

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LONGO, VALTER

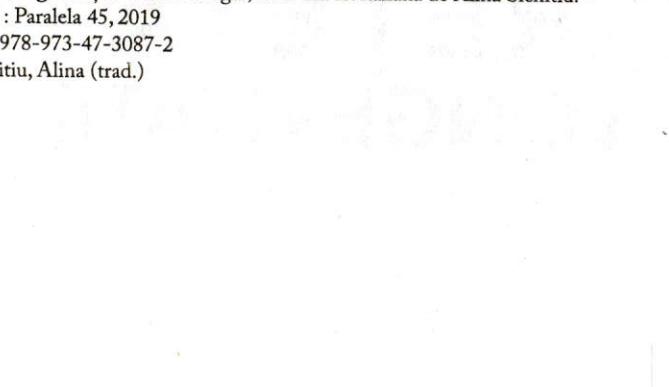
Rețeta longevității / Valter Longo ; trad. din lb. italiană de Alina Sichitiu. -

Pitești : Paralela 45, 2019

ISBN 978-973-47-3087-2

I. Sichitiu, Alina (trad.)

613.2



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, 2019
Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.
www.edituraparalela45.ro

Dr. VALTER LONGO

REȚETA LONGEVITĂȚII

Traducere din limba italiană de
Alina Sichitiu

Editura Paralela 45

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 greutății 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

AVERTISMENT

Lucrarea de față nu se substitue 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.

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

Mamei mele Angelina, tatălui meu Carmelo,
fratelui meu Claudio și surorii mele Patrizia

Celor care sunt în căutare de soluții,
cunoaștere și speranță

Fântâna lui Caruso

ÎNTOARCEREA LA MOLOCHIO

Urcând din nou spre nord dinspre extremitatea meridională a Calabriei, într-o oră de mers cu mașina se ajunge la Gioia Tauro, într-una dintre reuniunile cele mai sărace, dar și cele mai frumoase și nepoluate ale Europei. De acolo se urcă spre munte încă vreo treizeci de kilometri, până în satul Molochio, nume ce derivă pesemne de la cuvântul grec *molokhē*, care înseamnă „nalbă“, o plantă medicinală care poartă numele culorii ei. Acolo, în piața mare, este o fântână unde poți să bei o apă rece ca gheață, care provine direct din munții Aspromonte, ce străjuiesc satul.

În 1972, când aveam 5 ani, am petrecut șase luni la Molochio împreună cu mama mea Angelina, care se întorsese în sat să-l îngrijească pe tatăl ei grav bolnav.

Îmi aduc aminte că într-o zi, pe când toți îl strigau ca să vadă dacă mai e în viață, am intrat în camera lui și am spus: „Nu vedeți că e mort?“ Murise din cauza unei inflamații nu foarte grave, deci vindecabile, dar care, din păcate, fusese îndelung neglijată. Țineam mult la bunicul și eram copleșit de tristețe, dar hotărâsem că trebuie să duc greul situației și să nu plâng, pentru a le spune tuturor că bunicul Alfonso murise.

Abia după 15 ani mi-am dat seama cât de profundă fusese urma lăsată de acest eveniment, într-atât încât să trezească în mine dorința de

a-i ajuta pe alții să trăiască cât mai mult cu putință și cât mai sănătos cu putință.

La vreo sută de metri de casa bunicului trăia Salvatore Caruso, care avea cam aceeași vârstă cu el și care mă văzuse crescând. Patruzeci de ani mai târziu, Salvatore și cu mine aveam să apărem împreună într-un număr al prestigioasei reviste americane *Cell Metabolism*, care publica descoperirile echipei mele*, potrivit cărora o alimentație cu un conținut scăzut de proteine, similară alimentației centenarilor din Molochio, este asociată cu o diminuare a riscului apariției cancerului și cu o creștere a speranței de viață. Pe copertă, Salvatore e surprins pe un fundal de măslini calabrezi din specia *ottobratica*. Chiar și președintele Obama aflat de Salvatore și de alimentația lui *low protein*, căci fotografia a fost preluată de *Washington Post* și de mass-media din lumea întreagă.



1.1. Fântâna din Molochio

* M. Levine *et al.*, + V. D. Longo, „Low protein intake is associated with a major reduction in IGF-1, cancer, and overall mortality in the 65 and younger but not older population”, *Cell Metabolism*, martie 2014.

