



▶ [FOR PHYSICIANS](#)

▶ [HEALTH AND NUTRITION](#)

- [Action Alerts](#)
- [Breaking Medical News](#)
- [Health Topics](#)
- [Cancer Resources](#)
- [Diabetes Resources](#)
- [Food for Life Classes](#)
- [Healthy School Lunches](#)
- [Vegetarian and Vegan Diets](#)
- [Reports and Surveys](#)
- [Clinical Research Studies](#)
- [Health Care Professionals](#)

▶ [ETHICAL RESEARCH & EDUCATION](#)

▶ [MEDIA CENTER](#)

▶ [LEGISLATIVE FOCUS](#)

▶ [CLINICAL RESEARCH](#)

▶ [EDUCATIONAL LITERATURE](#)

▶ [MEMBERSHIP](#)

▶ [SHOP](#)

### STAY CONNECTED

Receive action alerts, breaking medical news, e-newsletters, and special offers via e-mail.

[SIGN UP >](#)



Follow @pcrm

## BREAKING MEDICAL NEWS

September 18, 2013

### Low-Fat, Plant-Based Diet May Slow Aging

September 18, 2013

Telomeres, DNA-protein complexes found on the ends of chromosomes, were shown to elongate among men who adopted a low-fat, plant-based diet, according to research led by Dean Ornish, M.D., and published in *The Lancet Oncology*. Telomeres are a marker of health and longevity.

Thirty-five low-risk prostate cancer patients were prescribed a low-fat, plant-based diet with a modest physical activity, stress management, and social support. After five years, the intervention group's average telomere length increased, while the control group who made no lifestyle changes experienced a decrease in average telomere length. This is the first study to show that lifestyle changes can lengthen telomeres over time.

Ornish D, Lin J, Chan JM, et al. 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. *Lancet Oncol*. 17 September 2013. DOI: 10.1016/S1470-2045(13)70366-8.

[Subscribe to PCRM's Breaking Medical News.](#)

Breaking Medical News is a service of the Physicians Committee for Responsible Medicine, 5100 Wisconsin Ave., Ste. 400, Washington, DC 20016, 202-686-2210. [Join PCRM](#) and receive the quarterly magazine, *Good Medicine*.



[2013 Archive](#)

[2012 Archive](#)

[2011 Archive](#)

[2010 Archive](#)

[2009 Archive](#)

[2008 Archive](#)

[2007 Archive](#)

[2006 Archive](#)

[2005 Archive](#)

[2004 Archive](#)

[2003 Archive](#)

[2002 Archive](#)



This site does not provide medical or legal advice. This Web site is for informational purposes only.  
[Full Disclaimer](#) | [Privacy Policy](#)

Physicians Committee for Responsible Medicine  
 5100 Wisconsin Ave., N.W., Ste.400, Washington DC, 20016  
 Phone: 202-686-2210 Email: [pcrm@pcrm.org](mailto:pcrm@pcrm.org)

## UNICA RADIO SI TINGE DI BLACK

ABRUZZO	FRIULI	MOLISE	TOSCANA
BASILICATA	LAZIO	PIEMONTE	TRENTINO
CALABRIA	LIGURIA	PUGLIA	UMBRIA
CAMPANIA	LOMBARDIA	SARDEGNA	V. D'AOSTA
E.ROMAGNA	MARCHE	SICILIA	VENETO

## NEWS DAL MONDO

### I vegetariani invecchiano di meno

Categoria: Mondo Pubblicato Mercoledì, 18 Settembre 2013 16:45 Scritto da Redazione



**Washington** - Una dieta vegetariana non solo puo' aiutare a curare alcune malattie ma blocca letteralmente gli effetti dell'invecchiamento, agendo nell'organismo a livello genetico: un piccolo studio scientifico americano avrebbe cosi' dimostrato per la volta il potere di un regime alimentare corretto addirittura sul Dna umano.

La ricerca condotta all'universita' di California a San Francisco sotto la guida del famoso nutrizionista americano Dean Ornish ha osservato in 10 uomini malati di tumore della prostata e sottoposti alla dieta vegetariana, l'apparire di mutazioni "ai telomeri" dei pazienti: I telomeri sono la parte finale dei filamenti cromosomici e la loro lunghezza e' stata legata alla

longevita'. "In soli tre mesi della dieta i telomeri si sono allungati del 30%", spiega il rapporto pubblicato su 'Lancet Oncology'. In altri 25 uomini di un gruppo di controllo che non seguivano la dieta Ornish invece i telomeri sono rimasti della stessa lunghezza. "E' il primo studio ad evidenziare che un intervento sullo stile di vita puo' bloccare l'invecchiamento cellulare - ha detto Ornish - e sono convinto che questi risultati non siano confinati a pazienti con il cancro della prostata". La dieta include il consumo di frutta, verdure, grani integrali e mantiene l'assunzione di grassi al 10% delle calorie quotidiane. (ANSA)

