all'AdnKronos Salute - e avere fra gli alimenti pesce e frutti di mare ha il vantaggio di evitare problemi di compliance. E' difficile portare persone abituate a mangiare carne bianca e rossa a una dieta vegana, senza rischiare anche problemi di malnutrizione in un'età fragile come quella anziana. Anche la dieta mediterranea antica mostra negli studi effetti protettivi, seppur limitati al 10-15% per l'Alzheimer. E' pur sempre un vantaggio rispetto alla dieta standard in Italia, dove il 60% è convinto di seguire nella vita di tutti i giorni i principi" della dieta consacrata patrimonio dell'umanità dall'Unesco, "ma meno del 10% lo fa davvero".

2) Dieta mima-digiuno, non oltre i 70 anni. Adottare periodicamente una dieta a ridotto apporto calorico, per 5 giorni e sotto controllo medico, può generare effetti positivi sullo stato di salute dell'organismo, con cambiamenti nei fattori di rischio associati alle malattie neurodegenerative. Fino a 70 anni, precisa Longo, "periodi di digiuno intermittente (Fast Mimicking Diet) contribuiscono a rigenerare le cellule neurali, riparando quelle danneggiate e sostituendole con cellule nuove attraverso un vero e proprio processo di ringiovanimento dall'interno che migliora l'apprendimento e la memoria".

3) Caffè preventivo. Studi suggeriscono che un consumo moderato di caffè potrebbe proteggere il cervello da alcune forme di demenza. In particolare alcuni lavori sull'Alzheimer indicano una riduzione di circa il 30% del rischio di sviluppare la malattia

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

nei 'bevitori' più appassionati.
4) Olio di cocco. E' fra gli alimenti neuroprotettivi. Una ricerca su pazienti con Alzheimer associa a un consumo di 40 ml giornalieri un miglioramento delle funzioni cognitive. Sotto la lente degli scienziati l'azione dei suoi acidi grassi a catena media contro le demenze.
5) Lettura, puzzle e 'Digital gaming' per allenare il cervello. Potrebbero essere battezzati esercizi per la mente, migliorano le funzioni cognitive - spiega lo scienziato - e aiutano a prevenire o ritardare l'insorgenza delle demenze.
6) Attività aerobica per migliorare le funzioni cognitive. Una rassegna degli studi su attività fisica e demenza eseguiti su 800 pazienti e 18 test clinici è arrivata alla conclusione che l'attività fisica, e in particolare gli esercizi aerobici (corsa, nuoto e così via), migliorano le funzioni cognitive nei pazienti affetti da demenza.
7) Semaforo verde per l'olio d'oliva. I suoi grassi monoinsaturi, osserva Longo, sembrano svolgere una funzione protettiva contro l'Alzheimer, a differenza del consumo di grassi saturi o trans presenti negli alimenti di derivazione animale (carne rossa, burro, formaggi, latte intero, salumi), che potrebbero aumentare il rischio.
8) Bastano pochi grammi di frutta a guscio (noci, mandorle, nocciole). Longo cita un recente studio spagnolo che ha dimostrato come aggiungere alla dieta mediterranea 30 grammi al giorno di frutta a guscio, nelle persone con più di 60 anni, ma probabilmente anche a età inferiori, determini un miglioramento delle funzioni cognitive.
9) Cervello in forma, fra affetti e socialità. Vivere relazioni sociali intense e gratificanti, mantenendo un ruolo attivo in famiglia aiuta a mantenere sempre attive le nostre strutture cognitive, evidenzia Longo, favorendo la rigenerazione neuronale e soprattutto attivando i centri di rilascio della dopamina, fondamentale per contrastare l'insorgenza della depressione, il cui rapporto con l'Alzheimer è al centro di studi anche italiani.
10) Mai senza vitamine. "Alcune vitamine e altri nutrienti vengono proposti come neuroprotettivi e quindi capaci di proteggere le cellule del sistema nervoso", commenta Longo. Lo scienziato fa riferimento a studi che hanno evidenziato carenze di acidi grassi omega-3, vitamine del complesso B e vitamine E, C e D negli individui affetti da invecchiamento cerebrale e demenze. Via libera, spiega quindi, a tante verdure di stagione e un po' di frutta e ogni 3-4 giorni, un integratore alimentare completo.
Servizio di aggiornamento in collaborazione con:

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

SALUTE: DA PUZZLE A DIETA 'PESCETARIANA', 10 SEGRETI PER UN CERVELLO GIOVANE

Longo, scienziato italiano della longevità, fa il punto su indicazioni che arrivano da ricerche più recenti

Milano, 7 giu. (AdnKronos Salute) - Una dieta non vegana ma 'pescetariana', alcuni 'jolly' promossi dalla ricerca - dal caffè all'olio di cocco - ma anche puzzle, giochi elettronici e i classici libri a volontà, per non parlare dell'amore di una famiglia. La scienza traccia la via da seguire per provare a rallentare le lancette dell'orologio biologico e mantenere il cervello giovane e sano il più a lungo possibile. Dai laboratori alla vita reale, Valter Longo, biochimico italiano eletto dal Time 'guru della longevità' - una vita a cavallo fra gli States, dove dirige l'Istituto di longevità della School of Gerontology all'University of Southern California, e il Belpaese, dove è a capo del Programma longevità e cancro all'Ifom di Milano - riassume le indicazioni che arrivano dagli studi in 10 passi 'amici' della mente.

Dell'argomento si parla oggi in occasione del talk show scientifico 'Dieta della longevità e stile di vita per la prevenzione e cura delle malattie neurodegenerative' organizzato dal gruppo Korian, realtà attiva nel settore dell'offerta di servizi di cura e assistenza per l'invecchiamento, con un network europeo di 715 strutture (da case di cura ad appartamenti protetti). L'evento è in diretta su Facebook, e offre uno spazio di confronto fra esperti su un tema prepotentemente in cima alle agende sanitarie dei Paesi occidentali: l'impatto di Alzheimer e demenze.

Per proteggere il cervello si può cominciare a impugnare coltello e forchetta, spiega lo scienziato che ha dato i natali alla Dieta mima-digiuno (Dmd) e ha investigato su tavole illustri: quelle dei centenari più famosi del Pianeta, fra cui la 'super nonna' italiana Emma Morano, vissuta 117 anni.

E proprio alla dieta sono dedicati i primi punti della 'gold list', basata sulle ricerche più recenti.

1) Dieta pescetariana 'salva' neuroni. Una dieta quasi vegana, priva di proteine di origine animale (carne, latte e derivati, e così via), potrebbe svolgere una funzione preventiva delle malattie neurodegenerative. Unica eccezione all'interno di un menù ad alto contenuto di proteine vegetali, verdure e legumi, è il pesce, ammesso soprattutto se ricco di omega 3 e omega 6, e vitamina B12 (sardine, salmone, pesce azzurro, crostacei, molluschi), ma non più di due volte alla settimana. Da evitare zuccheri e farine raffinati, prodotti industriali. Semaforo verde, ma con parsimonia, per vino rosso, olive, pecorino e formaggio feta. "E' un regime in linea con la dieta dei centenari - spiega Longo all'AdnKronos Salute - e avere fra gli alimenti pesce e frutti di mare ha il vantaggio di evitare problemi di compliance. E' difficile portare persone abituate a mangiare carne bianca e rossa a una dieta vegana, senza rischiare anche problemi di malnutrizione in un'età fragile come quella anziana. Anche la dieta mediterranea antica mostra negli studi effetti protettivi, seppur limitati al 10-15% per l'Alzheimer. E' pur sempre un vantaggio rispetto alla dieta standard in Italia, dove il 60% è convinto di seguire nella vita di tutti i giorni i principi" della dieta consacrata patrimonio dell'umanità dall'Unesco, "ma meno del 10% lo fa davvero".

2) Dieta mima-digiuno, non oltre i 70 anni. Adottare periodicamente una dieta a ridotto apporto calorico, per 5 giorni e sotto controllo medico, può generare effetti positivi sullo stato di salute dell'organismo, con cambiamenti nei fattori di rischio associati alle malattie neurodegenerative. Fino a 70 anni, precisa Longo, "periodi di digiuno intermittente (Fast Mimicking Diet) contribuiscono a rigenerare le cellule neurali, riparando quelle danneggiate e sostituendole con cellule nuove attraverso un vero e proprio processo di ringiovanimento dall'interno che migliora l'apprendimento e la memoria".

3) Caffè preventivo. Studi suggeriscono che un consumo moderato di caffè potrebbe

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

proteggere il cervello da alcune forme di demenza. In particolare alcuni lavori sull'Alzheimer indicano una riduzione di circa il 30% del rischio di sviluppare la malattia nei 'bevitori' più appassionati.
4) Olio di cocco. E' fra gli alimenti neuroprotettivi. Una ricerca su pazienti con Alzheimer associa a un consumo di 40 ml giornalieri un miglioramento delle funzioni cognitive. Sotto la lente degli scienziati l'azione dei suoi acidi grassi a catena media contro le demenze.
5) Lettura, puzzle e 'Digital gaming' per allenare il cervello. Potrebbero essere battezzati esercizi per la mente, migliorano le funzioni cognitive - spiega lo scienziato - e aiutano a prevenire o ritardare l'insorgenza delle demenze.
6) Attività aerobica per migliorare le funzioni cognitive. Una rassegna degli studi su attività fisica e demenza eseguiti su 800 pazienti e 18 test clinici è arrivata alla conclusione che l'attività fisica, e in particolare gli esercizi aerobici (corsa, nuoto e così via), migliorano le funzioni cognitive nei pazienti affetti da demenza.
7) Semaforo verde per l'olio d'oliva. I suoi grassi monoinsaturi, osserva Longo, sembrano svolgere una funzione protettiva contro l'Alzheimer, a differenza del consumo di grassi saturi o trans presenti negli alimenti di derivazione animale (carne rossa, burro, formaggi, latte intero, salumi), che potrebbero aumentare il rischio.
8) Bastano pochi grammi di frutta a guscio (noci, mandorle, nocciole). Longo cita un recente studio spagnolo che ha dimostrato come aggiungere alla dieta mediterranea 30 grammi al giorno di frutta a guscio, nelle persone con più di 60 anni, ma probabilmente anche a età inferiori, determini un miglioramento delle funzioni cognitive.
9) Cervello in forma, fra affetti e socialità. Vivere relazioni sociali intense e gratificanti, mantenendo un ruolo attivo in famiglia aiuta a mantenere sempre attive le nostre strutture cognitive, evidenzia Longo, favorendo la rigenerazione neuronale e soprattutto attivando i centri di rilascio della dopamina, fondamentale per contrastare l'insorgenza della depressione, il cui rapporto con l'Alzheimer è al centro di studi anche italiani.
10) Mai senza vitamine. "Alcune vitamine e altri nutrienti vengono proposti come neuroprotettivi e quindi capaci di proteggere le cellule del sistema nervoso", commenta Longo. Lo scienziato fa riferimento a studi che hanno evidenziato carenze di acidi grassi omega-3, vitamine del complesso B e vitamine E, C e D negli individui affetti da invecchiamento cerebrale e demenze. Via libera, spiega quindi, a tante verdure di stagione e un po' di frutta e ogni 3-4 giorni, un integratore alimentare completo.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

SALUTE: DA PUZZLE A DIETA 'PESCETARIANA', 10 SEGRETI PER UN CERVELLO GIOVANE

Una dieta non vegana ma 'pescetariana', alcuni 'jolly'promossi dalla ricerca - dal caffè all'olio di cocco - ma anche puzzle, giochi elettronici e i classici libri a volontà, per non parlare dell'amore di una famiglia. La scienza traccia la via da seguire per provare a rallentare le lancette dell'orologio biologico e mantenere il cervello giovane e sano il più a lungo possibile. Dai laboratori alla vita reale, Valter Longo, biochimico italiano eletto dal Time 'guru della longevità'- una vita a cavallo fra gli States, dove dirige l'Istituto di longevità della School of Gerontology all'University of Southern California, e il Belpaese, dove è a capo del Programma longevità e cancro all'Ifom di Milano - riassume le indicazioni che arrivano dagli studi in 10 passi 'amici'della mente. Dell'argomento si parla oggi in occasione del talk show scientifico'Dieta della longevità e stile di vita per la prevenzione e cura delle malattie neurodegenerative' organizzato dal gruppo Korian, realtà attiva nel settore dell'offerta di servizi di cura e assistenza per l'invecchiamento, con un network europeo di 715 strutture (da case di cura ad appartamenti protetti). L'evento è in diretta su Facebook, e offre uno spazio di confronto fra esperti su un tema prepotentemente in cima alle agende sanitarie dei Paesi occidentali: l'impatto di Alzheimer e demenze. Per proteggere il cervello si può cominciare a impugnare coltello e forchetta, spiega lo scienziato che ha dato i natali alla Dieta mima-digiuno (Dmd) e ha investigato su tavole illustri: quelle dei centenari più famosi del Pianeta, fra cui la 'super nonna'italiana Emma Morano, vissuta 117 anni. E proprio alla dieta sono dedicati i primi punti della 'gold list', basata sulle ricerche più recenti. 1) Dieta pescetariana 'salva'neuroni. Una dieta quasi vegana, priva di proteine di origine animale (carne, latte e derivati, e così via), potrebbe svolgere una funzione preventiva delle malattie neurodegenerative. Unica eccezione all'interno di un menù ad alto contenuto di proteine vegetali, verdure e legumi, è il pesce, ammesso soprattutto se ricco di omega 3 e omega 6, e vitamina B12 (sardine, salmone, pesce azzurro, crostacei, molluschi), ma non più di due volte alla settimana. Da evitare zuccheri e farine raffinati, prodotti industriali. Semaforo verde, ma con parsimonia, per vino rosso, olive, pecorino e formaggio feta. "E' un regime in linea con la dieta dei centenari - spiega Longo all'AdnKronos Salute - e avere fra gli alimenti pesce e frutti di mare ha il vantaggio di evitare problemi di compliance. E' difficile portare persone abituate a mangiare carne bianca e rossa a una dieta vegana, senza rischiare anche problemi di malnutrizione in un'età fragile come quella anziana. Anche la dieta mediterranea antica mostra negli studi effetti protettivi, seppur limitati al 10-15% per l'Alzheimer. E' pur sempre un vantaggio rispetto alla dieta standard in Italia, dove il 60% è convinto di seguire nella vita di tutti i giorni i principi"della dieta consacrata patrimonio dell'umanità dall'Unesco,"ma meno del 10% lo fa davvero". 2) Dieta mima-digiuno, non oltre i 70 anni. Adottare periodicamente una dieta a ridotto apporto calorico, per 5 giorni e sotto controllo medico, può generare effetti positivi sullo stato di salute dell'organismo, con cambiamenti nei fattori di rischio associati alle malattie neurodegenerative. Fino a 70 anni, precisa Longo, "periodi di digiuno intermittente (Fast Mimicking Diet) contribuiscono a rigenerare le cellule neurali, riparando quelle danneggiate e sostituendole con cellule nuove attraverso un vero e proprio processo di ringiovanimento dall'interno che migliora l'apprendimento e la memoria". 3) Caffè preventivo. Studi suggeriscono che un consumo moderato di caffè potrebbe proteggere il cervello da alcune forme di demenza. In particolare alcuni lavori sull'Alzheimer indicano una riduzione di circa il 30% del rischio di sviluppare la malattia nei'bevitori' più appassionati. 4) Olio di cocco. E' fra gli alimenti neuroprotettivi. Una ricerca su pazienti con Alzheimer associa a un consumo di 40 ml giornalieri un miglioramento delle funzioni cognitive. Sotto la lente degli scienziati

