

DIGIUNO INTERMITTENTE



**Seconda
Edizione**

**LA SOLUZIONE PIÙ SEMPLICE
E VELOCE PER DIMAGRIRE, RIMETTERSI
IN FORMA E SENTIRSI PIÙ GIOVANI!**

ROBERTO MORELLI

DIGIUNO INTERMITTENTE

**La soluzione più
semplice e veloce
per dimagrire,
rimettersi in
forma e sentirsi
più giovani!**

Roberto Morelli

© Copyright 2016 – Tutti i diritti riservati.

Non è consentito in alcun modo riprodurre, duplicare, o trasmettere alcuna parte di questo documento in formato digitale o cartaceo. La diffusione di questa pubblicazione è severamente proibita e qualsiasi fruizione di questo documento non è consentita senza il preventivo consenso scritto dell'editore. Tutti i diritti riservati.

L'accuratezza e l'integrità delle informazioni qui contenute è garantita, ma non è assunta responsabilità di alcun

genere. Essa è infatti, in termini di fraintendimento delle informazioni per disattenzione, oppure per l'uso o l'abuso di eventuali politiche, processi o istruzioni contenute all'interno del libro, responsabilità sola ed assoluta del lettore destinatario. In nessun caso è consentito perseguire legalmente o incolpare l'editore per qualsiasi danno arrecato o perdita monetaria avvenuti a causa di informazioni contenute in questo libro, né direttamente né indirettamente.

I diritti sono detenuti dai rispettivi autori e non dall'editore.

Nota Legale:

Questo libro è protetto da copyright. È

esclusivamente per uso personale. Non è consentito modificare, distribuire, vendere, utilizzare, citare o parafrasare nessuna parte del contenuto di questo libro senza lo specifico consenso dell'autore o del proprietario dei diritti di copyright. Qualsiasi violazione di questi termini sarà sanzionata secondo quanto previsto dalla legge.

Disclaimer:

Si prega di notare che il contenuto di questo libro è esclusivamente per scopi educativi e di intrattenimento. Ogni misura è stata presa per fornire informazioni accurate, aggiornate e completamente affidabili. Non sono

espresse o implicate garanzie di alcun tipo. I lettori riconoscono che il parere dell'autore non è da sostituirsi a quello legale, finanziario, medico o professionale.

Leggendo questo documento, il lettore acconsente che in qualsiasi tipo di circostanza noi non siamo responsabili della perdita, diretta o indiretta, derivante dall'utilizzo di informazioni contenute in questo documento, incluso, ma non limitato a, errori, omissioni o imprecisioni.

ATTENZIONE

Le informazioni fornite in questa guida sono di natura generale ed a scopo

puramente divulgativo, e non possono sostituire in alcun caso il consiglio di un medico abilitato o, nei casi specifici, di altri operatori sanitari. L'autore di questo testo non può esser ritenuto responsabile circa i risultati o le conseguenze di un qualsiasi utilizzo o tentativo di utilizzo di una qualsiasi delle informazioni presenti. Nulla in questo libro o nei suoi link può essere interpretato come un tentativo di offrire o rendere un'opinione medica o in altro modo coinvolta nella pratica della medicina.

Consulta sempre il tuo medico o professionista della salute prima di intraprendere i modelli alimentari

proposti in questa guida.

Indice

INTRODUZIONE

Capitolo 1: Il digiuno funziona davvero?

Capitolo 2: Protocollo 1 – “Lean Gains”: Guadagno di massa magra

Capitolo 3: Protocollo 2 – “Warrior Diet”: La dieta del guerriero

Capitolo 4: Protocollo 3 – “Eat Stop Eat”: Mangia, fermati, mangia

Capitolo 5: Protocollo 4 – Digiuno a giorni alterni

Capitolo 6: Consigli per i principianti

Capitolo 7: Digiuno intermittente e allenamento

Capitolo 8: Errori comuni che dovresti evitare

[CONCLUSIONE](#)

[Bibliografia](#)

[Gli Altri Libri Dell'Autore](#)

INTRODUZIONE

“Se il digiuno intermittente si fosse chiamato “iper nutrizione programmata”, visto che nelle 8 ore successive al digiuno ci si iperalimenta, avrebbe fatto gola, invece che paura...

...Purtroppo navighiamo “a vista”, seduti sulle punte degli iceberg. Siamo schiavi dei nomi, e mai padroni dei concetti.” - PIERO NOCERINO

Una delle pratiche più inutilizzate ed incomprese al giorno d'oggi è il digiuno. La maggior parte delle persone associa

il digiuno più alla spiritualità che alla salute e al benessere fisico. Facendo così, però, molti non riescono ad ottenere un fisico salutare.

Il digiuno intermittente può aiutarti a scolpire il corpo dei tuoi sogni godendo allo stesso tempo di un'ottima salute – due requisiti fondamentali per vivere la vita al massimo delle tue potenzialità. È uno stile di vita decisamente in controtendenza rispetto ai consigli classici che circolano spesso nell'ambiente del fitness e in opposizione con alcune linee guida della corretta alimentazione (tre pasti principali, accompagnati da uno o più spuntini, ogni giorno).

Questo è l'obiettivo di questa guida: aiutarti a vivere pienamente e in salute scoprendo un nuovo stile di vita, quello del digiuno periodico. Nei prossimi capitoli scoprirai cosa si intende esattamente per digiuno intermittente, come sfruttarlo per ottenere massa muscolare e per perdere peso, e infine gli errori più comuni tra i principianti. In altre parole, imparerai tutto ciò di cui hai bisogno per iniziare una nuova vita all'insegna della salute e del benessere, con il fisico che hai sempre desiderato e un costante livello di energia a dir poco invidiabile.

Sei pronto a vivere al massimo la tua

vita? Allora volta pagina ed iniziamo!

Capitolo 1: Il digiuno funziona davvero?

“Il digiuno periodico può aiutare a fare ordine nella mente ed a rinforzare il corpo e lo spirito.” – Ezra Taft Benson

Che cos'è esattamente il “digiuno”? Detto in parole povere, il digiuno è semplicemente quando non si mangia. Per la maggior parte della giornata, quindi, le persone stanno effettivamente a digiuno. Normalmente il periodo più lungo senza alimentarsi è tra la cena e la colazione, quindi 10-12 ore (molte persone saltano anche la colazione...). In inglese la colazione si chiama infatti

breakfast, abbreviazione di “breaking a fast”, cioè “rompere il digiuno”.

Un digiuno volontario invece è l’atto con cui si evita di proposito di mangiare, completamente o parzialmente, per un periodo di tempo pianificato. Il digiuno è solitamente associato con la religione, in particolare l’Islam ed il Cristianesimo. I credenti di queste due religioni sono convinti del fatto che il digiuno possa pagare per i loro peccati, faccia ingraziare Dio e nutra il loro spirito. I musulmani in particolare sono più meticolosi con il digiuno, specialmente durante la loro celebrazione del Ramadan. Anche i cristiani fanno digiuno, ma soprattutto in

modo volontario e per una libera scelta, spesso con l'intenzione di affinare il loro cuore e la loro mente per sentire meglio ciò che viene da Dio oltre a rinforzare lo spirito.

Parlando di rinforzamento spirituale, questa particolare credenza è in realtà sostenuta dalla psicologia, sebbene non necessariamente sullo stesso piano. Le persone religiose credono che uno spirito forte sia quello capace di dire no alla maggior parte delle tentazioni e dei peccati come il sesso od altre cose “del mondo”. Molti cristiani credono che quando rendi affamata la carne, ad esempio lo stomaco, nutri lo spirito. In altre parole, privare il tuo corpo di cose

che adora o addirittura di cui ha bisogno, rende il tuo spirito più forte contro le tentazioni.