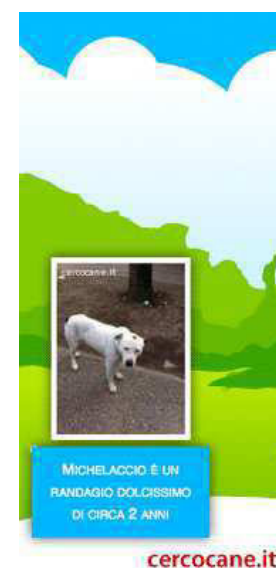
Tags: I vegetariani invecchiano di meno

Tweet 0

n

Share

08:53 LUNEDÌ, 30 SETTEMBRE 2013



#### ULTIME NOTIZIE

- Unica radio si tinge di Black
- Carrozza in visita alla Lub
- Arrivano in Italia le università brasiliane
- Cus Chieti: vogliamo chiarezza
- Ex S.Salvatore all'Univaq, Udu: ora sviluppo area

#### LE PIÙ LETTE

- DI Fare, CGIL bocchia l'emendamento
- Party sexy al college, è scandalo
- Unipa, niente test d'accesso a Psicologia
- Numero chiuso Uniss, Udu vince ricorso
- Governo, Carrozza ministro dell'istruzione
- Studente nudo in piazza, tenta il suicidio
- Scuola di specializzazione, scontro Udu-Ci
- Unina in lutto, morto il prof. Pettorino
- Docenti, studenti, PTA: stop al

- Unica radio si tinge di Black
- Carrozza in visita alla Lub
- Arrivano in Italia le università brasiliane
- Cus Chieti: vogliamo chiarezza
- Ex S.Salvatore all'Univaq, Udu: ora
- Festa Pd Pisa, Fiorini: finanziare il



- [Contatti](#)
- [Redazione](#)
- [Editoriale](#)

Sport e salute, alimentazione e benessere, body building & fitness

Cerca...

- [Salute](#)
- [Sport](#)
- [Accessori per il fitness](#)
- [Alimentazione](#)
- [Allenamento](#)
- [Consigli e trucchi body building](#)
- [Integratori](#)
- [Schede](#)
- [ricette](#)
- [Scienze e tecnologia](#)
- [Ricette Cucina Cinese](#)
- [Bellezza](#)

- [RSS Feed](#)

•

Sondaggio

**Per te lo sport è**

- Un piacere
- Un'abitudine
- Un obbligo
- L'ultimo dei miei pensieri

[View Results](#)

- [Polls Archive](#)

Su Facebook

•

•

## Veganismo, aumenta la speranza di vita: nuovo studio

Di [redazione](#)

– 21 settembre 2013 Nella categoria: [Alimentazione](#), [In evidenza](#)

Recenti ricerche hanno dimostrato che una dieta a base vegetale può contribuire ad invertire il processo di invecchiamento delle cellule, allungandone di fatto la vita.

Lo studio condotto dalla Preventive Medicine Research Institute e la University of California, San Francisco ha scoperta che scelte di vita fortemente salutari, come adottare una dieta basata esclusivamente su alimenti di origine vegetale è in grado non solo di bloccare l'invecchiamento cellulare ma addirittura di avviare un processo di ringiovanimento delle cellule allungando la



speranza di vita.

Lo studio ha avuto una durata di cinque anni, durante i quali sono stati monitorati trentacinque soggetti i quali si sono nutriti esclusivamente di cibi di origine vegetale, hanno praticato un'attività fisica per sei giorni la settimana e attuato pratiche di gestione dello stress.

L'adozione di questo stile di vita aiuta ad allungare i "telomeri", tappi che 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 del dell'Istituto di ricerca medica preventiva, professore di medicina presso l'Università di California, San Francisco, e redattore medico presso HuffPost.

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.

Questa splendida notizia ci conduce ad una semplice domanda: cosa stiamo aspettando ad abbracciare uno stile di vita salutare? Anche se non è mai troppo tardi, perchè non iniziare fin d'ora?

You may also like:

Trazioni alla sbarra: come allenarsi al meglio

Come dimagrire la pancia, i fianchi e le maniglie dell'am...

Gruppi sanguigni: le zanzare hanno i loro preferiti

Dieta settimanale per dimagrire

Allergia all'ambrosia: prevenzione e rimedi

Dermatite allergica da contatto: rimedi

- [Print with PrintFriendly](#)
- [Post to Delicious](#)
- [Post to StumbleUpon](#)

Articoli correlati:

1. [Stress post-traumatico e infarto: nuovo studio](#)
2. [Sigarette elettroniche: possono far smettere di fumare. Nuovo studio](#)
3. [Uomini e donne: Cristian e Tara di nuovo in studio](#)
4. [Troppa tv accorcia la vita](#)
5. [Dieta per rendere al meglio nello studio](#)

1.017 views



**Su redazione**