

REȚETA LONGEVITĂȚII

EDITURA PARALELA 45

Redactare: Mihaela Cosma
Tehnoredactare: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LONGO, VALTER

Rețeta longevității / dr. Valter Longo ; trad. din lb. italiană de Alina Sichitiu. –

Ed. a 2-a. - Pitești : Paralela 45, 2023

ISBN 978-973-47-3870-0

I. Sichitiu, Alina (trad.)

61

Autorul donează toate veniturile obținute din vânzarea acestei cărți fundației nonprofit Create Cures, pentru promovarea și sprijinirea cercetării.

La dieta della longevità

Valter Longo

Copyright © Antonio Vallardi Editore, Milan, 2016

Romanian edition published by arrangement with Agenția literară Livia Stoia.

Copyright © Editura Paralela 45, 2023

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

Dr. VALTER LONGO

RETETA LONGEVITĂȚII

Ediția a II-a

Traducere din limba italiană de
Alina Sichitiu

Editura Paralela 45

AVERTISMENT

Lucrarea de față nu se substituie sfaturilor și recomandărilor medicale. Cititorii sunt rugați să consulte profesioniști din sistemul medical pentru orice chestiune legată de sănătatea lor și să acorde o atenție deosebită tuturor simptomelor care necesită un diagnostic medical. Această carte nu trebuie folosită pentru a modifica din proprie inițiativă terapia prescrisă de medic. Autorul și editorul își declină orice responsabilitate în cazul persoanelor sau al grupurilor care, considerând că au acționat pe baza informațiilor din acest volum, declară că au suferit daune corporale, morale sau materiale.

CUPRINS

<i>Prefață</i>	9
1. Fântâna lui Caruso.....	17
2. Îmbătrânire, longevitate programată și „juventologie“	29
3. Cei cinci piloni ai longevității.....	44
4. Regimul longevității.....	53
5. Activitatea fizică și longevitatea.....	84
6. Dieta care Imită Postul (DIP), controlul greutateii și longevitatea sănătoasă.....	91
7. Alimentația și Dieta care Imită Postul în prevenirea și tratarea cancerului	108
8. Alimentația și Dieta care Imită Postul în prevenirea și tratarea diabetului de tip 2	125
9. Alimentație și Dieta care Imită Postul în prevenirea și tratarea bolilor cardiovasculare	143
10. Alimentația și Dieta care Imită Postul în prevenirea și tratarea maladiei Alzheimer și a altor boli neurodegenerative ..	157
11. Alimentația și Dieta care Imită Postul în prevenirea și tratarea bolilor inflamatorii și autoimune.....	171
12. Concluzie	186

<i>Program nutrițional de două săptămâni</i>	<i>193</i>
<i>Alimente surse de vitamine, minerale și alte microsubstanțe nutritive.....</i>	<i>227</i>
<i>Mulțumiri.....</i>	<i>243</i>
<i>Credite foto.....</i>	<i>247</i>

EDITURA PARALELA 45

PREFAȚĂ

Secretele longevității au fascinat omenirea dintotdeauna. Toate civilizațiile au mitologizat tinerețea veșnică, fântâna vieții și curele de întinerire. Îmi amintesc că visam la asta în adolescență la fel de mult pe cât visam să devin un star rock. Eram sigur că o să devin un muzician profesionist, dar, oricât de fantastică ar fi cariera de rocker, pasiunea mea pentru misterele longevității și intuiția că ar putea revoluționa medicina creșteau. Din anul doi de facultate am decis să las muzica deoparte și m-am dedicat științei pentru a studia procesele de îmbătrânire. Trei decenii mai târziu, chiar dacă tot cânt la chitară, conduc Institutul pentru longevitate al Universității din California de Sud (USC), în Los Angeles, și programul „Oncologie & longevitate” al Institutului FIRC de Oncologie Moleculară (IFOM), în Milano, unde asociez studii despre centenari, studii epidemiologice pe diverse populații, dar și cercetări fundamentale și studii clinice. Scopul meu: să găsesc modalitatea de a ajuta oamenii să se bucure de o viață lungă.

