

GIORGIO BOGONI

UN LIBRO  
MOTIVAZIONALE

# DIGIUNO INTERMITTENTE

Brucia i grassi in maniera salutare,  
promuovendo l'autofagia con la chetogenesi



La dieta "un pasto al giorno"  
spiegata da un autore con

**3 anni di esperienza personale**

# DIGIUNO INTERMITTENTE

Brucia i grassi in maniera  
salutare, promuovendo  
l'autofagia con la chetogenesi

La dieta “un pasto al giorno”  
spiegata da un autore con 3  
anni di esperienza personale

GIORGIO BOGONI

Copyright © 2019 Giorgio Bogoni  
Tutti i diritti riservati.

## DEDICA

Dedico questo libro a tutti coloro che hanno capito che l'attenzione al proprio regime alimentare va oltre il controllo del peso, in quanto parte significativa del proprio percorso di crescita personale e spirituale

# CONTENUTI

RINGRAZIAMENTI

AVVERTENZA

PREFAZIONE

REGALATI UNA POSSIBILITÀ

SEMPLICE NON SIGNIFICA FACILE

COSA INSEGNA LA STORIA?

COSA INSEGNA LA SCIENZA?

COSA INSEGNA LA RELIGIONE?

ALIMENTAZIONE INTERMITTENTE

DA 6 A 1 SOLO PASTO AL GIORNO

COSA SUCCEDA TRA UN PASTO E  
L'ALTRO?

PERCHÉ MANGIAMO SPESSO?

RIVENDICARE UNA LIBERTÀ

IL MINDSET

I BENEFICI DELLA DIETA OMAD

I VANTAGGI DELLA DIETA OMAD

I MITI DA SFATARE

COSA MANGIO A CENA?

UN APPROCCIO GRADUALE ALLA OMAD

SPERIMENTARE VARIANDO LA CENA

GLI ERRORI PIÙ COMUNI

LA MIA STORIA

CONCLUSIONI

APPENDICE: UN ESEMPIO DI CENA

# RINGRAZIAMENTI

Ringrazio tutti coloro che mi hanno sostenuto durante lunghi anni di esperienze alimentari di diversa natura, accettando la mia cieca determinazione anche quando sembrava pazzia.

# AVVERTENZA

Il contenuto di questo libro non può essere inteso in alcun modo come consiglio terapeutico in quanto l'Autore non possiede titolo legalmente valido per suggerire terapie. L'Autore declina quindi ogni responsabilità per l'uso autogestito dell'informazione scientifica contenuta in questo testo e, per legge, deve invitare a consultare il proprio medico prima di intraprendere qualsiasi iniziativa conseguente alla lettura di questo libro.

## PREFAZIONE

*“Due conoscenze ti saranno parimenti precluse: le cose che non ti saranno dette e quelle alle quali non avrai saputo dare ascolto.”*

Il mio personale Percorso di Perfezionamento Alimentare comincia circa una decina di anni fa, quando ho adottato l'opzione vegetariana.

Ho deciso di rinunciare a carne e

pesce per ragioni salutistiche, pur non soffrendo di alcuna malattia che mi spingesse a cambiare alimentazione, e incuriosito dallo scoprire che molti grandi pensatori della Storia mi avevano anticipato in questa scelta.

Onestamente devo dire di non aver tratto grandi benefici da questo auto-limitarmi e la mia Vita è proseguita rivolgendo relativamente poca attenzione al cibo, che mi avevano insegnato essere solo una sorta di combustibile del quale la mia macchina-corpo aveva bisogno. A quarant'anni ero interessato a tutt'altro, completamente assorbito dalla Vita metropolitana e alla ricerca di soddisfazione nel lavoro.

Pochi anni dopo però ho cominciato a

riceve i primi segnali dal mio organismo, progressivamente intasato dai residui di quello che mangiavo: avevo spesso il raffreddore e d'inverno in montagna la costipazione coinvolgeva anche le orecchie, con una fastidiosissima sensazione di ovattamento dell'udito.

Le prescrizioni del medico erano in grado di alleviare questi sintomi per mezzo di farmaci che fluidificavano il muco, ma mi resi anche conto che, un anno dopo l'altro, ne avevo sempre più bisogno.

Non ero malato, stavo semplicemente sviluppando quella attenzione al mio Benessere che caratterizza una piccola

parte della popolazione: i più accettano il cronicizzarsi di condizioni come le mie come parte del normale processo di invecchiamento, con la complicità di una classe medica che considera assolutamente normale trascorrere la stagione invernale in compagnia dei sintomi influenzali da raffreddamento.

Io invece non volevo rassegnarmi al naso che colava e alle orecchie chiuse, né ero più disposto a rigirare la testa sul cuscino da un lato all'altro per liberare almeno una delle due narici mentre cercavo di prendere sonno. Volevo star bene, sempre.

Il medico di base non si occupa però di chi ha il naso intasato, per cui nottetempo mi rivolsi al dottor Google.

Su Internet scoprii il mondo dei vegani, che seguivano un'alimentazione ancor più privativa della mia, perché rinunciavano anche a tutti i derivati animali, quindi non mangiavano latticini, né uova, né miele.

Anche le teorie di Arnold Ereth mi sembravano ragionevoli e raggiunsi la convinzione di poter migliorare la mia salute oltre quella che era riconosciuta come la “normalità”, adottando un regime alimentare prevalentemente vegano con una particolare attenzione nel consumare con estrema moderazione caseina e glutine, “le due grandi colle” che formano all'interno dell'organismo una massa mucosa appiccicosa che il

corpo cerca di espellere in tutti i modi, fino a quando l'intera fisiologia soccombe alla sua viscosa presenza dentro di noi.

Questa scelta alimentare fece davvero la differenza in termini di benessere: mi confrontavo ormai molto occasionalmente con i comuni sintomi da raffreddamento, il mio peso calò sensibilmente e guadagnai una piacevole sensazione di leggerezza.

Risultati tanto brillanti accesero in me l'interesse per l'Alimentazione: avido di conoscenza, cominciai a leggere i testi di medici del secolo scorso, prima che le multinazionali dell'industria alimentare e del farmaco decidessero cosa fosse conveniente insegnare nelle

Università che formavano la nuova classe medica.

Semplici considerazioni di anatomia e fisiologia mi suggerivano che l'essere umano fosse sostanzialmente una scimmia e che quindi avrebbe dovuto nutrirsi di frutta.

Decisi di provare e mi privai anche di tutti i semi, cereali e legumi, che l'uomo ha introdotto nella sua dieta da quando ha cominciato a coltivare i campi, costretto dalle prime glaciazioni a cambiare le sue naturali abitudini di raccoglitore per trasformarsi in cacciatore e contadino, in modo da sopravvivere ai lunghi inverni senza frutta.

Riflettendo sul fatto che il sistema digerente umano era stato progettato prima di addomesticare il fuoco per la cottura dei cibi, rinunciavi anche a questa pratica che, il più delle volte, è finalizzata esclusivamente a rendere vagamente edibili alimenti che non lo sarebbero affatto.

Era molto impegnativo convivere socialmente con le mie nuove abitudini ma, permettendomi qualche eccezione, ho vissuto per qualche anno da fruttariano crudista.

Stavo bene, benissimo e gli esami del sangue e delle urine mi confermavano che mi stavo nutrendo nella maniera più appropriata.

Inoltre questo regime alimentare mi aveva regalato una straordinaria lucidità mentale e la rapidità con cui ero ora in grado di pensare e agire accrebbe la mia autostima.

Un giorno però pensai che avevo sempre apportato modifiche alla mia dieta al fine di assumere cibi molto digeribili, lavorando cioè sempre su “cosa” mangiavo, mentre avrei potuto aiutare il mio organismo nello sforzo digestivo senza limitarmi tanto nella varietà di quello che mettevo in bocca.

Ragionai che potevo farlo in due modi: masticando molto bene e lasciando tempo al corpo per completare tutte le fasi della digestione

prima di impegnarlo in un nuovo pasto.

La prima considerazione è tanto ovvia quanto difficile da mettere in pratica, però estremamente assennata: la prima scomposizione del cibo avviene in bocca, per mezzo degli enzimi digestivi presenti nella saliva, e masticare a lungo significa davvero pre-digerire. Un antico adagio ammonisce infatti di masticare ogni boccone un numero di volte pari ai denti che abbiamo in bocca sommato al triplo del numero di denti che abbiamo perso.

La seconda considerazione è invece il tema di questo libro e te ne parlerò in maniera molto approfondita, perché metterò assieme le informazioni acquisite nel corso dei miei studi con la

mia esperienza personale, nella speranza che tu possa trarre vantaggio da entrambe.

Mi piace pensare che esistano segreti di due diverse nature: cose che non sai perché nessuno te ne parla e quelle che ti sono state dette mille volte, ma non sei riuscito a credere perché troppo distanti da quanto già ti hanno insegnato.

Masticare a lungo e ridurre la frequenza dei pasti sono due segreti di quest'ultimo genere: il primo lo conoscevi ma non gli hai mai dato abbastanza importanza da metterlo in pratica, mentre avrò bisogno di un intero libro per convincerti della veridicità del secondo, perché è in conflitto con quello

che ti è stato sempre detto.