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

l'azione dei suoi acidi grassi a catena media contro le demenze. 5) Lettura, puzzle e'Digital gaming' per allenare il cervello. Potrebbero essere battezzati esercizi per la mente, migliorano le funzioni cognitive - spiega lo scienziato - e aiutano a prevenire o ritardare l'insorgenza delle demenze. 6) Attività aerobica per migliorare le funzioni cognitive. Una rassegna degli studi su attività fisica e demenza eseguiti su 800 pazienti e 18 test clinici è arrivata alla conclusione che l'attività fisica, e in particolare gli esercizi aerobici (corsa, nuoto e così via), migliorano le funzioni cognitive nei pazienti affetti da demenza. 7) Semaforo verde per l'olio d'oliva. I suoi grassi monoinsaturi, osserva Longo, sembrano svolgere una funzione protettiva contro l'Alzheimer, a differenza del consumo di grassi saturi o trans presenti negli alimenti di derivazione animale (carne rossa, burro, formaggi, latte intero, salumi), che potrebbero aumentare il rischio. 8) Bastano pochi grammi di frutta a guscio (noci, mandorle, nocciole). Longo cita un recente studio spagnolo che ha dimostrato come aggiungere alla dieta mediterranea 30 grammi al giorno di frutta a guscio, nelle persone con più di 60 anni, ma probabilmente anche a età inferiori, determini un miglioramento delle funzioni cognitive. 9) Cervello in forma, fra affetti e socialità. Vivere relazioni sociali intense e gratificanti, mantenendo un ruolo attivo in famiglia aiuta a mantenere sempre attive le nostre strutture cognitive, evidenzia Longo, favorendo la rigenerazione neuronale e soprattutto attivando i centri di rilascio della dopamina, fondamentale per contrastare l'insorgenza della depressione, il cui rapporto con l'Alzheimer è al centro di studi anche italiani. 10) Mai senza vitamine. "Alcune vitamine e altri nutrienti vengono proposti come neuroprotettivi e quindi capaci di proteggere le cellule del sistema nervoso", commenta Longo. Lo scienziato fa riferimento a studi che hanno evidenziato carenze di acidi grassi omega-3, vitamine del complesso B e vitamine E, C e D negli individui affetti da invecchiamento cerebrale e demenze.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

SALUTE: DA PUZZLE A DIETA 'PESCETARIANA', 10 SEGRETI PER UN CERVELLO GIOVANE

Milano, 7 giu. (AdnKronos Salute) - Una dieta non vegana ma 'pescetariana', alcuni 'jolly' promossi dalla ricerca - dal caffè all'olio di cocco - ma anche puzzle, giochi elettronici e i classici libri a volontà, per non parlare dell'amore di una famiglia. La scienza traccia la via da seguire per provare a rallentare le lancette dell'orologio biologico e mantenere il cervello giovane e sano il più a lungo possibile. Dai laboratori alla vita reale, Valter Longo, biochimico italiano eletto dal Time 'guru della longevità' - una vita a cavallo fra gli States, dove dirige l'Istituto di longevità della School of Gerontology all'University of Southern California, e il Belpaese, dove è a capo del Programma longevità e cancro all'Ifom di Milano - riassume le indicazioni che arrivano dagli studi in 10 passi 'amici' della mente.

Dell'argomento si parla oggi in occasione del talk show scientifico 'Dieta della longevità e stile di vita per la prevenzione e cura delle malattie neurodegenerative' organizzato dal gruppo Korian, realtà attiva nel settore dell'offerta di servizi di cura e assistenza per l'invecchiamento, con un network europeo di 715 strutture (da case di cura ad appartamenti protetti). L'evento è in diretta su Facebook, e offre uno spazio di confronto fra esperti su un tema prepotentemente in cima alle agende sanitarie dei Paesi occidentali: l'impatto di Alzheimer e demenze.

Per proteggere il cervello si può cominciare a impugnare coltello e forchetta, spiega lo scienziato che ha dato i natali alla Dieta mima-digiuno (Dmd) e ha investigato su tavole illustri: quelle dei centenari più famosi del Pianeta, fra cui la 'super nonna' italiana Emma Morano, vissuta 117 anni.

E proprio alla dieta sono dedicati i primi punti della 'gold list', basata sulle ricerche più recenti.

1) Dieta pescetariana 'salva' neuroni. Una dieta quasi vegana, priva di proteine di origine animale (carne, latte e derivati, e così via), potrebbe svolgere una funzione preventiva delle malattie neurodegenerative. Unica eccezione all'interno di un menù ad alto contenuto di proteine vegetali, verdure e legumi, è il pesce, ammesso soprattutto se ricco di omega 3 e omega 6, e vitamina B12 (sardine, salmone, pesce azzurro, crostacei, molluschi), ma non più di due volte alla settimana. Da evitare zuccheri e farine raffinati, prodotti industriali. Semaforo verde, ma con parsimonia, per vino rosso, olive, pecorino e formaggio feta. "E' un regime in linea con la dieta dei centenari - spiega Longo all'AdnKronos Salute - e avere fra gli alimenti pesce e frutti di mare ha il vantaggio di evitare problemi di compliance. E' difficile portare persone abituate a mangiare carne bianca e rossa a una dieta vegana, senza rischiare anche problemi di malnutrizione in un'età fragile come quella anziana. Anche la dieta mediterranea antica mostra negli studi effetti protettivi, seppur limitati al 10-15% per l'Alzheimer. E' pur sempre un vantaggio rispetto alla dieta standard in Italia, dove il 60% è convinto di seguire nella vita di tutti i giorni i principi" della dieta consacrata patrimonio dell'umanità dall'Unesco, "ma meno del 10% lo fa davvero".

2) Dieta mima-digiuno, non oltre i 70 anni. Adottare periodicamente una dieta a ridotto apporto calorico, per 5 giorni e sotto controllo medico, può generare effetti positivi sullo stato di salute dell'organismo, con cambiamenti nei fattori di rischio associati alle malattie neurodegenerative. Fino a 70 anni, precisa Longo, "periodi di digiuno intermittente (Fast Mimicking Diet) contribuiscono a rigenerare le cellule neurali, riparando quelle danneggiate e sostituendole con cellule nuove attraverso un vero e proprio processo di ringiovanimento dall'interno che migliora l'apprendimento e la memoria".

3) Caffè preventivo. Studi suggeriscono che un consumo moderato di caffè potrebbe proteggere il cervello da alcune forme di demenza. In particolare alcuni lavori sull'Alzheimer indicano una riduzione di circa il 30% del rischio di sviluppare la malattia

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

nei 'bevitori' più appassionati.
4) Olio di cocco. E' fra gli alimenti neuroprotettivi. Una ricerca su pazienti con Alzheimer associa a un consumo di 40 ml giornalieri un miglioramento delle funzioni cognitive. Sotto la lente degli scienziati l'azione dei suoi acidi grassi a catena media contro le demenze.
5) Lettura, puzzle e 'Digital gaming' per allenare il cervello. Potrebbero essere battezzati esercizi per la mente, migliorano le funzioni cognitive - spiega lo scienziato - e aiutano a prevenire o ritardare l'insorgenza delle demenze.
6) Attività aerobica per migliorare le funzioni cognitive. Una rassegna degli studi su attività fisica e demenza eseguiti su 800 pazienti e 18 test clinici è arrivata alla conclusione che l'attività fisica, e in particolare gli esercizi aerobici (corsa, nuoto e così via), migliorano le funzioni cognitive nei pazienti affetti da demenza.
7) Semaforo verde per l'olio d'oliva. I suoi grassi monoinsaturi, osserva Longo, sembrano svolgere una funzione protettiva contro l'Alzheimer, a differenza del consumo di grassi saturi o trans presenti negli alimenti di derivazione animale (carne rossa, burro, formaggi, latte intero, salumi), che potrebbero aumentare il rischio.
8) Bastano pochi grammi di frutta a guscio (noci, mandorle, nocciole). Longo cita un recente studio spagnolo che ha dimostrato come aggiungere alla dieta mediterranea 30 grammi al giorno di frutta a guscio, nelle persone con più di 60 anni, ma probabilmente anche a età inferiori, determini un miglioramento delle funzioni cognitive.
9) Cervello in forma, fra affetti e socialità. Vivere relazioni sociali intense e gratificanti, mantenendo un ruolo attivo in famiglia aiuta a mantenere sempre attive le nostre strutture cognitive, evidenzia Longo, favorendo la rigenerazione neuronale e soprattutto attivando i centri di rilascio della dopamina, fondamentale per contrastare l'insorgenza della depressione, il cui rapporto con l'Alzheimer è al centro di studi anche italiani.
10) Mai senza vitamine. "Alcune vitamine e altri nutrienti vengono proposti come neuroprotettivi e quindi capaci di proteggere le cellule del sistema nervoso", commenta Longo. Lo scienziato fa riferimento a studi che hanno evidenziato carenze di acidi grassi omega-3, vitamine del complesso B e vitamine E, C e D negli individui affetti da invecchiamento cerebrale e demenze. Via libera, spiega quindi, a tante verdure di stagione e un po' di frutta e ogni 3-4 giorni, un integratore alimentare completo.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

SALUTE: DA PUZZLE A DIETA 'PESCETARIANA', 10 SEGRETI PER UN CERVELLO GIOVANE

Longo, scienziato italiano della longevità, fa il punto su indicazioni che arrivano da ricerche più recenti

Milano, 7 giu. (AdnKronos Salute) - Una dieta non vegana ma 'pescetariana', alcuni 'jolly' promossi dalla ricerca - dal caffè all'olio di cocco - ma anche puzzle, giochi elettronici e i classici libri a volontà, per non parlare dell'amore di una famiglia. La scienza traccia la via da seguire per provare a rallentare le lancette dell'orologio biologico e mantenere il cervello giovane e sano il più a lungo possibile. Dai laboratori alla vita reale, Valter Longo, biochimico italiano eletto dal Time 'guru della longevità' - una vita a cavallo fra gli States, dove dirige l'Istituto di longevità della School of Gerontology all'University of Southern California, e il Belpaese, dove è a capo del Programma longevità e cancro all'Ifom di Milano - riassume le indicazioni che arrivano dagli studi in 10 passi 'amici' della mente.

Dell'argomento si parla oggi in occasione del talk show scientifico 'Dieta della longevità e stile di vita per la prevenzione e cura delle malattie neurodegenerative' organizzato dal gruppo Korian, realtà attiva nel settore dell'offerta di servizi di cura e assistenza per l'invecchiamento, con un network europeo di 715 strutture (da case di cura ad appartamenti protetti). L'evento è in diretta su Facebook, e offre uno spazio di confronto fra esperti su un tema prepotentemente in cima alle agende sanitarie dei Paesi occidentali: l'impatto di Alzheimer e demenze.

Per proteggere il cervello si può cominciare a impugnare coltello e forchetta, spiega lo scienziato che ha dato i natali alla Dieta mima-digiuno (Dmd) e ha investigato su tavole illustri: quelle dei centenari più famosi del Pianeta, fra cui la 'super nonna' italiana Emma Morano, vissuta 117 anni.

E proprio alla dieta sono dedicati i primi punti della 'gold list', basata sulle ricerche più recenti.

1) Dieta pescetariana 'salva' neuroni. Una dieta quasi vegana, priva di proteine di origine animale (carne, latte e derivati, e così via), potrebbe svolgere una funzione preventiva delle malattie neurodegenerative. Unica eccezione all'interno di un menù ad alto contenuto di proteine vegetali, verdure e legumi, è il pesce, ammesso soprattutto se ricco di omega 3 e omega 6, e vitamina B12 (sardine, salmone, pesce azzurro, crostacei, molluschi), ma non più di due volte alla settimana. Da evitare zuccheri e farine raffinati, prodotti industriali. Semaforo verde, ma con parsimonia, per vino rosso, olive, pecorino e formaggio feta. "E' un regime in linea con la dieta dei centenari - spiega Longo all'AdnKronos Salute - e avere fra gli alimenti pesce e frutti di mare ha il vantaggio di evitare problemi di compliance. E' difficile portare persone abituate a mangiare carne bianca e rossa a una dieta vegana, senza rischiare anche problemi di malnutrizione in un'età fragile come quella anziana. Anche la dieta mediterranea antica mostra negli studi effetti protettivi, seppur limitati al 10-15% per l'Alzheimer. E' pur sempre un vantaggio rispetto alla dieta standard in Italia, dove il 60% è convinto di seguire nella vita di tutti i giorni i principi" della dieta consacrata patrimonio dell'umanità dall'Unesco, "ma meno del 10% lo fa davvero".