La patruzeci și doi de ani de la moartea bunicului meu, Salvatore era omul cel mai bătrân din Italia și unul dintre cei patru supercentenari care fac din satul natal al părinților și al bunicilor mei unul dintre locurile cu cel mai mare procentaj de centenari din lume (4 centenari la 2 000 de locuitori, triplu față de cel din Okinawa, considerată regiunea cu cel mai mare procentaj din lume). Salvatore Caruso, care a murit în 2015, la vîrstă de 110 ani, începuse să bea apă de la fântâna aflată în piață din Molochio de la vîrstă de 5 ani, în 1905. Dată fiind excepțională longevitatea a omului celui mai vîrstnic din Italia, am considerat întotdeauna această fântână drept una a tinereții, la care fiecare dintre noi ar putea ajunge. Lipsa de informații corecte și de tratamente corespunzătoare l-a privat probabil pe bunicul meu de mai multe decenii de existență, timp în care mama mea și restul familiei s-ar mai fi putut bucura de prezența lui. Acest gând m-a întristat mereu.

Într-un film documentar consacrat cercetărilor mele în Ecuador și în Calabria, *Secretele longevității* (Arte, 2013), Sylvie Gilman și Thierry de Lestrade mă descriu ca pe Tânărul care, la fel ca alchimistul lui Paulo Coelho, a plecat dintr-un mic sat european, a colindat lumea largă în căutarea fântânilor tinereții și a sfârșit prin a o găsi chiar în micul sat natal al părinților lui, în locul în care, copil fiind, își petreceea vacanțele de vară.

DE LA TRADIȚIE LA ȘTIINȚĂ

Din noroc sau din întâmplare, legătura dintre alimentație și sănătate a ocupat întotdeauna un loc foarte interesant în viața mea: am trecut de la regimul alimentar atât de sănătos din Molochio la cel relativ sănătos din Liguria, unde am crescut, și am continuat apoi, din păcate, cu cel din Chicago și Dallas, pentru a reveni în cele din urmă la alimentația sănătoasă din templul nutriției pentru longevitate care este Los Angeles. Acest periplu și regimurile alimentare pe care le-am adoptat, care merg de la bun la rău, au fost hotărâtoare pentru formularea ipotezelor mele despre legătura dintre hrană, boli și longevitate. M-au făcut să înțeleg și că, pentru a trăi mult și sănătos, trebuie să învățăm în egală măsură de la populațiile longevive și de la știință, și mai ales din cercetările în domeniul epidemiologic și clinic.

În anii 1970, pe când ne petreceam verile la Molochio, când eu, când fratele meu Claudio ori sora mea Patrizia mergeam la brutărie să luăm pâine

caldă, abia scoasă din cuptor. E cea mai bună pâine pe care am mâncat-o vreodată, din făină integrală, aproape neagră. An după an, a devenit tot mai albă, și astăzi, din păcate, e aproape la fel ca pâinea care se găsește peste tot.

Cel puțin o dată la două zile, la prânz sau la cină, mâncam *pasta e vائية*, o porție mică de paste cu o cantitate mare de legume, mai ales fasole verde. Un alt fel de mâncare pe care îl serveam adesea era *stoccafisso*, filet de morun uscat în aer liber cu garnitură de legume. Pe urmă erau măslinile negre, uleiul de măslini și multe roșii, castraveți și ardei grași verzi. Doar duminica felul de bază erau *maccheroni* făcute în casă, cu sos de roșii și, ei bine, da, chiftele din carne, dar nu mai mult de două de persoană. Beam mai ales apă de la izvoarele din munții din împrejurimi, vin produs local, ceai, cafea și lapte de migdale. La micul dejun primeam lapte de capră sau de vacă, iar între mese rareori ne era îngăduit să mâncăm altceva în afară de arahide, migdale, alune și nuci, stafide uscate sau proaspete și știuleți de porumb friptă. Masa de seară era cam pe la ora opt seara și din momentul acela nu mai mâncam nimic până a doua zi de dimineață.

Dulciurile care însăreau sărbătorile religioase erau făcute mai cu seamă cu fructe uscate sau fructe cu coajă lemoasă, iar în loc de înghețată preferam *granita*, pe care mergeam să o luăm din Taurianova, la 9 kilometri distanță de satul nostru. Era o *granita* de căpșuni făcută din fructe proaspete, care pentru mine rămâne cel mai bun desert din lume, deși conține mult zahăr.