Dar nu numai ideea de a trăi mai mult m-a inspirat, ci și aceea de a trăi mai mult și de a fi *sănătoși*, de a rămâne tineri și alerți și după vârsta convenită a speranței de viață. Din această perspectivă, laboratoarele mele au studiat timp de zeci de ani organisme celulare, animale și ființe umane, în scopul optimizării funcțiilor lor – în special abilitatea lor de a învăța și memora, starea lor fizică –, ca și al prevenirii și tratării bolilor care le pot afecta, îndeosebi cancerul, diabetul, bolile cardiovasculare, autoimune sau neurodegenerative. Contrar ideii că, trăind mai mult, doar prelungim „anii de boală”, datele noastre arată că, înțelegând cum funcționează corpul uman atunci când este tânăr, putem continua să fim perfect „funcționali”

și după 90 sau 100 de ani. Cea mai bună modalitate de a face acest lucru este de a valorifica abilitatea înnăscută a corpului nostru de a-și regenera celulele și, în cele din urmă, organele. Din păcate, regimurile alimentare actuale și consumul neînfrânat de alimente, care caracterizează atât de multe țări industrializate, neutralizează aceste mecanisme, făcându-ne prematur vulnerabili la boli și degenerare – și asta de la vârsta de 30 sau 40 de ani. Cei treizeci de ani de cercetare m-au ajutat însă să descopăr că aceste mecanisme pot fi reactivate destul de ușor. Provocarea a fost să găsesc un procedeu sigur, pe care oricine să-l poată pune în aplicare.

Dar să ne întoarcem puțin în timp. Aveam 16 ani când am părăsit Genova și am plecat în Statele Unite. M-am născut și am crescut în acest oraș, petrecându-mi verile în Calabria, regiunea care trasează forma de cizmă a Italiei și din care sunt originari părinții mei. Plin de vise despre avere și celebritate, m-am dus să locuiesc în Chicago la una dintre mătușile mele și să-mi urmez studiile de muzică. Am descoperit o scenă muzicală fantastică și cele mai frumoase blues-uri din țară... dar și regimul alimentar al americanilor.

Bucătăriile din cele două regiuni italiene unde am crescut fiind printre cele mai sănătoase din lume, am fost uimit de porțiile gigantice de mâncare, cantitatea de carne și brânză servite la aproape fiecare masă și de gustările și băuturile dulci aflate la discreție. Cealaltă surpriză a fost să descopăr că în Chicago membrii familiei mele sufereau de diabet, boli de inimă și alte afecțiuni de care niciuna dintre rudele mele nu suferea în Italia. La acea vreme nu am acordat prea multă atenție acestor lucruri, dar mai târziu această realitate m-a incitat să-mi consolidez ipotezele despre alimentație, boli și longevitate.

Câțiva ani mai târziu, când am intrat la Universitatea din Texasul de Nord pentru a-mi perfecționa educația muzicală, fascinația mea față de îmbătrânire a început să prevaleze. Toți prietenii mei, apropiați de 30 sau care trecuseră de această vârstă, se plâneau că îmbătrânesc. Cu toate astea, altceva mă obseda, așteptând o oportunitate de a mă împinge într-o nouă direcție. Poate că a avut legătură cu moartea bunicului meu – la căpătâiul căruia m-am aflat. Oricum ar fi, am știut din cel de-al doilea an de facultate că vreau să înțeleg ce ne ține tineri și să-mi dedic viața acestei cercetări. Așa că m-am alăturat departamentului de biochimie și am început să studiez îmbătrânirea. Patru ani mai târziu, am organizat unul dintre cele

mai bune programe de biologie a îmbătrânirii, școala doctorală (PhD) de patologie la Universitatea din California la Los Angeles (UCLA), precum și laboratorul lui Roy Walford. Urmarea o cunoașteți.

