

Questo sito utilizza cookie, di prima e di terza parte, per inviarti pubblicità in linea con le tue preferenze. **Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie, [clicca qui](#)**. Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina, cliccando su un link o proseguendo la navigazione in altra maniera, acconsenti all'uso dei cookie.

Home | Alimentazione | Mangiare sano | [Adriano Panzironi: possiamo fidarci del guru della longevità?](#)



Adriano Panzironi: possiamo fidarci del guru della longevità?

Niente pane, pasta e pizza, una valanga di integratori e prodotti brandizzati. Secondo Adriano Panzironi è questa la via per arrivare a spegnere 120 candeline. Una strada che, secondo i medici, non porta affatto lontano

ANSA/ANGELO CARCONI



di **Adriano Lovera**

Promette di superare problemi che vanno dall'insufficienza renale al rischio cancro, con un **semplice cambiamento di dieta**, basato sull'**eliminazione dei carboidrati** e l'aggiunta di qualche **integratore**. E vorrebbe portarci tutti a **vivere fino a 120 anni**. **Adriano Panzironi**, già finito più volte sotto i riflettori della cronaca, **non è un medico** ma si presenta come esperto di medicina e nutrizione. **Gode di grande seguito** e ha da poco riempito il Palaeur, a Roma, con migliaia di seguaci che giurano di aver cambiato vita da quando seguono i suoi metodi. Ma ecco le basi, inconsistenti e ascientifiche, del regime Life 120.

Carboidrati nel mirino, ma la scienza dice il contrario



Calcola
il tuo peso ideale



Il guru **condanna i cosiddetti carboidrati insulinici**, cioè responsabili di aumentare l'insulina, accusati di essere il principale motore dei tumori, che, secondo Panzironi, "si nutrono di zuccheri, che noi invece di interrompere continuiamo a fornire con la dieta". Consiglia di eliminare pane, pasta, pizza, ma anche riso, mais e legumi, la **dieta mediterranea** insomma.

«La definizione di carboidrato insulinico non ha senso in medicina. Ogni tipo di zucchero, da qualunque fonte provenga, produce quell'effetto», spiega il professor **Lorenzo Piemonti**, docente di endocrinologia presso l'Università Vita Salute San Raffaele di Milano. «Ma sapete che cosa, più di tutto, accresce l'insulina nel sangue? Le **proteine**, attraverso gli amminoacidi. Già questo basterebbe per smascherare l'assenza di scientificità dei consigli proposti». Quindi la **dieta mediterranea va riabilitata?** «Certo, perché non è solo pasta, pane e pizza ma un regime equilibrato che prevede carboidrati complessi di origine vegetale, come i legumi o la pasta, meglio se integrale, poco zucchero bianco, molta frutta e verdura, poca carne rossa e dolci saltuariamente. E ci sono decine di studi che sostengono i suoi effetti positivi».

Cancro e diabete: occhio ai consigli "fake"

Quanto ai tumori che si nutrono di carboidrati? «Questo è vero, **tutte le cellule, comprese quelle tumorali, usano lo zucchero**. Ma sostenere che smettendo di mangiare carboidrati si toglie benzina al tumore non ha nessun fondamento, perché il corpo continua lo stesso a produrli prendendoli da altre parti, per esempio trasformando i grassi.

È anche vero che **la dieta spesso entra a far parte di una terapia antitumorale**, ma sempre con un approccio specifico e personalizzato. Prendiamo un caso di **cancro all'esofago**, in cui il paziente già fatica ad alimentarsi. Togliere i carboidrati significa farlo deperire». Ma anche per il **diabete**, si rischiano effetti gravi affidandosi a consigli campati per aria. «Un recente studio ha mostrato che **aumentare la dose di vitamina D tramite integratori**, come suggerito da Panzironi, **non ha alcun effetto di prevenzione sul diabete**.

E occhio al fai da te sull'insulina. Pensiamo al caso di un bambino con diabete di tipo 1 al quale i genitori dovessero decidere di sospenderla, rischierebbe di morire», aggiunge il professor **Francesco Purrello**, presidente Sid (Società italiana di diabetologia).