In psicologia, ciò è riferito al principio di gratificazione differita. L'abilità di negare a se stessi un piacere minore oggi per un piacere più grande domani. E il digiuno funziona nello stesso modo. Lo spirito e la mente possono essere considerati muscoli e più li alleni attraverso il digiuno e la gratificazione differita, rispettivamente, più aumenterai la loro forza.

Benefici Fisici

Più che soltanto per la mente e lo

spirito, digiunare di proposito può essere benefico soprattutto per il corpo. Potresti chiederti... come è possibile che una pancia che brontola faccia bene? Non è scientificamente provato che avere spesso fame e per periodi prolungati non fa bene alla salute? Il cibo non è mica uno dei bisogni essenziali dell'uomo?

Capisco il tuo punto di vista. Avere fame – di proposito per giunta – non sembra una buona idea per ottimizzare la salute. È nella natura umana mangiare. Ma lasciarmi dire che se eseguito nel modo corretto, digiunare può davvero aiutarti a migliorare la tua salute fisica ed anche il tuo benessere mentale e

spirituale, grazie alle sue caratteristiche terapeutiche.

Secondo alcune fonti storiche, sia Socrate che Platone digiunavano periodicamente per dieci giorni, per ottenere una mente e un fisico più efficienti.

Un altro grande uomo del passato, Pitagora, arrivò a digiunare per ben quaranta giorni, come preparazione psico-fisica, per prepararsi ad affrontare un esame che doveva sostenere presso l'Università di Alessandria. In seguito, si dice che Pitagora chiedesse ai suoi allievi di sostenere un periodo di digiuno terapeutico come requisito per

essere accettati presso la sua scuola.

Molte fonti riferiscono come la pratica del digiuno volontario fosse diffusa ovunque nel mondo antico, soprattutto India, Egitto, Medio Oriente e nei paesi Arabi. In Egitto il digiuno veniva praticato anche per curare la sifilide. Il fondatore della “Medicina moderna”, Ippocrate, faceva digiunare i suoi pazienti nelle fasi critiche di questa malattia.

Il famoso medico svizzero del Rinascimento, chiamato Paracelso, un giorno affermò che il dottore interno del corpo umano così come il più grande rimedio per ogni malanno fosse proprio

il digiuno. Grazie alla sua capacità di curare ed alleviare numerosi disturbi fisici, il digiuno viene spesso considerato come una cura miracolosa.

Il beneficio principale recato dal digiuno risiede nel fatto che si dà al corpo il tempo di riposare. Nello specifico, si concede un po' di tregua agli organi dell'apparato digerente. La digestione del cibo introdotto nell'organismo implica infatti un elevato dispendio di energie, mentre con il digiuno l'organismo può impegnare l'energia risparmiata per accelerare i processi di guarigione e rigenerazione. Inoltre, durante il digiuno si evita di introdurre ulteriori sostanze tossiche

attraverso l'alimentazione e contemporaneamente si consente all'organismo di smaltire le tossine. Tale considerazione è valida soprattutto per il fegato, la nostra centrale di smaltimento, il quale deve demolire e metabolizzare tutte le sostanze tossiche che penetrano nell'organismo, non solo con l'alimentazione. Grazie al digiuno il carico di lavoro del sistema immunitario viene alleggerito, dovendo ridurre la sua azione contro le tossine provenienti da cibo, acqua e ambiente esterno.

In questa guida analizzeremo quella variante del digiuno chiamata Digiuno Intermittente, dall'inglese "*Intermittent Fasting*". Si tratta di un termine

generico riferito a un'ampia categoria di protocolli alimentari dove viene previsto un periodo di digiuno totale o di semi-digiuno (forte restrizione calorica) a breve termine, in maniera più o meno frequente e per un tempo più o meno lungo. Proprio perché un termine estremamente generico, possono insorgere delle difficoltà a riconoscere e inquadrare un modello di questo tipo. I regimi di digiuno intermittente iniziarono ad essere testati nella Ricerca già dalla fine del 1800, anche se gran parte degli studi iniziarono ad essere condotti su animali tra il 1910 e il 1930. Nel tempo il digiuno intermittente si è diramato in diverse sottoclassi. Attualmente la letteratura scientifica

riconosce in essenza due grandi famiglie di digiuno intermittente: l'*Intermittent Calorie Restriction* (ICR) e il *Time-Restricted Feeding* (TRF). A partire dagli anni 2000 hanno cominciato ad aggiungersi altre varianti e riadattamenti, proposti soprattutto da altri autori esterni alla Ricerca e diffusi tramite libri con indicazioni pratiche per il pubblico: i loro modelli di digiuno si sono diffusi in tutto il mondo, e saranno analizzati nei prossimi capitoli.

L'Intermittent Calorie Restriction (ICR), ovvero *restrizione calorica intermittente*, è un termine generico che raggruppa una buona parte dei modelli di digiuno intermittente studiati in

ambito scientifico. L'ICR di fatto include quei protocolli di digiuno dove si prevedono, all'interno della settimana, uno o più giorni interi di digiuno totale o di semi-digiuno (*fast day*, cioè "giorno di digiuno"), e uno o più giorni interi di alimentazione a sazietà o al mantenimento (*feast day*, cioè "giorno di banchetto"). Il vantaggio principale dei regimi ICR risiede nel creare spontaneamente una restrizione calorica, ma su base settimanale piuttosto che su base giornaliera: se si impostano 2-3 giorni su 7 di digiuno totale o di semi-digiuno, il bilancio energetico settimanale risulterà fortemente in negativo, permettendo una efficace e progressiva perdita di grasso.

Il *Time-Restricted Feeding* (TRF), letteralmente *alimentazione a tempo ristretto*, è il termine generico che ingloba l'altra grande famiglia di modelli di digiuno intermittente studiati nella Ricerca. Al contrario dell'ICR, il TRF prevede l'alternanza tra fasi di digiuno e di alimentazione entro periodi di tempo molto più brevi, sempre all'interno delle 24 ore; il periodo di digiuno totale viene alternato alla cosiddetta "finestra di alimentazione", cioè il periodo in cui è consentito l'accesso al cibo.

Vediamo ora i principali effetti benefici del digiuno intermittente sulla nostra

salute.

Cambiamenti funzionali negli ormoni, geni e cellule

Se non mangi per un certo periodo di tempo, il tuo corpo sperimenta importanti cambiamenti ormonali per rendere il tuo grasso corporeo più facile da bruciare e vengono iniziati processi cruciali per riparare le cellule del corpo. Alcuni di questi cambiamenti che hanno luogo nel tuo corpo durante il digiuno includono un calo significativo dei livelli di insulina per facilitare un processo più efficiente di combustione dei grassi, incrementi significativi dei livelli di somatotropina nel tuo sangue

per una più rapida crescita muscolare, riparazioni nelle cellule del tuo corpo che includono la rimozione di scorie, e cambiamenti benefici nei geni del tuo corpo (espressione genetica) che possono aiutarti a vivere più a lungo e rafforzare il tuo sistema immunitario. In poche parole, il digiuno intermittente ti aiuta ad aumentare i tuoi livelli di ormoni della crescita, e riduce i tuoi livelli di insulina in modo significativo. Facilita anche importanti processi che riparano le tue cellule e migliora l'espressione dei tuoi geni.