Preparati ad ascoltarmi.

## REGALATI UNA POSSIBILITÀ

*“Quasi sempre, decidi di cambiare il tuo regime alimentare al fine di controllare il tuo peso. In realtà, quando modifichi le tue abitudini a tavola influenzi in maniera profonda e ancora sconosciuta la tua psiche.”*

Il modello darwiniano dell'evoluzione suggerisce che sia

promossa da occasionali eventi casuali che introducono un'imprevedibile mutazione genetica favorevole.

Ti invito a considerare questo libro come la possibilità di stravolgere un paradigma che hai assunto per vero solo perché ti è stato ripetuto sufficientemente a lungo da non consentirti di metterlo in dubbio: l'idea che sia salutare mangiare frequentemente.

Supporre che questo sia invece il motivo principale del precario stato di salute delle popolazioni dei Paesi industrializzati, è la nuova credenza che modificherà il corso della tua Vita.

Ho deciso di scrivere questo libro per offrirti una possibilità, ma tu devi

accoglierla e farla tua. Regalartela.

Quasi sicuramente hai acquistato questo testo perché non sei soddisfatto del tuo peso corporeo, nel 99% dei casi vorresti dimagrire e probabilmente hai già provato varie diete con successi temporanei.

Oggi ti invito a superare mentalmente l'idea che tu debba consumare solo determinati alimenti, che il problema sia "cosa" mangi, e focalizzare la tua attenzione solo sulla frequenza dei tuoi pasti e spuntini.

Puoi modificare il corso della tua Vita solo spostando la tua attenzione, è il tuo focus a determinarne la direzione.

Io ti aiuterò, sostenendo le

argomentazioni che ti faranno capire perché sia importante lasciar trascorrere molto tempo tra un pasto e l'altro, e ti assicuro che non sarà difficile mettere in pratica questi insegnamenti e sviluppare una nuova abitudine alimentare, perché dovrai preoccuparti solo del “quando” e non più del “cosa” o del “quanto” mangi.

I problemi di peso che hai avuto si dimostreranno persino utili, per averti condotto su un percorso di ricerca personale che svilupperà le potenzialità offerte dall'astensione controllata dal consumo di cibo, infatti ne guadagnerai sia in termini salutistici che di apertura spirituale.

# SEMPLICE NON SIGNIFICA FACILE

*“Prometto di insegnarti qualcosa semplice da capire, metterlo in pratica sarà invece facile nella misura in cui la tua Determinazione potrà beneficiare della tua Forza di Volontà.”*

Ho studiato per te tutte le principali diete sviluppate negli ultimi 50 anni e ne ho provate forse una decina.

Ritengo che la primaria fonte di stress nel metterle in atto sia sempre legata al gestirne meticolosamente l'aspetto privativo: in un caso dovevo contare le calorie, in un altro limitarmi all'utilizzo di determinati ingredienti, in altre situazioni ancora attenermi a specifiche combinazioni di cibi.

Di fatto mi sono sempre lamentato dell'eccessiva complessità dello strumento e questo aspetto è stato quello che, nel tempo, mi ha portato a rinunciare.

È interessante notare come tutte le diete mi abbiano consentito di conseguire un successo temporaneo, ma è sempre stato come vincere una

battaglia senza guadagnare le sorti della guerra: qualsiasi modifica virtuosa al mio regime alimentare mi ha condotto sempre a qualche risultato, ma non sono mai riuscito a perseguire a lungo termine abitudini troppo restrittive e a volte persino difficili da memorizzare.

Ho scritto questo libro per convincerti di una sola cosa, estremamente semplice, ma apparentemente contro-intuitiva, perché sei stato abituato fin da piccolo a comportarti diversamente. Ritengo questo sia un approccio “semplice” perché non hai tabelle da consultare, numeri da sommare o schemi settimanali di menù a cui attenerti.

Un segreto semplicissimo che contraddice un luogo comune, quello che

sia benefico frazionare l'apporto nutritivo in molti piccoli pasti durante la giornata.

Del resto la teoria “mangia in continuazione” è recentissima e senza alcuna base scientifica; il suo successo è legato solo alla soddisfazione congiunta del consumatore che cerca gratificazione nel cibo, dell'industria alimentare che incrementa i fatturati e di Big Pharma che aspetta paziente nuovi clienti da curare.

Diversamente, nel prossimo capitolo seguiranno le argomentazioni secondo le quali mangiare lasciando trascorrere molto tempo tra un pasto e l'altro sia quanto di più salutare tu possa fare per

il tuo organismo.

Indubbiamente posticipare l'assunzione di cibo in una società dove tutti sembrano perennemente intenti a mangiare richiede forza di volontà, ma dovrebbe infondertene l'osservazione che gli attuali 3 pasti al giorno, ai quali si aggiungono snack, spuntini, merende, aperitivi e dopocena, stiano riempiendo gli ospedali di tutti i Paesi industrializzati e che lo stato di salute cagionevole accomuni vegetariani e carnivori.

La tua determinazione, assieme ai suggerimenti contenuti in questo testo, farà invece la differenza.

# COSA INSEGNA LA STORIA?

*“Tu sei la straordinaria sintesi di tutto quanto ti ha preceduto. Racchiudi infatti dentro di te una storia di fatti, persone ed esperienze. Fai sempre riferimento a questo patrimonio per comprendere chi sei e utilizzalo per prendere decisioni circa come comportarti.”*

L'uomo è una scimmia che si origina in Africa, in una sorta di Paradiso Terrestre dove il branco trascorrevva l'intera giornata mangiando pigramente la frutta matura disponibile su un albero, per spostarsi su un altro solo quando fosse terminata.

In effetti anche la narrazione di Adamo ed Eva parla dell'Eden, letteralmente "frutteto", dove i nostri antenati non dovevano preoccuparsi di procurarsi il cibo per il loro sostentamento.

Poi sopraggiunsero le glaciazioni e si rese necessario sopravvivere al lungo inverno cacciando gli animali, sempre presenti, e coltivando la terra, in modo

da disporre delle granaglie tutto l'anno.

L'uomo raccoglitore di frutti e bacche, dovette quindi adeguarsi a diventare carnivoro e poi semivoro. Osservando i reperti archeologici si evidenzia facilmente l'evoluzione della struttura anatomica dei diversi ominidi mentre lo scheletro, ma soprattutto la mandibola, si adatta ai diversi regimi alimentari, inizialmente imposti dalla Natura e poi perpetrati dalle consuetudini sociali.

Cacciato insomma dal Paradiso, l'uomo dovette arrangiarsi e procurarsi il cibo "con il sudore della fronte", ma riuscì a sopravvivere forzando la sua fisiologia a consumare gli alimenti disponibili, piuttosto che quelli per i quali il suo organismo era stato

progettato.

Per questa dimostrata capacità di adattarti al cibo che trovi nel piatto ti hanno definito “onnivoro”, ma negli ultimi decenni stai pretendendo un po’ troppo dal tuo corpo che non è assolutamente in grado di digerire la gran quantità e varietà di quello che metti in bocca.

Si dice che politica, religione e nutrizione siano temi circa i quali si può argomentare liberamente e, in effetti, negli anni i media continuano a proporre nuovi modelli alimentari, in un susseguirsi di diete alla moda: tutti promettono di farti tornare al peso ideale perché tutti sostengono di aver

finalmente scoperto cosa sia previsto dalla Natura che l'uomo mangi.

Così qualcuno ti suggerisce di mangiare frutta, come le scimmie dalle quali discendi, altri sostengono che l'uomo si sia abituato a consumare carne e che quindi sia ormai questa la sua dieta ideale, altri ancora vedrebbero in te il discendente del contadino vegetariano che si sosteneva con i prodotti che coltivava, semi e verdure.

Però, completamente concentrati sul “cosa”, nessuno ha notato che l'abitudine che accomuna tutti i tuoi antenati in salute è l'atteggiamento di mangiare “poco e occasionalmente” e questa indicazione dovrebbe farti da guida nel decidere come comportarti.



# COSA INSEGNA LA SCIENZA?

*“Il Progresso è basato sull’esperimento ripetibile, che trasforma la Teoria in Fatto Scientifico. Conserva la conoscenza delle poche cose che sopravvivono alla conferma dell’esperimento e non ignorare anche un solo caso che la tua Teoria non sia in grado di spiegare.”*

Il progredire della tecnologia ha consentito l'utilizzo di strumentazioni sempre più sofisticate che hanno condotto a teorie sull'alimentazione tanto raffinate da aver ormai perso ogni contatto con la realtà e quindi in grado di dimostrare qualsiasi cosa di cui si convinca, in buona fede, il ricercatore.

Da ogni teoria si è poi sviluppata una dieta, sostenuta da tutta la Scienza che spiegava perché si sarebbe dovuta mangiare quella determinata cosa e non quell'altra.

Purtroppo però ogni nuovo credo alimentare è in completo contrasto con il precedente: oggi si perde peso mangiando le cose che ieri facevano

ingrassare e viceversa!

