

Valter Longo: «Con 3 cicli di dieta mima-digiuno l'età biologica si abbassa di 2 anni. Io punto ai 120. E le punture dimagranti sono pericolose»

Lo studioso della longevità: «Salto il pranzo ma faccio merenda. Il vino? Fino a tre bicchieri a settimana» (Fonte: <https://www.corriere.it/> 12 settembre 2025)



Valter Longo, 57 anni: vive e lavora negli Stati Uniti dove è tra i massimi esperti di longevità.

Valter Longo, 57 anni, biochimico e ricercatore noto per gli studi sull'invecchiamento e sulla dieta mima-digiuno.

Quando le è venuto il pallino della longevità?

«Da piccolo, in Calabria, vedendo mio nonno morto. Ebbi una reazione strana: avevo 5 anni e avrei voluto poterlo curare meglio».

Italiano con accento americano: è direttore del Longevity Institute della University of Southern California.

«Sono nato a Genova da genitori di Molochio, in provincia di Reggio Calabria, un paesino finito due volte sulla cover di National Geographic per i centenari. Era destino».

Che lavoro facevano i suoi?

«Mio padre era poliziotto, mia madre sarta. Papà è arrivato a 95 anni, la mamma è ancora viva: di anni ne ha 90».

Come si mangiava in casa?

«Si cucinavano piatti genovesi con influenze calabresi».

Qual è la sua madeleine?

«Pasta e vaianeia, lo cucinava mia madre: un minestrone con la pasta e fagiolini verdi, tipici della Calabria».

In famiglia diceva a tutti come mangiare?

«Ho contribuito alla longevità della mia famiglia: quando mi sono trasferito da una zia a Chicago per studiare musica ho scoperto di avere cugini obesi, con il diabete avanzato per colpa di una dieta piena di zuccheri e carne. Io iniziai ad avere il colesterolo alto. Era il 1992 e mi misi a lavorare con Roy Walford, massimo esperto mondiale di [longevità](#)».

Un musicista mancato.

«Avevo anche un gruppo rock. Nel frattempo mi sono laureato in Biochimica all'Università del North Texas: furono i professori a dirmi che dovevo decidere cosa fare nella vita. Così nel 1992 ho iniziato un dottorato di ricerca in Biochimica a UCLA e un Post-dottorato in Neurobiologia dell'invecchiamento e Alzheimer».

La dieta mima-digiuno spiegata a un bambino.

«Il piatto principale, a pranzo e cena, è una zuppa a scelta tra (ad esempio) funghi, pomodoro o minestrone quinoa. Come spuntini cracker al kale, barrette di cioccolato, olive salate o all'aglio. Infine, dei drink all'arancia. Dura 5 giorni e può essere ripetuta ogni 3-6 mesi».

Il cibo come medicina. Gli effetti collaterali?

«Mal di testa, fatica intorno al quarto giorno. L'obiettivo primario non è perdere peso ma ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e oncologiche».

Si parla di restart.

«Con La Sapienza abbiamo fatto uno studio su pazienti con malattie renali croniche e dopo la mima-digiuno c'è stata una riduzione di proteinuria. Abbiamo osservato un restart generale: fegato, muscoli, pancreas e sistema nervoso. Dopo tre cicli le persone avevano un'età biologica di due anni e mezzo inferiore all'età reale».

Per dimagrire molti ricorrono ai farmaci iniettabili.

«Dovrebbero essere usati quando tutto il resto ha fallito, perché hanno una serie di effetti collaterali dimostrati».

Ci illustri bene i rischi.

«Nel mio nuovo libro *Il peso della longevità*, azzardo un paragone con gli orsi grizzly: durante il riposo invernale entrano in uno stato di semi-ibernazione durante il quale perdono dal 20 al 40% del loro peso corporeo. Immaginate che un ranger catturi un grizzly prima dell'inverno e gli somministri un'iniezione settimanale di un agonista del recettore GLP-1. È quello che molti medici fanno con i pazienti: suggerire una terapia farmacologica prima di proporre un nuovo stile di vita».

Cosa succede?

«Ritorniamo agli orsi: durante il riposo invernale, gran parte della perdita di peso è costituita da grasso e non da massa muscolare. I farmaci iniettabili causano una forte perdita di massa muscolare, circa il 40%. Quando sospenderemo la cura, tenderemo a riprendere peso in forma doppia, perché nel frattempo avremo perso massa magra».

Altri effetti?