Una rapida perdita di grassi

Quando si parla davvero di perdere

peso, non è così semplice come perdere soltanto i chili di troppo. Infatti, ciò che determina se la perdita di peso è salutare o meno è ciò che in realtà perdi. E quando inizi a pesare meno, potrebbe essere che hai perso acqua, massa muscolare o grasso corporeo.

La forma ideale e salutare di perdita di peso è la perdita dei grassi. E quando si parla di eliminare il grasso in eccesso, niente sembra più importante alla maggior parte delle persone che consumare il grasso sulla pancia. Molte persone che provano il digiuno intermittente lo fanno perché vogliono perdere peso e ridurre la circonferenza della loro vita. In particolare, ciò che

vogliono davvero perdere è il grasso corporeo.

Il digiuno intermittente ti farà evitare quotidianamente di mangiare per dei lunghi periodi di tempo e ti farà mangiare molte meno volte e, di conseguenza, ingerirai sostanzialmente molte meno calorie ogni giorno, che è la chiave per perdere peso.

E più che una semplice riduzione di calorie, il digiuno intermittente dà al tuo corpo l'opportunità di migliorare la produzione di ormoni che sono cruciali per bruciare grassi. Ad esempio, ho detto prima che il digiuno intermittente ti aiuta a ridurre il livello di insulina ed

aumenta gli ormoni della crescita. Queste due cose unite ad un alto livello di norepinefrina portano ad un metabolismo più efficiente; il digiuno intermittente aiuta ad aumentare il metabolismo fino al 14%, permettendoti di bruciare molte più calorie e grassi.

Una ricerca scientifica del 2014 ha rivelato che il digiuno intermittente può aiutare le persone a perdere fino all'8% del proprio peso in un periodo da 3 a 24 settimane. Può sembrare davvero molto peso perso in così poco tempo. È interessante notare come l'articolo diceva anche che viene ridotta del 7% la circonferenza della vita e ciò significa che una notevole porzione del peso

perso riguarda il grasso sulla pancia, che è probabilmente uno dei meno salutari e più pericolosi tipi di grasso nel nostro corpo.

Un altro studio ha constatato che il digiuno intermittente porta ad una significativa riduzione della perdita dei muscoli, comparato con le diete a lungo termine che semplicemente riducono le calorie. Questo avviene grazie agli effetti benefici che migliorano il metabolismo e bruciano grassi.

Diminuzione dei rischi del diabete di tipo 2

Il diabete sta diventando sempre più

comune in tutto il mondo. Inoltre, è diventato una delle maggiori e più pericolose condizioni sanitarie in molti stati. Le persone che soffrono di diabete di tipo 2 hanno dei livelli davvero alti di zuccheri nel sangue – e questo ha davvero molto a che fare con la resistenza all'insulina. Più bassa è la resistenza all'insulina in una persona, più bassa sarà la quantità di zuccheri nel sangue. Perciò, meno resistente è una persona all'insulina e minore sarà il rischio del diabete di tipo 2.

È importante notare che il digiuno intermittente – come dimostrato in molti studi – ha l'effetto positivo di ridurre il livello di insulina fino al 31% e gli

zuccheri nel sangue fino al 6%. In alcuni studi sugli animali, è stato anche mostrato che il digiuno intermittente aiuta a minimizzare il rischio di danni ai reni, che è una delle complicazioni più gravi del diabete.

In poche parole, il digiuno intermittente ti aiuta a ridurre notevolmente il rischio di contrarre il diabete di tipo 2. Riduce di molto la resistenza all'insulina e di conseguenza diminuisce gli zuccheri nel sangue. Questa cosa comunque potrebbe funzionare meglio sugli uomini che sulle donne. Uno studio clinico sugli effetti del digiuno intermittente sulle donne ha mostrato che dopo ventidue giorni di un particolare protocollo di digiuno

intermittente, il livello medio di zuccheri nel sangue stava in realtà aumentando.

Diminuzione dello stress ossidativo e riduzione delle infiammazioni

Lo stress ossidativo è probabilmente il più importante singolo fattore dell'invecchiamento del corpo così come il responsabile di molte malattie croniche oggi giorno. Lo stress ossidativo riguarda le attività delle molecole instabili – riferito ai radicali liberi – che reagiscono con molecole più importanti nel corpo, come il DNA e le proteine, indebolendole e danneggiandole.

Studi clinici hanno scoperto gli effetti positivi del digiuno intermittente in termini di rinforzamento dell'abilità del corpo umano di combattere lo stress ossidativo. In più, alcuni studi hanno inoltre rilevato che il digiuno intermittente può portare dei benefici in termini di riduzione di un altro fattore significativo in molte malattie croniche: l'infiammazione. Il digiuno intermittente ti aiuta a ridurre di molto il rischio di invecchiamento prematuro del corpo e di contrarre malattie croniche.

Salute del cuore

È appurato che molti fattori di rischio o

indicatori della salute sono stati correlati con il rischio di infarto.

Alcuni studi mostrano che il digiuno intermittente riduce molti fattori di rischio come la pressione alta, il livello di colesterolo, i trigliceridi, lo zucchero nel sangue ed i segnali di infiammazioni. L'unica pecca è che questi studi sono stati fatti sugli animali. Perciò l'effettiva riduzione di rischi per problemi cardiovascolari ha bisogno di essere studiata meglio sugli esseri umani. Ma per ora sembra avere molte potenzialità per aiutare a ridurre i rischi per problemi al cuore.

Riparazione cellulare

Il digiuno intermittente può aiutare ad iniziare un processo cellulare per rimuovere i materiali biologici non necessari, detto anche autofagia.

Essenzialmente, l'autofagia consiste nell'abbattere le cellule e metabolizzare le proteine che mal funzionanti, che tendono a crearsi nel tempo.

Una maggiore autofagia potrebbe aiutare a ridurre il rischio di malattie come il morbo di Alzheimer ed il cancro. Il digiuno intermittente ti aiuta a migliorare la salute delle tue cellule soprattutto attraverso l'autofagia o la rimozione di spazzatura dalle cellule stesse.

Gestione del rischio del cancro

Parlando di cancro, gli studi hanno dimostrato che gli effetti benefici del digiuno intermittente sul metabolismo potrebbero anche contribuire a ridurre il rischio di contrarre il cancro. Mentre la maggior parte di questi studi sono stati fatti sugli animali, alcuni studi clinici sugli esseri umani hanno anche mostrato che il digiuno intermittente potrebbe davvero ridurre gli effetti collaterali della chemioterapia.

Salute mentale

Molte volte ciò che fa bene al corpo fa anche bene al cervello, perché anche il

cervello fa parte del corpo! Gli effetti positivi sul metabolismo potrebbero anche essere buoni per ottimizzare la salute del cervello stesso. In particolare, una significativa riduzione degli zuccheri nel sangue, del livello di insulina, delle infiammazioni e dello stress ossidativo potrebbero portare dei grandi benefici anche per le principali prestazioni mentali e cognitive e per il benessere in generale. Mark Mattson, uno degli studiosi che ha partecipato a diverse ricerche sugli effetti del digiuno intermittente, ha affermato l'esistenza di un meccanismo grazie al quale un basso apporto calorico favorisce la crescita dei neuroni. Gli studiosi ipotizzano anche che la restrizione calorica riduca

lo stress al quale sono sottoposti le cellule cerebrali, favorendone la crescita. L'analisi del cervello delle cavie sottoposte al digiuno ha mostrato perfino il miglioramento delle connessioni tra i neuroni.