2) Dieta mima-digiuno, non oltre i 70 anni. Adottare periodicamente una dieta a ridotto apporto calorico, per 5 giorni e sotto controllo medico, può generare effetti positivi sullo stato di salute dell'organismo, con cambiamenti nei fattori di rischio associati alle malattie neurodegenerative. Fino a 70 anni, precisa Longo, "periodi di digiuno intermittente (Fast Mimicking Diet) contribuiscono a rigenerare le cellule neurali, riparando quelle danneggiate e sostituendole con cellule nuove attraverso un vero e proprio processo di ringiovanimento dall'interno che migliora l'apprendimento e la memoria".

3) Caffè preventivo. Studi suggeriscono che un consumo moderato di caffè potrebbe

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

proteggere il cervello da alcune forme di demenza. In particolare alcuni lavori sull'Alzheimer indicano una riduzione di circa il 30% del rischio di sviluppare la malattia nei 'bevitori' più appassionati.
4) Olio di cocco. E' fra gli alimenti neuroprotettivi. Una ricerca su pazienti con Alzheimer associa a un consumo di 40 ml giornalieri un miglioramento delle funzioni cognitive. Sotto la lente degli scienziati l'azione dei suoi acidi grassi a catena media contro le demenze.
5) Lettura, puzzle e 'Digital gaming' per allenare il cervello. Potrebbero essere battezzati esercizi per la mente, migliorano le funzioni cognitive - spiega lo scienziato - e aiutano a prevenire o ritardare l'insorgenza delle demenze.
6) Attività aerobica per migliorare le funzioni cognitive. Una rassegna degli studi su attività fisica e demenza eseguiti su 800 pazienti e 18 test clinici è arrivata alla conclusione che l'attività fisica, e in particolare gli esercizi aerobici (corsa, nuoto e così via), migliorano le funzioni cognitive nei pazienti affetti da demenza.
7) Semaforo verde per l'olio d'oliva. I suoi grassi monoinsaturi, osserva Longo, sembrano svolgere una funzione protettiva contro l'Alzheimer, a differenza del consumo di grassi saturi o trans presenti negli alimenti di derivazione animale (carne rossa, burro, formaggi, latte intero, salumi), che potrebbero aumentare il rischio.
8) Bastano pochi grammi di frutta a guscio (noci, mandorle, nocciole). Longo cita un recente studio spagnolo che ha dimostrato come aggiungere alla dieta mediterranea 30 grammi al giorno di frutta a guscio, nelle persone con più di 60 anni, ma probabilmente anche a età inferiori, determini un miglioramento delle funzioni cognitive.
9) Cervello in forma, fra affetti e socialità. Vivere relazioni sociali intense e gratificanti, mantenendo un ruolo attivo in famiglia aiuta a mantenere sempre attive le nostre strutture cognitive, evidenzia Longo, favorendo la rigenerazione neuronale e soprattutto attivando i centri di rilascio della dopamina, fondamentale per contrastare l'insorgenza della depressione, il cui rapporto con l'Alzheimer è al centro di studi anche italiani.
10) Mai senza vitamine. "Alcune vitamine e altri nutrienti vengono proposti come neuroprotettivi e quindi capaci di proteggere le cellule del sistema nervoso", commenta Longo. Lo scienziato fa riferimento a studi che hanno evidenziato carenze di acidi grassi omega-3, vitamine del complesso B e vitamine E, C e D negli individui affetti da invecchiamento cerebrale e demenze. Via libera, spiega quindi, a tante verdure di stagione e un po' di frutta e ogni 3-4 giorni, un integratore alimentare completo.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

SALUTE: DA PUZZLE A DIETA 'PESCETARIANA', 10 SEGRETI PER UN CERVELLO GIOVANE

Longo, scienziato italiano della longevità, fa il punto su indicazioni che arrivano da ricerche più recenti Milano, 7 giu. (AdnKronos Salute) - Una dieta non vegana ma 'pescetariana', alcuni 'jolly'promossi dalla ricerca - dal caffè all'olio di cocco - ma anche puzzle, giochi elettronici e i classici libri a volontà, per non parlare dell'amore di una famiglia. La scienza traccia la via da seguire per provare a rallentare le lancette dell'orologio biologico e mantenere il cervello giovane e sano il più a lungo possibile. Dai laboratori alla vita reale, Valter Longo, biochimico italiano eletto dal Time 'guru della longevità'- una vita a cavallo fra gli States, dove dirige l'Istituto di longevità della School of Gerontology all'University of Southern California, e il Belpaese, dove è a capo del Programma longevità e cancro all'Ifom di Milano - riassume le indicazioni che arrivano dagli studi in 10 passi 'amici'della mente. Dell'argomento si parla oggi in occasione del talk show scientifico 'Dieta della longevità e stile di vita per la prevenzione e cura delle malattie neurodegenerative'organizzato dal gruppo Korian, realtà attiva nel settore dell'offerta di servizi di cura e assistenza per l'invecchiamento, con un network europeo di 715 strutture (da case di cura ad appartamenti protetti). L'evento è in diretta su Facebook, e offre uno spazio di confronto fra esperti su un tema prepotentemente in cima alle agende sanitarie dei Paesi occidentali: l'impatto di Alzheimer e demenze. Per proteggere il cervello si può cominciare a impugnare coltello e forchetta, spiega lo scienziato che ha dato i natali alla Dieta mima-digiuno (Dmd) e ha investigato su tavole illustri: quelle dei centenari più famosi del Pianeta, fra cui la'super nonna' italiana Emma Morano, vissuta 117 anni. E proprio alla dieta sono dedicati i primi punti della 'gold list', basata sulle ricerche più recenti. 1) Dieta pescetariana 'salva'neuroni. Una dieta quasi vegana, priva di proteine di origine animale (carne, latte e derivati, e così via), potrebbe svolgere una funzione preventiva delle malattie neurodegenerative. Unica eccezione all'interno di un menù ad alto contenuto di proteine vegetali, verdure e legumi, è il pesce, ammesso soprattutto se ricco di omega 3 e omega 6, e vitamina B12 (sardine, salmone, pesce azzurro, crostacei, molluschi), ma non più di due volte alla settimana. Da evitare zuccheri e farine raffinati, prodotti industriali. Semaforo verde, ma con parsimonia, per vino rosso, olive, pecorino e formaggio feta. "E' un regime in linea con la dieta dei centenari - spiega Longo all'AdnKronos Salute - e avere fra gli alimenti pesce e frutti di mare ha il vantaggio di evitare problemi di compliance. E' difficile portare persone abituate a mangiare carne bianca e rossa a una dieta vegana, senza rischiare anche problemi di malnutrizione in un'età fragile come quella anziana. Anche la dieta mediterranea antica mostra negli studi effetti protettivi, seppur limitati al 10-15% per l'Alzheimer. E' pur sempre un vantaggio rispetto alla dieta standard in Italia, dove il 60% è convinto di seguire nella vita di tutti i giorni i principi" della dieta consacrata patrimonio dell'umanità dall'Unesco, "ma meno del 10% lo fa davvero".2) Dieta mima-digiuno, non oltre i 70 anni. Adottare periodicamente una dieta a ridotto apporto calorico, per 5 giorni e sotto controllo medico, può generare effetti positivi sullo stato di salute dell'organismo, con cambiamenti nei fattori di rischio associati alle malattie neurodegenerative. Fino a 70 anni, precisa Longo, "periodi di digiuno intermittente (Fast Mimicking Diet) contribuiscono a rigenerare le cellule neurali, riparando quelle danneggiate e sostituendole con cellule nuove attraverso un vero e proprio processo di ringiovanimento dall'interno che migliora l'apprendimento e la memoria".3) Caffè preventivo. Studi suggeriscono che un consumo moderato di caffè potrebbe proteggere il cervello da alcune forme di demenza. In particolare alcuni lavori sull'Alzheimer indicano una riduzione di circa il 30% del rischio di sviluppare la malattia nei'bevitori' più appassionati. 4) Olio di cocco. E' fra gli alimenti neuroprotettivi. Una ricerca su pazienti con Alzheimer associa a un consumo di 40 ml giornalieri un miglioramento delle funzioni

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

cognitive. Sotto la lente degli scienziati l'azione dei suoi acidi grassi a catena media contro le demenze.5) Lettura, puzzle e'Digital gaming' per allenare il cervello. Potrebbero essere battezzati esercizi per la mente, migliorano le funzioni cognitive - spiega lo scienziato - e aiutano a prevenire o ritardare l'insorgenza delle demenze. 6) Attività aerobica per migliorare le funzioni cognitive. Una rassegna degli studi su attività fisica e demenza eseguiti su 800 pazienti e 18 test clinici è arrivata alla conclusione che l'attività fisica, e in particolare gli esercizi aerobici (corsa, nuoto e così via), migliorano le funzioni cognitive nei pazienti affetti da demenza.7) Semaforo verde per l'olio d'oliva. I suoi grassi monoinsaturi, osserva Longo, sembrano svolgere una funzione protettiva contro l'Alzheimer, a differenza del consumo di grassi saturi o trans presenti negli alimenti di derivazione animale (carne rossa, burro, formaggi, latte intero, salumi), che potrebbero aumentare il rischio.8) Bastano pochi grammi di frutta a guscio (noci, mandorle, nocciole). Longo cita un recente studio spagnolo che ha dimostrato come aggiungere alla dieta mediterranea 30 grammi al giorno di frutta a guscio, nelle persone con più di 60 anni, ma probabilmente anche a età inferiori, determini un miglioramento delle funzioni cognitive.9) Cervello in forma, fra affetti e socialità. Vivere relazioni sociali intense e gratificanti, mantenendo un ruolo attivo in famiglia aiuta a mantenere sempre attive le nostre strutture cognitive, evidenzia Longo, favorendo la rigenerazione neuronale e soprattutto attivando i centri di rilascio della dopamina, fondamentale per contrastare l'insorgenza della depressione, il cui rapporto con l'Alzheimer è al centro di studi anche italiani.10) Mai senza vitamine. "Alcune vitamine e altri nutrienti vengono proposti come neuroprotettivi e quindi capaci di proteggere le cellule del sistema nervoso", commenta Longo. Lo scienziato fa riferimento a studi che hanno evidenziato carenze di acidi grassi omega-3, vitamine del complesso B e vitamine E, C e D negli individui affetti da invecchiamento cerebrale e demenze. Via libera, spiega quindi, a tante verdure di stagione e un po'di frutta e ogni 3-4 giorni, un integratore alimentare completo.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CERVELLO AL TOP

Cervello al Top: Valter Longo svela i dieci consigli per mantenerlo giovane e sano. Olio di cocco, caffè, lettura e digital gaming per neuroni sempre "allenati" . Mantenere giovane il nostro cervello vincendo la scommessa contro l'orologio biologico e prevenendo malattie croniche come le demenze è possibile. Ma quali sono i segreti per mantenere il cervello in salute, giovane e performante, anche in età matura? Lo ha svelato Valter Longo, Direttore dell'Istituto di Longevità della School of Gerontology presso l'University of Southern California di Los Angeles e Direttore del Programma Longevita e Cancro all IFOM Milano, durante il Talk Show scientifico dal titolo "Dieta della longevità e stile di vita per la prevenzione e cura delle malattie neurodegenerative" organizzato dal Gruppo Korian, leader europeo nell'offerta di servizi di cura e assistenza per la terza e quarta età. "Oggi il ruolo delle strategie alimentari nella terapia del morbo di Alzheimer e di altre forme di demenza è ancora poco indagato. Tuttavia, illustrerò qui a seguire alcuni importanti consigli basati su recenti ricerche." spiega il Professor Longo. "Ribadisco che lo scopo di queste strategie non è curare l'Alzheimer, ma solo tentare di ritardarne l'insorgenza di 5-10 anni", precisa Longo. 1. Dieta pesceteriana "salva" neuroni : una dieta quasi vegana, priva di proteine di origine animale (carne, latte e derivati, uova), potrebbe svolgere una funzione preventiva delle malattie neurodegenerative. Unica eccezione all'interno di un menù ad alto contenuto di proteine vegetali, verdure e legumi, è il pesce, ammesso soprattutto se ricco di omega 3 e omega 6, e vitamina B12 (sardine, salmone, pesce azzurro, crostacei, molluschi), ma non più di due volte alla settimana. Assolutamente da evitare zuccheri e farine raffinati, prodotti industriali. Semaforo verde, ma con parsimonia, per vino rosso, olive, pecorino e formaggio feta. 2. Dieta Mima digiuno per rigenerare i neuroni : adottare periodicamente una dieta a ridotto apporto calorico, per 5 giorni e sotto controllo medico, genera effetti positivi duraturi sullo stato di salute dell'organismo, con cambiamenti nei fattori di rischio associati alle malattie neurodegenerative. "Fino a 70 anni, periodi di digiuno intermittente (Fast Mimicking Diet) contribuiscono a rigenerare le cellule neurali, riparando quelle danneggiate e sostituendole con cellule nuove attraverso un vero e proprio processo di ringiovanimento dall'interno che migliora l'apprendimento e la memoria", spiega Valter Longo. 3. Una tazzina di caffè per la prevenzione : recenti ricerche indicano che un consumo moderato di caffè (3 o 4 tazzine al giorno) potrebbe proteggere il cervello da alcune forme di demenza, quali il morbo di Parkinson. E ancora: recenti studi mostrano che il caffè svolge una funzione protettiva anche nei confronti dell'Alzheimer, con una riduzione di circa il 30% del rischio di sviluppare la malattia nei "bevitori" più accaniti della bevanda. 4. Olio di cocco anti demenze : in una ricerca su pazienti affetti da Alzheimer, al consumo di 40 ml di olio extravergine di cocco al giorno corrispondeva un miglioramento delle funzioni cognitive che dimostra l'azione protettiva del condimento e dei suoi acidi grassi a catena media contro le demenze. 5. Lettura, puzzle e Digital Gaming per un cervello "allenato" : l'altra importante attività che si è dimostrata efficace per combattere l'Alzheimer e altre demenze è l'allenamento cerebrale. Lettura, puzzle e giochi elettronici sono tutti esercizi che migliorano le funzioni cognitive e aiutano a prevenire o ritardare l'insorgenza delle demenze. 6. Attività aerobica per migliorare le funzioni cognitive : una funzione protettiva dalle demenze collegate all'invecchiamento è svolta anche dal mantenimento in attività della mente e del corpo. Una rassegna degli studi su attività fisica e demenza eseguiti su 800 pazienti e 18 test clinici è arrivata alla conclusione che l'attività fisica, in particolare gli esercizi aerobici (corsa, nuoto ecc.) migliorano le funzioni cognitive nei pazienti affetti da demenza. 7. Semaforo verde per l'olio d'oliva : i grassi monoinsaturi dell'olio d'oliva sembrano