Tanto marketing, zero scienza

E sui consigli speciali di Panzironi, come mangiare **solo salumi provenienti da suini neri allevati allo stato brado** o **usare soltanto il sale dell'Himalaya**? «Un animale allevato all'aperto, in modo naturale, ovviamente dà un prodotto migliore rispetto a uno iper industriale, di qualunque colore sia. Mentre il sale è sempre lo stesso, dall'Asia alla Sicilia. Sono tutte invenzioni che servono a impressionare e fidelizzare il seguace, che diventa oggetto di marketing, niente di più», aggiunge il professor Piemonti.

LEGGI ANCHE



Adriano Panzironi: possiamo fidarci del guru della longevità?



Vellutate pronte: le 4 migliori



La rivincita del burro: non abusarne e provalo alle erbe



Centrifuga: come usarla e quale scegliere

Chiedi a Starbene.it

Titolo della domanda



(max 100 caratteri)

LE RISPOSTE DEI NOSTRI ESPERTI



Dietologia - Carla Lertola
Dott.ssa Carla Lertola

Gentile lettrice, bisogna valutare molteplici fattori attraverso una dettagliata valutazione clinica. Ci sono molteplici fattori che incidono sul peso. Si può rivolgere ad un medico specialista in sc...

Tutte le domande

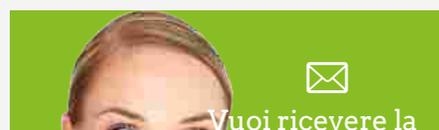
Tutti gli esperti

Cerca tra le domande già inviate

Cerca nelle risposte



NEWSLETTER



Ma allora **perché migliaia di persone dichiarano di ottenere buoni risultati?** «Di diete come questa, spesso definite low carb, ce ne sono a decine e tutte nel breve termine hanno effetto su molti soggetti», afferma il professor Piemonti. «Una persona sovrappeso o ipertesa, abituata a un'alimentazione ipercalorica e con troppi zuccheri, per forza si sente meglio se smette di consumare pasta, pane e pizza. Ma ci sono studi scientifici che dimostrano come **questi regimi, protratti per anni, finiscano per avere effetti negativi.** Basti pensare che il cervello è uno degli organi che più di tutti si nutrono di zuccheri. Ammetto, però, che la medicina ufficiale dovrebbe fare un mea culpa, perché finora la nutrizione è stata tenuta in secondo piano e tanti dottori non hanno sufficienti conoscenze per andare incontro alle esigenze dei pazienti. Di contro, ciò non significa che si debba credere a questi stregoni secondo cui tutti i medici normali complottano ogni giorno per farci ammalare, mentre loro conoscono l'elisir di lunga vita», conclude Lorenzo Piemonti.



Pochi studi tante denunce

Adriano Panzironi, romano, è nato nel 1972. Della sua formazione scolastica si sa poco, **non è medico**, ma figura come **giornalista pubblicitista**. Il suo sistema ruota attorno al **marchio Life 120**, con cui propone diete, vende prodotti alimentari, registra filmati per il suo canale online.

L'Ordine dei giornalisti lo ha sospeso, l'Ordine dei medici di Roma lo ha denunciato per esercizio abusivo della professione e **l'Agcom gli ha inflitto una multa di 260.000 euro** per aver trasmesso informazioni pubblicitarie potenzialmente lesive della salute. Molte delle principali associazioni dei nutrizionisti (Adi, Ansisa, Andid) lo hanno condannato. E di recente, **anche il ministro della Salute Giulia Grillo ha stigmatizzato il suo comportamento.**

[Fai la tua domanda ai nostri esperti](#)