De peste treizeci de ani efectuez cercetări despre longevitatea sănătoasă și am studiat legăturile dintre nutriție și genele care reglează protecția și regenerarea celulelor. *Rețeta longevității* face bilanțul a ceea ce am învățat și oferă un program simplu pe care oricine îl poate urma în fiecare zi: un regim nutrițional care poate fi întrerupt de două până la douăsprezece ori pe an (în funcție de starea dumneavoastră de sănătate) pentru a practica o dietă pe care am dezvoltat-o și care imită efectele postului, fără restricție și foame: Dieta care Imită Postul (DIP). Am descoperit că prin combinația acestor două faze putem proteja, regenera și întineri corpul și, în cele din urmă, ne putem menține mai tineri și mai sănătoși. Acest program poate fi adoptat și de persoanele relativ tinere care ar dori să întârzie îmbătrânirea și să prevină bolile, dar și de persoanele mai în vârstă care ar dori să aibă o stare fizică mai bună. În studiile clinice de scurtă durată s-a demonstrat că DIP stimulează pierderea grăsimilor abdominale, păstrând în același timp masa musculară și masa osoasă. Aceste beneficii sunt realizate prin declanșarea remarcabilei capacități a corpului uman de a-și activa celulele stem și de a regenera anumite părți ale celulelor, sistemelor (imunitar, nervos, digestiv etc.) și organelor. Rezultă astfel o reducere a factorilor de risc pentru numeroase boli. În capitolele care urmează voi începe prin a explica de ce acest program funcționează și apoi vă voi explica și cum. Voi arăta, de asemenea, în ce măsură am beneficiat de expertiza științifică și de practica clinică pentru a crea recomandări sigure și ușor de pus în aplicare, care nu implică schimbări alimentare radicale. Soluțiile noastre dietetice sunt azi susținute de mii de medici din Statele Unite, Europa și Asia.

Ceea ce diferențiază această carte de alte cărți de diete este solida ei bază multidisciplinară. Când vine vorba de sănătate și, în special, de alimentație, ne lovim prea des de mode trecătoare și de teorii construite pe nisip, înlocuite rapid de noi descoperiri care se grăbesc la rândul lor să demonizeze sau să glorifice cutare sau cutare aliment. De aceea am vrut să elaborez o metodologie care să-i confere programului meu cea mai bună bază științifică posibilă: „Cei cinci piloni ai longevității“. Cinci piloni care țin de cinci discipline științifice pentru a consolida baza științifică a recomandărilor mele: 1. Cercetarea fundamentală în biogerontologie/juventologie (un

neologism pe care am să-l explic în capitolul II); 2. Cercetarea epidemiologică; 3. Studiile clinice; 4. Studiul persoanelor centenare; 5. Înțelegerea sistemelor complexe (în care vedem ce ne învață în special funcționarea mașinilor și a avioanelor). Acești piloni nu doar că garantează eficacitatea programului meu, dar și reduc la minimum probabilitatea ca un ansamblu de studii să vină într-o zi și să-i contrazică pertința. Cei treizeci de ani de cercetări și tot ceea ce munca a numeroși oameni de știință m-a învățat în aceste diferite discipline mi-au permis să elaborez o strategie nutrițională pe care o consider extrem de solidă astfel încât să o puteți urma toată viața.

Căutarea secretelor longevității sănătoase m-a purtat în toată lumea, din Los Angeles și până în Anzi, din sudul Ecuadorului, din Japonia (Okinawa) până în Rusia, din Țările de Jos până în sudul Germaniei, până am ajuns, într-un final, la mine, în Italia. Ceea ce neglijam e faptul că în Liguria natală se înregistrează cel mai mare procent de persoane vârstnice de peste 65 de ani din lume (28% conform Institutului național italian de statistică, în 2016), iar în Calabria însorită – unul dintre cele mai mari procente de centenari. O coincidență surprinzătoare, care a venit să confirme și să recompenseze o muncă de o viață, oferindu-mi nu doar privilegiul de a-mi continua cercetările în locurile copilăriei, ci și șansa de a revedea această parte a lumii prin ochii oamenilor care trăiesc aici și sunt sănătoși – vieți lungi, bogate și împlinite. Inspirată de toți prietenii mei care, în Italia sau în altă parte, au fost modele de longevitate fericită, această carte se adresează tuturor celor care aspiră să îmbătrânească sănătos și să trăiască mult.

