

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON3/4/2011 18:10:00

03/04/2011 - Fonti:

Università degli studi di Padova ([PDF](#))

Pagine mediche ([PDF](#))

Autori : P. Grumati, L. Coletto, P. Sabatelli, M. Cescon, A. Angelin, E. Bertaggia, B. Blaauw, A. Urciuolo, T. Tiepolo, L. Merlini, N. Maraldi, P. Bernardi, M. Sandri, P. Bonaldo,

Titolo dello studio "Autophagy is defective in collagen VI muscular dystrophies and its reactivation rescues myofiber de generation".

Pubblicato su Nature Medicine, 2010

Poca carne: le cellule muscolari ringraziano.

Così tassativamente inizia l'articolo dell'Università di Padova.

Uno studio scientifico dimostra come si può contrastare la degenerazione muscolare grazie a un regime dietetico povero di proteine.

Lo studio finanziato da Telethon e pubblicato su Nature Medicine, ha visto la collaborazione di studiosi dell'Università di Padova e anche vari ricercatori Telethon di Ferrara e Bologna.

E' stato dimostrato per la prima volta che si possono migliorare i sintomi della miopatia di Bethlem e della distrofia muscolare di Ullrich controllando l'autofagia, il processo fisiologico che rimuove dalle cellule sostanze tossiche oppure porzioni cellulari danneggiate.

I ricercatori Telethon hanno osservato che grazie a una dieta povera di proteine si può promuovere la "pulizia cellulare" e mantenere le fibre muscolari pulite dalle sostanze di scarto. Ottenendo così un miglioramento significativo della salute dei muscoli, **tradotto anche in un aumento della forza.**

L'idea comune è che una dieta iperproteica sia indispensabile per gli sportivi e per chi pratica agonismo. E che in ogni caso, un apporto di proteine animali sia indispensabile per non sentirsi deboli e per affrontare sforzi fisici e lavori pesanti.

Lo studio ha dimostrato esattamente il contrario.

Sarà per questo che gli animali più forti e resistenti allo sforzo (elefante, rinoceronte, ippopotamo), sono vegetariani ?

Ovviamente, una carenza eccessiva di proteine e aminoacidi, porta le cellule ad "autodigerirsi", quindi, come sempre, ciò che conta è l'equilibrio, ed un apporto di cibi variato e moderato, come suggerisce la nostra sana alimentazione mediterranea.

La teoria (scrivono in pagine mediche [PDF](#)) che mangiare tanta carne faccia bene alla salute dei muscoli sarebbe contraddetta dalla scoperta fatta dagli studiosi.

Una dieta povera di carne non solo rallenta i processi di invecchiamento, ma in alcuni casi, come ad esempio nei pazienti affetti da distrofia, può combattere la degenerazione muscolare.

L'autofagia è un processo davvero importante perché permette alla cellula di rigenerarsi e di non soffocare in materiali di scarto che, normalmente, vengono eliminati. In soggetti affetti da distrofia muscolare, questo importante processo risulta compromesso.