Astăzi nu doar pâinea, ci și tot regimul alimentar al locuitorilor din Molochio s-a schimbat drastic. În loc de fasole verde mănâncă multe paste, multă carne, măslinile și fructele uscate au fost înlocuite cu dulciuri, iar apa și laptele de migdale, cu băuturi răcoritoare cu fructoză. Cea mai mare parte dintre felurile de mâncare de odinioară încă se mai găsesc, dar oamenii au adoptat un stil alimentar mai nord-european, în care sunt prezente în cantități mari brânza, carne și zaharurile simple. Când eram mici, mergeam prin Molochio pe jos; foloseam mașina doar pentru a ne duce în alte sate și orașe. Astăzi aproape că s-a pierdut obiceiul de a merge pe jos, iar dacă o luați pe jos de la mănăstire până în centrul satului (dacă sunt 800 de metri) e foarte posibil ca un șofer să opreasă și să vă întrebe dacă vreți să vă ducă cu mașina. În ceea ce privește hrana și activitatea fizică, și în Statele Unite s-a petrecut aceeași evoluție, doar că mult mai devreme: când m-am mutat acolo, în 1984, acest mod de viață era deja foarte răspândit.

DE LA BUCĂTĂRIA LIGURIEI LA CHICAGO-STYLE PIZZA

Când aveam 12 ani, mă închideam în camera mea, dădeam volumul amplificatorului la maximum și cântam la chitară pe muzica celor de la Dire Straits, Jimi Hendrix și Pink Floyd, visând că o să plec în Statele Unite și o să devin un rock star. Vis care a devenit în curând realitate, spre bucuria vecinilor mei, când în 1984 am părăsit Genova și m-am mutat la Chicago. Acolo am întâlnit muzicieni blues de famă mondială și am adoptat un stil alimentar dintre cele mai nesănătoase din lume. Mâncarea din Genova era încă foarte sănătoasă, chiar dacă nu o egala pe cea din Molochio. Spre deosebire de alte regiuni italiene vestite pentru carne (Toscana) sau pentru bogăția și savoarea condimentelor (Lazio și Emilia-Romagna), Liguria, la fel și Calabria, au păstrat o cultură gastronomică bazată pe glucide și legume: felurile ei tradiționale sunt *minestrone* (ciroba de legume), *trofie* cu pesto sau *la farinata*, făcută din boabe de năut și ulei de măslini. Potrivit legendei, *la farinata* a fost născocită în timpul unei furtuni, când la bordul unei nave a puternicei republii marinare genoveze, care transporta prizonieri de la Pisa, făina din boabe de năut se vărsase din saci și se amestecase cu apa mării. (În vremea aceea, Genova și Pisa erau rivale și își disputau dominația Mării Mediterane; se atacau și se cucereau pe rând.) Genovezii au recuperat plămada astfel formată, au uscat-o la soare și au numit-o „aurul Pisei“, glumind pe seamă locuitorilor din Pisa înfrântă.

Trecând la dulciuri, printre cele mai cunoscute în Liguria sunt biscuiții Lagaccio (un cartier din Genova), a căror primă descriere datează din anul 1593 – sunt făcuți din făină Manitoba și o cantitate mică de zahăr. Mari în mod tradițional, dar și foarte ușori, sunt unele dintre dulciurile cele mai puțin calorice din câte există (sub 70 de calorii pentru fiecare biscuit).

În afară de acestea, la Genova se consumă și pește – scrumbii, merluțiu, midii – de mai multe ori pe săptămână. Împreună cu năutul și uleiul de măslini, peștele joacă un rol important în regimul longevității.

Când am ajuns în cartierul Little Italy din micul oraș Melrose Park, o suburbie a orașului Chicago, am dat pește ceea ce consider a fi „regimul infarctului“. Aveam 16 ani și, drept bagaj, o chitară electrică și un

amplificator portabil. Engleza mea era aşa de săracă încât pe paşaport îmi lipiseră eticheta „No English“.

Atmosfera și scena muzicală din Chicago erau senzaționale, dar clima, mult prea rece! După câteva luni de lecții de chitară cu Steward Pierce, un renomit muzician de bebop, mă simțeam pregătit să-mi fac debutul. În weekenduri fugeam din casa mătușii, care mă găzduia, și luam linia L a metroului aerian ca să ajung în centru, în special în barurile și cluburile de pe Rush Street, unde îi întrebam pe muzicieni dacă pot să cânt cu ei. De obicei mă lăsau, aşa că sfârșeam prin a cânta la chitară toată noaptea și mă întorceam acasă abia în dimineață următoare, la mătușă care mă aștepta furioasă.