FUNDAȚIA CREATE CURES ȘI PROLON

Într-o vreme în care găsierea fondurilor pentru cercetare devine tot mai grea și în care puțini sunt cei înclinați spre idei noi și diferite, țin să precizez că toată suma obținută din vânzarea acestei cărți va fi donată în întregime Fundației Create Cures (www.createcures.org), fundația nonprofit pe care am întemeiat-o după ce am văzut în ce situație cumplită se găsesc cele mai multe persoane afectate de boli în stadii avansate.

Primesc în fiecare zi e-mailuri de la bolnavi care suferă de cancer, de boli autoimune, metabolice sau neurodegenerative; toți mă întrebă ce

pot să facă în afară de tratamentele convenționale pe care le urmează. De cele mai multe ori nu le vine nimeni în ajutor, așa încât caută soluții pe Internet. Dar aceste soluții sunt bazate pe studii clinice sau de laborator puține, dacă nu inexistente.

M-a uimit întotdeauna faptul că mare parte a cercetării care se desfășoară are drept obiectiv rezultate terapeutice la 20 sau 30 de ani. Firește, sunt un mare susținător al cercetării fundamentale și subliniez adesea faptul că niciuna dintre descoperirile noastre nu ar fi fost posibilă fără ea. Dar, după ce am primit cereri nenumărate de la pacienți afectați de boli în stadiu avansat, am hotărât să le dedic cel puțin jumătate din timpul meu. Toți cei care mi s-au adresat erau conștienți că o terapie alternativă putea să nu funcționeze, dar niciunul nu se resemna doar la tratamentele convenționale: pacienții vor să li se ofere acces la alte maniere de a se îngriji, să li se propună o abordare integrativă fiabilă.

Din păcate, protocoalele terapeutice, teama de acțiunile în instanță, lipsa de timp și complexitatea problemelor îngreunează mult abaterea medicilor de la tratamentele standard. După ce mi-am petrecut mare parte din timp cu clinicieni, mai întâi prin cercetări asupra cancerului, iar apoi asupra multor alte boli, am înțeles de ce este nevoie: ca noi, cercetătorii, să le furnizăm strategii care să conteze pentru pacienți; vor să vadă rezultatele studiilor experimentale pe animale și cele ale studiilor clinice pe om pentru a se convinge că o terapie alternativă sau integrativă este validă și eficientă față de terapiile convenționale.

Scopul Fundației Create Cures este să le vină în ajutor celor care au epuizat aceste opțiuni. Ea va pune la dispoziția publicului informații demne de încredere și va finanța cercetările mai multor echipe, printre care și a mea: cercetări care să deschidă noi drumuri și să conducă rapid la alte tratamente, necostisitoare și eficiente, sau să perfecționeze terapiile existente. Scopul nu este de a diminua rolul medicilor, ci, dimpotrivă, de a-l spori, oferindu-le date științifice solide despre acțiunea terapiilor integrative, chiar dacă nu au primit încă aprobarea Ministerului Sănătății: „terapie cu eficacitate dovedită“.

Speranța mea este așadar să cumpărați nu un singur exemplar din *Rețeta longevității*, ci zece, și să le dăruiați anturajului dumneavoastră, dacă veți considera că îi va ajuta pe cei care o vor citi. În felul acesta, ne veți da și nouă, dar și altora posibilitatea de a ne continua cercetările integrative

despre îmbătrânire, cancer, Alzheimer, boli cardiovasculare, scleroză multiplă, boala Crohn și colită, diabet de tip 1 și 2 etc. Am amintit de aceste boli pentru că fiecare dintre ele a făcut obiectul cercetărilor noastre fundamentale: am inițiat, suntem gata să începem sau am încheiat primele studii clinice, care sunt deja foarte concludente.