L'aumento di un importante ormone chiamato fattore neuronico derivato dal cervello o BDNF è stato visto come un effetto positivo causato dal digiuno intermittente, che potrebbe aiutare a ridurre il rischio di depressione o altri problemi mentali. Inoltre, questi studi hanno anche mostrato che potrebbe aiutare a minimizzare i danni cerebrali causati dai traumi.

Riduzione del rischio del morbo di Alzheimer

Il morbo di Alzheimer è uno dei più gravi problemi neurodegenerativi al mondo. Sfortunatamente, l'Alzheimer non ha ancora una cura al momento e la prevenzione è la migliore ed unica cura possibile.

Gli studi sugli animali hanno dimostrato che il digiuno intermittente riduce il rischio o ritarda l'incombere del morbo di Alzheimer e minimizza i suoi effetti degenerativi. Un team di ricercatori del National Institute on Ageing di Baltimora asserisce che periodi brevi e ciclici di digiuno proteggerebbero il

cervello da malattie neurodegenerative come Alzheimer e Parkinson. Questa affermazione nasce dall'osservazione fatta dagli studiosi sull'aumento del circa 40% della longevità di cavie sottoposte a un introito calorico decisamente basso, rispetto a quelle che tenevano un'alimentazione normale.

Mentre non ci sono ancora studi fatti sugli esseri umani sugli effetti del digiuno intermittente per i problemi dell'Alzheimer, molti casi hanno notato che il digiuno a breve termine, come forma di intervento sullo stile di vita, ha aiutato nove pazienti su dieci con l'Alzheimer, donando loro un netto miglioramento dei sintomi.

Allungamento della vita

Con tutti questi effetti benefici effettivi e potenziali, il digiuno intermittente potrebbe migliorare significativamente la qualità della vita ed anche aumentare la durata della stessa. Infatti, sta diventando sempre più popolare come metodo anti-invecchiamento da attuare con cambiamenti sul proprio stile di vita. Mentre non ci sono ancora collegamenti diretti o studi che spieghino o stabiliscano ciò, può essere chiaramente dedotto dai molti effetti positivi sulla salute che porta il digiuno intermittente – fatto correttamente e in modo sicuro – ad aiutarti a vivere più a

lungo e ad avere una vita migliore.

CRITICHE FREQUENTI AL DIGIUNO INTERMITTENTE

La maggior parte delle persone, soprattutto in un paese come l'Italia, dove l'amore per il cibo è radicato profondamente nella loro cultura, vede queste nuove diete e stili di vita con occhio critico, spesso accompagnato da numerosi pregiudizi. Quando si parla di alimentazione, l'ignoranza è sempre presente.

Quando si prova a proporre una dieta come il digiuno intermittente, capita molte volte di sentirsi rispondere con

l'argomentazione “se non mangio sto male, ho dei mancamenti”.

In realtà l'omeostasi (cioè la situazione di equilibrio) del glucosio nel corpo umano è regolata in maniera molto precisa, quindi non è possibile avere cali che portino a declini cognitivi.

Quindi in realtà il senso di spossatezza che si può provare è solo dovuto al fatto che non si è abituati ai periodi di digiuno, e quindi la situazione migliorerà già dopo pochi giorni di digiuno intermittente.

Sempre su questa linea si trovano le raccomandazioni del tipo: “guai mangiare i carboidrati la sera”. Anche in questo caso ci sono studi che dimostrano

il contrario, sottolineando come concentrando i carboidrati la sera si possa ottenere un profilo ormonale migliore per tenere sotto controllo il senso di fame.

Mangiando carboidrati di sera si ottiene un miglior senso di sazietà dovuto all'aumentata produzione dell'ormone adiponectina durante tutto l'arco della giornata, che a sua volta attiva la proteina AMPK, che ha la funzione di aumentare il metabolismo degli acidi grassi, di ridurre la sintesi di colesterolo e di aumentare la captazione del glucosio durante il periodo di digiuno. Un altro motivo per cui si è scettici sul digiuno è che molti sportivi,

soprattutto quelli che praticano bodybuilding, associano alla parola “digiuno” la parola “catabolismo”, e nel loro cervello scatta un meccanismo di rifiuto.

Per chi non lo sapesse, il catabolismo non è altro che un processo chimico abbastanza complesso di riduzione e disintegrazione dei macronutrienti, che vengono divisi in molecole semplici con un conseguente rilascio di energia.

Il rischio derivante dal catabolismo è che spesso questo processo va a discapito della massa muscolare (o massa magra). Dimenticano il semplice fatto che ad una fase di maggior catabolismo corrisponderà una successiva fase di maggior anabolismo,

ovvero la fase di ricostruzione e crescita, grazie alla “ricarica” del pasto serale.

Noi italiani amiamo la nostra cucina, le nostre ricette, le nostre abitudini. Spesso però molte persone si “chiudono” nelle proprie credenze riguardo l'alimentazione, passate loro dai propri genitori e nonni.

Una di queste è la venerazione della dieta mediterranea, considerata la più sana del mondo.

Questa viene vista da tutto il mondo come dieta ideale e salutare. Ciò deriva da una ricerca degli anni 70 condotta

sull'isola di Creta. Lo studio indicava che la dieta di quella regione del mediterraneo era più salutare rispetto all'alimentazione nord americana.

La ricerca mostrava come la popolazione cretese fosse più sana, con una minore incidenza di malattie cardiovascolari. I ricercatori attribuirono questo migliore livello di salute ad un elevato apporto giornaliero di cereali integrali, frutta, verdura e olio d'oliva.

La dieta mediterranea originale parla infatti di cereali integrali, e non di cereali raffinati come la pasta, il riso ed il pane comunemente mangiati in Italia. Quindi in realtà sono pochi gli italiani

che seguono la vera, salutare dieta mediterranea.

In una recente revisione da parte di un gruppo di ricercatori dell'Università di Creta si suggerisce che un ulteriore fattore molto importante non è stato considerato in questo studio. Nella Chiesa cristiana ortodossa greca ci sono tradizioni molto antiche riguardanti il digiuno. La Chiesa ortodossa invita i propri seguaci a fare restrizioni dietetiche e digiuni per un totale compreso tra 180 e 200 giorni all'anno. Anche se questo non è affatto una prova conclusiva, si è mostrato che quella popolazione non aveva solo consumato abbondanti quantità di cibi sani, ma

aveva anche preso parte a periodi di digiuno. (*Sarri KO, et al. Effects of Greek Orthodox Christian church fasting on serum lipids and obesity. BMC Public Health. 2003; 3: 3-16*).

Ora vediamo nel dettaglio i possibili effetti collaterali.

La maggior parte delle persone, in qualsiasi dieta, inizia con il solito entusiasmo, però dopo una o due settimane il digiuno intermittente può portare alcuni effetti collaterali negativi. Ad esempio, gli effetti collaterali negativi includono mal di testa, sensazione di fame, fatica, letargia, debolezza in palestra e irritabilità durante i periodi di digiuno. Spesso gli

effetti collaterali negativi iniziali scoraggiano chi prova a praticare il digiuno intermittente e dopo 9 o 10 giorni alcune persone si arrendono e decidono che non fa per loro, tornando ai 6 piccoli pasti al giorno.

