

AUTOFAGIA E DIGIUNO INTERMITTENTE



Nel 2016 è stato assegnato il Nobel della Medicina a Yoshinori Ohsumi per aver scoperto e descritto l'autofagia: un meccanismo fisiologico fondamentale per la sopravvivenza delle cellule e per lo svolgimento delle loro funzioni.

L'autofagia è un termine che indica come le cellule dell'uomo con un meccanismo del tutto fisiologico rimuovono in modo selettivo dei componenti cellulari danneggiati, permettendone la degradazione e il riciclo; si può definire un vero e proprio processo di cannibalismo da parte delle cellule del nostro organismo che si nutrono di proteine inutilizzate.

Tale processo permette alla cellula di avere l'energia necessaria per proseguire con i suoi processi e di ripulirla da degli scarti potenzialmente dannosi, riducendo l'invecchiamento cellulare; senza l'autofagia la cellula sarebbe invasa dai rifiuti ed andrebbe incontro a processi degenerativi. È ormai noto, infatti, che l'inibizione di tale meccanismo regolatorio, ad esempio con una dieta eccessiva,

apre la strada a malattie quali il cancro, il morbo di Parkinson e la sindrome metabolica.

Un modo per attivare l'autofagia e, quindi, per cercare di mantenere giovani le cellule è il digiuno intermittente che si applica quando si concentra l'assunzione di alimenti in un periodo variabile tra 6 e 8 ore, il cosiddetto schema 16/8; prima dell'inizio della giornata e dopo l'ultimo pasto, viene evitato anche il più piccolo spuntino, in modo da abituare l'organismo a vivere e a «lavorare» in condizioni di riduzione della sazietà. Così facendo, si evita anche di accumulare energia sul finire della giornata, cosa che accade invece a chi è abituato a cenare molto tardi, senza avere poi il tempo di smaltire l'energia accumulata poco prima di andare a letto.

Esistono inoltre delle sostanze naturali che stimolano l'autofagia come per esempio la fisetina; si tratta di una molecola polifenolica che si trova in frutti abbastanza comuni come le fragole, le mele e i cachi, che si presta a molteplici azioni biologiche benefiche: è infatti anti-aging, anti-infiammatoria, anti-proliferativa e neuroprotettiva. Tutte queste proprietà sono da attribuire alla sua capacità di attivare proprio il meccanismo dell'autofagia.

[https://www.cell.com/cell/fulltext/S0092-8674\(12\)01538-3?_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS0092867412015383%3Fshowall%3Dtrue](https://www.cell.com/cell/fulltext/S0092-8674(12)01538-3?_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS0092867412015383%3Fshowall%3Dtrue)