



ATTI CONGRESSUALI

63° CONGRESSO  
NAZIONALE SIGG

ROMA 28 novembre  
01 dicembre 2018  
Auditorium della Tecnica



MONOGRAFIE  
SOCIETÀ ITALIANA  
di GERONTOLOGIA  
e GERIATRIA

**RELAZIONE**

# BIOGERONTOLOGIA E MEDICINA TRASLAZIONALE

## EFFETTI ANTI-INVECCHIAMENTO DEL DIGIUNO INTERMITTENTE: L'ESPERIENZA DELLA COMUNITÀ RELIGIOSA “I RICOSTRUTTORI NELLA PREGHIERA”

G. Cavallini<sup>1</sup>, S. Terzuoli<sup>2</sup>, S. Finocchiaro<sup>2</sup>, P. Maltagliati<sup>2</sup>, M. Taddei<sup>2</sup>, E. Bergamini<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Università Di Pisa, Pisa - <sup>2</sup> Arcicontratemitana Misericordia, Pistoia - <sup>3</sup>Università Gampus Bio-Medico, Roma

**SCOPO DEL LAVORO:** E' noto che il digiuno periodico (RC) - intervallato da giorni di alimentazione a piacere promuove la salute e la longevità degli animali da esperimento attivando, i principali meccanismi di riparazione (autofagia e apoptosi) ma poco si sa del trattamento sulla salute dell'uomo (1). I membri della Comunità religiosa de I ricostruttori nella preghiera ([www.iricostruttori.org](http://www.iricostruttori.org)), che adottano uno stile di vita alimentare vegetariano che include un giorno di digiuno ogni due settimane hanno chiesto di poter dimostrare l'utilità della regola per la protezione della salute rendendo disponibili per la pubblicazione i risultati di analisi da loro effettuate presso il laboratorio della Misericordia di Pistoia.

**MATERIALI E METODI:** Sono stati valutati i risultati di glicemia, insulinemia, colesterolemia totale LDL e HDL, trigliceridi, DHEAs (ben noti biomarcatori di invecchiamento) di 15 religiosi, 8 maschi e 7 femmine, di età compresa tra 30 e 62 anni. La valutazione è stata effettuata facendo riferimento ai valori della popolazione di donatori di sangue di età compresa tra 20 e 65 anni raccolta nella banca dati del Centro di Ricerca di Biologia e Patologia dell'Invecchiamento dell'Università di Pisa. I dosaggi sono stati effettuati presso il Laboratorio di Analisi della Misericordia di Pistoia utilizzando kit disponibili in commercio.

**RISULTATI:** I risultati dimostrano che i membri della Comunità de I ricostruttori nella preghiera di Prato, di qualunque età sono tutti dotati di un BMI eccellente, di valori giovanili di glicemia e insulinemia (con indice HOMA addirittura inferiore alla unità e pari a 0,87+0,09). La protezione contro gli effetti dell'invecchiamento biologico sul quadro lipemico dello stile di vita dei religiosi non sembra invece altrettanto efficace soprattutto nelle persone di genere femminile (maschi 181+17; femmine 198+19).

**CONCLUSIONI:** Il regime dietetico previsto dalla regola ha significativi effetti positivi sul mantenimento della omeostasi glicemica. La protezione dall'effetto dell'età sul metabolismo lipidico potrebbe richiedere l'arricchimento della dieta con acidi grassi poli-insaturi.

### Bibliografia

Bergamini E, Cavallini G, Donati A, et al. The role of autophagy in aging: its essential part in the anti-aging mechanism of calorie restriction. *Ann N Y Acad Sci* 2007;1114:69-78.