Strădania noastră este acum orientată spre transformarea cât mai rapidă a cercetării fundamentale în terapii preventive și curative omologate, printr-o metodă de evaluare care să fie cea mai amplă și mai creativă astăzi. Colaborăm în acest sens cu câteva dintre cele mai calificate spitale și institute de cercetare (Facultatea de medicină a Universității Harvard din Boston, Mayo Clinic din Rochester, Spitalul universitar Charité din Berlin, centrul medico-universitar din Leiden etc.) și efectuăm experimente la centrul medico-universitar Keck al Universității din California de Sud-Los-Angeles (USC), una dintre cele mai mari clinici universitare din Statele Unite.

Hotărârea de a adopta Dieta care Imită Postul (DIP) pentru prevenirea și tratarea anumitor boli, în special a diabetului, revine diferitelor ministere ale Sănătății, precum și organizației Food and Drug Administration (FDA) în Statele Unite. Am început dialogul cu FDA în vederea obținerii omologării sale.

Ca răspuns la numeroasele scrisori primite de la pacienți, în care sunt întrebat în mod repetat despre asocierea dintre post – sau dietă săracă în calorii – și terapie oncologică: „Ce pot să mănânc în timpul postului?“, am întemeiat societatea L-Nutra (www.l-nutra.com) care își propune să dezvolte, în parte cu sprijinul și subvențiile de la Institutul național american al cancerului, programe „Dieta care Imită Postul“ testate clinic. Destinate inițial persoanelor bolnave de cancer (sub denumirea Chemolieve), au devenit mai târziu disponibile pentru toți (sub denumirea ProLon).

Chemolieve este în prezent supus testelor clinice la centrul oncologic Norris al USC, la Mayo Clinic, la centrul medico-universitar din Leiden și la spitalul San Martino al Universității din Genova. Alte zece spitale din Europa și Statele Unite s-au angajat să testeze clinic Chemolieve îndată ce finanțările vor fi disponibile. ProLon, Dieta care Imită Postul pentru toți, a fost supusă testelor clinice și este disponibilă pe Internet.

Pacienților care mă întrebă dacă e necesar să cumpere acest produs și să-l utilizeze sub supraveghere medicală le reamintesc că jumătate din

programul meu, regimul (cotidian) al longevității, ale cărui ingrediente se găsesc în toate supermarketurile, nu necesită nicio supraveghere, nici produse create special. Regimul longevității ajută la prevenirea și tratarea a numeroase maladii, și de asemenea tinde să reducă frecvența DIP. Acestea fiind spuse, după ani de experimentare a DIP – cu sau fără produse create special, cu sau fără supraveghere medicală –, am ajuns la concluzia că e *preferabil* să se utilizeze produsul testat clinic și sub supraveghere medicală, pentru a garanta o eficacitate și o siguranță maximă. Chiar dacă a fost dovedit caracterul inofensiv al ingredientelor, postul și DIP au efecte puternice împotriva îmbătrânirii și a maladiilor, însă pot antrena efecte secundare, uneori grave. Versiunea ProLon va permite majorității oamenilor să urmeze programul DIP acasă. Dacă sunteți sănătoși și doriți să efectuați DIP pentru prima dată, vă recomand să efectuați mai întâi un control medical. Dacă suferiți de o patologie, aprobarea medicului dumneavoastră este indispensabilă.

Am fondat L-Nutra pentru ca postul să fie lipsit de riscuri, practicabil pentru toți oamenii din lumea întreagă, și am făcut publică intenția mea de a dona 100% din acțiunile mele fundației Create Cures. De la L-Nutra nu primesc nici salariu, nici consultanță, doar o rambursare pentru cheltuieli anuale. Deși nu eu sunt factorul decizional, îmi iau angajamentul de a garanta ca produsele L-Nutra să fie accesibile unui număr cât mai mare de persoane, în curând tuturor, și ca într-o bună zi să fie gratuite.