Ti invito a riflettere usando come basi le sole conoscenze tanto ovvie da apparire banali, quelle poche cose davvero indiscutibili.

La digestione del cibo di cui ti nutri segue alcune fasi, distinte e riconosciute: dapprima il tuo apparato digerente riduce gli alimenti alle sostanze di cui si compongono, poi il tuo organismo utilizza quello di cui necessita per produrre energia e approvvigionare di nutrienti tutti i tessuti e infine inizia un lungo processo di disintossicazione del corpo: vengono eliminati gli elementi che l'intestino non ha assorbito, ma soprattutto i tessuti avviano un'impressionante lavoro,

liberandosi dagli scarti metabolici conseguenti all'utilizzo delle risorse ormai distribuite in tutto il corpo. Tutti questi rifiuti vengono raccolti nello spazio inter-cellulare dalla linfa e lentamente convogliati verso gli organi escretori, principalmente fegato, reni e pelle.

Questi i fatti scientifici, condivisi da qualsiasi credo alimentare e completamente indipendenti da quello che si è mangiato.

Hai già capito cosa sta succedendo nei Paesi industrializzati: la consuetudine di tornare a mangiare prima che sia completato il processo di smaltimento delle scorie, pretende che

tutte le risorse dell'organismo si concentrino sulla nuova digestione e che scarti e tossine non completino il loro percorso fino ad essere eliminate, ma rimangano nel tratto digerente, piuttosto che nei diversi tessuti corporei, determinando un costante stato infiammatorio e l'accumulo del grasso che il corpo utilizza per inglobare e inattivare queste sostanze.

Ovviamente il tempo necessario a una completa disintossicazione dipende da ciò che hai mangiato, ma l'oggettività scientifica di questi fatti è incontrovertibile ed è ordini di grandezza più importante di qualsiasi altra considerazione legata alle classificazioni delle sostanze in

carboidrati, grassi e proteine, sulle quali si basano la quasi totalità delle diete per il controllo del peso.

## COSA INSEGNA LA RELIGIONE?

*“Non darti merito della tua Umiltà, ma gioisci di questo strumento che ti consente di far tesoro del Sapere di cui Dio ti fa portatore: sappi che non puoi pretendere di capire i motivi di certe ritualità, ma umilmente riconoscele importanti.”*

Fin dall'alba dei tempi, la stessa

persona si è sempre occupata tanto del corpo, quanto dello Spirito del suo popolo: l'Uomo Medicina ha sempre avuto cura anche delle Anime.

Tutte le religioni tengono in grande considerazione l'astensione dall'assunzione di cibo. Ricorderai i 40 giorni trascorsi nel deserto da Gesù Cristo, ma anche le analoghe esperienze di Maometto, riproposte ai musulmani durante l'appuntamento annuale con il mese del Ramadan.

Queste occasioni, al pari della quaresima cristiana, invitano i fedeli ad astenersi o limitarsi nel mangiare, in nome di un'implicita offerta a Dio, ma non spiegano che lo stomaco vuoto regala aperture spirituali sconosciute a

chi non è mai transitato da questa esperienza.

Io ti assicuro che è la digestione a “trattenerci nella nostra umanità”: dopo circa un mese e mezzo di alimentazione a solo liquidi, sono stato testimone del fatto che scatta qualcosa nella personale visione della realtà e si perde interesse per tutto quanto è materiale.

Personalmente sono rimasto quasi 3 mesi senza toccare nulla di solido e ricordo molto bene questa sensazione: mi sentivo presente “nel” mondo, ma senza più appartenervi.

Non era tanto la sensazione di leggerezza regalata dal tratto digerente perfettamente vuoto, quanto la

conseguente lucidità mentale che, con il passare del tempo, si è trasformata in qualcosa di qualitativamente diverso: una sorta di cambiamento nel modo di pensare, un allontanamento dallo stile di vita consumistico che caratterizza la società moderna.

Qualsiasi limitazione che eserciterai tu te stesso, finalizzata a trattenerti dal mangiare con regolarità, prima o poi manifesterà anche effetti di questa natura.

# ALIMENTAZIONE INTERMITTENTE

*“Se vuoi raggiungere una meta, immaginati prima percorrere la strada che ti ci porterà. Studia le diverse possibilità, in modo da scegliere una via che sarai in grado di sostenere nel tempo. Preferiscila sempre a quella più breve.”*

Così la storia ti ha evidenziato il

successo salutistico di mangiare poco e senza continuità, la scienza ti ha spiegato che malattie e invecchiamento precoce sono la conseguenza dell'accumulo di scorie nel tuo corpo, perché non hai lasciato completare il processo di disintossicazione innescando una nuova digestione, e la religione ti ha suggerito l'importanza dell'astensione dal cibo, riproponendotene vari esempi.

Diversamente, ti è stato insegnato a mangiare in continuazione, inserendo persino altre occasioni per farlo tra i tre pasti principali.

Dovrebbe però apparirti evidente quanto questa abitudine sia sbagliata, infatti ogni anno negli Stati Uniti si stima che dalle 300.000 alle 400.000 morti

siano riconducibili alla dieta - ogni 3 giorni si ripropone silenziosamente il numero di decessi dell'11/9.

Non ho però scritto questo libro per spaventarti, ma per renderti disponibile uno strumento in grado di rieducare le tue abitudini alimentari, per la tua salute e il tuo benessere.

Ho studiato un modello alimentare che ti consenta di perseguire l'obiettivo di sentirti bene, soddisfatto e sazio, pur con le limitazioni necessarie per mantenere in efficienza il tuo organismo.

Pratico ininterrottamente questo regime alimentare da quasi 3 anni e posso garantirti che, una volta consolidato come abitudine, non avrai

nessuna difficoltà a mantenerlo.

Voglio insegnarti a mangiare una sola volta al giorno, a cena. Preferisco chiamarla “Dieta Intermittente” anziché “Digiuno Intermittente”, perché focalizzerò l’attenzione sull’attività del mangiare, mentre il digiuno sarà semplicemente quello che riempirà gli spazi tra una cena e l’altra.

Ti aiuterò a rieducare le tue abitudini sul “quando” mangiare, basandomi sulla mia decennale esperienza di “regressione alimentare” da onnivoro a frugivoro, ma non voglio limitarti nella scelta dei cibi: il mio unico obiettivo è accompagnarti alla dieta OMAD (One Meal A Day) utilizzando quello che ho imparato sui diversi cibi, per renderti la

transizione facile e indolore, più di quanto lo sia stata per me.

Sceglierò per te la strada, semplicemente invitandoti a seguirmi su quella che ho già percorso solo per i tratti che so essere sostenibili.

# DA 6 A 1 SOLO PASTO AL GIORNO

*“Mangiava pensando ad altro. Del cibo non sentiva né il sapore, né il gusto, né la consistenza. Terminò il pranzo senza averlo mai neppure cominciato.”*

Non mi sorprenderei se mi dicessi che praticamente mangi in continuazione, forse fino a 6 pasti nel corso delle 24

ore, e che stai leggendo questo libro per dimagrire.

In effetti il sovrappeso e i conseguenti disturbi fisici e fisiologici sono la spia per mezzo della quale il corpo ti segnala che lo stai maltrattando abusando del cibo, fatto solo strumento di gratificazione anziché meravigliosa fonte di sostentamento.

La verità è che hai molto meno bisogno di mangiare di quanto credi e hai bisogno di mangiare molto meno di quanto fai.

Voglio fartelo capire nella maniera più semplice e scientifica, cominciando dal conteggio delle calorie.

Mangiando sostieni il tuo corpo, fornendogli l'energia che gli occorre per

il metabolismo vitale di base e per tutte le attività giornaliere però, dal momento che è semplicistico ridurre l'alimentazione al conteggio delle calorie, l'uomo ha cominciato a studiare gli effetti sul suo organismo delle varie sostanze e delle diverse combinazioni delle stesse.

A fronte di questi studi si è detto tutto e il contrario di tutto, quindi ti invito a fare un passo indietro e ragionare solo in termini di calorie, perché approssimano comunque bene la quantità del combustibile che hai ingerito.

Puoi capire facilmente che questo sia il primo grossolano parametro a cui riferirti: dimagrirai assumendo meno

calorie di quelle che consumi e, inversamente, ingrasserai quando al tuo corpo avanzerà energia da accumulare nei suoi tessuti sotto forma di grasso.

Indicazione tanto semplice quanto vera, alla quale però aggiungo che buona parte di questo immagazzinare nei tessuti corporei non è un sano accumulo di risorse energetiche pulite alla fine del processo digestivo, quanto piuttosto uno scomposto ammassare scarti non ancora disintossicati che l'organismo non ha avuto il tempo di lavorare, perché è stato costretto a rivolgere la sua attenzione a una nuova digestione.

Dal punto di vista salutistico, la scelta di mangiare una sola volta al giorno, la dieta OMAD (One Meal A Day), ti offre

quindi un duplice vantaggio: innanzitutto consegui l'obiettivo principale di consentire lo smaltimento completo delle tossine sempre presenti nel cibo che hai mangiato, secondariamente riduci l'apporto calorico totale giornaliero perché, per quanto tu possa aver fame, in un solo pasto non assumerai mai la stessa quantità di calorie che totalizzi oggi nel corso della giornata.