«Un aumento di ischemia ottica, che può portare alla cecità. Poi problemi gastrointestinali, pancreatiti e casi di depressione: tra il 2015 e il 2023, un gruppo di ricercatori ha studiato la presenza di disturbi psichiatrici in circa 162.000 pazienti trattati con farmaci GLP-1. Ci vogliono anni per testare un farmaco, le case farmaceutiche sono focalizzate su guadagni a breve termine».

Perché un farmaco che è efficace contro il diabete cura anche l'obesità?

«Il rilascio di insulina riduce l'appetito».

Qual è il più grosso errore?

«L'idea di farcela da soli: sia per la mima-digiuno che per le punture ci deve essere la supervisione di un medico».

Molti, maledetti e subito: il nuovo diktat per i chili da perdere.

«Sbagliando. Gli stessi effetti sono raggiungibili con la dieta della longevità: l'università di Tor Vergata ha visto che con tre cicli di mima-digiuno in sei mesi si perde la stessa quantità di peso».

Qual è il suo stile di vita?

«Faccio quello che predico: la mia colazione è una frisella integrale che arriva negli Stati Uniti da Altamura, sulla quale spalmo una crema di cioccolato di nostra produzione fatta di mandorle e cacao. Il pranzo lo salto, poi faccio merenda con tè e biscotti. La sera quasi sempre pesce più 70 grammi di pasta con legumi».

Sua moglie le dà retta?

«Ho una compagna e un bambino, Adriano, che è nato sei mesi fa. Sta iniziando lo svezzamento: niente di strano, la classica mela grattugiata».

Lo sport.

«Essenziale: un'ora di bici e di cammino al giorno. E non prendo ascensori».

Alcolici sì o no?

«Tre bicchieri di vino alla settimana, a meno che non ci sia familiarità con il cancro al seno. Inutile togliere ciò che rende felici».

Caffè amico o nemico?

«Due al giorno: è associato a benefici su Alzheimer, Parkinson e alcuni tumori».

La più grande bufala.

«Che le proteine fanno dimagrire: studi di Harvard affermano che chi mangia proteine animali aumenta di peso e rischia il diabete».

I famosi due litri di acqua al giorno da bere.

«Un litro e mezzo basta».

Il fritto.

«Una patata fritta è uno degli alimenti peggiori da consumare. Meglio al forno».

Alcuni guru della longevità come il suo mentore Walford, autore del best seller *Vivere fino a 120 anni*, sono morti prima degli ottanta anni. Questo li rende meno credibili?

«No. Gli scienziati provano su di loro alcuni esperimenti molto invasivi: Walford è stato rinchiuso nella Biosfera 2, la struttura di ricerca scientifica sul sistema Terra, con ossigeno ridotto al minimo. Il tasso alto di anidride carbonica prodotta dai batteri presenti ha causato la morte di molte piante e per alcuni è stata all'origine della SLA di Walford. Io stesso provo quello che propongo: il digiuno di 16 ore, che ho praticato, l'ho sconsigliato. E uno studio ci dice che un digiuno superiore a 12 ore genera malattie cardiovascolari».

Una sua trasgressione.

«Il panettone».

Chi le piacerebbe rimettere in forma?

«Mi piacerebbe rimettere in forma Serena Williams che adesso si è pubblicamente schierata a favore dei farmaci per il peso facendo pensare che siano l'unica soluzione».

Il complimento più bello.

«Le email che riceviamo di persone che avevano il cancro allo stadio quattro e dopo 10 anni sono ancora vive, grazie alla combinazione di terapie e dieta della longevità».

La dieta mima-digiuno come salvavita?

«I professori Claudio Vernieri e Filippo de Braud dell'Istituto Nazionale dei Tumori hanno evidenziato che la dieta mima-digiuno in associazione alle terapie migliora gli esiti delle cure».

La critica peggiore.

«Quando mi trattano da commerciante per il fatto di aver creato una company per produrre alimenti ideali. Il ricavato va in beneficenza».

A che età morirà?

«Il mio obiettivo sono 120 anni».

E dopo dove andrà?

«Immagino questo mondo come una simulazione e che poi, di là, ci sia la sorpresa. Lo scienziato deve contemplare la possibilità di un Aldilà: non sarebbe scientifico non farlo».

Come vede la fine del mondo?

«Una pillola per tutto: per non fare le scale, per non correre, per non mangiare. Sarebbe la fine della nostra specie».