Articolo pubblicato sul [n. 30 di Starbene](#) in edicola dal 8 luglio 2019

LEGGI ANCHE



Salute

Chi è Severino Antinori, il ginecologo più discusso

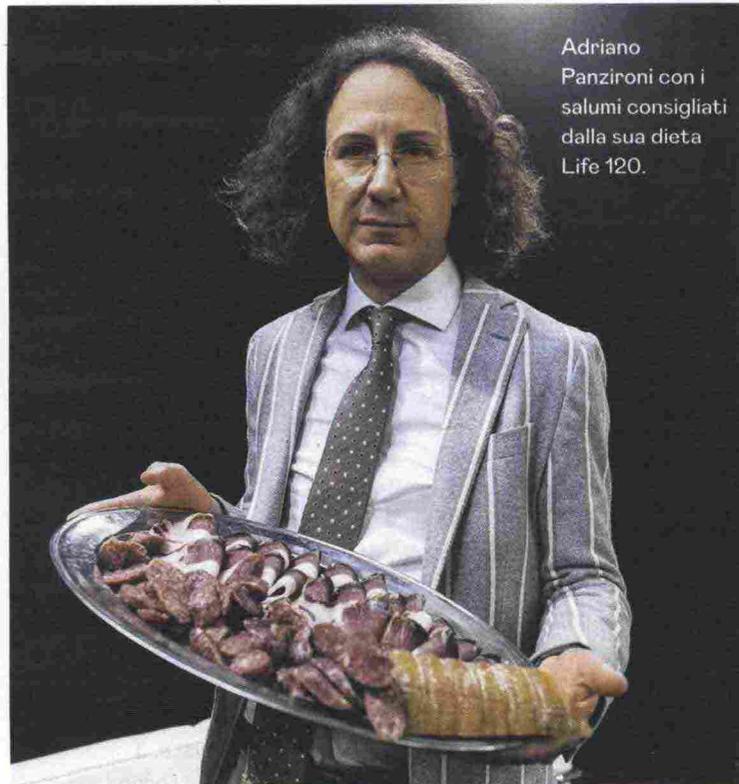


Alimentazione

La dieta mediterranea fa bene a chi ha il diabete



Salute



Adriano Panzironi con i salumi consigliati dalla sua dieta Life 120.

Non ci sono studi a sostegno del regime Life 120, che alimenta un business milionario.

SOTTO I RIFLETTORI

Possiamo fidarci del guru della longevità?

Niente pane, pasta e pizza, una valanga di integratori e prodotti brandizzati. Secondo Adriano Panzironi è la via per arrivare a spegnere 120 candeline. Una strada che, secondo i medici, non porta affatto lontano

di Adriano Lovera

Promette di superare problemi che vanno dall'insufficienza renale al rischio cancro, con un semplice cambiamento di dieta, basato sull'eliminazione dei carboidrati e l'aggiunta di qualche integratore. E vorrebbe portarci tutti a vivere fino a 120 anni. Adriano Panzironi, già finito più volte sotto i riflettori della cronaca (vedi

box nella pagina seguente), non è un medico ma si presenta come esperto di medicina e nutrizione. Gode di grande seguito e ha da poco riempito il Palaeur, a Roma, con migliaia di seguaci che giurano di aver cambiato vita da quando seguono i suoi metodi. Ma ecco le basi, inconsistenti e ascientifiche, del regime Life 120.

Carboidrati nel mirino, ma la scienza dice il contrario

Il guru condanna i cosiddetti carboidrati insulinici, cioè responsabili di aumentare l'insulina, accusati di essere il principale motore dei tumori, che, secondo Panzironi, "si nutrono di zuccheri, che noi invece di interrompere continuiamo a fornire con la dieta". Consiglia di eliminare pane, pasta, pizza, ma anche riso, mais e legumi, la dieta mediterranea insomma. «La definizione di carboidrato insulinico non ha senso in medicina. Ogni tipo di zucchero, da qualunque fonte provenga, produce quell'effetto», spiega il professor Lorenzo Piemonti, docente di endocrinologia presso l'Università Vita Salute San Raffaele di Milano. «Ma sapete che cosa, più di tutto, accresce l'insulina nel sangue? Le proteine, attraverso gli amminoacidi. Già questo basterebbe per smascherare l'assenza di scientificità dei consigli proposti». Quindi la dieta mediterranea va riabilitata? «Certo, perché non è solo pasta, pane e pizza ma un regime equilibrato che prevede car- →

Salute

**Un programma innocuo?
Sospendere l'insulina, in
caso di diabete di tipo 1,
mette in pericolo di vita.**

→ boidrati complessi di origine vegetale, come i legumi o la pasta, meglio se integrale, poco zucchero bianco, molta frutta e verdura, poca carne rossa e dolci saltuariamente. E ci sono decine di studi che sostengono i suoi effetti positivi».

