

CONVEGNO LONGEVITÀ IN BUONA SALUTE:

DALLA DIETA MEDITERRANEA ALLA MIMA DIGIUNO,
OPPORTUNITÀ PREVENTIVE E TERAPEUTICHE

MERCOLEDÌ 23 OTTOBRE 2019
Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) - Aula Marconi
P.za Aldo Moro 7, Roma

PROGRAMMA



8.15 REGISTRAZIONE

8.50 | SALUTI M. Inguscio (CNR), T. Pozzan (CNR)

9.05 | INTRODUZIONE G. Sotis (CNR)

9.15 | Sessione "i fattori di rischio cardiometabolici" - TAVOLA ROTONDA
Moderatrice L. Berti (RAI, TG2 Salute)

Partecipanti: M. Giampietro (Docenza Scuola Sport CONI), S. Maggi (CNR, FDM)
L. Miele (UniCatt), M.G. Modena (UniMORE, SIPREC), S. Muntoni (UniCA, SISA),
A. Villani (Bambino Gesù, SIP)

10.30 | LETTURA Introduzione R. Volpe (CNR, SIPREC)

10.40 | La Dieta Mima Digiuno V. Longo (USC, IFOM)



11.30 PAUSA CAFFÈ

12.00 | Sessione alimentazione
Moderatore A. Ghiselli (CREA), F. Loreto (CNR)

12.10 | La Dieta Mediterranea L. Donini (UniRoma1)

12.30 | Saturi e trans A. Poli (NFI)

12.50 | Ritmi circadiani e alimentazione A. Laviano (UniRoma1)

13.10 | DISCUSSIONE



13.30 CONCLUSIONI S. Maggi (CNR, FDM)

Segreteria scientifica/organizzativa: roberto.volpe@cnr.it, marialuisa.sorce@cnr.it

VIVERE PIÙ A LUNGO E MEGLIO, COMBATTENDO ATTRAVERSO UN SANO E ATTIVO STILE DI VITA I FATTORI DI RISCHIO CORRELATI ALL'INVECCHIAMENTO PATOLOGICO E ALL'INSORGENZA DELLE PATOLOGIE CRONICO-DEGENERATIVE (DIABETE, OBESITÀ, MALATTIE CARDIO-CEREBROVASCOLARI, MALATTIE AUTOIMMUNI, CANCRO, ALZHEIMER, PARKINSON), È UNA REALTÀ POSSIBILE.

In tale ottica, diversi alimenti mediterranei risultano protettivi anche e soprattutto in virtù dell'apporto di vitamine e polifenoli la cui azione antiossidante è in grado di contrastare i danni dei radicali liberi i quali, andando ad interagire con le cellule e con il nostro patrimonio genetico, con gli anni, sono causa di un invecchiamento patologico e dello sviluppo delle su citate malattie. A tal riguardo, interessanti e innovativi appaiono i dati delle ricerche in laboratorio e degli studi clinici condotti negli ultimi 25 anni dal prof. Valter Longo dell'University of Southern California e responsabile del programma "Oncologia e Longevità" dell'IFOM (Istituto di Oncologia Molecolare della Fondazione Italiana Ricerca Cancro), che hanno portato alla cosiddetta "Dieta Mima Digiuno" (DMD) e alla "Dieta della longevità". Sono regimi alimentari basati sul consumo di cereali integrali, pesce, legumi, verdure e frutta di stagione, ma con una riduzione delle calorie tra il 50 e il 70% che va seguito per cinque giorni una-due volte l'anno. La DMD, ad es., si è dimostrata capace di ridurre il grasso addominale (fonte di molecole pro-infiammatorie) e, nel contempo, di stimolare un processo di riprogrammazione e rigenerazione cellulare. Questo "reset" del nostro organismo comporta una ricaduta positiva non solo sui fattori di rischio cardio-metabolici, ma, come accennato, anche sui parametri di infiammazione sistemica. Ne consegue un importante impatto positivo sulla prevenzione delle malattie cronico-degenerative e dell'invecchiamento prematuro e patologico. Inoltre, tali diete, al pari della Dieta Mediterranea, grazie al buon contenuto in acidi grassi monoinsaturi e in grassi omega-3 (grassi fondamentali nel mantenimento della struttura delle membrane delle cellule nervose), sono in grado anche di contrastare il declino della memoria spesso presente nell'invecchiamento e, pertanto, prevenire la demenza, garantendo una longevità di qualità.