Molti vivono i primi giorni di digiuno in questo modo. C'è chi dà la colpa alla nostra abitudine di mangiare sempre, anche quando non necessario, e chi invece sostiene che questi sono i sintomi di una depurazione che sta iniziando all'interno del nostro corpo. Le cause di questi effetti collaterali possono essere diverse, ma ciò che accomuna tutti i "digiunatori intermittenti" è il fatto che dopo circa 15 giorni la loro vitalità

schizza alle stelle, l'energia è costante per tutto l'arco della giornata ed è sempre ad alti livelli, il loro umore migliora nettamente. È sempre saggio consultare un medico prima di iniziare un percorso del genere, e soprattutto quando si inizia ad avvertire i primi effetti collaterali. Chi continua a seguire il digiuno intermittente nonostante le prime difficoltà, però, spesso vive una rinascita sia mentale che fisica dopo le prime due settimane.

Una domanda che piace molto agli italiani: “che cosa succede durante i periodi di vacanza o le occasioni speciali?”

Non c'è bisogno di preoccuparsi! (e neanche di cercare queste piccole scuse insignificanti soltanto per trovare un motivo per non intraprendere un percorso di digiuno intermittente...). Tornare a fare una colazione ricca o una grande cena, in modo da vivere una vita relativamente normale con la vostra famiglia e amici è accettabile e comprensibile di tanto in tanto, alla fine non vi aspettate di lavorare 365 giorni all'anno, giusto? E sicuramente non vi va neanche di sedervi e guardare mentre tutti fanno colazione per poi uscire per conto proprio alle tre del pomeriggio alla ricerca di un po' di proteine. Durante le vacanze è normale e lecito concedersi qualche bella mangiata, ma

assicuratevi di fare uno sforzo e tornare sulla strada giusta – non è soltanto una dieta temporanea o un esperimento, ma è un vero e proprio cambiamento di stile di vita che può contribuire moltissimo a migliorare la propria salute e ad ottenere il fisico dei propri sogni.

Gli stili di vita, la scelta del cibo che si consuma e la regolare attività fisica, sono fattori più decisivi e determinanti di tante “credenze” che non hanno reali fondamenta scientifiche.

Capitolo 2: Protocollo 1 – “Lean Gains”: Guadagno di massa magra

“Lean gains” (guadagno di massa magra) è uno dei protocolli di digiuno intermittente più popolari ed è stato inventato dal personal trainer svedese Martin Berkhan. Il guadagno di massa magra è suggerito soprattutto per quelle persone che amano allenarsi in palestra e vogliono seriamente costruire i loro muscoli ed eliminare i grassi dal corpo. Questo metodo di digiuno intermittente, infatti, è spesso utilizzato da coloro che cercano di costruire massa muscolare con un accumulo minimo di materia

grassa, e in alcuni casi sia per la costruzione di muscolo sia per la perdita di grasso. Diverse celebrità e membri famosi della comunità di bodybuilding/fitness hanno scelto questo protocollo a causa dei suoi risultati favorevoli per chi cerca un look pulito, definito ed estetico.

Ecco come è strutturato questo protocollo, conosciuto anche come protocollo 16:8. Gli uomini digiunano per 16 ore al giorno e le donne fanno lo stesso per 14 ore, mangiando durante le rimanenti 8 o 10 ore. Siccome 16 o 14 ore sono il tuo periodo di digiuno, non dovresti consumare nient'altro se non cibi senza calorie o praticamente con

pochissime calorie come l'acqua, caffè nero senza zucchero, gomme da masticare senza zuccheri, tè senza zucchero o bevande dietetiche. La maggior parte delle volte in cui crediamo di essere affamati in realtà abbiamo solo sete. Prova ad aggiungere limone o cannella ad un bicchier d'acqua per sopprimere la fame ancora di più! A molte persone piace masticare i chewing gum durante il digiuno perché hanno bisogno di sentire qualcosa in bocca. Può essere di aiuto quando si comincia il protocollo, tuttavia la gomma prepara il vostro sistema digestivo per il cibo, rischiando di farvi sentire fisicamente più affamati. Una tazza di caffè nero al mattino ha

dimostrato di aumentare il potenziale di bruciatura dei grassi del digiuno, e di aiutare a fermare la sensazione di fame dopo il risveglio. Altre bevande calde come il tè verde sono accettabili; solo assicuratevi di non aggiungere zucchero o latte.

Quindi qual è il momento migliore nella giornata per fare le tue 16 o 14 ore di digiuno? La maggior parte delle persone ritengono che sia più pratico e più semplice digiunare durante la notte per proseguire poi al mattino. Di solito interrompono il loro digiuno approssimativamente 6 ore dopo essersi svegliati. L'ideale in questo caso sarebbe digiunare dalle ore 20 fino alle

ore 12 del giorno seguente. Digiunare durante la notte e nella prima parte della giornata è consigliato soprattutto per le persone con una vita molto indaffarata. La chiave per seguire correttamente questo protocollo, indipendentemente dalla tua scelta di fare il digiuno durante il giorno o la notte, è mantenere con coerenza sempre lo stesso periodo per mangiare.

All'interno del metodo *Lean Gains* vengono impostate le calorie, il rapporto dei macronutrienti, il loro *timing* e la durata della finestra di alimentazione in maniera specifica per ottimizzare i risultati in palestra. Essendo un modello alimentare per lo più pensato per gli

atleti, la sua organizzazione è costruita attorno al programma di allenamento e agli obiettivi estetici ad esso legati. Nei giorni di attività l'ammontare di calorie e carboidrati è maggiore, e gran parte dell'apporto calorico viene concentrato nel primo pasto post-allenamento. Nei giorni di riposo l'apporto calorico e glucidico vengono ridotti, e il pasto più calorico è il primo della finestra. Nei giorni di allenamento, avrai bisogno di più carboidrati che di grassi. Nei giorni di riposo invece, avrai bisogno di più grassi calorici che carboidrati. L'autore del protocollo *Lean Gains* infatti suggerisce di aggiungere al mix anche la ciclizzazione dei carboidrati (alti carboidrati nei giorni di allenamento,

bassi carboidrati nei giorni di riposo). Sia che tu faccia allenamento sia che tu ti riposi in un certo giorno, dovresti consumare un certo numero di proteine per mettere su davvero massa muscolare. Ma quante proteine sono necessarie? Beh, dipende dai tuoi obiettivi, dall'età, dal genere, dal tuo livello di attività e da quanta percentuale di grasso hai nel corpo. Ma indipendentemente dal programma di allenamento che stai facendo, la maggior parte del tuo apporto calorico dovrebbe provenire da "cibo vero" e non trasformato o raffinato. Ma in ogni caso, è corretto mandar giù qualcosa per sostituire i pasti come una barretta o un bevone proteico al posto del cibo vero

in quei pochi momenti in cui mangiare un pasto intero non è affatto pratico.

Il protocollo del digiuno intermittente per guadagnare massa magra ha i suoi pro ed i suoi contro. Il vantaggio primario di questo protocollo è che la frequenza dei pasti non è qualcosa a cui dare molto peso nella maggior parte dei giorni. Con che frequenza e quando devi mangiare nelle 8 o 10 ore in cui puoi nutrirti non è rilevante. Infatti molte persone pensano sia più facile seguire questo programma abbassando il loro apporto calorico giornaliero e dividendolo in tre parti, che non è molto diverso da ciò che normalmente fanno le persone ogni giorno. L'unica differenza

è che questi pasti sono ridotti in un periodo di 8 ore. Dopo un digiuno di 16 ore, sarai più sensibile all'insulina e quindi i livelli d'insulina saranno più stabili, con meno fluttuazioni. Ciò si traduce anche in un migliore tasso di sintesi proteica. La risposta insulinica migliorata contribuisce al fatto che avrete meno voglie e apprezzerete di più il vostro cibo. Infatti questo protocollo di digiuno intermittente evita che abbiate spesso voglia di cibo non sano. Vi insegna a percepire quando siete fisicamente affamati e quando avete solo voglia di mangiare qualcosa. Funziona come un inibitore della fame e vi accorgerete che sarete più soddisfatti dopo un pasto completo.