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

svolgere una funzione protettiva contro l'Alzheimer, a differenza del consumo di grassi saturi o trans presenti negli alimenti di derivazione animale (carne rossa, burro, formaggi, latte intero, salumi), che potrebbero aumentare il rischio di demenza. 8. Bastano pochi grammi di frutta a guscio (noci, mandorle, nocciole) : un recente studio spagnolo ha dimostrato che aggiungere alla dieta mediterranea 30 grammi al giorno di frutta a guscio, nelle persone con più di 60 anni, ma probabilmente anche a età inferiori, determina un miglioramento delle funzioni cognitive. 9. Cervello in forma, fra affetti e socialità: vivere relazioni sociali intense e gratificanti, mantenendo un ruolo attivo in famiglia ci aiuta a mantenere sempre attive le nostre strutture cognitive, favorendo la rigenerazione neuronale e soprattutto attivando i centri di rilascio della dopamina, fondamentale per contrastare l'insorgenza della depressione che è all'origine dell'Alzheimer. 10. Mai senza vitamine : "Alcune vitamine e altri nutrienti vengono proposti come neuroprotettivi e quindi capaci di proteggere le cellule del sistema nervoso", commenta l'autore della "Dieta della longevità". Alcuni studi hanno, infatti, evidenziato carenze di acidi grassi omega-3, vitamine del complesso B e vitamine E, C e D negli individui affetti da invecchiamento cerebrale e demenze. Via libera quindi a tante verdure di stagione e un po di frutta e ogni 3-4 giorni, un integratore alimentari completo. Valter Longo Nato a Genova, si laurea all'Università del Texas e nel 1997 consegue un dottorato di ricerca in Biochimica presso l'Università della California di Los Angeles (UCLA), al quale fa seguire un post dottorato in Neurobiologia dell'invecchiamento e malattia di Alzheimer alla University della Southern California (USC). Traendo spunto dalle sue scoperte dei geni della longevità sana nei lieviti e nei topi, ma anche dalla collaborazione con l'endocrinologo Jaime Guevara per analizzare la popolazione di nani di Laron in Ecuador – molto sane grazie ad un particolare difetto del ricettore dell'ormone della crescita - Valter Longo sviluppa la dieta mima digiuno ("DMD"). Si tratta di un regime alimentare vegetariano-pesceteriano che, eliminando del tutto gli alimenti di origine animale, riduce i fattori di rischio ed i biomarcatori di invecchiamento, oltre che i fattori di rischio di diabete, cancro, malattie cardiovascolari e neurodegenerative. Il 15 Settembre 2016 Longo pubblica il suo primo libro "La dieta della longevità", che è già diventato un Best Seller con oltre 300 mila copie vendute, che sta per essere tradotto e pubblicato negli USA e almeno in altre 10 lingue straniere. Oggi Longo è Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto sulla Longevità all'USC (University of Southern California) - Davis School of Gerontology di Los Angeles e Direttore del programma di Oncologia e longevità in IFOM (Istituto di oncologia molecolare della FIRC - Fondazione Italiana per la Ricerca sul Cancro). https://www.ifom.eu

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

MALATTIE NEURODEGENERATIVE

Malattie neurodegenerative, Valter Longo: nella dieta pescetariana il segreto per la prevenzione . Un recente studio prova il nesso causale fra l'insorgenza di demenze e i livelli dell'ormone della crescita correlati all'assunzione di proteine di origine animale. A partire dal secondo semestre 2017 l'efficacia della dieta mima digiuno per il rallentamento del declino cognitivo verrà approfondita anche da un nuovo studio dell'Ospedale Policlinico San Martino di Genova. Recenti studi condotti su uomini e donne dell'Ecuador dimostrano la relazione fra bassi livelli dell'ormone della crescita IGF-1, acceleratore dell'invecchiamento e correlato all'assunzione di proteine animali, con il declino cognitivo durante l'invecchiamento. Queste ricerche sugli uomini confermano l'esito dei test già condotti in laboratorio sui topi, che avevano evidenziato l'effetto della restrizione proteica alternata e del conseguente abbassamento dell'IGF-1 sulla degenerazione di tipo Alzheimer. E' questo l'importante annuncio fatto da Valter Longo, Direttore dell'Istituto di Longevità della University of Southern California di Los Angeles e Direttore programma di ricerca "Longevità e Cancro" di IFOM, durante il Talk Show scientifico dal titolo "Dieta della longevità e stile di vita per la prevenzione e cura delle malattie neurodegenerative" organizzato da Gruppo Korian, leader europeo nell'offerta di servizi di cura e assistenza per l'invecchiamento di qualità, ancora in corso in queste ore a Milano. "Questi studi indicano che precisi e periodici cambiamenti della dieta, atti a ridurre i livelli dell'ormone della crescita IGF-1 e altri fattori di invecchiamento, hanno il potenziale di essere benefici, sia per la prevenzione che per la terapia delle malattie neurodegenerative", ha spiegato Valter Longo nel corso del suo intervento. Inoltre, il gruppo di Longo sta sviluppando diete mima digiuno periodiche di normale apporto calorico che possono essere testate anche negli over 65 con cadenza trimestrale, per regolare vari fattori di crescita, con lo scopo di tentare di migliorare le funzioni cognitive dei Senior e prevenendone il declino. I test hanno messo a confronto la struttura del cervello, le funzionalità cognitive e la qualità delle connessioni neurali considerando due diversi gruppi di uomini e donne dell'Ecuador: tredici individui affetti da sindrome di Laron, con un deficit nel ricettore dell'ormone della crescita (Growth Ormone Receptor Deficiency, GHRD), e altri dodici soggetti imparentati col primo gruppo, ma non affetti dalla malattia. L'indagine ha rivelato che i soggetti con bassi livelli di fattore della crescita beneficiavano di una migliore protezione del sistema neurologico, con performance cognitive paragonabili a quelle dei soggetti più giovani, e di una più efficace attivazione delle funzioni di gestione per obiettivi localizzate nelle regioni frontali, parietali e nell'ippocampo. A partire dal secondo semestre 2017 l'efficacia della dieta mima digiuno, appositamente riformulata per i pazienti dementi in età senile in assenza di particolari restrizioni caloriche, per il rallentamento del declino cognitivo in pazienti affetti da morbo di Alzheimer verrà approfondita anche da un nuovo studio dell'Ospedale Policlinico San Martino di Genova. Il nuovo progetto di ricerca sarà condotto dall'equipe del Professor Patrizio Odetti, Responsabile della Clinica Geriatrica, in collaborazione con Valter Longo. Nota per le redazioni : Lo studio, concluso nel mese di dicembre 2016 e presentato negli Stati Uniti a febbraio 2017, è stato condotto presso il Dana and David Dornsife Cognitive Neuroimaging Center della University of Southern California. I test hanno coinvolto 25 soggetti appartenenti a una popolazione di lingua spagnola dell'Ecuador, 13 dei quali con ormone della crescita molto basso in quanto affetti da Sindrome di Laron. Il gruppo di partecipanti era costituito da 19 donne di età compresa fra i 25 ed i 54 anni. Valter Longo Nato a Genova, si laurea all'Università del Texas e nel 1997 consegue un dottorato di ricerca in Biochimica presso l'Università della California di Los Angeles (UCLA), al quale fa seguire un post dottorato in Neurobiologia

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

dell'invecchiamento e malattia di Alzheimer alla University della Southern California (USC). Traendo spunto dalle sue scoperte dei geni della longevità sana nei lieviti e nei topi, ma anche dalla collaborazione con l'endocrinologo Jaime Guevara per analizzare la popolazione di nani di Laron in Ecuador – molto sane grazie ad un particolare difetto del ricettore dell'ormone della crescita - Valter Longo sviluppa la dieta mima digiuno ("DMD"). Si tratta di un regime alimentare vegetariano-pesceteriano che, eliminando del tutto gli alimenti di origine animale, riduce i fattori di rischio ed i biomarcatori di invecchiamento, oltre che i fattori di rischio di diabete, cancro, malattie cardiovascolari e neurodegenerative. Il 15 Settembre 2016 Longo pubblica il suo primo libro "La dieta della longevità", che è già diventato un Best Seller con oltre 300 mila copie vendute, che sta per essere tradotto e pubblicato negli USA e almeno in altre 10 lingue straniere. Oggi Longo è Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto sulla Longevità all'USC (University of Southern California) - Davis School of Gerontology di Los Angeles e Direttore del programma di Oncologia e longevità in IFOM (Istituto di oncologia molecolare della FIRC - Fondazione Italiana per la Ricerca sul Cancro). Gruppo Korian, leader europeo nell'offerta di servizi di cura e assistenza per l'invecchiamento di qualità, gestisce il primo network europeo di case di cura, cliniche specializzate, appartamenti protetti, cure ospedaliere e servizi di assistenza domiciliare, disponendo in totale di 715 strutture. Il Gruppo Korian è presente in Francia, Germania, Belgio e Italia, con una capacità ricettiva di circa 72.000 posti letto e un organico di circa 47 mila operatori. Il gruppo ha evidenziato un fatturato consolidato di circa 3 miliardi di euro e punta a crescere a livello internazionale soprattutto in Paesi come l'Italia e la Germania, tra i Paesi più longevi al mondo. www.korian.it

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

DA PUZZLE A DIETA 'PESCETARIANA', 10 SEGRETI PER UN CERVELLO GIOVANE

Una dieta non vegana ma 'pescetariana', alcuni 'jolly'promossi dalla ricerca - dal caffè all'olio di cocco - ma anche puzzle, giochi elettronici e i classici libri a volontà, per non parlare dell'amore di una famiglia. La scienza traccia la via da seguire per provare a rallentare le lancette dell'orologio biologico e mantenere il cervello giovane e sano il più a lungo possibile. Dai laboratori alla vita reale, Valter Longo, biochimico italiano eletto dal Time 'guru della longevità'- una vita a cavallo fra gli States, dove dirige l'Istituto di longevità della School of Gerontology all'University of Southern California, e il Belpaese, dove è a capo del Programma longevità e cancro all'Ifom di Milano - riassume le indicazioni che arrivano dagli studi in 10 passi 'amici'della mente. Dell'argomento si parla oggi in occasione del talk show scientifico'Dieta della longevità e stile di vita per la prevenzione e cura delle malattie neurodegenerative' organizzato dal gruppo Korian, realtà attiva nel settore dell'offerta di servizi di cura e assistenza per l'invecchiamento, con un network europeo di 715 strutture (da case di cura ad appartamenti protetti). L'evento è in diretta su Facebook, e offre uno spazio di confronto fra esperti su un tema prepotentemente in cima alle agende sanitarie dei Paesi occidentali: l'impatto di Alzheimer e demenze. Per proteggere il cervello si può cominciare a impugnare coltello e forchetta, spiega lo scienziato che ha dato i natali alla Dieta mima-digiuno (Dmd) e ha investigato su tavole illustri: quelle dei centenari più famosi del Pianeta, fra cui la 'super nonna'italiana Emma Morano, vissuta 117 anni. E proprio alla dieta sono dedicati i primi punti della 'gold list', basata sulle ricerche più recenti. 1) Dieta pescetariana 'salva'neuroni. Una dieta quasi vegana, priva di proteine di origine animale (carne, latte e derivati, e così via), potrebbe svolgere una funzione preventiva delle malattie neurodegenerative. Unica eccezione all'interno di un menù ad alto contenuto di proteine vegetali, verdure e legumi, è il pesce, ammesso soprattutto se ricco di omega 3 e omega 6, e vitamina B12 (sardine, salmone, pesce azzurro, crostacei, molluschi), ma non più di due volte alla settimana. Da evitare zuccheri e farine raffinati, prodotti industriali. Semaforo verde, ma con parsimonia, per vino rosso, olive, pecorino e formaggio feta. "E' un regime in linea con la dieta dei centenari - spiega Longo all'AdnKronos Salute - e avere fra gli alimenti pesce e frutti di mare ha il vantaggio di evitare problemi di compliance. E' difficile portare persone abituate a mangiare carne bianca e rossa a una dieta vegana, senza rischiare anche problemi di malnutrizione in un'età fragile come quella anziana. Anche la dieta mediterranea antica mostra negli studi effetti protettivi, seppur limitati al 10-15% per l'Alzheimer. E' pur sempre un vantaggio rispetto alla dieta standard in Italia, dove il 60% è convinto di seguire nella vita di tutti i giorni i principi" della dieta consacrata patrimonio dell'umanità dall'Unesco, "ma meno del 10% lo fa davvero". 2) Dieta mima-digiuno, non oltre i 70 anni. Adottare periodicamente una dieta a ridotto apporto calorico, per 5 giorni e sotto controllo medico, può generare effetti positivi sullo stato di salute dell'organismo, con cambiamenti nei fattori di rischio associati alle malattie neurodegenerative. Fino a 70 anni, precisa Longo, "periodi di digiuno intermittente (Fast Mimicking Diet) contribuiscono a rigenerare le cellule neurali, riparando quelle danneggiate e sostituendole con cellule nuove attraverso un vero e proprio processo di ringiovanimento dall'interno che migliora l'apprendimento e la memoria". 3) Caffè preventivo. Studi suggeriscono che un consumo moderato di caffè potrebbe proteggere il cervello da alcune forme di demenza. In particolare alcuni lavori sull'Alzheimer indicano una riduzione di circa il 30% del rischio di sviluppare la malattia nei'bevitori' più appassionati. 4) Olio di cocco. E' fra gli alimenti neuroprotettivi. Una ricerca su pazienti con Alzheimer associa a un consumo di 40 ml giornalieri un miglioramento delle funzioni cognitive. Sotto la lente degli scienziati l'azione dei suoi acidi grassi a catena media contro le demenze. 5) Lettura, puzzle e 'Digital gaming'per