Ho definito la riduzione calorica una scelta salutistica perché è ampiamente dimostrato, prima negli animali da laboratorio e poi nell'uomo, che un taglio del 20-25% della calorie assunte giornalmente, si traduce in

un'aspettativa di Vita sensibilmente più lunga e meno soggetta a malattie.

Detto questo, mangiare una sola volta al giorno ti farà anche dimagrire perché avrai meno riserve energetiche stoccate nell'organismo, ma anche perché ridurrà lo stato di infiammazione generalizzato conseguente all'accumulo di tossicità nel tuo corpo. L'infiammazione si manifesta infatti con una sintomatologia che "arrotonda" ulteriormente la forma del corpo, anche perché tende a trattenere acqua nei tessuti per diluire le tossine.

A qualsiasi obiezione tu possa sollevare confrontandoti con l'idea di mangiare una sola volta al giorno, rispondo che io lo faccio da anni e sto

molto meglio di prima.

Dal momento che condivido con te la stessa anatomia e la medesima fisiologia che caratterizza tutti gli essere umani, posso ragionevolmente supporre che anche tu sarai soddisfatto di questa scelta quanto lo sono io, almeno sul medio-lungo termine.

Inoltre tu potrai beneficiare della mia esperienza, contenuta in questo libro, che ti consentirà di non ripetere i miei stessi errori e di beneficiare del mio anticiparti le difficoltà, ma soprattutto di procedere con la certezza di percorrere una strada che ti porterà a sentirti meglio.

Grazie a me, tu oggi sai che mangiare

una volta al giorno non solo è possibile anche per te, ma sostenibile nel tempo sia dal punto di vista fisico che da quello psicologico.

Abito in una grande città e, per quanto sappia apprezzare anche la tranquillità, sono sicuramente più attivo dal punto di vista sociale della media dei miei concittadini, nonostante “mangi poco e strano”!

# COSA SUCCEDDE TRA UN PASTO E L'ALTRO?

*“In quel momento capii quanto la Natura abbondi di vuoti e come siano spesso proprio questi vuoti a dare significato a ciò che vediamo tra uno spazio e l'altro. L'armonia musicale pretende infatti le pause al pari delle note, ma anche la stessa struttura della materia è composta più da vuoto che da*

*pieno.*”

Come tutti gli animali, l'essere umano è strutturato per mangiare quando trova cibo e il suo corpo è progettato per accumulare le riserve energetiche tratte dagli alimenti, per poterle poi utilizzare nel tempo.

Questo ha consentito la sopravvivenza all'uomo raccoglitore, che si rimetteva passivamente alla stagionalità della Natura, ma anche al cacciatore capitava di doversi confrontare con battute di caccia infruttuose e sostenersi con quanto aveva mangiato il giorno prima.

Di fatto, questo è lo stesso principio che permette di superare i rigori invernali a tutti gli animali che vanno in

letargo: il loro organismo sopravvive per mezzo delle risorse accumulate nel corso della bella stagione.

Ma non è tanto interessante quando il tuo organismo abbisogna di nuove riserve e le ricerca, quanto la fase precedente: quella durante la quale il tuo corpo completa la digestione, in particolare l'ultima fase: la disintossicazione.

Il primo obiettivo dell'atteggiamento alimentare di chi mangia una sola volta al giorno non è infatti quello di dimagrire, consumando il grasso corporeo per mezzo della sua trasformazione in chetoni, quanto quello di esser certo di essersi liberato di tutte le tossine, contenute nel cibo dell'ultimo

pasto, perché il progressivo accumularsi di queste ultime nei tessuti è la causa di quasi tutte le malattie.

Gli animali in libertà infatti non si ammalano mai perché può capitare che occasionalmente mangino anche molto, ma non protraggono questo abuso alimentare per decine d'anni. Inoltre, in mancanza di motivi psicologici e sociali che li spingano a mangiare quando non hanno fame, si regolano con il naturale stimolo dell'appetito. Come dovrebbe essere anche per noi.

Diversamente, gli animali in cattività sono soggetti alle medesime malattie caratteristiche dell'uomo moderno: le masse tumorali dilagano tra i bovini e i

suini, all'ingrasso negli allevamenti, ma anche tra i cani e i gatti, ai quali le premure dei padroni riservano la loro stessa sorte.

Quindi, quando tra un pasto e l'altro lasci passare un numero di ore sufficiente, guadagni la completa eliminazione delle tossine, residuo intercellulare dell'utilizzo metabolico del combustibile contenuto nel cibo, ma anche degli scarti alimentari del processo digestivo.

Di fatto non fai debiti, rimandando l'eliminazione delle scorie a una fase successiva, per far spazio alla successiva digestione con un nuovo pasto troppo ravvicinato.

Le 24 ore di una giornata sono il

tempo ideale per darti un unico appuntamento alimentare al giorno. Sulla base di quanto e cosa mangerai, potrebbero essere a volte un po' troppe e a volte un po' troppo poche, ma il tuo corpo si occuperà dei piccoli aggiustamenti consumando o accumulando le riserve presenti nei tuoi tessuti.

È quindi assolutamente corretto dire che tra un pasto e l'altro il tuo organismo metabolizza il cibo, ne utilizza l'energia, crea e consuma il grasso corporeo dove ne conserva l'eccesso e al quale attinge in mancanza... ma la cosa più importante che succede tra un pasto e l'altro è

l'eliminazione di tutte le tossine e dei rifiuti contenuti in quello che hai mangiato, perché è il progressivo accumulo di questi ultimi a farti ammalare.

# PERCHÉ MANGIAMO SPESSO?

*“Il suo sguardo si rivolse all’orizzonte. Mi spiegò che le abitudini sono come il solco tracciato dal passaggio di una ruota sul terreno: assecondarlo nel nostro transito ci facilita e rassicura, ma stiamo perdendo qualcosa.”*

Se fin qui tutto ti è sembrato estremamente ragionevole, ti sarai

sicuramente chiesto perché sia sia sviluppata l'abitudine di mangiare molte volte al giorno e soprattutto perché la maggior parte dei medici ritenga questo "poco e spesso" estremamente salutare.

Non credo di doverti dimostrare che invece non faccia affatto bene: gli ospedali di tutti i Paese Industrializzati ospitano oggi una gran quantità di degenti per malattie connesse agli eccessi alimentari, mentre gran parte del sud est asiatico, consumando perlopiù una ciotola di riso al giorno, se la passa molto meglio.

Il fatto è che la gratificazione immediata, sensoriale ed emotiva, che puoi guadagnare facilmente mangiando, rema nella stessa direzione degli

interessi economici prima dell'industria alimentare e poi delle multinazionali del farmaco: tu sai che mangiando ti sentirai subito meglio, il produttore degli alimenti è contento se mangi e lo è anche chi si sta facendo un cliente disposto a spendere qualsiasi cifra pur di tornare in salute.

Difficilmente si trovano atteggiamenti che mettano tutti d'accordo come quello di abusare del cibo, ma esistono anche motivi psico-fisiologici al tuo continuare a mangiare.

Psicologicamente il nutrimento è fonte di sicurezza emotiva e disporne in abbondanza ti rassicura e consolida la tua posizione sociale. Diversamente

dovresti infatti confrontarti con la scomoda posizione di sentirti “diverso”. Inoltre è estremamente impegnativo modificare lo schema dei 3 pasti al giorno che ripeti da quando sei nato.

Dal punto di vista fisiologico invece il tuo corpo mette in circolo gli ormoni che inducono quella che chiami fame, negli orari in cui sei abituato a mangiare e lo stesso cibo industriale che consumi contiene sostanze finalizzate a sviluppare dipendenza e assuefazione.

A tutto questo devi aggiungere che ridurre drasticamente la quantità di cibo, sciogliendo le riserve di grasso del tuo corpo, rimette in circolo le vecchie tossine che erano state rese inoffensive proprio per mezzo di questi tessuti

adiposi che le avevano inglobate. Tutta questa tossicità, riversandosi nel sangue, scatenerà disturbi e debolezza, al punto da farti mettere in dubbio la bontà della tua idea di mangiare una sola volta al giorno.

Il tuo medico poi, assolutamente in buona fede ma formato nelle università finanziate dall'industria, ti spaventerà sostenendo che quelli non siano sintomi degli effetti di una vecchia intossicazione che viene finalmente gestita dall'organismo, ma di una carenza nutrizionale, scoraggiandoti a proseguire su questa strada.

# RIVENDICARE UNA LIBERTÀ

*“L’assunzione di cibo una sola volta al giorno riempirà il tuo stomaco con la stessa regolarità con la quale la Terra gira attorno al suo asse. Questa nuova abitudine ti consentirà di dedicare il resto della giornata ad attività che diano senso alla tua esistenza, non più schiavo del mangiare.”*

Così come un pesce non è in grado di riconoscere l'acqua nella quale vive, allo stesso modo tu non ti accorgi di tutto quanto ripeti quotidianamente perché lo consideri "normale".