Lo svantaggio è che nonostante la flessibilità per decidere quando mangiare, il protocollo ha delle linee guida specifiche riguardo i tipi di alimenti che puoi mangiare seguendo il tuo programma di allenamento. A causa della relativamente ristretta programmazione riguardo gli esercizi, seguire il programma per aumentare massa magra potrebbe forse essere un po' una sfida.

Ricapitolando:

1. La frequenza dei pasti è irrilevante. L'importante è che il pasto più abbondante sia sempre

consumato post-allenamento e che tutte le calorie siano consumate all'interno delle finestre di 8 ore.

2. La finestra delle 8 ore dovrebbe restare il più costante possibile. Se ad esempio hai deciso di mangiare alle 13.00 e alle 21.00, cerca di attenerti a questa regola. Tutti noi, infatti, tendiamo ad avere fame a seconda delle nostre abitudini di orario.
3. Nei giorni di riposo, il pasto principale dovrebbe essere il primo della giornata (quindi

l'opposto dei giorni di allenamento) in cui dovrai consumare almeno il 35%-40% del tuo fabbisogno calorico giornaliero. Questo pasto dovrebbe essere principalmente ricco di proteine.

4. In una situazione ideale, si dovrebbe consumare l'80% del fabbisogno calorico giornaliero nella finestra post-allenamento. Come conseguenza, il pasto pre-allenamento è spesso quello che interrompe il digiuno (nei giorni di allenamento). Per i pasti pre-allenamento, Martin Berkhan raccomanda un pasto composto

da pari quantità di carboidrati e proteine (per esempio puoi consumare un pasto composto da 50-60 grammi di carboidrati, 40-50 grammi di proteine e pochi grassi, circa 500 calorie in totale). L'obiettivo di questo pasto è di generare una sensazione di soddisfazione e di sazietà, ingerire sufficienti carboidrati per un buon livello di energia durante tutto l'allenamento e massimizzare la sintesi proteica.

5. Il pasto post-allenamento è idealmente ricco di carboidrati,

moderate proteine e pochi grassi. La maggior parte dei carboidrati dovrebbe provenire da tuberi amidacei, come le patate, per favorire la ricarica di glicogeno muscolare. Come detto, il pasto post-allenamento dovrebbe essere il più abbondante della giornata. Ovviamente non bisogna trascurare la verdura, ricca di micronutrienti (vitamine e sali minerali) e povera di calorie.

6. L'autore consiglia l'assunzione di aminoacidi ramificati prima di allenarsi a digiuno. Ciò può essere utile per coloro che

ricercano un aumento di massa muscolare, sia psicologicamente (l'aver ingerito una dose abbondante di aminoacidi prima della sessione di allenamento può contribuire a combattere la paura del catabolismo), sia effettivamente, poiché diversi studi hanno dimostrato la loro efficacia nel preservare la massa muscolare già esistente. Ciò non significa che gli allenamenti completamente a digiuno siano sempre negativi, ma vuol dire che si può trovare un piccolo compromesso – ecco perché Berkhan suggerisce l'assunzione degli amminoacidi ramificati per

chi si allena a digiuno. Chi invece è solamente interessato alla perdita dei grassi in eccesso può allenarsi a digiuno senza troppe preoccupazioni: allenarsi a stomaco vuoto ha portato grandi risultati a molte persone e le loro numerose testimonianze possono essere trovate sui forum sparsi per il web. L'importante è trovare ciò che funziona PER TE, quindi sperimenta varie combinazioni e trova quella ideale al tuo fisico e ai tuoi impegni.

7. Nei giorni di allenamento, interrompi il digiuno con carne,

verdure ed un frutto. Se vuoi allenarti poco dopo il pasto, aggiungi patate dolci. Allenati comunque entro tre ore (al massimo) dall'ultimo pasto.

8. Nei giorni di riposo, consuma meno calorie rispetto ai giorni di allenamento, diminuendo i carboidrati ed utilizzando carne e verdure come alimenti base della dieta.
9. Nell'ultimo pasto del giorno, includi una fonte di proteine che rallenti la digestione (come per esempio le proteine dell'uovo). Questo ti manterrà "sazio"

durante le ore di digiuno e provocherà un effetto anticatabolico sulle riserve di proteine nel muscolo, assicurandoti un ampio approvvigionamento di aminoacidi fino al prossimo pasto.

Integratori consigliati

Gli integratori utili a chi si sottopone a questo protocollo (nonostante siano validi anche per gli altri protocolli), sono:

Olio di Pesce: Omega 3 (EPA e DHA), eventualmente anche 6 e 9.

Vitamina D: 2.000 UI al giorno.

Calcio: 500-750 mg al giorno.

Aminoacidi ramificati (B.C.A.A.).

La lista degli integratori è molto più lunga di questa, tuttavia quelli che ho menzionato sono i più citati e raccomandati. Puoi trovare la lista completa sul sito ufficiale di Leangains.

Se vuoi saperne di più, visita il sito:
www.leangains.com.

Qui troverai informazioni dettagliate sulle diverse varianti di questo protocollo in base ai vari tipi di

allenamento che intendi effettuare.

Capitolo 3: Protocollo 2 – “Warrior Diet”: La dieta del guerriero

Il protocollo di digiuno intermittente della Dieta del Guerriero è stato sviluppato e reso popolare da Ori Hofmekler. Questo particolare protocollo propone 20 ore di sottoalimentazione, alternate a 4 ore in cui vengono assunte la maggior parte delle calorie.

Nell'antichità, durante l'addestramento dei guerrieri ci si aspettava che essi digiunassero per almeno 20 ore al giorno e mangiassero poi un unico

grande pasto alla sera. Per questo motivo è chiamata la Dieta del Guerriero e ci si aspetta che tu faccia lo stesso. L'autore di questo protocollo prende come esempio i soldati dell'impero romano, i quali erano spesso sottoposti a stress importanti per le guerre, le lunghe marce ed i grandi spostamenti. Essi si allenavano per combattere, avevano delle corporature possenti e delle masse muscolari notevoli, nonostante digiunassero per molte ore ogni giorno.

Il principio sotteso a questo protocollo è che gli esseri umani sono essenzialmente e geneticamente programmati per mangiare di sera. Perciò il protocollo

dice che devi nutrire il tuo corpo con i nutrienti di cui ha bisogno seguendo i ritmi circadiani, che caratterizzavano la vita e l'alimentazione degli uomini nell'antichità. Secondo Hofmekler la colazione ha un'importanza decisamente marginale perché tenere il corpo a digiuno durante il giorno lo renderebbe più vigile ed efficiente. Infatti quando ci svegliamo la mattina (e quindi a stomaco vuoto) abbiamo in circolo 3 principali sostanze:

- il testosterone (ogni uomo ha il picco di testosterone verso l'alba);
- il cortisolo, l'ormone dello

stress;

- catecolamine, adrenalina e noradrenalina (che forniscono energia).

Tutti questi ormoni aumentano l'energia e la lucidità mentale e sono stimolati dallo stomaco vuoto.