Pe vremea aceea nu știam nimic despre alimentație și îmbătrânire, dar începeam să mă gândesc că ceva nu era cum trebuie în felul în care se mâncă în *Windy City*, fiindcă foarte multe dintre rudele mele, calabreze 100%, mureau din cauza unor patologii cardiovasculare, rare în Italia de Sud și absente din familia mea numeroasă. Iată ce mâncau: bacon, cârnați cu ouă la micul dejun; ca feluri principale, paste și pâine la discreție, plus multe tipuri de carne aproape în fiecare zi, uneori și de două ori pe zi, și foarte puțin pește. La toate astea se adăugau cantități mari de brânză și lapte și dulciuri pline de zahăr și grăsimi. Atât acasă, cât și la școală, multe alimente erau prăjite. Băuturile acidulate, dar și sucurile de fructe, erau bogate în fructoză. Iar „Chicago-style pizza“ conținea mai multă brânză decât blat... Atunci nu mai era surprinzător că cea mai mare parte a populației de 30 de ani era obeză sau supraponderală.

După trei ani în Chicago și mâncând ceea ce mâncau toți, nu am devenit obez, dar am ajuns la 1,88 m înălțime, adică cu douăzeci de centimetri mai mult decât tatăl meu și cu zece mai mult decât fratele meu. Nici acest lucru nu e surprinzător, căci acest tip de alimentație este bogat în proteine și hormoni steroidieni.

REGIMUL ARMATEI AMERICANE

După trei ani de „regim Chicago“, nu mi-aș fi închipuit că pot să mănânc mai mult, nici să iau în greutate mai multe kilograme. Cum nu eram cetățean american, nu puteam să beneficiez de bursă, aşa încât am

fost nevoit să găsesc o soluție pentru a-mi finanța studiile. Să mă înrolez în armată era singura posibilitate la îndemână pentru a-mi plăti taxa de școlarizare.

Când am ajuns, la 19 ani, la centrul de instrucție din Fort Knox (Kentucky), mă gândeam că nu are cum să fie chiar aşa de rău: toate filmele și istoriile despre armata americană erau cu siguranță exagerate, singur instrucția era rezonabilă. Dar a fost fix pe dos.

Am fost repartizat la un batalion de tanchiști care se antrenau laolaltă cu soldații din marină și pentru care instrucția neobișnuit de dură era un motiv de mândrie. Dormeam trei-patru ore pe noapte, făceam încontinuu flotări și alte exerciții și mâncam foarte mult.

Toate acestea, împreună cu un număr de experiențe la limita rezistenței umane, și cele două veri la Fort Knox – în care am făcut lucruri pe care nu mi-aș fi închipuit vreodată că le-aș putea face – au fost una dintre perioadele cele mai grele, dar și mai rodnice din viața mea. Unui pacifist ca mine, pasionat de muzică și de știință, formația militară i-a furnizat instrumentele necesare pentru a îndeplini sarcinile fără să piardă timp, de fiecare dată la nivel maxim și reducând la minimum erorile sau eliminându-le complet. De fiecare dată trebuia să dăm tot ce e mai bun în noi, chiar să facem imposibilul. Dacă erai în stare să faci cincizeci de flotări, și se impunea să faci o sută; dacă alergai 3,2 kilometri în douăsprezece minute, strigau la tine că poți să parcurgi aceeași distanță în zece minute. și în cele din urmă am reușit!

Dar să trecem la hrana armatei. Firește, baza erau carnea și glucidele. Coca Cola și alte băuturi acidulate nu erau permise decât dacă obțineam cele două sute de puncte combinând alergarea cu flotările și abdomenele, fie o serie de șaptezeci de flotări și una de șaizeci de abdomene în mai puțin de două minute fiecare, plus 3,2 kilometri în mai puțin de zece minute și treizeci de secunde. Am reușit de câteva ori. Probabil că în acele împrejurări m-am confruntat pentru prima dată cu ideea de dependență alimentară. Căci să bei amestecul acela de acid fosforic, caramel și zahăr devenise pentru noi lucrul cel mai important, și puținii care izbuteau să atingă obiectivul de două sute de puncte erau invidiați.

Dieta armatei, împreună cu exercițiile fizice extenuante, m-au făcut să mă îngraș și să câștig masă musculară, cel puțin aşa credeam. Studiile noastre recente dovedesc că forța musculară nu corespunde în mod necesar

dimensiunii mușchilor. Ele arată și că un regim alimentar cu conținut scăzut de proteine și zaharuri, în alternanță cu perioade de aport proteinic normal, are rezultate mai bune pentru regenerarea celulelor musculare și ameliorarea stării de sănătate. Iată dovada: treizeci de ani mai târziu, fac aproape același număr de flotări și abdomene ca la 19 ani, când eram într-o formă fizică maximă.

