

## **[Il Veganismo aumenta la speranza di vita agendo a livello genetico \(i Telomeri\)](#)**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON6/10/2013 14:00:00

### **17/09/13 - Il Veganismo aumenta la speranza di vita agendo a livello genetico (i Telomeri) UN DATO ESTREMAMENTE IMPORTANTE**

**Fonte originaria inglese (PCRM - Physicians Committee for Responsible Medicine - Comitato di Medici per una Medicina Responsabile) e fonti italiane: (clicca [qui](#))**

#### **Autori**

Ornish D, Lin J, Chan JM, et al.

#### **Titolo**

Effect of comprehensive lifestyle changes on telomerase activity and telomere length in men with biopsy-proven low-risk prostate cancer: 5-year follow-up of a descriptive pilot study.

(trad. : Effetto dei cambiamenti completi dello stile di vita sulle attività della telomerasi e la lunghezza dei telomeri negli uomini con biopsia cancro alla prostata a basso rischio: 5 anni di follow-up, di uno studio pilota descrittivo.

**Pubblicato da** Lancet Oncol.

17 September 2013. DOI: 10.1016/S1470-2045(13)70366-8.

#### **E' dimostrato per la prima volta il potere di un regime alimentare corretto addirittura sul Dna umano.**

Lo studio (su pazienti con cancro alla prostata), condotto dalla **Preventive Medicine Research Institute** e la **University of California** (San Francisco) sotto la guida del famoso **nutrizionista americano** Dean Ornish ha scoperto che una dieta vegetariana (vegan) non solo può aiutare a curare alcune malattie ma blocca gli effetti dell'invecchiamento cellulare, agendo nell'organismo a livello genetico, avviando un processo di ringiovanimento delle cellule e allungando la speranza di vita.

continua la lettura...

I soggetti che hanno partecipato allo studio hanno adottato il seguente stile di vita:

- Hanno seguito una dieta a base di vegetali, frutta, verdura e cereali integrali.
- Hanno svolto un moderato esercizio aerobico per 30 minuti al giorno, sei giorni alla settimana.
- Hanno preso parte ad attività di gestione dello stress come lo stretching e la meditazione yoga.
- Hanno frequentato sessioni settimanali di sostegno sociale in gruppo.

Dopo cinque anni di questa terapia è stato misurato un incremento della lunghezza dei telomeri (\*) pari a ben il dieci per cento, mentre in coloro che non avevano adottato cambiamenti al proprio stile di vita i telomeri si erano accorciati del tre per cento. Altro fatto straordinario è che non è mai troppo tardi per effettuare un cambiamento. L'inversione di tendenza è possibile ad ogni età con effetti soddisfacenti.

(\*)I telomeri sono un marker di salute e longevità. Sono la parte finale dei filamenti cromosomici e la

loro lunghezza è stata appunto legata alla longevità: hanno lo scopo di proteggere le parti terminali dei cromosomi strettamente connessi ai processi di invecchiamento. A telomeri più corti sono associate le cardiopatie, il cancro del colon, ictus, demenza e morte prematura.

«Sappiamo da studi precedenti che seguendo una dieta inadeguata, fumando sigarette, essendo sotto stress emotivo cronico o affetti da solitudine o depressione, si verifica sicuramente un accorciamento dei telomeri. Ma questo studio è il primo che ha dimostrato che i telomeri possono essere anche allungati adottando uno stile di vita sano»: questo quanto dichiarato dal ricercatore Dr. Ornish, autore della ricerca e fondatore e presidente dell'Istituto di ricerca medica preventiva, professore di medicina presso l'Università di California, San Francisco, e redattore medico presso HuffPost.

"E' il primo studio ad evidenziare che un intervento sullo stile di vita può bloccare l'invecchiamento cellulare - ha detto Ornish - e sono convinto che questi risultati non siano confinati a pazienti con il cancro della prostata".

E questa era la notizia relativa allo studio.

Che i telomeri abbiano un legame con l'invecchiamento delle cellule e dell'organismo intero è effettivamente noto da tempo.

Possiamo aggiungere quanto riportato il 17-05-2011 dalla rivista [www.zeusnews.com](http://www.zeusnews.com)

Una azienda britannica (Life Length) ha messo in vendita un test che mira a quantificare, basandosi sulla lunghezza dei telomeri, le parti terminali dei cromosomi, l'età "biologica" di una persona, che poi si può confrontare con quella "cronologica".

Il test è stato sviluppato da Maria Blasco, del Centro Nazionale di Ricerche sul Cancro di Madrid (non si tratta quindi di un prodotto per televendite), e consiste in un'analisi del sangue che prende in considerazione la lunghezza dei telomeri.

«Sappiamo che le persone nate con telomeri più corti del normale hanno una durata della vita più breve» spiega Maria Blasco.

Il test, che costerà € 500, potrà predire con una certa approssimazione la "velocità di invecchiamento" di chi vi si sottopone, non certo indicare una data di morte precisa.

Si può immaginare, per esempio, una compagnia di assicurazioni che si rifiuti di concedere una polizza sulla vita a chi non voglia sottoporsi al test!!!