È normale fare colazione, è normale uno spuntino a metà mattina, è normale pranzare, è normale una merenda, come è normale mangiare pressoché ininterrottamente tra le 19:00 e le 23:00.

Sono poi altrettanto normali le conseguenze di questo atteggiamento: sono normali le malattie da raffreddamento, come lo sono quelle cronico-degenerative; è normale che il tuo corpo si deformi con il passare degli anni, come che vengano

progressivamente a mancargli le forze, per poi andare incontro a tutte le patologie che caratterizzano la terza età.

Devi sapere che nulla di tutto questo è normale. Ti racconto la nuova Vita alla quale puoi accedere, semplicemente prendendo la decisione di mangiare una volta al giorno.

Dopo un periodo iniziale, durante il quale il tuo corpo manifesterà tutto il disagio conseguente all'allontanamento da una zona di comfort e si confronterà con il malessere di una disintossicazione rimandata troppo a lungo, sperimenterai una nuova forma di Libertà. Questa Libertà ti sarà nuova perché non sapevi di essere in catene, ritenendo normale il tuo precedente atteggiamento alimentare.

Aspettati uno straordinario senso di leggerezza nel corpo, un'eccezionale lucidità mentale e molto tempo libero da utilizzare come più ti piace.

Senza saperlo, oggi stai sperimentando l'appesantimento fisico e l'offuscamento mentale caratteristico di un'indigestione, in una forma più lieve, che non sei in grado di riconoscere perché protratta fin dalla nascita. Se mangiare tanto frequentemente poteva essere necessario nel periodo dello sviluppo, ora il tuo organismo ha bisogno di pochissimo carburante, al pari del motore di un'automobile che viaggia a velocità costante in autostrada ad un contenuto numero di giri.

Inoltre, rinunciando a colazione e pranzo, avrai a disposizione tutto il tempo che dedicavi all'atto di mangiare al mattino e a mezzogiorno, ma anche quello che oggi impieghi per approvvigionarti del cibo, per prepararlo e per riordinare al termine delle lavorazioni culinarie.

Mi diverte dichiarare il mio regime alimentare estremamente adatto ai pigri e a ragion veduta!

A tutto questo si aggiunge poi il tempo libero che deriva dalla ridotta necessità di sonno. Ho infatti notato che il bisogno di dormire è direttamente correlato alla quantità di cibo ingerito nel corso della giornata, o meglio al processo digestivo

richiesto (infatti, nutrendosi solo di liquidi, ci si scopre riposatissimi con solo 4-5 ore di sonno).

La normalità del mangiare più volte al giorno fa di te uno schiavo trattenuto da catene invisibili che gli lasciano pochissimo spazio per cambiare la sua Vita. Per introdurre qualsiasi cambiamento significativo alla tua esistenza hai bisogno esattamente delle tre cose offerte dal mangiare una sola volta al giorno: energia fisica, chiarezza mentale e tempo libero.

La Libertà dal mangiare in continuazione si traduce quindi in Libertà di agire nella direzione della Vita che davvero desideri e che oggi ti sembra irraggiungibile.



## IL MINDSET

*“Ciò che creava distanza tra noi, non era ciò che eravamo in grado di fare, ma ciò che credevamo di essere in grado di fare. In quel momento io non ero ancora in grado di capirlo ma, mentre io vivevo nei limiti della realtà, lui aveva a sua disposizione il ben più ampio spazio offerto da tutto ciò che sarebbe potuto essere!”*

Tutto ciò che fai è prima stato il pensiero che ha mosso il tuo agire e quindi le tue azioni sono limitate da ciò che sei in grado di pensare. A sua volta, tu puoi pensare solo ciò che rientra nel tuo sistema di credenze, quell'insieme di idee che distinguono ciò che per te è possibile, da ciò che tu ritieni non lo sia.

In ultima analisi è quindi il tuo approccio mentale a fare la differenza: farai ciò che pensi di poter fare, sia questo camminare sui carboni ardenti, piuttosto che mangiare per tutta la Vita una sola volta al giorno.

Questo libro ti sarà quindi di grande aiuto nel tuo personale percorso di rieducazione alimentare soprattutto nella

misura in cui saprà estendere i limiti che hai scritto nella tua testa e il fatto che io pratici ininterrottamente da anni il mono-pasto ti offre una base di realtà su cui fare affidamento: se lo faccio io, puoi sicuramente farlo anche tu!

Forse l'aspetto mentale più difficile da superare è quello "di rischiare di morire di fame". La piaga della Fame nel Mondo miete ogni anno milioni di vittime nei Paesi in via di sviluppo e la propaganda delle raccolte fondi ti spinge a interpretare il primo debole segnale di appetito come un rischio mortale.

Voglio e posso rassicurarti: quelli che chiami "morsi della fame" sono semplici reazioni ormonali al mancato

soddisfacimento di un'abitudine e, come tali, si placano dopo 2 o 3 giorni che non mangi. La vera fame, quella che deve suscitare allarme perché è una richiesta di nutrimento da parte del corpo, subentra dopo alcuni mesi durante i quali ci si è astenuti dal mangiare e, pur conoscendola, non ne ho mai fatto esperienza nell'ambito di un regime alimentare mono-pasto: mangiare una volta al giorno è più che sufficiente per soddisfare i bisogni del tuo organismo.

Un altro aspetto che potrebbe preoccuparti è l'inevitabile dimagrimento che consegnerà al cambiamento di dieta: la riduzione

calorica ti porterà a consumare il grasso corporeo accumulato negli anni e raggiungerai un nuovo equilibrio tornando ad avere le proporzioni di quando eri un ragazzino.

Questo è estremamente sano, perché significa esserti liberato dai depositi di adipe e tossine ma, dal momento che è anche inusuale, potrebbe allarmare te stesso e chi ti frequenta.

Per tranquillizzarti ti invito a consultare le tabelle scientifiche peso/altezza, scoprirai di trovarti poco al di sotto della soglia riconosciuta come la “normalità”: ti sei stabilizzato su un peso che non desta l’attenzione di dietologi e nutrizionisti, non è assolutamente patologico.

Adesso che sai di poter mangiare una sola volta al giorno, ti elencherò i benefici di questo regime alimentare e i vantaggi di questo approccio rispetto alle altre diete.

Mentre tutto quanto segue è finalizzato solo a convincerti razionalmente a muovere un passo nella direzione del cambiamento, sono stati i pochi paragrafi di questo capitolo a estendere attorno a te il terreno sul quale camminare: ora sai che la dieta OMAD è sostenibile, devi solo trovare le motivazioni per farlo.

# I BENEFICI DELLA DIETA OMAD

*“A quel punto capii che per lui era cosa di poco conto ciò che per me aveva un’estrema importanza e in quell’istante persi ogni motivazione a convincerlo. Senza una base di valori condivisi, riconobbi troppa distanza tra noi per discutere con lui di ciò che ritenessi benefico al mio stile di Vita.”*

La dieta OMAD (One Meal A Day) ha apportato notevoli benefici nella mia Vita, sia banalmente salutistici che in termini di percezione della Vita stessa.

Tutto questo non è però accaduto nel corso di una notte, perché molti piccoli cambiamenti quotidiani sono assolutamente impercettibili e si possono apprezzare solo quando vengono cumulati per alcuni mesi, mantenendosi allineati alle indicazioni di questo regime alimentare con una rigorosa auto-disciplina.

La prima cosa che noterai, già dopo qualche giorno, sarà la perdita di peso. Questo è naturale conseguenza del fatto che, per quanto tu possa mangiare tanto

durante il tuo appuntamento alimentare quotidiano, su base giornaliera assumerai sicuramente meno calorie di prima e quindi il tuo metabolismo consumerà il grasso stoccato nei tuoi tessuti corporei alla ricerca di un nuovo equilibrio. Noterai il tuo peso calare soprattutto all'inizio perché, astenendoti anche dal bere per l'intera giornata, il tuo corpo si asciugherà ed imparerà ad utilizzare in maniera più efficiente le risorse idriche che gli fornirai la sera. Successivamente ti darò anche alcuni consigli su cosa mangiare per evitare di soffrire la sete.

La seconda cosa che noterai sarà un miglioramento del tuo stato di salute generale. Questo è in parte dovuto al

fatto che il digiuno giornaliero consente all'organismo di liberarsi da tutte le tossine del cibo che hai ingerito, ma è anche conseguenza della ridotta disponibilità di acqua nel tuo corpo: tutte le infiammazioni e i microorganismi patogeni sono sostenuti dalla presenza di acqua quindi, bevendo solo alla sera, asciughi e disinfetti il tuo organismo.

I medici non si rendono conto che, invitandoti a bere almeno due litri di acqua al giorno, mantengono i tuoi tessuti in uno stato di ipertrofia acquosa, facilitando gli edemi e il proliferare di batteri. Si innalza persino la pressione sanguigna, perché l'acqua nel sangue ne

aumenta il volume.

La mia esperienza mi ha insegnato che la salute dipende innanzitutto dalla frequenza dei pasti e dalla quantità di cibo assunto, che devono entrambe essere ridotte, e in minor misura dalla qualità di ciò che si mangia.

