

a cura della redazione

Z  
O  
O  
M

**CHE FINE HANNO FATTO I NOSTRI MICROBI?**

**Come l'abuso di antibiotici alimenta le malattie della nostra epoca**

Martin J. Blaser,  
302 pagine

“Che fine hanno fatto i nostri microbi? Come l'abuso di antibiotici alimenta le malattie della nostra epoca”, è l'edizione italiana dell'opera scientifica di Martin J. Blaser, edita da Aboca Edizioni, che ha riscosso molto successo e attenzione negli Stati Uniti e che Aboca ha voluto divulgare anche in Italia. Per decine di migliaia di anni le cellule e i batteri hanno vissuto in una simbiosi pacifica, che ha garantito l'equilibrio e la salute dell'organismo. Questo mondo invisibile, però, è stato preso d'assalto dall'uso smodato di cure antibiotiche che hanno reso l'organismo sempre più vulnerabile alle malattie.

L'autore svela le sue indagini scientifiche e accompagna il lettore in un

appassionante viaggio nella scienza che esamina la duplice natura dei microbi, che sono, allo stesso tempo, elementi fondamentali per la nostra salute ma anche causa di malattie. Blaser spiega il contributo fondamentale svolto dal microbioma umano, quest'organo vitale invisibile e funzionale che contribuisce a mantenere in vita l'organismo. Attraverso una scrittura chiara, incisiva e precisa l'autore chiarisce perché i medici dovrebbero essere più prudenti nel prescrivere gli antibiotici e perché i consumatori dovrebbero pensare a un'alternativa prima di assumerli.

Il primo problema noto causato dall'abuso di antibiotici è, infatti, quello della resistenza. Più spesso si somministrano gli antibiotici, più è probabile che la selezione operi a favore di batteri sempre più resistenti alla loro azione.

Martin J. Blaser dedica le sue ricerche al ruolo dei batteri nelle malattie dell'uomo da più di trent'anni. Vive a New York. È direttore dello Human Microbiome Project, dirige il dipartimento di Medicina della New York University ed è presidente della Infectious Diseases Society of America. È cofondatore della “Bellevue Literary Review”, le sue ricerche sono state descritte in prestigiose riviste come: “The New Yorker”, “Nature”, “The New York Times”, “The Economist”, “The Washington Post” e “The Wall Street Journal”.

**Aboca**

**Website: [www.aboca.com](http://www.aboca.com)**



**MANGIARE MENO PER VIVERE A LUNGO**

Valter Longo, 301 pagine

Il digiuno, una pratica comune in tutte le culture e le religioni: la privazione del cibo - scientificamente definita “restrizione calorica” - che diventa la chiave del benessere e della longevità. Valter Longo divide il suo lavoro tra Italia e USA, studia l'invecchiamento e le malattie a cui è associato, l'alimentazione e la sua influenza sull'espressione dei geni responsabili della longevità. 30 anni di ricerche che lo hanno condotto a elaborare la Dieta della Longevità, titolo del libro in cui ne illustra i fondamenti e racconta come è giunto alla sua definizione.

L'alimentazione non è solo basilare per allungare la vita e prevenire le malattie, ma la dieta proposta da Longo diventa anche uno strumento terapeutico (da effettuarsi sempre con l'ausilio di uno specialista) rispetto al diabete, alle malattie cardiovascolari o a quelle infiammatorie e autoimmuni e neurodegenerative.

Studi effettuati su centenari in varie parti del mondo - Sardegna, Okinawa, Costa Rica, Grecia - evidenziano come in comune tra loro ci sia un'alimentazione a prevalenza vegetale, con un apporto limitato di pesce e molta frutta a guscio, poche proteine e grassi saturi, pochi zuccheri e molti carboidrati complessi derivati da legumi o altri vegetali. Sono queste le peculiarità della Dieta



della Longevità (in appendice si trova un programma alimentare con semplici ricette) che si basa su 5 Pilastri definiti da Longo: la ricerca di base e la Juventologia/biogerontologia; l'epidemiologia; gli studi clinici; lo studio dei centenari e lo studio dei sistemi complessi. Alla Dieta della Longevità si affianca la Dieta Mima-Digiuno (DMD), messa a punto dallo scienziato durante alcuni studi sul cancro, dopo aver osservato gli effetti del digiuno sulla rigenerazione cellulare e rispetto allo stress ossidativo. La DMD, che deve essere attuata secondo rigide linee guida, ha evidenziato clinicamente la riduzione del grasso addominale, la diminuzione dei livelli di glucosio, della pressione sanguigna, del colesterolo, della proteina C-reattiva (associata a stati infiammatori e fattore di rischio di malattie cardiovascolari) e del fattore di crescita insulino simile (IGF-1), correlato a una maggiore incidenza del rischio tumorale.

Afferma Longo: “Non sono la Dieta della Longevità e la Dieta Mima-Digiuno a essere magiche, ma il corpo umano, con la sua straordinaria capacità di riparare e rigenerare se stesso. Basta capire come attivarne i meccanismi, che nella maggioranza dei casi rimangono spenti”.

**Vallardi**

**Website: [www.vallardi.it](http://www.vallardi.it)**