Se iniziaste a mangiare in questa fase della giornata, si alzerebbero l'insulina e il gh, ormoni che ci rendono tranquilli, rilassati, poco aggressivi, pigri, e immagazzinano subito le energie e abbassano i 3 ormoni sopracitati. Il sangue poi si allontana dai muscoli per andare verso lo stomaco per aiutare la

digestione.

Nella Dieta del Guerriero quindi si alternano una fase di sottoalimentazione, che secondo l'autore promuove la costruzione di muscolo, la combustione dei grassi e la detossificazione, e una finestra di 4 ore in cui è possibile ingerire l'80% delle calorie giornaliere in un solo e unico pasto, preferibilmente serale, da consumare dopo che ci si rilassa alla fine della giornata, come facevano gli antichi guerrieri.

Durante il giorno (il periodo di sottoalimentazione) puoi mangiare piccole quantità di verdura cruda o frutta, piccole porzioni di alimenti

proteici come uova, yogurt, mandorle, oppure un po' di succo fresco se lo desideri. Facendo ciò ottimizzi il tuo sistema nervoso simpatico, che promuove la vigilanza, la competitività e il dispendio energetico. Durante questo tempo, il corpo si sposta in un bilancio energetico negativo e quindi è costretto a bruciare grasso immagazzinato per produrre energia. Secondo l'autore, infatti, un tale regime alimentare costringerebbe l'organismo a interpretare il digiuno come una specie di "condizione di emergenza", inducendolo a sintetizzare in misura maggiore quegli ormoni come GH (ormone della crescita), adrenalina e noradrenalina, che favoriscono la

trasformazione dei lipidi in energia. In questa fase di digiuno perderai peso e acqua, quindi acquisisce primaria importanza l'idratazione: cerca di bere molto!

Come detto, la finestra di tempo per mangiare è di 4 ore, e viene chiamata da Hofmekler come la fase di "ipernutrizione". È strategicamente programmata alla sera per ottimizzare l'abilità del sistema parasimpatico di assistere il recupero del tuo corpo, di farti rilassare, digerire e calmarti. Facendo così permetti anche al tuo corpo di utilizzare efficacemente i nutrienti con cui lo stai nutrendo per una migliore crescita e per la riparazione

delle cellule. Durante questa fase, il corpo si sposta verso un bilancio energetico positivo, mentre crea uno stato anabolico-costruttivo generale. Questo è il momento in cui il corpo recupera, costruisce i tessuti e riempie le riserve energetiche.

Stando a quanto dice Hofmekler, mangiare durante le ore notturne aiuta il tuo corpo a produrre ormoni ed a bruciare poi più grasso corporeo durante il giorno. Bisogna anche tenere a mente che durante le 4 ore in cui puoi mangiare è importante l'ordine con cui consumi certi specifici alimenti. L'autore non dà una piena libertà di scelta: il pasto serale è infatti governato

da particolari regole. Si deve cominciare con l'assunzione di alimenti dal sapore leggero per poi passare a quelli dal sapore più forte; bisogna cercare di includere il maggior numero di sapori, colori, aromi e consistenze; infine, bisogna mangiare fino a sazietà o comunque fino a quando lo stimolo della sete non sia maggiore dello stimolo della fame. Hofmekler raccomanda di iniziare con la verdura, seguita dalle proteine e poi dai grassi. Se dopo aver mangiato questi tipi di cibo hai ancora fame, potresti consumare alcuni carboidrati.

L'autore ritiene che il corpo umano si adatti meglio alle fonti più primitive di

cibo, le quali erano disponibili nelle prime fasi dell'evoluzione della catena alimentare. Mi sto riferendo a cibi come frutta, verdure, legumi, radici, noci, semi, uova, pesci anche crudi, limitando i latticini e cercando di evitare o ridurre al minimo indispensabile i cereali, le carni degli animali da allevamento, i prodotti di latte pastorizzato e tutti quei prodotti alimentari raffinati e trasformati industrialmente con agenti chimici.

Hofmekler propone inoltre dei veri e propri comandamenti che “il guerriero” sottoposto a questo regime alimentare dovrebbe seguire, e sono:

- Fornire al corpo tutti i nutrienti

essenziali (es. vitamine, minerali, aminoacidi, probiotici). Introdurre tutte le consistenze e i colori possibili nei pasti.

Dovresti cercare di mangiare tutti i colori dell'arcobaleno, così da fornire al tuo corpo tutti i micronutrienti necessari.

- Quando possibile, ciclicamente ruotare i giorni in cui carboidrati, proteine o grassi dominano le percentuali caloriche assunte.

- Evitare cibi contenenti ormoni, pesticidi, additivi chimici, polialcoli, dolcificanti artificiali e fruttosio in eccesso.

- Non mangiare da soli quei cibi che contengono carboidrati ad elevato indice glicemico, come pane, pasta, patate (dovresti evitarli del tutto o almeno ridurli).
- Fare attività fisica regolarmente anche durante la fase di sottoalimentazione.
- Evitare combinazioni alimentari sbagliate come ad esempio: grano e zucchero; amido, grassi e zuccheri; noci e grana; carboidrati e alcool.

Il protocollo di digiuno intermittente della Dieta del Guerriero non è perfetto,

perché ha anch'esso i propri vantaggi e svantaggi. Abbiamo visto che questo protocollo è basato su un ciclo giornaliero alimentare che comprende due fasi: sottoalimentazione durante il giorno e sovralimentazione durante la sera-notte. Il suo più grande vantaggio, secondo la maggior parte delle persone che lo mettono in pratica, è che le 20 ore di digiuno non sono esattamente di digiuno completo, ma comprendono molti piccoli spuntini. Come detto prima, puoi mangiare piccole porzioni di frutta e verdura, succhi freschi e proteine durante la fase di sottoalimentazione. Questo rende la dieta molto più facile, più pratica e meno stressante. Altri vantaggi

includono un aumento dell'energia e una significativa perdita di grassi.

D'altro canto, però, la Dieta del Guerriero può essere abbastanza difficile da sostenere sul lungo termine. Mentre permette il privilegio di mangiare piccole quantità di snack durante la fase del digiuno invece che stare totalmente senza cibo per 20 ore, le ristrette linee guida riguardo ciò che dovresti mangiare e quando dovresti farlo potrebbero privarti dal partecipare a molti incontri sociali. Questo può essere soprattutto difficile se sei una persona estroversa e dai molto valore alle interazioni sociali. Un altro svantaggio per questo protocollo di

diggiuno intermittente è che può essere particolarmente difficile mangiare un unico grande pasto ogni sera, soprattutto se sei abituato a mangiare molto durante il giorno.

Dopo la sua grande diffusione, la Dieta del Guerriero in Italia è finita presto nel dimenticatoio. Le maggiori critiche mosse contro questo modello alimentare riguardano il fatto che l'autore del libro non include ricerche o studi che provino le sue teorie, le quali a volte arrivano a sfiorare il fanatismo. Ori Hofmekler, laureato in Storia e Filosofia, si è reinventato come esperto di nutrizione e fitness, anche se molti esperti del settore (quelli veri) nutrono

dei dubbi sulle sue teorie e su questa dieta. D'altro canto però, sul web si trovano molte testimonianze di atleti e di sportivi che grazie alla Warrior Diet sono riusciti ad ottenere ottimi risultati per quanto riguarda la perdita di grassi, un po' meno per quanto riguarda la costruzione di massa muscolare. Analizzeremo questo aspetto in dettaglio nel capitolo sull'allenamento.