Un'altra cosa che presto noterai saranno gli alti livelli di energia che ti regala questo regime alimentare monopasto. Personalmente ho smesso di sentirmi stanco e ho attribuito la cosa al fatto che la digestione è un processo estremamente energivoro e, richiedendone ora solo una al giorno (e per giunta nel corso della notte, quando il mio organismo non è impegnato a fare null'altro), beneficio di un surplus

energetico, nonostante il ridotto apporto calorico.

A tutto questo si aggiungono osservazioni meno fisiche: con il trascorrere dei mesi, noterai che la crescente lucidità mentale lascerà spazio a sprazzi di apertura spirituale, non dissimili a quelli che puoi conquistare con le diverse tecniche di meditazione.

Concludo con una considerazione legata allo sviluppo dell'autostima o di quello che potremmo chiamare "potere personale": riconoscendo che stai facendo qualcosa che nessuno è disposto a fare, pur essendo alla portata di tutti, ti verrà attribuita dagli altri un'inusuale forza di volontà e una straordinaria

determinazione del perseguire i tuoi scopi. Questo ti farà sentire speciale e ti darà ulteriore forza nel proseguire con la dieta OMAD.

# I VANTAGGI DELLA DIETA OMAD

*“Tre carte erano rimaste sul tavolo, sotto gli occhi di tutti. Ormai non era più questione di cosa si sarebbe desiderato, ma semplicemente dei vantaggi che offrivano le tre scelte a disposizione, l’una rispetto all’altra.”*

Esistono decine di diverse diete finalizzate a perdere peso, al punto che

il termine “dieta” identifica ormai questo obiettivo, prima che l’originario significato di generico “regime alimentare”.

Tutte funzionano, ma la maggior parte lo fanno ai danni della tua salute, avviando meccanismi fisiologici spesso costosi per fegato e reni.

Diversamente la dieta OMAD è benefica per la tua salute perché mette a riposo l’intero sistema digerente, fino agli organi escretori. L’approccio è completamente ribaltato: ti sto proponendo una dieta salutistica con l’effetto secondario della perdita di peso.

Inoltre fino ad adesso non ho introdotto alcuna restrizione circa il

“cosa” mangiare a cena, quindi ti sto dicendo che puoi consumare tutto quello che desideri e fino a sazietà!

Questo sembra troppo bello per essere vero ed infatti, per quanto in parte lo sia davvero, non è completamente vero. Mi spiego.

Godresti di molti dei benefici della dieta OMAD anche se a cena mangiassi tutte assieme le porzioni di cibo che prima distribuivi su tre pasti, ma andresti incontro a problemi legati alla sostenibilità di questo regime alimentare: nel corso della giornata soffriresti la sete e faresti anche molta fatica a liberarti dalla dipendenza psicologica dal cibo.

Diversamente, preferendo il consumo di frutta e verdura cruda, potrai davvero farlo a sazietà e, con un po' di pazienza, scoprirai di aver sviluppato il desiderio di mangiare proprio quello che ti ho suggerito. Devi solo dare il tempo di rinnovarsi al tuo microbiota intestinale: quell'insieme di microorganismi che decidono “di cosa hai fame” e lo comunicano al tuo cervello.

Ma il vantaggio che più ho apprezzato di mangiare solo a cena è la sua semplicità: non obbliga al conteggio delle calorie, né a seguire schemi, tabelle e programmi alimentari. Puoi uscire con gli amici e mangiare quello che mangiano loro; puoi farlo davvero,

solo con un minimo di attenzione alle indicazioni che ti darò e magari evitando di farlo tutti i giorni!

Inoltre la OMAD è una dieta per tutti anche perché non costa nulla, anzi fa risparmiare e asseconda la pigrizia di chi non ha voglia di fare la spesa, cucinare e riassetare. Personalmente non arrivo a spendere 10 euro al giorno per mangiare ma, focalizzando l'attenzione sull'aspetto economico, puoi spendere meno della metà.

## I MITI DA SFATARE

*“L’oracolo mi spiegò senza parlare. Esistono energie collettive che ci condizionano nelle nostre scelte, perché queste energie sostengono idee e concetti creduti da un gran numero di persone.”*

Le persone vengono facilmente impaurite dagli allarmismi ripetuti da diverse fonti, è sufficiente che queste

dicerie siano abbastanza credibili per suscitare preoccupazione a fronte del loro prospettare scenari particolarmente nefasti. Dal momento che tu non fai eccezione, in questo capitolo devo chiedere tutta la tua attenzione.

Innanzitutto lo so che ti hanno detto che il pasto più importante è la colazione e a seguire il pranzo, mentre io ti sto invitando a mangiare solo a cena. So anche che ti hanno detto che hai bisogno di nutrimento per svolgere le tue attività quotidiane. Ma non è così.

Al di là del fatto che riusciresti a utilizzare velocemente solo una piccolissima parte di ciò che hai mangiato, solo gli zuccheri semplici sono infatti immediatamente bio-

disponibili, il problema principale del mangiare nel corso della giornata è l'interferenza tra l'attività digestiva e le risorse richieste dal corpo per muoversi: il sangue richiamato dal lavoro svolto dal tratto digerente non è disponibile per la muscolatura e il cervello. Hai presente la pigrizia muscolare e l'offuscamento cerebrale dopo un pasto celebrativo di 10 portate? Ecco, ogni volta che mangi succede la stessa cosa, seppur in misura minore, e la cosa migliore è trovarsi distesi a letto e dormire! Di fatto non ho mai capito perché la digestione dovrebbe rovinare il sonno.

So anche che ti hanno spaventato

raccontandoti che il tuo stomaco si chiuderà progressivamente, chiedendo sempre meno cibo, e tu dimagrirai senza fine... fino a scomparire nel nulla!

È vero che puoi rieducare la sensazione dell'appetito disabituandoti agli eccessi alimentari caratteristici dei Paesi industrializzati, ma non è vero che puoi sopprimere lo stimolo a mangiare ingannando l'istinto di sopravvivenza del tuo corpo: ho provato a non mangiare per tre mesi e ho conosciuto il momento quando il corpo chiede di mangiare. Non ti sto invitando a fare qualcosa di tanto estremo, voglio semplicemente rassicurarti del fatto che non corri alcun pericolo: quando il tuo organismo ha davvero bisogno di

qualcosa, non puoi danneggiarti da solo negandoglielo. Sarebbe come volersi suicidare trattenendo il respiro, è impossibile!

No, non consumerai neppure i tuoi muscoli in un pauroso processo di autofagocitosi delle tue stesse membra, o addirittura il tuo cuore!

Per quanto un digiuno ben più spinto di quello che ti sto proponendo porterebbe prima o poi a consumare anche la massa magra del tuo corpo, tu sei tutelato dal fatto che ti ho raccomandato di non bere al di fuori della fascia oraria che riservi alla cena. Sotto stress per carenza di liquidi, l'intelligenza del tuo organismo

utilizzerà esclusivamente la massa grassa dei tuoi tessuti, perché da quella può ricavare una gran quantità di acqua. Nella massa magra ne troverebbe molto meno e, nel caso appunto del digiuno secco che ti raccomando, sarebbe anti-economico utilizzarla.

E, per finire, ti assicuro che potrai continuare a condurre anche una Vita sociale.

Approfondirò meglio questo tema in un capitolo dedicato, ma imparerei facilmente a metterti a tavola a pranzo con i tuoi commensali senza mangiare, né bere: sostituirai la gestualità del portare il cibo alla bocca con un affascinante racconto con il quale spiegherai perché hai deciso di non farlo

più ed elencherai orgoglioso tutti i benefici di cui stai godendo. Aspettati di essere al centro dell'attenzione.

## COSA MANGIO A CENA?

*“Raccolse frettolosamente le sue cose, per andarsene. Si sentiva ingannato, non era così che sarebbe dovuta finire. Quello che non era ancora in grado di comprendere era che stava dando importanza all’unica cosa che non ne aveva.”*

Ti ho promesso che avresti potuto cenare mangiando quello che desideravi

e mantengo la mia promessa: carni, latticini, sfarinati... abbuffati mangiando tutto quello che vuoi!

Sicuramente non stai trattando bene il tuo corpo, ma beneficerasi ugualmente del fatto che stai mangiando una sola volta al giorno: pazientemente il tuo organismo si libererà delle tossine che hai ingerito prima della tua prossima bacchanale di domani.

Lo farà con pazienza, ma anche con fatica. Per cui pagherai il tuo abuso alimentare soffrendo tutti i sintomi di una disintossicazione importante, sete compresa.

Questo capitolo non vuole limitare le tue scelte a cena, ma semplicemente aiutarti indicandoti quali cibi rendono

più sostenibile e piacevole la dieta OMAD, massimizzando l'aspetto nutrizionale. Cercherò comunque di darti solo indicazioni generali, in modo che tu possa adattarle alle tue preferenze personali.