**Cancro e diabete:
occhio ai consigli "fake"**

Quanto ai tumori che si nutrono di carboidrati? «Questo è vero, tutte le cellule, comprese quelle tumorali, usano lo zucchero. Ma sostenere che smettendo di mangiare carboidrati si toglie benzina al tumore non ha nessun fondamento, perché il corpo continua lo stesso a produrli prendendoli da altre parti, per esempio trasformando i grassi. È anche vero che la dieta spesso entra a far parte di una terapia antitumorale, ma sempre con un approccio specifico e personalizzato. Prendiamo un caso di cancro all'esofago, in cui il paziente già fatica ad alimentarsi. Togliere i carboidrati significa farlo deperire». Ma anche per il diabete, si rischiano effetti gravi affidandosi a consigli campati per aria. «Un recente studio ha mostrato che aumentare la dose di vitamina D tramite integratori, come suggerito da Panzironi, non ha alcun effetto di prevenzione sul diabete. E occhio al fai da te sull'insulina. Pensiamo al caso di un bambino con diabete di tipo 1 al quale i genitori dovessero decidere di sospenderla, rischiereb-

be di morire», aggiunge il professor Francesco Purrello, presidente Sid (Società italiana di diabetologia).

Tanto marketing, zero scienza

E sui consigli speciali di Panzironi, come mangiare solo salumi provenienti da suini neri allevati allo stato brado o usare soltanto il sale dell'Himalaya? «Un animale allevato all'aperto, in modo naturale, ovviamente dà un prodotto migliore rispetto a uno iper industriale, di qualunque colore sia. Mentre il sale è sempre lo stesso, dall'Asia alla Sicilia. Sono tutte invenzioni che servono a impressionare e fidelizzare il seguace, che diventa oggetto di marketing, niente di più», aggiunge il professor Piemonti. Ma allora perché migliaia di persone dichiarano di ottenere buoni risultati? «Di diete come questa, spesso definite low carb, ce ne sono a decine e tutte nel breve termine hanno effetto su molti soggetti», afferma il professor Piemonti. «Una persona sovrappeso o ipertesa, abituata a un'alimentazione ipercalorica e con troppi zuccheri, per forza si sente meglio se smette di consumare pasta, pane e pizza. Ma ci sono studi scientifici che dimostrano come questi regimi, protratti per anni, finiscano per avere effetti negativi. Basti pensare che il cervello è uno degli organi che più di tutti si nutrono di zuccheri. Ammetto, però, che la medicina ufficiale dovrebbe fare un mea culpa, perché finora la nutrizione è stata tenuta in secondo piano e tanti dottori non hanno sufficienti conoscenze per andare incontro alle esigenze dei pazienti. Di contro, ciò non significa che si debba credere a questi stregoni secondo cui tutti i medici normali complottano ogni giorno per farci ammalare, mentre loro conoscono l'elisir di lunga vita», conclude Lorenzo Piemonti. ●

**POCHI STUDI
TANTE DENUNCE**

Adriano Panzironi, romano, è nato nel 1972. Della sua formazione scolastica si sa poco, non è medico, ma figura come giornalista pubblicitario. Il suo sistema ruota attorno al marchio Life 120, con cui propone diete, vende prodotti alimentari, registra filmati per il suo canale online. L'Ordine dei giornalisti lo ha sospeso, l'Ordine dei medici di Roma lo ha denunciato per esercizio abusivo della professione e l'Agcom gli ha inflitto una multa di 260.000 euro per aver trasmesso informazioni pubblicitarie potenzialmente lesive della salute. Molte delle principali associazioni dei nutrizionisti (Adi, Ansis, Andid) lo hanno condannato. E di recente, anche il ministro della Salute Giulia Grillo ha stigmatizzato il suo comportamento.

il Quotidiano di Salerno

direttore: Aldo Bianchini

NOTIZIE Primo piano RUBRICHE TERRITORIO ULTIMISSIME

FARMACIA DI MURIA: UN CONSIGLIO AL GIORNO GLI INTEGRATORI DELLA LINEA LIFE 120, SOLO PUBBLICITA' INGANNEVOLE

 Inviato da [Redazione](#) di 4: 55 pm luglio 9, 2019 • Categorizedata come [MEDICINA](#)

da Dr. Alberto Di Muria



Padula-Oggi vogliamo parlare di un fenomeno mediatico di grande portata che sta riscuotendo successo tra gli utenti del web, e non solo. Infatti, l'ADI, l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, ha puntato il dito contro Adriano Panzironi, il promotore di Life 120, dieta che è stata smontata scientificamente dal professor Lorenzo Piemonti, Direttore dell'Istituto di Ricerca sul Diabete del San Raffaele di Milano. La tesi teorizza infatti un metodo che promette longevità, 120 anni, appunto, eliminando i carboidrati, ma anche la guarigione da patologie come Diabete e Alzheimer.