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

allenare il cervello. Potrebbero essere battezzati esercizi per la mente, migliorano le funzioni cognitive - spiega lo scienziato - e aiutano a prevenire o ritardare l'insorgenza delle demenze. 6) Attività aerobica per migliorare le funzioni cognitive. Una rassegna degli studi su attività fisica e demenza eseguiti su 800 pazienti e 18 test clinici è arrivata alla conclusione che l'attività fisica, e in particolare gli esercizi aerobici (corsa, nuoto e così via), migliorano le funzioni cognitive nei pazienti affetti da demenza. 7) Semaforo verde per l'olio d'oliva. I suoi grassi monoinsaturi, osserva Longo, sembrano svolgere una funzione protettiva contro l'Alzheimer, a differenza del consumo di grassi saturi o trans presenti negli alimenti di derivazione animale (carne rossa, burro, formaggi, latte intero, salumi), che potrebbero aumentare il rischio. 8) Bastano pochi grammi di frutta a guscio (noci, mandorle, nocciole). Longo cita un recente studio spagnolo che ha dimostrato come aggiungere alla dieta mediterranea 30 grammi al giorno di frutta a guscio, nelle persone con più di 60 anni, ma probabilmente anche a età inferiori, determini un miglioramento delle funzioni cognitive. 9) Cervello in forma, fra affetti e socialità. Vivere relazioni sociali intense e gratificanti, mantenendo un ruolo attivo in famiglia aiuta a mantenere sempre attive le nostre strutture cognitive, evidenzia Longo, favorendo la rigenerazione neuronale e soprattutto attivando i centri di rilascio della dopamina, fondamentale per contrastare l'insorgenza della depressione, il cui rapporto con l'Alzheimer è al centro di studi anche italiani. 10) Mai senza vitamine. "Alcune vitamine e altri nutrienti vengono proposti come neuroprotettivi e quindi capaci di proteggere le cellule del sistema nervoso", commenta Longo. Lo scienziato fa riferimento a studi che hanno evidenziato carenze di acidi grassi omega-3, vitamine del complesso B e vitamine E, C e D negli individui affetti da invecchiamento cerebrale e demenze. Via libera, spiega quindi, a tante verdure di stagione e un po' di frutta e ogni 3-4 giorni, un integratore alimentare completo. space play / pause q unload | stop f fullscreen shift + ? ? slower / faster ? ? volume m mute ? ? seek. seek to previous 1 2 … 6 seek to 10%, 20% … 60%

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

DAL PUZZLE ALLA DIETA 'PESCETARIANA': 10 SEGRETI PER UN CERVELLO GIOVANE

Una dieta non vegana ma 'Pescetariana', alcuni 'jolly' promossi dalla ricerca - dal caffè all'olio di cocco - ma anche puzzle, giochi elettronici e i classici libri a volontà, per non parlare dell'amore di una famiglia. La scienza traccia la via da seguire per provare a rallentare le lancette dell'orologio biologico e mantenere il cervello giovane e sano il più a lungo possibile. Dai laboratori alla vita reale, Valter Longo, biochimico italiano eletto dal Time 'guru della longevità' - una vita a cavallo fra gli States, dove dirige l'Istituto di longevità della School of Gerontology all'University of Southern California, e il Belpaese, dove è a capo del Programma longevità e cancro all'Ifom di Milano - riassume le indicazioni che arrivano dagli studi in 10 passi 'amici' della mente.

Dell'argomento si parla oggi in occasione del talk show scientifico 'Dieta della longevità e stile di vita per la prevenzione e cura delle malattie neurodegenerative' organizzato dal gruppo Korian, realtà attiva nel settore dell'offerta di servizi di cura e assistenza per l'invecchiamento, con un network europeo di 715 strutture (da case di cura ad appartamenti protetti). L'evento è in diretta su Facebook, e offre uno spazio di confronto fra esperti su un tema prepotentemente in cima alle agende sanitarie dei Paesi occidentali: l'impatto di Alzheimer e demenze. Per proteggere il cervello si può cominciare a impugnare coltello e forchetta, spiega lo scienziato che ha dato i natali alla Dieta mima-digiuno (Dmd) e ha investigato su tavole illustri: quelle dei centenari più famosi del Pianeta, fra cui la 'super nonna' italiana Emma Morano, vissuta 117 anni.

E proprio alla dieta sono dedicati i primi punti della 'gold list', basata sulle ricerche più recenti.

1) Dieta pescetariana 'salva' neuroni. Una dieta quasi vegana, priva di proteine di origine animale (carne, latte e derivati, e così via), potrebbe svolgere una funzione preventiva delle malattie neurodegenerative. Unica eccezione all'interno di un menù ad alto contenuto di proteine vegetali, verdure e legumi, è il pesce, ammesso soprattutto se ricco di omega 3 e omega 6, e vitamina B12 (sardine, salmone, pesce azzurro, crostacei, molluschi), ma non più di due volte alla settimana. Da evitare zuccheri e farine raffinati, prodotti industriali. Semaforo verde, ma con parsimonia, per vino rosso, olive, pecorino e formaggio feta. "E' un regime in linea con la dieta dei centenari - spiega Longo all'AdnKronos Salute - e avere fra gli alimenti pesce e frutti di mare ha il vantaggio di evitare problemi di compliance. E' difficile portare persone abituate a mangiare carne bianca e rossa a una dieta vegana, senza rischiare anche problemi di malnutrizione in un'età fragile come quella anziana. Anche la dieta mediterranea antica mostra negli studi effetti protettivi, seppur limitati al 10-15% per l'Alzheimer. E' pur sempre un vantaggio rispetto alla dieta standard in Italia, dove il 60% è convinto di seguire nella vita di tutti i giorni i principi" della dieta consacrata patrimonio dell'umanità dall'Unesco, "ma meno del 10% lo fa davvero".

- 2) Dieta mima-digiuno, non oltre i 70 anni. Adottare periodicamente una dieta a ridotto apporto calorico, per 5 giorni e sotto controllo medico, può generare effetti positivi sullo stato di salute dell'organismo, con cambiamenti nei fattori di rischio associati alle malattie neurodegenerative. Fino a 70 anni, precisa Longo, "periodi di digiuno intermittente (Fast Mimicking Diet) contribuiscono a rigenerare le cellule neurali, riparando quelle danneggiate e sostituendole con cellule nuove attraverso un vero e proprio processo di ringiovanimento dall'interno che migliora l'apprendimento e la memoria".

3) Caffè preventivo. Studi suggeriscono che un consumo moderato di caffè potrebbe proteggere il cervello da alcune forme di demenza. In particolare alcuni lavori sull'Alzheimer indicano una riduzione di circa il 30% del rischio di sviluppare la malattia nei 'bevitori' più appassionati.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

4) Olio di cocco. E' fra gli alimenti neuroprotettivi. Una ricerca su pazienti con Alzheimer associa a un consumo di 40 ml giornalieri un miglioramento delle funzioni cognitive. Sotto la lente degli scienziati l'azione dei suoi acidi grassi a catena media contro le demenze.
- 5) Lettura, puzzle e 'Digital gaming' per allenare il cervello. Potrebbero essere battezzati esercizi per la mente, migliorano le funzioni cognitive - spiega lo scienziato - e aiutano a prevenire o ritardare l'insorgenza delle demenze.
6) Attività aerobica per migliorare le funzioni cognitive. Una rassegna degli studi su attività fisica e demenza eseguiti su 800 pazienti e 18 test clinici è arrivata alla conclusione che l'attività fisica, e in particolare gli esercizi aerobici (corsa, nuoto e così via), migliorano le funzioni cognitive nei pazienti affetti da demenza.
7) Semaforo verde per l'olio d'oliva. I suoi grassi monoinsaturi, osserva Longo, sembrano svolgere una funzione protettiva contro l'Alzheimer, a differenza del consumo di grassi saturi o trans presenti negli alimenti di derivazione animale (carne rossa, burro, formaggi, latte intero, salumi), che potrebbero aumentare il rischio. -
8) Bastano pochi grammi di frutta a guscio (noci, mandorle, nocciole). Longo cita un recente studio spagnolo che ha dimostrato come aggiungere alla dieta mediterranea 30 grammi al giorno di frutta a guscio, nelle persone con più di 60 anni, ma probabilmente anche a età inferiori, determini un miglioramento delle funzioni cognitive.
9) Cervello in forma, fra affetti e socialità. Vivere relazioni sociali intense e gratificanti, mantenendo un ruolo attivo in famiglia aiuta a mantenere sempre attive le nostre strutture cognitive, evidenzia Longo, favorendo la rigenerazione neuronale e soprattutto attivando i centri di rilascio della dopamina, fondamentale per contrastare l'insorgenza della depressione, il cui rapporto con l'Alzheimer è al centro di studi anche italiani.
10) Mai senza vitamine. "Alcune vitamine e altri nutrienti vengono proposti come neuroprotettivi e quindi capaci di proteggere le cellule del sistema nervoso", commenta Longo. Lo scienziato fa riferimento a studi che hanno evidenziato carenze di acidi grassi omega-3, vitamine del complesso B e vitamine E, C e D negli individui affetti da invecchiamento cerebrale e demenze. Via libera, spiega quindi, a tante verdure di stagione e un po' di frutta e ogni 3-4 giorni, un integratore alimentare completo

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

DIETA MIMA-DIGIUNO CONTRO ALZHEIMER? LONGO STUDIA VERSIONE 'SENIOR

'Testeremo a Genova strategia ad hoc, normo calorica, per verificare se rallenta declino cognitivo' La Mima-digiuno non è una 'dieta per vecchi', si potrebbe dire giocando sul titolo di un noto film dei fratelli Coen (No country for old men), ma a breve potrebbe diventarlo. Lo scienziato italiano che l'ha creata, infatti, ora studia una versione'senior', "non a calorie ridotte, ma normali. Una dieta intelligente", con cui si punta a ottenere un effetto'scudo' anti Alzheimer, "e tagliata su misura per un paziente anziano che, per via della fragilità e del rischio di malnutrizione, non è adatto a un regime alimentare, seppur periodico, da 800 calorie". Valter Longo, biochimico genovese di nascita e 'cittadino del mondo'per esigenze scientifiche - dirige l'Istituto di longevità della University of Southern California (Usc) di Los Angeles ed è a capo del programma di ricerca Longevità e cancro dell'Ifom di Milano - parla del nuovo progetto oggi in occasione del Talk show'Dieta della longevità e stile di vita per la prevenzione e cura delle malattie neurodegenerative' organizzato a Milano (e in diretta anche su Facebook) dal gruppo Korian, realtà attiva nel settore dell'offerta di servizi di cura e assistenza per l'invecchiamento, con un network europeo di 715 strutture. L'efficacia della dieta mima-digiuno riformulata per l'età senile in assenza di particolari restrizioni caloriche verrà approfondita a partire dal secondo semestre 2017 con un nuovo studio che sarà realizzato con l'ospedale Policlinico San Martino di Genova. A condurlo sarà l'équipe di Patrizio Odetti, responsabile della Clinica geriatrica, in collaborazione con Longo. Obiettivo: verificare il potenziale per il rallentamento del declino cognitivo in pazienti con Alzheimer. "Anni fa abbiamo pubblicato uno studio condotto su topi, che riguardava proprio l'Alzheimer - spiega Longo all'AdnKronos Salute - In quel lavoro abbiamo alternato, una settimana sì e una no, cicli di una dieta con alcuni amminoacidi assenti con cui abbiamo controllato dei fattori di crescita, incluso Igf-1. E i risultati hanno mostrato che questa strategia proteggeva dal declino cognitivo dovuto ai geni dell'Alzheimer". Ci sono, aggiunge Longo, "anche altri studi, alcuni condotti sull'uomo. Adesso stiamo mettendo insieme le evidenze raccolte per costruire una versione di dieta ad hoc, normo calorica, e capire gli effetti in relazione all'Alzheimer, una malattia che non ha ancora una cura farmacologica efficace. Con la dieta puntiamo a rivoluzionare il metabolismo del cervello, che è peraltro l'organo più influenzato dalla Mima-digiuno, perché passa dall'utilizzare zuccheri al prendere il 50% dell'energia dai corpi chetonici. C'è poi lo stimolo esercitato sulle staminali neuronali, l'effetto sull'autofagia e altri elementi che potrebbero essere potenziati". La dieta mima-digiuno viene proposta alternandola ciclicamente a una normale e, spiega Longo, nella sua versione originale "noi la sconsigliamo oltre i 70 anni". L'idea che ha portato al nuovo progetto per una dieta a misura di'senior', "è che se venisse ritardato l'Alzheimer di 10 anni, o forse anche meno, l'impatto della malattia verrebbe dimezzato. Anche un successo limitato, cioè ritardare l'insorgenza di pochi anni, in questo caso sarebbe potente, visto che la malattia esplode già in età avanzata. Le persone morirebbero per altre cause senza sviluppare demenza". Oggi, riflette lo scienziato, "il ruolo delle strategie alimentari per il morbo di Alzheimer e altre forme di demenza è ancora poco indagato". Anche per questo il gruppo di Longo si è messo a lavorare sullo sviluppo di diete mima-digiuno periodiche di normale apporto calorico che possano essere testate anche negli over 65, con cadenza trimestrale, per regolare vari fattori di crescita con lo scopo di tentare di migliorare le funzioni cognitive delle 'tempie grigie'e prevenirne il declino. Lo scienziato, che ha pubblicato a fine 2016 il libro'La dieta della longevità' diventato in poco tempo un best seller, ha dedicato anni di studi ai segreti della tavola. Con un lavoro condotto su uomini e donne dell'Ecuador è stata evidenziata una "relazione fra i livelli dell'ormone della crescita Igf-1, acceleratore dell'invecchiamento e correlato all'assunzione

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

di proteine animali, e il declino cognitivo durante l'invecchiamento". Analisi condotte con l'imaging hanno messo a confronto la struttura del cervello, le funzionalità cognitive e la qualità delle connessioni neurali considerando due diversi gruppi: 13 persone affette da sindrome di Laron, con un deficit nel ricettore dell'ormone della crescita, e altre 12 persone imparentate col primo gruppo, ma senza la malattia (che si caratterizza per la bassa statura). L'indagine ha evidenziato che i soggetti con bassi livelli di fattore della crescita beneficiavano di una migliore protezione del sistema neurologico, con performance cognitive paragonabili a quelle dei soggetti più giovani, e di una più efficace attivazione delle funzioni di gestione per obiettivi, localizzate nelle regioni frontali, parietali e nell'ippocampo. space play / pause q unload | stop f fullscreen shift + ? ? slower / faster ? ? volume m mute ? ? seek. seek to previous 1 2 … 6 seek to 10%, 20% … 60%

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ALZHEIMER, UNA "DIETA INTELLIGENTE"PER ARGINARE I SUOI DANNI

Alzheimer sintomi

La Mima-digiuno non è una 'dieta per vecchi', ma a breve potrebbe diventarlo. Lo scienziato italiano che l'ha creata, infatti, ora studia una versione 'senior', "non a calorie ridotte, ma normali. Una dieta intelligente", con cui si punta a ottenere un effetto 'scudo' anti Alzheimer, "e tagliata su misura per un paziente anziano che, per via della fragilità e del rischio di malnutrizione, non è adatto a un regime alimentare, seppur periodico, da 800 calorie".