La cena perfetta è costituita da frutta cruda, quindi sarai soddisfatto da qualsiasi altra cosa tu decida di mangiare nella misura in cui assomiglierà o meno alla frutta cruda. Questo perché la frutta cruda è ricca di nutrienti, ma soprattutto perché è costituita al 90% da acqua. L'acqua migliore, perché filtrata dal mondo vegetale e dalle piante offerta al mondo animale - di gran lunga preferibile al

dissetarti con acqua inorganica, ricca di sali insolubili che si depositano progressivamente nel tuo corpo e ne determinano l'invecchiamento.

Inoltre la frutta cruda, sia quella “dolce” (frutti a polpa) che quella “ortaggio” (zucchine, cetrioli, pomodori, peperoni...), ha pochissime calorie e questo comporta la messa in atto di un'implicita “restrizione calorica”, semplicemente per aver raggiunto la sazietà per volume ingerito.

Un altro trucco per raggiungere prima la sazietà è quello di mangiare tanto di una o due pietanze, idealmente sfamarsi con una sola varietà di frutta cruda: quando diversifichi rinnovi l'appetito perché ti inganni con la novità dei

sapori.

Ti troverai bene evitando, oltre a carni e latticini, anche tutti i semi: sia quelli interi (legumi e semi oleosi), sia quelli tritati (cereali sfarinati che diventano pane, pizza e pasta). Infatti i semi sono estremamente proteici, ma soprattutto assorbono l'acqua tanto preziosa per il tuo organismo.

Mangia crudo, o quantomeno poco lavorato, e non sentirai il bisogno di bere neppure a cena quando ne hai l'occasione. Nutrendomi al 90% di frutta cruda, io non bevo praticamente mai.

Ricorda che l'unico combustibile davvero pulito sono i chetoni prodotti

dal tuo grasso corporeo ed utilizzati quando non introduci nell'organismo abbastanza risorse energetiche, ma anche che metabolizzare la frutta cruda produce comunque pochissime scorie ed è quindi il cibo da preferire in assoluto, non solo nell'ambito di una dieta OMAD.

# UN APPROCCIO GRADUALE ALLA OMAD

*“Si alzò solo dopo che ebbi annuito in segno di intesa, adesso sapevo cosa avrei dovuto fare. Ingenuamente pensavo che averlo capito mi collocasse a metà strada tra l’inizio di questa avventura e la sua conclusione. Invece ero ai blocchi di partenza.”*

Sei entusiasta. Finalmente una dieta

semplice da capire e da mettere in pratica, con solide basi scientifiche e comprovati risultati. Inoltre supportato dal libro di un autore che la pratica con successo da anni. Ormai che ne conosci vantaggi e benefici, sei davvero pronto per cominciare.

Del resto sarà facilissimo: dovrai solo limitare l'assunzione di acqua e cibo nella fascia oraria della cena, diciamo dalle 19:00 alle 22:00, praticando per le restanti 21 ore della giornata quello che va sotto il nome di "digiuno secco".

Esattamente questo, mi fa piacere saperti pronto per cominciare, convinto e motivato. Devo però aggiungere che io riesco a seguire con facilità la dieta

OMAD perché ho ormai abituato il mio corpo a questo regime alimentare, mentre all'inizio non ti sarà affatto facile confrontarti con lo stimolo ormonale della fame all'ora di pranzo.

In questo capitolo troverai alcuni consigli su come gestire le difficoltà che incontrerai durante la fase iniziale. Affrontala con la consapevolezza che è la parte più impegnativa del percorso.

Se sei il tipo di persona che vuole “tutto e subito”, puoi benissimo passare a bere e mangiare solo alla sera senza una particolare preparazione. Se godi di un buono stato di salute e sei particolarmente determinato, puoi farlo senza temere danni per il tuo organismo.

Per un po' di tempo, ti confronterai con lo stimolo della fame agli orari a cui eri abituato a mangiare e con tutti i sintomi di intossicazione conseguenti al fatto che il tuo corpo adesso ha parecchio tempo nel corso della giornata per liberarsi dai vecchi depositi di tossine accumulati nei tuoi tessuti. Riversata nel sangue per essere smaltita attraverso gli organi escretori, questa tossicità ti farà sentire debole e confuso e tutti ti diranno che ciò è dovuto al fatto che non mangi abbastanza. In effetti mangiando ti sentiresti subito meglio, ma semplicemente perché impegneresti l'organismo in una nuova digestione, sospendendo così queste fastidiose

“pulizie di primavera”.

Tutto sommato, tra lo sforzo richiesto per sostenere i crampi allo stomaco, lo stato di malessere diffuso per la disintossicazione in atto e la pressione di chi ti circonda e ti prende per pazzo... potresti valutare un approccio più graduale!

L'idea di base è sostituire prima di eliminare. Ti propongo infatti di sostituire con liquidi i pasti a cui eri abituato, anziché eliminarli all'improvviso. Questo perché i liquidi non innescano una vera e propria digestione, ma possono essere assorbiti direttamente a livello intestinale. In questo modo plachi le richieste del tuo organismo e la preoccupazione di chi

non ti vede a tavola.

Comincia rinunciando a qualsiasi cibo solido tu sia abituato a mangiare a colazione ed evita assolutamente di mangiare o bere nel corso della mattinata o del pomeriggio.

Poi sostituisci anche il pranzo con i liquidi, privilegiando estratti di frutta e verdura, in modo da riservarti per la cena l'unico "mangiare masticando".

Quindi elimina completamente la colazione. Ti troverai a pranzare con liquidi e a cenare normalmente.

A questo punto sei pronto ad eliminare anche il pranzo e ti ritrovi condotto gradualmente alla dieta "One Meal A Day".

Abbi cura, quando elimini un appuntamento a tavola (colazione o pranzo), già ridotto anche a solo un bicchiere di succo, di fare in modo che questa “eliminazione” sia un’altra “sostituzione”, ma questa volta con un’attività diversa. Al posto della colazione potresti decidere di fare un bagno tonificante e al posto del pranzo mezz’ora di corsa. L’importante è focalizzare la tua attenzione su qualcosa, in modo che la mente sia distratta perché concentrata su quello che sta facendo, piuttosto che sul vuoto lasciato da quello che non sta facendo (mangiare).

Prenditi tutto il tempo che ti occorre tra un passaggio e l’altro, ma impegnati

a non retrocedere in questo percorso:  
devi essere consapevole che ogni passo  
che decidi di fare è a senso unico, nella  
direzione della meta.

# SPERIMENTARE VARIANDO LA CENA

*“L’entusiasmo mi spingeva a voler fare di più, ma non mi rendevo conto che non sarebbe stato il mio bene. La Natura pretende gradualità e mi stava riservando una lezione che non avrei mai dimenticato.”*

Ti sono occorsi alcuni mesi ma, con pazienza e un passo alla volta, hai

consolidato la tua nuova abitudine di mangiare e bere solo tra le 19:00 e le 22:00, hai ripulito il tuo corpo dalle tossine accumulate in 30 anni e ti senti un leone.

No, non voglio parlare di quel caffè che hai eccezionalmente bevuto l'atro giorno con i colleghi, non ha importanza. Voglio invece aprirti alla possibilità di esplorare che ti viene offerta variando quello che mangi a cena.

Hai già notato che stai lentamente acquisendo una personale sensibilità a ciò che ti fa sentire bene o male il giorno successivo e stai sperimentando diversi menù.

Hai anche avuto conferma del fatto che cenare a base di frutta cruda ti fa

sentire meglio al risveglio, ma sei ancora dipendente dagli amidi cotti (tutti gli sfarinati) e probabilmente lo sarai per sempre.

La consapevolezza con la quale oggi scegli cosa mangiare è la più grande ricchezza di cui disponi e, combinata con l'entusiasmo, ti consentirà di muoverti nella direzione che deciderai di prendere.

Se desideri fare un esperimento impegnativo e interessante, ti consiglio di provare a consumare per cena solo frutta cruda, per poi sostituire gradualmente quegli stessi frutti con il loro estratto, ottenuto con una centrifuga, o meglio un estrattore.

Sarebbe preferibile che tu ne riducessi anche la varietà, potenzialmente cibandoti di un solo frutto, come fanno quasi tutti gli animali. C'è chi sostiene che il frutto di riferimento per l'essere umano sia la mela, ma non voglio addentrarmi nell'argomento.

Quando sarai riuscito ad eliminare la componente solida dalla tua cena, già unico pasto della giornata, capirai di poterti sostenere con davvero poche calorie, forse 700 al giorno se non svolgi un lavoro faticoso, e che utilizzavi le altre per il processo digestivo finalizzato a ridurre in liquido quello che consumavi.

Il metabolismo basale del tuo corpo si farà più lento e anche il naturale processo di invecchiamento rallenterà. Dopo un po' di tempo cambierà la tua percezione del mondo e della Vita.

Aspettati nuove cose.

