

Vanity Guru

# MANGIA, PEDALA, RIPOSA

È possibile rafforzare il sistema immunitario e renderlo più efficace? VALTER LONGO, padre della dieta della longevità, ne è convinto. E ci spiega come

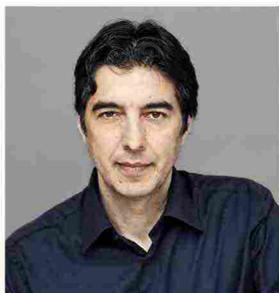
di ELEONORA PLATANIA

**L**a pandemia da Covid-19 ha messo in evidenza in modo eclatante quanto le condizioni di salute iniziali siano fondamentali per reagire a un attacco: «Il virus ha colpito principalmente gli anziani e le persone che non erano sane abbastanza: fattori come obesità, insulino-resistenza e ipertensione sono stati centrali nelle complicazioni», afferma Valter Longo, professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto sulla Longevità della University of Southern California, e direttore del programma di ricerca di Longevità e Cancro presso l'Istituto di Oncologia Molecolare IFOM di Milano. Tra gli scienziati più influenti al mondo secondo *Times*, Longo è anche l'inventore della dieta della longevità e di quella mima digiuno. In che modo l'alimentazione può aiutarci a rafforzare il sistema immunitario? «Di fronte al rischio di una potenziale aggressione il sistema immunitario va sostenuto con una dieta adeguata e più ricca di quella che si segue normalmente, con l'obiettivo di mantenere

eccessi: «Spesso c'è l'idea che per essere sano devi spingerti un po' al limite, mangiare poco e fare molto esercizio; ma durante una pandemia, mangiare troppo poco o esagerare con l'attività fisica può intaccare le riserve di zuccheri e di proteine "sacrificando" il sistema immunitario: l'organismo dispone di un'energia limitata. Se lo sottoponiamo a stress – per esempio correndo per molti chilometri ogni giorno – farà delle scelte, privilegiando la performance a scapito del sistema immunitario».

Passata l'emergenza stretta, oltre alle misure di prevenzione sanitaria si può quindi contare anche su una dieta che apporti il necessario per rafforzare le difese: «In questa fase la cosa migliore è aumentare l'assunzione di proteine animali. Adotterei una dieta simile a quella consigliata nel libro *La longevità inizia da bambini* che comprende uno/ due uova a settimana, un po' di formaggio, il pesce – preferibilmente azzurro e di piccola taglia – due volte a settimana, carne bianca e rossa una volta». Attenzione poi ai carboidrati che, contrariamente a quanto spesso si dice, non vanno eliminati: «Le diete low carb sono altrettanto dannose quanto l'abuso di carboidrati. Riguardo alle "4 P" – pane, pizza, patate, pasta – consiglio di distribuire le dosi: se si vuole mangiare un etto di pasta al giorno, lo si può dividere nei due pasti principali aggiungendo al piatto legumi e verdure, che hanno poche calorie ma danno un senso di sazietà per 5-6 ore».

Dopo una lunga quarantena, si ha voglia di riprendere l'attività fisica, per la quale valgono analoghe raccomandazioni: «Non bisogna esagerare con lo sport. Per fare un esempio: 10 km di corsa al giorno potrebbero esporre a un rischio più elevato in caso di contatto con un virus. Il mio consiglio è di dedicare al fitness 150 minuti a settimana, sufficienti a massimizzare i benefici sulla longevità sana. Io, per esempio, uso una bicicletta da casa che ha un volano da 10 chili che, se messo al massimo, mi permette di pedalare come se fossi in salita, con conseguente sforzo. Un attrezzo semplice e sempre a portata di mano che mi permette di allenarmi senza scuse». E la semplicità, in questi tempi complessi, è un'ottima alleata.



## IL BELLO DELLA RICERCA

Valter Longo, 52 anni. Nato a Genova, è direttore dell'Istituto sulla Longevità della University of Southern California di Los Angeles. È ritenuto uno degli scienziati più influenti al mondo.

livelli ottimali – se non leggermente elevati – di aminoacidi, proteine e zuccheri nel sangue, in modo da favorire la crescita delle cellule del sistema immunitario. Un'indicazione che è un po' l'opposto di quello che generalmente consigliamo nella dieta della longevità, che tiene sotto controllo le calorie e i livelli di glicemia nel sangue».

Se, normalmente, restrizione calorica controllata e attività fisica sono considerate buone abitudini, in momenti di criticità si deve fare attenzione agli