Valter Longo, biochimico genovese di nascita e 'cittadino del mondo' per esigenze scientifiche - dirige l'Istituto di longevità della University of Southern California (Usc) di Los Angeles ed è a capo del programma di ricerca Longevità e cancro dell'Ifom di Milano - parla del nuovo progetto oggi in occasione del Talk show 'Dieta della longevità e stile di vita per la prevenzione e cura delle malattie neurodegenerative' organizzato a Milano (e in diretta anche su Facebook) dal gruppo Korian, realtà attiva nel settore dell'offerta di servizi di cura e assistenza per l'invecchiamento, con un network europeo di 715 strutture.

L'efficacia della dieta mima-digiuno riformulata per l'età senile in assenza di particolari restrizioni caloriche verrà approfondita a partire dal secondo semestre 2017 con un nuovo studio che sarà realizzato con l'ospedale Policlinico San Martino di Genova. A condurlo sarà l'équipe di Patrizio Odetti, responsabile della Clinica geriatrica, in collaborazione con Longo. Obiettivo: verificare il potenziale per il rallentamento del declino cognitivo in pazienti con Alzheimer. "Anni fa abbiamo pubblicato uno studio condotto su topi, che riguardava proprio l'Alzheimer - spiega Longo all'AdnKronos Salute - In quel lavoro abbiamo alternato, una settimana sì e una no, cicli di una dieta con alcuni amminoacidi assenti con cui abbiamo controllato dei fattori di crescita, incluso Igf-1. E i risultati hanno mostrato che questa strategia proteggeva dal declino cognitivo dovuto ai geni dell'Alzheimer".

Ci sono, aggiunge Longo, "anche altri studi, alcuni condotti sull'uomo. Adesso stiamo mettendo insieme le evidenze raccolte per costruire una versione di dieta ad hoc, normo calorica, e capire gli effetti in relazione all'Alzheimer, una malattia che non ha ancora una cura farmacologica efficace. Con la dieta puntiamo a rivoluzionare il metabolismo del cervello, che è peraltro l'organo più influenzato dalla Mima-digiuno, perché passa dall'utilizzare zuccheri al prendere il 50% dell'energia dai corpi chetonici. C'è poi lo stimolo esercitato sulle staminali neuronali, l'effetto sull'autofagia e altri elementi che potrebbero essere potenziati".

La dieta mima-digiuno viene proposta alternandola ciclicamente a una normale e, spiega Longo, nella sua versione originale "noi la sconsigliamo oltre i 70 anni". L'idea che ha portato al nuovo progetto per una dieta a misura di 'senior', "è che se venisse ritardato l'Alzheimer di 10 anni, o forse anche meno, l'impatto della malattia verrebbe dimezzato. Anche un successo limitato, cioè ritardare l'insorgenza di pochi anni, in questo caso sarebbe potente, visto che la malattia esplode già in età avanzata. Le persone morirebbero per altre cause senza sviluppare demenza".

Oggi, riflette lo scienziato, "il ruolo delle strategie alimentari per il morbo di Alzheimer e altre forme di demenza è ancora poco indagato". Anche per questo il gruppo di Longo si è messo a lavorare sullo sviluppo di diete mima-digiuno periodiche di normale apporto calorico che possano essere testate anche negli over 65, con cadenza trimestrale, per regolare vari fattori di crescita con lo scopo di tentare di migliorare le funzioni cognitive delle 'tempie grigie' e prevenirne il declino. Lo scienziato, che ha pubblicato a fine 2016 il libro 'La dieta della longevità' diventato in poco tempo un best seller, ha dedicato anni di studi ai segreti della tavola.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Con un lavoro condotto su uomini e donne dell'Ecuador è stata evidenziata una "relazione fra i livelli dell'ormone della crescita Igf-1, acceleratore dell'invecchiamento e correlato all'assunzione di proteine animali, e il declino cognitivo durante l'invecchiamento". Analisi condotte con l'imaging hanno messo a confronto la struttura del cervello, le funzionalità cognitive e la qualità delle connessioni neurali considerando due diversi gruppi: 13 persone affette da sindrome di Laron, con un deficit nel ricettore dell'ormone della crescita, e altre 12 persone imparentate col primo gruppo, ma senza la malattia (che si caratterizza per la bassa statura). L'indagine ha evidenziato che i soggetti con bassi livelli di fattore della crescita beneficiavano di una migliore protezione del sistema neurologico, con performance cognitive paragonabili a quelle dei soggetti più giovani, e di una più efficace attivazione delle funzioni di gestione per obiettivi, localizzate nelle regioni frontali, parietali e nell'ippocampo.

12shares Facebook10 Twitter1 Google+1 Pinterest0

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ALZHEIMER, ALLO STUDIO DIETA INTELLIGENTE

L'efficacia della dieta mima-digiuno riformulata per l'età senile La Mima-digiuno non è una 'dieta per vecchi', si potrebbe dire giocando sul titolo di un noto film dei fratelli Coen (No country for old men), ma a breve potrebbe diventarlo. Lo scienziato italiano che l'ha creata, infatti, ora studia una versione'senior', "non a calorie ridotte, ma normali. Una dieta intelligente", con cui si punta a ottenere un effetto'scudo' anti Alzheimer, "e tagliata su misura per un paziente anziano che, per via della fragilità e del rischio di malnutrizione, non è adatto a un regime alimentare, seppur periodico, da 800 calorie". LEGGI ANCHE: Dieta 'mima-digiuno' cura diabete 'resettando' il pancreas Valter Longo, biochimico genovese di nascita e 'cittadino del mondo'per esigenze scientifiche - dirige l'Istituto di longevità della University of Southern California (Usc) di Los Angeles ed è a capo del programma di ricerca Longevità e cancro dell'Ifom di Milano - parla del nuovo progetto oggi in occasione del Talk show'Dieta della longevità e stile di vita per la prevenzione e cura delle malattie neurodegenerative' organizzato a Milano (e in diretta anche su Facebook) dal gruppo Korian, realtà attiva nel settore dell'offerta di servizi di cura e assistenza per l'invecchiamento, con un network europeo di 715 strutture. LEGGI ANCHE: Oli, semi, soia e salmone. La dieta della longevità L'efficacia della dieta mima-digiuno riformulata per l'età senile in assenza di particolari restrizioni caloriche verrà approfondita a partire dal secondo semestre 2017 con un nuovo studio che sarà realizzato con l'ospedale Policlinico San Martino di Genova. A condurlo sarà l'équipe di Patrizio Odetti, responsabile della Clinica geriatrica, in collaborazione con Longo. Obiettivo: verificare il potenziale per il rallentamento del declino cognitivo in pazienti con Alzheimer. "Anni fa abbiamo pubblicato uno studio condotto su topi, che riguardava proprio l'Alzheimer - spiega Longo all'AdnKronos Salute - In quel lavoro abbiamo alternato, una settimana sì e una no, cicli di una dieta con alcuni amminoacidi assenti con cui abbiamo controllato dei fattori di crescita, incluso Igf-1. E i risultati hanno mostrato che questa strategia proteggeva dal declino cognitivo dovuto ai geni dell'Alzheimer". Ci sono, aggiunge Longo, "anche altri studi, alcuni condotti sull'uomo. Adesso stiamo mettendo insieme le evidenze raccolte per costruire una versione di dieta ad hoc, normo calorica, e capire gli effetti in relazione all'Alzheimer, una malattia che non ha ancora una cura farmacologica efficace. Con la dieta puntiamo a rivoluzionare il metabolismo del cervello, che è peraltro l'organo più influenzato dalla Mima-digiuno, perché passa dall'utilizzare zuccheri al prendere il 50% dell'energia dai corpi chetonici. C'è poi lo stimolo esercitato sulle staminali neuronali, l'effetto sull'autofagia e altri elementi che potrebbero essere potenziati". La dieta mima-digiuno viene proposta alternandola ciclicamente a una normale e, spiega Longo, nella sua versione originale "noi la sconsigliamo oltre i 70 anni". L'idea che ha portato al nuovo progetto per una dieta a misura di'senior', "è che se venisse ritardato l'Alzheimer di 10 anni, o forse anche meno, l'impatto della malattia verrebbe dimezzato. Anche un successo limitato, cioè ritardare l'insorgenza di pochi anni, in questo caso sarebbe potente, visto che la malattia esplode già in età avanzata. Le persone morirebbero per altre cause senza sviluppare demenza". Oggi, riflette lo scienziato, "il ruolo delle strategie alimentari per il morbo di Alzheimer e altre forme di demenza è ancora poco indagato". Anche per questo il gruppo di Longo si è messo a lavorare sullo sviluppo di diete mima-digiuno periodiche di normale apporto calorico che possano essere testate anche negli over 65, con cadenza trimestrale, per regolare vari fattori di crescita con lo scopo di tentare di migliorare le funzioni cognitive delle 'tempie grigie'e prevenirne il declino. Lo scienziato, che ha pubblicato a fine 2016 il libro'La dieta della longevità' diventato in poco tempo un best seller, ha dedicato anni di studi ai segreti della tavola. Con un lavoro condotto su uomini e donne dell'Ecuador è stata

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

evidenziata una "relazione fra i livelli dell'ormone della crescita Igf-1, acceleratore dell'invecchiamento e correlato all'assunzione di proteine animali, e il declino cognitivo durante l'invecchiamento". Analisi condotte con l'imaging hanno messo a confronto la struttura del cervello, le funzionalità cognitive e la qualità delle connessioni neurali considerando due diversi gruppi: 13 persone affette da sindrome di Laron, con un deficit nel ricettore dell'ormone della crescita, e altre 12 persone imparentate col primo gruppo, ma senza la malattia (che si caratterizza per la bassa statura). L'indagine ha evidenziato che i soggetti con bassi livelli di fattore della crescita beneficiavano di una migliore protezione del sistema neurologico, con performance cognitive paragonabili a quelle dei soggetti più giovani, e di una più efficace attivazione delle funzioni di gestione per obiettivi, localizzate nelle regioni frontali, parietali e nell'ippocampo. (Fonte) Inizia subito a cucinare e mangiare sano prevenendo le malattie croniche:

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ALZHEIMER E DEMENZE: 10 REGOLE D'ORO PER PREVENIRLE

Dieta a base di pesce e verdure, puzzle e caffè possono aiutare ad allontanare l'invecchiamento precoce del cervello Alzheimer e altre malattie neurodegenerative possono essere contrastate modificando alcuni aspetti della propria vita. Dalla dieta all'attività fisica, passando per la lettura e i giochi elettronici, sono questi i fattori che possono rallentare le lancette dell'orologio biologico e mantenere il cervello giovane. A consigliare le 10 buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cellulare è il Dott. Valter Longo, biochimico, direttore dell'Istituto di longevità della School of Gerontology all'University of Southern California e responsabile del Programma longevità e cancro all'Ifom di Milano. DIETA A BASE DI PESCE E VERDURA Al primo posto tra i consigli "salva" cervello c'è quello che portiamo sulla nostra tavola. Il primo passo è quello della dieta "pescetaria" a base di verdura e pesce. Al bando le proteine di origine animale (carne, latte e derivati), nemiche della longevità neurologica. Unica eccezione all'interno di un menù ad alto contenuto di proteine vegetali, verdure e legumi, è il pesce, ricco di omega 3 e omega 6, e vitamina B12 (sardine, salmone, pesce azzurro, crostacei, molluschi), ma non più di due volte alla settimana. Sono sconsigliati zuccheri, farine raffinate e prodotti industriali. È consigliato l'uso moderato di vino rosso, olive, pecorino e formaggio feta. "E' un regime in linea con la dieta dei centenari – ha spiegato Longo - e avere fra gli alimenti pesce e frutti di mare ha il vantaggio di evitare problemi di compliance. La dieta mediterranea mostra negli studi effetti protettivi, seppur limitati al 10-15% per l'Alzheimer. E' pur sempre un vantaggio rispetto alla dieta standard in Italia, dove il 60% è convinto di seguire nella vita di tutti i giorni i principi della dieta consacrata patrimonio dell'umanità dall'Unesco, ma meno del 10% lo fa davvero". DIETA MIMA DIGIUNO Il Dott. Longo consiglia anche la dieta mima digiuno, ma non per persone che hanno superato i 70 anni. Un regime alimentare con ridotto apporto calorico, per cinque giorni, può avere effettivi riscontri positivi per la salute dell'interno organismo. Ovviamente questo regime alimentare deve essere prescritto e controllato dal medico. Fino a 70 anni, precisa Longo, "periodi di digiuno intermittente (Fast Mimicking Diet) contribuiscono a rigenerare le cellule neurali, riparando quelle danneggiate e sostituendole con cellule nuove attraverso un vero e proprio processo di ringiovanimento dall'interno che migliora l'apprendimento e la memoria". CAFFÈ Alcuni studi suggeriscono che il consumo moderato di caffè può ridurre di circa il 30% il rischio di sviluppare l'Alzheimer. OLIO DI COCCO L'olio di cocco è uno degli alimenti neuroprotettivi. Uno studio ha confermato che il consumo giornaliero di circa 40ml di questo alimento può migliorare le funzioni cognitive: gli acidi grassi sono gli alleati contro le demenze. LETTURA Per mantenere il cervello sempre in allenamento è importante anche la lettura. Anche puzzle e giochi digitali possono aiutare a prevenire e ritardare l'insorgenza delle demenze. CORSA E NUOTO Una rassegna degli studi su attività fisica e demenza eseguiti su 800 pazienti e 18 test clinici è arrivata alla conclusione che l'attività fisica, e in particolare gli esercizi aerobici (soprattutto corsa e nuoto), migliorano le funzioni cognitive nei pazienti affetti da demenza. OLIO D'OLIVA Alto olio che aiuta a mantenere il cervello in forma è il nostro amato olio d'oliva. I suoi grassi monoinsaturi, osserva Longo, possono svolgere una funzione protettiva contro l'Alzheimer, a differenza del consumo di grassi saturi presenti negli alimenti di derivazione animale come carne rossa, burro, formaggi, latte intero, salumi, che potrebbero aumentare il rischio. FRUTTA A GUSCIO Per migliorare le funzioni neurali bastano pochi grammi di frutta a guscio come noci, mandorle e nocciole. Longo cita un recente studio spagnolo che ha dimostrato come aggiungere alla dieta mediterranea 30 grammi al giorno di frutta a guscio, nelle persone con più di 60 anni, ma probabilmente anche a età inferiori, determini un miglioramento delle funzioni

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

cognitive. NO ALLA DEPRESSIONE Il nostro cervello può restare in forma anche quando siamo circondati dall'affetto dei familiari e amici. Vivere relazioni sociali intense e gratificanti aiuta a mantenere sempre attive le nostre strutture cognitive. Lo socialità è un aspetto fondamentale perché favorisce la rigenerazione neuronale e soprattutto attiva i centri di rilascio della dopamina. Questa sostanza è essenziale per contrastare l'insorgenza della depressione, il cui rapporto con l'Alzheimer è al centro di studi anche italiani. VITAMINE È consigliato anche mantenere il giusto apporto vitaminico. "Alcune vitamine e altri nutrienti vengono proposti come neuroprotettivi e quindi capaci di proteggere le cellule del sistema nervoso", ha spiegato Longo. Lo scienziato fa riferimento a studi che hanno evidenziato carenze di acidi grassi omega-3, vitamine del complesso B e vitamine E, C e D negli individui affetti da invecchiamento cerebrale e demenze. Per essere sicuri di acquisire la quantità di vitamine necessarie è consigliato mangiare tanta verdura di stagione e frutta e ogni 3-4 giorni, un integratore alimentare completo.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CERVELLO AL TOP: 10 CONSIGLI PER MANTENERE IL CERVELLO ATTIVO

Come tenere il cervello allenato? Lo specialista Valter Longo svela i dieci consigli per mantenere il cervello in forma, giovane e sano. Consigli per mantenere il cervello in forma: parla lo specialista Mantenere giovane il nostro cervello vincendo la scommessa contro l'orologio biologico e prevenendo malattie croniche come le demenze è possibile. Ma quali sono i segreti per mantenere il cervello in salute, giovane e performante, anche in età matura? Li ha svelati Valter Longo, Direttore dell'Istituto di Longevità della School of Gerontology presso l'University of Southern California di Los Angeles e Direttore del Programma Longevita e Cancro all IFOM Milano, ospite del recente Talk Show scientifico dal titolo "Dieta della longevità e stile di vita per la prevenzione e cura delle malattie neurodegenerative" organizzato dal Gruppo Korian, leader europeo nell'offerta di servizi di cura e assistenza per la terza e quarta età. " Oggi il ruolo delle strategie alimentari nella terapia del morbo di Alzheimer e di altre forme di demenza è ancora poco indagato. Tuttavia, illustrerò qui a seguire alcuni importanti consigli basati su recenti ricerche." spiega il Professor Longo. "Ribadisco che lo scopo di queste strategie non è curare l'Alzheimer, ma solo tentare di ritardarne l'insorgenza di 5-10 anni ", precisa Longo. Ecco come mantenre il cervello attivo: i 10 consigli per ternere il cervello allenato 1. Dieta pesceteriana "salva" neuroni : una dieta quasi vegana, priva di proteine di origine animale (carne, latte e derivati, uova), potrebbe svolgere una funzione preventiva delle malattie neurodegenerative. Unica eccezione all'interno di un menù ad alto contenuto di proteine vegetali, verdure e legumi, è il pesce, ammesso soprattutto se ricco di omega 3 e omega 6, e vitamina B12 (sardine, salmone, pesce azzurro, crostacei, molluschi), ma non più di due volte alla settimana. Assolutamente da evitare zuccheri e farine raffinati, prodotti industriali. Semaforo verde, ma con parsimonia, per vino rosso, olive, pecorino e formaggio feta. 2. Dieta Mima digiuno per rigenerare i neuroni : adottare periodicamente una dieta a ridotto apporto calorico, per 5 giorni e sotto controllo medico, genera effetti positivi duraturi sullo stato di salute dell'organismo, con cambiamenti nei fattori di rischio associati alle malattie neurodegenerative. "Fino a 70 anni, periodi di digiuno intermittente (Fast Mimicking Diet) contribuiscono a rigenerare le cellule neurali, riparando quelle danneggiate e sostituendole con cellule nuove attraverso un vero e proprio processo di ringiovanimento dall'interno che migliora l'apprendimento e la memoria", spiega Valter Longo. 3. Una tazzina di caffè per la prevenzione : recenti ricerche indicano che un consumo moderato di caffè (3 o 4 tazzine al giorno) potrebbe proteggere il cervello da alcune forme di demenza, quali il morbo di Parkinson. E ancora: recenti studi mostrano che il caffè svolge una funzione protettiva anche nei confronti dell'Alzheimer, con una riduzione di circa il 30% del rischio di sviluppare la malattia nei "bevitori" più accaniti della bevanda. 4. Olio di cocco anti demenze : in una ricerca su pazienti affetti da Alzheimer, al consumo di 40 ml di olio extravergine di cocco al giorno corrispondeva un miglioramento delle funzioni cognitive che dimostra l'azione protettiva del condimento e dei suoi acidi grassi a catena media contro le demenze. 5. Lettura, puzzle e Digital Gaming per un cervello "allenato" : l'altra importante attività che si è dimostrata efficace per combattere l'Alzheimer e altre demenze è l'allenamento cerebrale. Lettura, puzzle e giochi elettronici sono tutti esercizi che migliorano le funzioni cognitive e aiutano a prevenire o ritardare l'insorgenza delle demenze. 6. Attività aerobica per migliorare le funzioni cognitive : una funzione protettiva dalle demenze collegate all'invecchiamento è svolta anche dal mantenimento in attività della mente e del corpo. Una rassegna degli studi su attività fisica e demenza eseguiti su 800 pazienti e 18 test clinici è arrivata alla conclusione che l'attività fisica, in particolare gli esercizi aerobici (corsa, nuoto ecc.) migliorano le funzioni cognitive nei

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

pazienti affetti da demenza. 7. Semaforo verde per l'olio d'oliva : i grassi monoinsaturi dell'olio d'oliva sembrano svolgere una funzione protettiva contro l'Alzheimer, a differenza del consumo di grassi saturi o trans presenti negli alimenti di derivazione animale (carne rossa, burro, formaggi, latte intero, salumi), che potrebbero aumentare il rischio di demenza. 8. Bastano pochi grammi di frutta a guscio (noci, mandorle, nocciole) : un recente studio spagnolo ha dimostrato che aggiungere alla dieta mediterranea 30 grammi al giorno di frutta a guscio, nelle persone con più di 60 anni, ma probabilmente anche a età inferiori, determina un miglioramento delle funzioni cognitive. 9. Cervello in forma, fra affetti e socialità : vivere relazioni sociali intense e gratificanti, mantenendo un ruolo attivo in famiglia ci aiuta a mantenere sempre attive le nostre strutture cognitive, favorendo la rigenerazione neuronale e soprattutto attivando i centri di rilascio della dopamina, fondamentale per contrastare l'insorgenza della depressione che è all'origine dell'Alzheimer. 10. Mai senza vitamine : "Alcune vitamine e altri nutrienti vengono proposti come neuroprotettivi e quindi capaci di proteggere le cellule del sistema nervoso", commenta l'autore della "Dieta della longevità". Alcuni studi hanno, infatti, evidenziato carenze di acidi grassi omega-3, vitamine del complesso B e vitamine E, C e D negli individui affetti da invecchiamento cerebrale e demenze. Via libera quindi a tante verdure di stagione e un po di frutta e ogni 3-4 giorni, un integratore alimentari completo.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ALZHEIMER, ALLO STUDIO 'DIETA INTELLIGENTE'

La Mima-digiuno non è una 'dieta per vecchi', si potrebbe dire giocando sul titolo di un noto film dei fratelli Coen (No country for old men), ma a breve potrebbe diventarlo.
Lo scienziato italiano che l'ha creata, infatti, ora studia una versione 'senior', "non a calorie ridotte, ma normali. Una dieta intelligente", con cui si punta a ottenere un effetto 'scudo' anti Alzheimer, "e tagliata su misura per un paziente anziano che, per via della fragilità e del rischio di malnutrizione, non è adatto a un regime alimentare, seppur periodico, da 800 calorie".
Valter Longo, biochimico genovese di nascita e 'cittadino del mondo' per esigenze scientifiche - dirige l'Istituto di longevità della University of Southern California (Usc) di Los Angeles ed è a capo del programma di ricerca Longevità e cancro dell'Ifom di Milano - parla del nuovo progetto oggi in occasione del Talk show 'Dieta della longevità e stile di vita per la prevenzione e cura delle malattie neurodegenerative' organizzato a Milano (e in diretta anche su Facebook) dal gruppo Korian, realtà attiva nel settore dell'offerta di servizi di cura e assistenza per l'invecchiamento, con un network europeo di 715 strutture.
L'efficacia della dieta mima-digiuno riformulata per l'età senile in assenza di particolari restrizioni caloriche verrà approfondita a partire dal secondo semestre 2017 con un nuovo studio che sarà realizzato con l'ospedale Policlinico San Martino di Genova. A condurlo sarà l'équipe di Patrizio Odetti, responsabile della Clinica geriatrica, in collaborazione con Longo. Obiettivo: verificare il potenziale per il rallentamento del declino cognitivo in pazienti con Alzheimer. "Anni fa abbiamo pubblicato uno studio condotto su topi, che riguardava proprio l'Alzheimer - spiega Longo all'AdnKronos Salute - In quel lavoro abbiamo alternato, una settimana sì e una no, cicli di una dieta con alcuni amminoacidi assenti con cui abbiamo controllato dei fattori di crescita, incluso Igf-1. E i risultati hanno mostrato che questa strategia proteggeva dal declino cognitivo dovuto ai geni dell'Alzheimer".
Ci sono, aggiunge Longo, "anche altri studi, alcuni condotti sull'uomo. Adesso stiamo mettendo insieme le evidenze raccolte per costruire una versione di dieta ad hoc, normo calorica, e capire gli effetti in relazione all'Alzheimer, una malattia che non ha ancora una cura farmacologica efficace. Con la dieta puntiamo a rivoluzionare il metabolismo del cervello, che è peraltro l'organo più influenzato dalla Mima-digiuno, perché passa dall'utilizzare zuccheri al prendere il 50% dell'energia dai corpi chetonici. C'è poi lo stimolo esercitato sulle staminali neuronali, l'effetto sull'autofagia e altri elementi che potrebbero essere potenziati".
La dieta mima-digiuno viene proposta alternandola ciclicamente a una normale e, spiega Longo, nella sua versione originale "noi la sconsigliamo oltre i 70 anni". L'idea che ha portato al nuovo progetto per una dieta a misura di 'senior', "è che se venisse ritardato l'Alzheimer di 10 anni, o forse anche meno, l'impatto della malattia verrebbe dimezzato. Anche un successo limitato, cioè ritardare l'insorgenza di pochi anni, in questo caso sarebbe potente, visto che la malattia esplode già in età avanzata. Le persone morirebbero per altre cause senza sviluppare demenza".
Oggi, riflette lo scienziato, "il ruolo delle strategie alimentari per il morbo di Alzheimer e altre forme di demenza è ancora poco indagato". Anche per questo il gruppo di Longo si è messo a lavorare sullo sviluppo di diete mima-digiuno periodiche di normale apporto calorico che possano essere testate anche negli over 65, con cadenza trimestrale, per regolare vari fattori di crescita con lo scopo di tentare di migliorare le funzioni cognitive delle 'tempie grigie' e prevenirne il declino. Lo scienziato, che ha pubblicato a fine 2016 il libro 'La dieta della longevità' diventato in poco tempo un best seller, ha dedicato anni di studi ai segreti della tavola.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Con un lavoro condotto su uomini e donne dell'Ecuador è stata evidenziata una "relazione fra i livelli dell'ormone della crescita Igf-1, acceleratore dell'invecchiamento e correlato all'assunzione di proteine animali, e il declino cognitivo durante l'invecchiamento". Analisi condotte con l'imaging hanno messo a confronto la struttura del cervello, le funzionalità cognitive e la qualità delle connessioni neurali considerando due diversi gruppi: 13 persone affette da sindrome di Laron, con un deficit nel ricettore dell'ormone della crescita, e altre 12 persone imparentate col primo gruppo, ma senza la malattia (che si caratterizza per la bassa statura). L'indagine ha evidenziato che i soggetti con bassi livelli di fattore della crescita beneficiavano di una migliore protezione del sistema neurologico, con performance cognitive paragonabili a quelle dei soggetti più giovani, e di una più efficace attivazione delle funzioni di gestione per obiettivi, localizzate nelle regioni frontali, parietali e nell'ippocampo.