## GLI ERRORI PIÙ COMUNI

*“Lei sapeva sbagliare, perché si osservava nell’intero processo. Ho il dubbio che si vedesse persino commettere l’errore, ma non si tratteneva per poter assaporare tutto quanto sarebbe seguito. Spesso sosteneva di voler imparare dai suoi errori, ma mentiva.”*

Allontanandoti dal diffuso mindset dei

tre (o più) pasti al giorno, hai progressivamente ridotto i tuoi appuntamenti a tavola, decidendo consapevolmente quando mangiare e cosa, per poi definire il tuo obiettivo successivo. Così sei arrivato a mangiare e bere solo alla sera, ma quanto a lungo potrai sostenere questo regime dipende dalla tua capacità di non commettere alcuni errori.

L'errore più comune è arrivare all'ora di cena con un bisogno disordinato e compulsivo di mangiare, per avventarti vorace su tutti quegli stuzzichini caratteristici degli aperitivi che non hanno alcun valore nutritivo.

Questo comportamento denota due diversi errori: una scelta sbagliata di

cosa e quanto consumare per cena, quindi la totale assenza di una pianificazione qualitativa e quantitativa, nonché evidenza che stai trascurando completamente l'importanza di masticare a lungo.

Però non preoccupartene troppo, perché questi sono appunto atteggiamenti estremamente comuni e l'unico sbaglio veramente imperdonabile che potresti commettere è arrenderti e tornare sui tuoi passi!

Affinché questo non succeda, voglio metterti in guardia circa la pressione sociale che familiari e amici eserciteranno su di te, in modo che tu possa essere preparato a reagire nella

maniera migliore.

Vedendoti dimagrire rapidamente, le persone che ti amano cominceranno a preoccuparsi perché per loro il cibo rappresenta sicurezza e sopravvivenza.

Devi accettare il fatto che ti giudichino come parte del processo che hai deciso di intraprendere, ricordandoti che è normale dare importanza all'approvazione delle persone perché dimostri il tuo valore nel momento in cui sei riconosciuto dal gruppo sociale a cui appartieni. Inoltre anche tu stai attraversando un momento psicologicamente delicato perché, assieme al grasso corporeo, stai sciogliendo e rilasciando parecchia emotività trattenuta nei tuoi tessuti.

Per tranquillizzare chi ti circonda è utile la tua presenza ai loro pasti, in modo che non temano che tu ti stia alienando. Inoltre puoi approfittare di queste occasioni per mostrarti sicuro di te, spiegandogli la dieta OMAD in termini di restrizione calorica e disintossicazione. Potresti persino proporgli di condividere la tua esperienza con una giornata di prova!

## LA MIA STORIA

*“Del fuoco erano rimaste solo poche braci rosse, il racconto della storia di quell'uomo mi aveva toccato profondamente. Mi accorsi che il suo passato pretendeva di completarsi, trovando espressione nel mio futuro.”*

Ognuno di noi ha una storia personale, qualcosa di unico da raccontare, anche se molti di noi condividono percorsi

largamente battuti, perché in qualche modo dimostratesi più interessanti o più facili da percorrere.

Io, in prossimità dei 40 anni, ho intrapreso la mia “decrescita alimentare” eliminando progressivamente un sempre maggior numero di alimenti dalla mia dieta. Prima la carne, poi i latticini, quindi gli altri derivati animali, a seguire i semi (cereali, legumi e semi oleosi)... per ritrovarmi fruttariano.

Conosco persone che, da fruttariane, hanno quindi cominciato a ridurre la frequenza dei pasti e hanno infine aderito alla dieta OMAD. È una strada, sicuramente quella che scelgono i più.

Io mi sono invece ritrovato a mangiare

una sola volta al giorno approcciando a questo stile alimentare per “progressione”, dopo aver imparato a non mangiare!

Da fruttariano ho infatti seguito un seminario di iniziazione pranica che esplorava la possibilità di sostenersi senza cibo, ma solo con l’energia del Prana, onnipresente nell’ambiente che abitiamo. L’iniziazione prevedeva oltre 100 ore senza mangiare né bere per poi sostenersi solo parzialmente con l’apparato digerente, introducendo pochissime calorie al giorno ed esclusivamente attraverso liquidi.

Dopo tre mesi senza alcun cibo solido, ho ripreso a mangiare e bere

solo alla sera: il questo senso posso dire di essermi abituato al mono-pasto “aggiungendo” (la cena), anziché “togliendo” (la colazione e il pranzo).

E proprio perché ho iniziato la OMAD in maniera tanto inusuale ho sentito il bisogno di scrivere questo libro: perché so cosa c'è “oltre la OMAD”, cosa si prova mettendo in discussione anche la cena.

Dopo tre anni di OMAD fruttariana al 90%, a volte la curiosità di tornare ad avvertire le sensazioni dei mesi in cui mi sono sostenuto solo bevendo, mi spinge a saltare un paio di cene consecutive per sperimentare digiuni secchi di 72 ore. Non ti consiglio di provarci prima di esserti completamente

disintossicato, ma rimani aperto alla possibilità di questa esperienza.

Ti lascio con un paio di raccomandazioni.

La prima è di sentirti libero di apportare alle indicazioni che ti ho dato qualsiasi aggiustamento tu ritenga utile a raggiungere l'obiettivo di mangiare e bere solo alla sera, a patto che non sia finalizzato a procrastinare il conseguimento di questo risultato.

La seconda indicazione è di non tralasciare una moderata attività fisica. Pur dovendo assecondare l'impegno richiesto al tuo organismo in fase di disintossicazione, scoprirai che muoverti ti regala più energia di quanto

te ne richieda ed è molto utile per mantenere la tonicità della muscolatura.

## CONCLUSIONI

*“Il suo tono di voce cambiò e la sua stessa gestualità si fece più ampia, quasi ad indicare la sua volontà di riassumere quanto detto. Nessuno se ne accorse, potrebbe esser stata solo una mia impressione.”*

Conquistare l’abitudine di mangiare e bere una sola volta al giorno ti renderà un po’ speciale agli occhi degli altri, ma

soprattutto ti renderai conto tu stesso di esserlo.

Hai portato a termine un'impresa impegnativa perché hai trasceso un'abitudine consolidata fin dallo svezzamento, hai affrontato l'atavica paura di morire di fame e ti sei confrontato con l'essere diverso, rischiando di essere rifiutato dalla società.

Adesso però ti viene richiesto qualcosa di ancora più grande: mantenere nel tempo la dieta OMAD.

Con il passare del tempo non sarai più sostenuto dall'adrenalina della sfida con te stesso, né potrai contare sulla forza che hai ricevuto dalla soddisfazione di poter dimostrare agli altri di avercela

fatta. A distanza di mesi ti troverai solo con te stesso perché a nessuno importerà più nulla del tuo regime alimentare, la novità sarà passata e tu sarai solo una persona che mangia in maniera strana e con la quale è difficile organizzare momenti di incontro.

La tua determinazione potrà essere sostenuta solo dagli straordinari benefici salutistici che avrai conseguito e dalla tua curiosità nello sperimentare variando ciò che consumi a cena. E, per trovare la forza di proseguire, dovrai sviluppare la tua indipendenza e la tua autostima, perché tu stesso sarai la tua unica fonte di energia.

Non voglio spaventarti, ma è giusto

che tu sappia che il traguardo non è praticare la OMAD per un paio di mesi, ma farne uno stile di Vita. Infatti i benefici sono cumulativi con il tempo: mantenendo questa dieta per anni, ho notato un progressivo cambiamento nella percezione del mondo, un guadagno superiore persino al perfetto stato di salute che ho conseguito.

Stai per intraprendere un cammino straordinario, se avrai costanza sarai sorpreso dei risultati che otterrai facendo una cosa tanto semplice e davvero alla portata di tutti.

## APPENDICE: UN ESEMPIO DI CENA

*“Parlava pochissimo, ma è stato il mio più grande Maestro. Ogni suo gesto era recitato con attenzione, perché attraverso quell’esempio sapeva di impartire una lezione.”*

Completo questo libro con la descrizione di una mia cena abituale, invitandoti a considerarla comunque un

esempio un po' estremo perché punto di arrivo di un percorso verso il fruttarismo crudista. Per completezza elenco i cibi che mangio abitualmente nel periodo invernale, in piena estate ometto il piatto al forno.

1 avocado o 200 gr. di olive (frutta grassa)

3 cetrioli crudi

3 zucchine crude

1 piatto al forno (solitamente cubetti di zucca con olio di oliva)

1 melone

1 kg. di frutta dolce di stagione (pere, pesche, albicocche, uva...)

3 banane

1 mela

A tutto questo mi piace aggiungere qualcosa che soddisfi il mio senso del gusto, ad esempio qualcosa di dolce o del cioccolato, solo per “divertimento”.

Al termine non mi nego un caffè e d'estate spesso un gelato alla frutta.

Inoltre una volta alla settimana sono solito cenare fuori casa, in queste occasioni anticipo il pasto con cetrioli e zucchine, per poi concedermi una cena tra il vegetariano e il vegano.

Avrai notato che non ho dato indicazioni circa il bere, in effetti quando ceno a base di frutta non bevo assolutamente nulla. Questo in parte è motivato dal fatto che la frutta contiene molta acqua e in parte perché non

mangio farinacei che la assorbono e quindi quest'ultima rimane disponibile per l'organismo, che non manifesta alcuna sensazione di sete.