I sostenitori della Dieta Life 120 propongono l'assunzione di cibi consumati anche nell'epoca paleolitica, dimenticando che a quei tempi l'aspettativa di vita non superava i 35-40 anni, sostanzialmente a base di proteine vegetali e animali derivate da carne, pesce, verdura, bacche e frutta: ogni tipo di cereale, legume e tubero deve essere evitato e sostituito con specifici integratori a base di vitamine, spezie, olio di pesce e aminoacidi. Da abolire, quindi, sono il pane, la pasta e il riso, ritenuti responsabili di causare un netto accumulo del grasso corporeo e di aumentare il rischio di sviluppare una serie di malattie.

Adriano Panzironi è un giornalista, autore di "Vivere 120 anni – La verità che nessuno vuole raccontarti" e proprietario della Life 120 Italia, azienda che produce integratori alimentari e propone rimedi per curare il Diabete, la Fibromialgia, l'Alzheimer, la Depressione e altre patologie.

La dieta ha un costo abbastanza consistente, soprattutto se si pensa a lungo termine, considerando che Panzironi suggerisce di utilizzare gli integratori a vita. Il costo mensile del trattamento è 250 euro, non rimborsabili dal sistema sanitario nazionale. Il che significa che un paziente che segue il metodo Panzironi spenderà fino a tremila euro all'anno per acquistare delle pastiglie che non hanno nessuna valenza benefica e alcun effetto sulla sua malattia, in quanto formate da un mix di spezie più che comuni.

Attenzione: i suggerimenti di Panzironi, possono indurre, in una persona in salute, stati carenziali e lo sviluppo di disturbi del comportamento alimentare. Le cose si complicano quando a seguire una [dieta sbagliata](#) sono persone affette da patologie gravi. Ad esempio, il fatto che un diabetico sia obbligato a tenere sotto controllo gli zuccheri non significa che possa farne a meno. La dieta di Panzironi suggerisce di assumere 50 grammi di carboidrati al giorno ma il cervello ha bisogno di almeno 200 g "e non ha un carburante alternativo.

Quindi ricordatevi che la dieta è una terapia che il dottor Google non può prescrivere ma richiede una valutazione diagnostica prima della sua prescrizione e un consiglio esperto e qualificato.



Invia una Risposta

 Nome (richiesto)

 Email (richiesto)

 Website

Continua in 'MEDICINA'

- FARMACIA DI MURIA: UN CONSIGLIO AL GIORNO I RISCHI DELL'USO DI PIANTE DURANTE L'ALLATTAMENTO
- FARMACIA DI MURIA: UN CONSIGLIO AL GIORNO SCATTA IL RITIRO DAL COMMERCIO PER ALCUNI ANTIBIOTICI
- FARMACIA DI MURIA: UN CONSIGLIO AL GIORNO LE INTERAZIONI PERICOLOSE TRA CIBO E FARMACI
- FARMACIA DI MURIA: UN CONSIGLIO AL GIORNO IL MYSIMBA, UN NUOVO FARMACO PERICOLOSO PER PERDERE PESO

DUE AMICI E UNA PADELLA



MEZZE MANICHE INTEGRALI AL PESTO DI ORTICA (0)

08/7/19 • Tutti conosciamo l'ortica per il suo potere irritante, meno conosciute sono le sue proprietà benefiche ed il suo uso in cucina. L'ortica è ricca di potassio, fosforo, ferro, vitamina A e C e calcio. E' una pianta benefica per coloro che soffrono di artrite, malattie reumatiche ed anemia. Per quanto riguarda le preparazioni in [...]

LE STORIE



VOLTAPENSIERI: la pizzeria gastronomica (0)

22/6/19 • Maddalena Mascolo BATTIPAGLIA – La ricerca della pizza, di una buona pizza, sembra essere diventato lo sport più praticato,