Sostieni il tuo quotidiano Agorà Magazine I nostri quotidiani non hanno finanziamento pubblico. Grazie Spazio Agorà Editore
Sostengo Agorà Magazine

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LYMPHOMAS: ITALIAN RESEARCHERS IDENTIFY A MECHANISM THAT OPENS THE WAY FOR NEW THERAPIES

paves the way for a new therapeutic approach for non-Hodgkin lymphoma, following the identification of a key mechanism controlling the growth of the most aggressive forms of this type of cancer. The study shows that it is possible to improve current therapies using a simple laboratory diagnostic test and a combined therapeutic approach. The study, coordinated by Stefano Casola, a researcher at IFOM – the FIRC Institute of Molecular Oncology in Milan, focused on the BCR (B-cell receptor), a protein located on the surface of B cells, which are today the target of choice in the therapy of different forms of non-Hodgkin lymphoma, as well as of chronic lymphocytic leukemia, the most common form of leukemia in adults. By studying mice affected by Burkitt lymphoma, an aggressive form of non-Hodgkin lymphoma, the researchers found that BCR-deficient tumor cells surprisingly continued to grow, whereas they rapidly disappeared when they did not undergo BCR ablation. These results led to the hypothesis that the BCR protein provides an advantage to the lymphoma cells that express it while blocking the growth of those that lose it. Thanks to the collaboration with Fabio Facchetti, University of Brescia, and Maurilio Ponzoni, Vita-Salute San Raffaele University of Milan, the study then focused on the analysis of human Burkitt lymphoma samples. "By analysing a series of Burkitt lymphoma biopsies carefully selected based on a genetic-molecular test and using multiple-marker molecular morphology methods, it was possible to demonstrate – said Fabio Facchetti – that some of these tumors do not express BCR, in some cases in the vast majority of lymphoma cells, in other cases in a fraction of them". This evidence, according to the author of the study, Stefano Casola, provides insights for new therapeutic options for oncologists. "Anti-BCR treatment, while inhibiting the majority of the lymphoma and leukemia populations expressing the BCR – explained Casola – may paradoxically favor the growth of rare BCR-deficient tumor cells, which in turn may be responsible for a relapse". The results of the study could lead to a review of the current diagnostic and therapeutic procedures of patients with lymphomas and B cell leukemias. In fact, by combining a simple laboratory test with histological analysis of material obtained from biopsies or blood tests, it could be possible to monitor the status of the BCR in the tumor cell population. "This information – concluded Casola – could help the oncologist to design personalized therapies based on BCR inhibitors coupled to Rapamycin to combat the complexity and heterogeneity of the tumor". The study was conducted with the support of the Armenise-Harvard Foundation and the Italian Association for Cancer Research (AIRC).

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

la Repubblica.it

Data 15-06-2017
Pagina
Foglio 1

SCOPERTO L'INTERRUTTORE DEL CANCRO

I ricercatori del Tigem di Napoli hanno identificato uno dei meccanismi biologici che potrebbero fermare la proliferazione tumorale La rivista Science pubblica un lavoro che potrebbe aprire nuove strade alla lotta al cancro. Prima firma è quella di Chiara Di Malta, ricercatrice nel team di un big della nostra ricerca, Andrea Ballabio direttore dell'Istituto Telethon di Genetica e Medicina (Tigem) di Pozzuoli e docente di Genetica Medica all'Università Federico II di Napoli. Il team Ballabio ha lavorato in tandem con i biologi molecolari dell'Ifom di Milano e descrive un meccanismo che potrebbe aprire una nuova strada per fermare la proliferazione neoplastica. Grazie ai fondi di Fondazione Telethon e dell'Associazione italiana per la ricerca sul cancro (Airc), i ricercatori hanno scoperto che un meccanismo biologico legato a particolari organelli cellulari, i lisosomi, svolge un ruolo chiave nella crescita - di alcuni tumori (melanoma, pancreas e rene): se questo meccanismo si inceppa parte la crescita tumorale. I ricercatori del Tigem hanno infatti dimostrato come diversi tipi di cellule tumorali siano in grado di replicarsi in modo indiscriminato proprio perchè questo sistema di regolazione è sempre attivo. Studi preliminari dei ricercatori del Tigem dimostrano che l'inibizione di questo meccanismo blocca la crescita tumorale, suggerendo quindi una nuova strategia per la terapia dei tumori

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

10 REGOLE PER UN CERVELLO AL TOP

Mantenere giovane il nostro cervello vincendo la scommessa contro lorologio biologico e prevenendo malattie croniche come le demenze è possibile.
Ma quali sono i segreti per mantenere il cervello in salute, giovane e performante, anche in età matura?
Li ha svelati Valter Longo, Direttore delllstituto di Longevità della School of Gerontology presso IUniversity of Southern California di Los Angeles e Direttore del Programma Longevita e Cancro all IFOM Milano, ospite del recente Talk Show scientifico dal titolo Dieta della longevità e stile di vita per la prevenzione e cura delle malattie neurodegenerative organizzato dal Gruppo Korian, leader europeo nellofferta di servizi di cura e assistenza per la terza e quarta età.
«Oggi il ruolo delle strategie alimentari nella terapia del morbo di Alzheimer e di altre forme di demenza è ancora poco indagato. Tuttavia, illustrerò qui a ...

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

PESCETARIANI: SAI CHI SONO E COSA MANGIANO?

Carico il video...
Nella dieta della longevità ideata da Valter Longo è uno dei punti fondamentali. L'esperto spiega quali tipologie di pesce è meglio mangiare per la propria salute
La dieta della longevità, che come dimostrano studi scientifici internazionali sarebbe in grado di aiutare a prevenire tutte le malattie legate all'invecchiamento, si basa su 15 punti fondamentali, tra cui quello di diventare pescetariano, cioè di adottare una dieta vegana aggiungendo il pesce (ma solo due-tre volte a settimana).
Non tutto il pesce è uguale
Ma quali tipologie di pesce vanno inserite nella dieta e quali, invece, vanno evitate o limitate? Ce lo spiega nella videointervista Valter Longo, professore ordinario di Gerontologia e direttore dellIstituto di Longevità nella School of Gerontology della University of South California (Los Angeles) e direttore del Laboratorio di Oncologia e longevità alllstituto di Oncologia Molecolare IFOM di Milano, che abbiamo incontrato in occasione dellincontro Miti e leggende a tavola tenutosi allOspedale San Giuseppe di Milano.
Giulia Masoero Regis
TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE
Sla: attenzione al pesce che contiene molto mercurio
Pesce: quello giusto per mamma e bambino
Diabete: il pesce ricco di omega-3 protegge la vista
Inquinamento dei mari: il pesce contaminato abbassa le difese immunitarie

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

SAI DAVVERO COM'E' LA DIETA MEDITERRANEA?

Carico il video...

Tutti la conoscono, ma pochi la fanno davvero. Valter Longo, l'ideatore della dieta della longevità, ci spiega perché spesso viene interpretata male

Se si chiede a Valter Longo, l'ideatore della dietà della longevità e della dieta mima-digiuno, quale sia il più grande mito da sfatare sull'alimentazione, la sua risposta potrebbe spiazzare un'intera popolazione perché riguarda proprio la dieta mediterranea.

Non tutti la seguono

In realtà, come spiega nella videointervista l'esperto, professore ordinario di Gerontologia e direttore dellIstituto di Longevità nella School of Gerontology della University of South California (Los Angeles) e direttore del Laboratorio di Oncologia e longevità allIstituto di Oncologia Molecolare IFOM di Milano, la sua "accusa" non colpisce le caratteristiche di questo regime alimentare, confermato come positivo per il nostro organismo e la nostra salute da innumerevoli studi scientifici (l'ultimo riguarda la riduzione di rischio sul tumore al seno), ma più che altro sull'interpretazione errata che molti ne fanno.

I punti cardine della dieta mediterranea

Quali sono le basi della dieta mediterranea? Maggiore consumo di proteine vegetali (quindi soprattutto legumi) rispetto a quelle animali, riduzione dei grassi saturi (animali) a favore di quelli vegetali insaturi (l'olio extravergine di oliva è ricco di benefici), più carboidrati complessi e meno semplici, tante fibre alimentari, più consumo di carne bianca (ma comunque non più una-due volte a settimana) e meno di quella rossa, più pesce e occasionalmente dolci. Inoltre, la dieta mediterranea prevede una drastica riduzione di insaccati (salame, mortadella etc), super alcolici, zucchero bianco (se proprio non puoi farne a meno, guarda come sostituirlo), burro, formaggi grassi, maionese, sale bianco (ricorda di usare quello iodato), margarina, carne bovina e suina, strutto e caffè.

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE

Una dieta ricca di proteine fa venire il cancro?

Dieta mima-digiuno rallenta gli effetti dellinvecchiamento

Il segreto della longevità? Potrebbe essere nella spermidina

Nei centenari del Cilento il segreto della longevità: sono i capillari

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CORRIERE DELLA SERA
MILANO

Data 25-06-2017
Pagina 15
Foglio 1

Stefania, il tecnico



«Tredici pastiglie al giorno ma sono tornata in laboratorio»

Per chi è nella mia condizione poter contare su un lavoro è basilare perché ti dà lo spirito per continuare a vivere

Sulla caviglia di Stefania Lavore spicca un tatuaggio che sembra uno strano esagono: «È la formula chimica della dopamina». Ovvero, la sostanza che controlla i movimenti del corpo. Il morbo di Parkinson attacca proprio i neuroni che la producono e i malati la assumono come farmaco. Stefania, 37 anni, prende 13 pastiglie al giorno perché soffre di una rara forma genetica di Parkinson: «Già alle superiori, quando studiavo per diventare tecnico di laboratorio, mi tremavano le mani. Poi avevo una camminata strana, contratta». Ma ci avrebbe messo 10 anni prima di avere una diagnosi: «Mi hanno detto di tutto, anche che i miei problemi erano psicosomatici».

Nel 2013, finalmente, durante un ricovero al Besta le somministrano la dopamina. Stefania "rinasce" e i medici capiscono che ha il Parkinson. La rassicurano: la forma giovanile è meno aggressiva. Ma, qualche mese dopo, scopre che il suo amatissimo papà, appena sessantenne, ha l'Alzheimer. «Ho pianto molto di più per lui che per me», confessa.

Tanta sofferenza, ma anche tenacia. Seppur con le mani tremanti, Stefania è riuscita a diventare tecnico di laboratorio e da anni lavora nella banca cellule dell'Ifom di Milano, prestigioso istituto di ricerca sul cancro. «I colleghi mi hanno aiutata nella ricerca della diagnosi e mi hanno sempre sostenuta. L'istituto mi ha proposto lo smart working, così ora lavoro da casa due giorni a settimana. È fondamentale pe chi è nella mia condizione avere un impiego, ti dà lo spirito per continuare a vivere». Nella vita di Stefania c'è un prima e un dopo: «Ci ho messo dieci anni a sapere cosa avevo e come me tanti altri. I giovani con malattie neurologiche sono sempre di più e i medici devono prenderne coscienza, aggiornarsi». Per dare un contributo, Stefania ha donato cellule della sua pelle. «Sono in coltura. Serviranno per un progetto di ricerca».

G.M.F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

DIETA DELLA LONGEVITA': COME DOBBIAMO MANGIARE?

Carico il video...
Selezionare ingredienti e nutrienti tipici della tradizione e della cultura dei nostri antenati è una delle indicazioni principali date da Valter Longo. L'esperto ci spiega perché
Ridurre al minimo gli zuccheri cercando di assumerli unicamente attraverso la frutta, eliminare la carne a favore di pesce e tanta verdura (diventare quindi pescetariani), consumare legumi come principale fonte di proteine, usare spesso (circa 50-100 millilitri al giorno) l'olio extravergine di oliva, un vero toccasana per la nostra salute, e mangiare un pugno di frutta secca al giorno.
La dieta della longevità
Sono questi i principali caratteri distintivi della dieta della longevità di Valter Longo, professore ordinario di Gerontologia e direttore dellIstituto di Longevità nella School of Gerontology della University of South California (Los Angeles) e direttore del Laboratorio di Oncologia e longevità alllstituto di Oncologia Molecolare lFOM di Milano. Una dieta mediterranea, ma alleggerita di carne rossa, pane, pasta e spostata verso le verdure e il pesce che, come dimostrato da numerosi studi scientifici internazionali, aiuta a combattere le malattie tipiche dell'invecchiamento, come il diabete, i problemi cardiovascolari e alcuni tipi di tumori.
Mangiare come i nostri antenati
Nel selezionare ingredienti e nutrienti da inserire nella dieta, Longo suggerisce di mangiare come i nostri nonni, o meglio come i nostri bis-nonni, perché il cibo è anche storia e cultura. L'esperto ci spiega cosa significa nella videointervista.
Giulia Masoero Regis
TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE
Dieta mediterranea e olio extravergine alleati dei cuori fragili
Un pugno di noci al giorno contro cancro e problemi al cuore
Dieta mima digiuno: ecco tutto quello che devi sapere
Artrite reumatoide: il pesce spegne linfiammazione

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.