Această anecdotă își găsește o confirmare în rezultatele studiilor noastre efectuate pe șoareci – organismul lor prezintă multe asemănări cu cel uman: adoptarea periodică a unei alimentații cu conținut scăzut de proteine sporește coordonarea motorie și posibil și forța musculară. Pe vremea armatei, rezultatul meu cel mai bun era de cincizeci-șaizeci de flotări și cincizeci și cinci-șaizeci de abdomene; eram controlați săptămânal, aşa încât știam exact de ce sunt în stare. În următorii zece ani, cu regimul Chicago, capacitatele mele fizice s-au redus drastic, pentru a spori după ce am adoptat regimul longevității.

A priori, este genul de anecdotă care nu ar trebui luată prea în serios, însă a fost punctul de plecare al câtorva ipoteze pe care aveam să le supun experimentărilor în laboratorul meu și la institut, încercând să explic de ce anumite regimuri alimentare pot ameliora starea de sănătate fără consecințe negative asupra masei și forței musculare.

Se deschidea atunci epoca „nutritehnologiilor“ (știința constituenteelor alimentare), la a cărei creare am contribuit: hrana nu mai e considerată un amestec indistinct de elemente nutritive, ci un ansamblu complex de mii de molecule care, pentru unii, au o acțiune comparabilă cu cea a medicamentelor.

ÎN PAS CU EVOLUȚIA

După ce am terminat instrucția în armată, mi-am stabilit ca obiectiv Denton, în nordul Dallasului (Texas), și anume Universitatea Texasului de Nord (UNT), sediul unuia dintre cele mai prestigioase departamente de jazz din lume.

Acel mic oraș din pustiu atrăsese, nu se știe cum, câțiva dintre cei mai mari muzicieni de jazz din Statele Unite, precum pianistul Dan Haerle ori chitaristul Jack Petersen, care aveau să devină profesorii mei. Programul

era chinitor: trebuie să studiez și să exersez șaisprezece ore pe zi, șapte zile din șapte, cel puțin în primul an.

Dacă te antrenezi din copilărie să asculti acorduri și să le distingi, capacitatea de a recunoaște frecvențe și intervale nu este foarte diferită de aceea pe care o dobândește un copil identificând cuvintele care i se spun și înțelegându-le. Dar cum nici mama, nici tata nu cântaseră niciodată la vreun instrument muzical, eram complet pierdut. Nu exista nicio carte capabilă să mă învețe să recunosc frecvențele, aşa încât a trebuit să învăț de la zero să ascult și, de data asta, să scriu într-o limbă care până atunci nu fusese pentru mine decât o limbă a „sunetelor“: limba melodiilor și a armoniilor sau, cum i se spunea acolo, „armonia elementară“.

Misiunea cercetătorului este să observe, dar observațiile se pot risipi repede dacă el nu le înțelege sau dacă nu reușește să transforme ceea ce a înțeles în date numerice sau în ipoteze: lucru extrem de greu dacă nu stăpâним limbajul. Studiul muzicii s-a dovedit esențial pentru multe dintre descoperirile mele despre cauzele îmbătrânirii și legătura dintre îmbătrânire și alimentație. În perioada în care mi-am început cercetările, am observat organismele îmbătrânind și am intuit că genele jucau un rol în acest proces; dar nu aveam nici cea mai mică idee cum aş putea traduce observațiile mele în termeni genetici și moleculari cuantificabili. Care erau melodiile și armoniile vieții și morții? Cum să le descifrez în aşa fel încât să le pot transcrie, modificând astfel procesul acela incredibil de complex?

Una dintre analogiile pe care le folosesc când sunt întrebăta dacă eu cred că antioxidanții (vitaminele C, E etc.) pot să prelungească speranța de viață este următoarea: să încerci să mărești longevitatea printr-o creștere a aporțului de vitamina C ar fi ca și cum ai vrea să înfrumusețezi una dintre cele mai frumoase simfonii compuse vreodată sporind numărul de violoncelle al orchestrei. Violoncelul este un instrument încântător, sonoritățile lui sunt printre cele mai bogate, dar pentru a face și mai frumoasă o simfoniă de Mozart ar trebui să fii mai talentat decât el... O viață umană trăită în bune condiții de sănătate este un proces mult mai complex decât o simfoniă de Mozart: a fost nevoie de miliarde de ani de evoluție pentru a atinge desăvârșirea sa. Viața nu se poate îmbunătăți și nici prelungi dacă bem mai mult suc de portocale.

În timpul studiilor muzicale, ni se cerea și să fim în stare să cântăm o piesă într-un mod cu totul original, cel puțin ca interpretare sau