Capitolo 4: Protocollo 3 – “Eat Stop Eat”: Mangia, fermati, mangia

Il protocollo Mangia-Fermati-Mangia è stato sviluppato da Brad Pilon ed è consigliato soprattutto per le persone che stanno già mangiando in modo salutare e vogliono cercare un'ulteriore spinta per migliorare. In confronto ai primi due protocolli di digiuno intermittente, quest'altro riguarda essenzialmente la moderazione. Puoi praticamente mangiare qualsiasi cosa tu voglia – basta che lo fai con moderazione.

Ecco come funziona il protocollo Mangia-Fermati-Mangia. Non devi digiunare ogni giorno, digiuni soltanto una o due volte a settimana ed ogni volta per 24 ore. Mentre sei in uno dei periodi da 24 ore senza mangiare, non puoi mangiare nulla ma ti è permesso di bere bevande senza calorie (preferibilmente acqua o tè non zuccherato). In pratica ci si alimenta normalmente e si mantiene costante l'apporto calorico, tranne nei giorni del digiuno dove si fa solamente un pasto (per esempio il digiuno inizia oggi a cena e si ricomincia a mangiare dopo 24 ore, cioè domani all'ora di cena).

Dopo che hai digiunato, ritorna

semplicemente alle tue abitudini alimentari. Come dice Brad Pilon, puoi far finta di non aver digiunato affatto. Alcune persone vogliono completare il loro digiuno con un grande pasto mentre altre si accontentano soltanto di un paio di snack dopo aver digiunato. Digiuna quando sai che funzionerà meglio e se cambi i tuoi ritmi, semplicemente adegua il digiuno con i nuovi ritmi.

L'idea principale dietro il protocollo Mangia-Fermati-Mangia è una riduzione totale delle calorie diminuendo la frequenza – e di conseguenza anche la quantità – dei pasti anziché limitare ciò che mangi.

Un altro importante aspetto di questo protocollo di digiuno intermittente è l'incorporazione regolare di esercizio fisico, in particolare esercizi di resistenza o l'allenamento con i pesi. Se il tuo obiettivo principale è perdere il grasso corporeo e migliorare la composizione della tua massa muscolare, esercizi di resistenza o l'allenamento con i pesi sono cruciali.

Come per tutti i protocolli di digiuno intermittente, il metodo Mangia-Fermati-Mangia ha i propri vantaggi e svantaggi. Il vantaggio principale di questo programma è la sua flessibilità. Qui non hai bisogno di fare tutto subito perché puoi iniziare il tuo primo giorno di

diggiuno semplicemente provando a fare del tuo meglio e resistere il più possibile senza mangiare – aumentando lentamente la durata delle tue fasi di digiuno seguendo le risposte del tuo corpo. Brad Pilon raccomanda vivamente di iniziare questo protocollo in un giorno in cui sei impegnato o quando non devi partecipare ad eventi sociali che potrebbero renderti più difficile resistere al cibo. Facendo in questo modo potrai mantenere la tua mente lontana dal cibo così da poter fare il tuo primo giorno di digiuno ed aumentare le tue possibilità di continuare a seguire il protocollo.

Un altro beneficio di questo protocollo

di digiuno intermittente è che non ci sono praticamente cibi proibiti e non c'è alcun bisogno di contare le calorie. Siccome non devi analizzare ciò che mangi e in che quantità, è mentalmente più facile continuare con il protocollo. Tieni comunque a mente che questo protocollo non è un programma che ti permette di mangiare qualsiasi cosa in ogni momento. Ricordati, la moderazione è la chiave per farcela. Sì, puoi mangiare ciò che vuoi, ma senza mai esagerare. Riassumendo in poche parole, niente calorie o zone da rispettare, tutto si svolge in modo molto semplice: per 24 ore, ore di sonno comprese, non bisogna ingerire nessun tipo di cibo, né bibite gassate o succhi

di frutta, ma solo acqua naturale o bevande senza calorie secondo il tuo bisogno.

Secondo Brad Pilon passare un giorno senza mangiare aiuta l'organismo a riposare, stimola la produzione di ormoni che bruciano grassi, si riduce il rischio di diabete e malattie cardiovascolari. E non si perde massa magra, a patto che durante il digiuno si praticino esercizi muscolari con regolarità.

Probabilmente, l'unico svantaggio del protocollo Mangia-Fermati-Mangia è il digiuno per ben 24 ore, anche se soltanto per una o due volte a settimana, perché

potrebbe essere davvero arduo per la maggior parte delle persone. Ciò è soprattutto vero durante le prime settimane. Molti degli effetti collaterali di questo tipo di digiuno sono la fatica, mal di testa, ansia o semplicemente l'essere facilmente irritabile. Questi effetti negativi comunque normalmente scompaiono col tempo e sono più evidenti soprattutto all'inizio, come spesso capita a chi non è abituato a digiunare, come abbiamo visto in precedenza.

Capitolo 5: Protocollo 4 – Digiuno a giorni alterni

Il protocollo della dieta a giorni alterni è stato sviluppato dal medico statunitense James Johnson con la sua *UpDayDownDay Diet* (nota anche come *Alternate-Day Diet*, dal libro omonimo del 2008) ed è stato pensato per persone disciplinate che hanno già in mente un obiettivo specifico per il proprio peso o la composizione del proprio corpo. Di tutti i protocolli di digiuno intermittente, quello della dieta a giorni alterni dovrebbe essere il più semplice. Devi soltanto digiunare nei giorni dispari, o meglio mangiare davvero poco, e negli altri giorni mangiare normalmente.

Però cosa significa mangiare davvero poco? Significa che devi consumare $1/5$ del tuo solito apporto calorico quotidiano. Quindi se sei un uomo o una donna che consuma normalmente 2500 o 2000 calorie, rispettivamente, dovresti consumare circa 500 o 400 calorie durante i giorni di digiuno.

Il dottor Johnson raccomanda di usare dei beveroni per sostituire i pasti per rendere più semplici i tuoi giorni di digiuno perché queste bevande sostitutive sono ricche di nutrienti e possono essere consumate durante tutta la giornata anziché dividere i pasti in tante piccole parti. Raccomanda inoltre

di usare questi beveroni soltanto nelle prime due settimane dopo aver iniziato questo protocollo di digiuno. Oltre a questo, è importante che poi ritorni a mangiare del cibo vero anche durante i giorni di digiuno. Dopo i giorni di digiuno, mangia pure normalmente. Digiuna, poi mangia come al solito. Digiuna e poi mangia di nuovo. È davvero semplice!

Fare regolarmente esercizio fisico è fondamentale per questo tipo di protocollo per aiutare i tuoi muscoli a crescere e per perdere invece i grassi. Sarà necessario ottimizzare le tue prestazioni in palestra programmando i tuoi allenamenti durante i giorni in cui

mangi normalmente.

Siccome questo protocollo è principalmente orientato verso la perdita di peso, in particolare i grassi corporei, il suo più grande vantaggio è che ti aiuterà a sembrare, sentirti e stare davvero meglio. Nel sito web del dottor Johnson, è riportato che le persone che seguono questo protocollo tendono a perdere fino a un chilo a settimana, che è considerato il massimo per rimanere in salute dalla maggior parte dei nutrizionisti. Lo svantaggio, invece, risiede nella sua relativa semplicità, che porta ad un rischio maggiore di mangiare ad libitum (cioè a sazietà) durante i giorni in cui in realtà dovresti

mangiare normalmente. Il modo migliore per ridurre questo rischio è pianificare attentamente i tuoi pasti prima di prepararli. Oppure potresti anche prepararli in anticipo, per non rischiare di rimanere da solo in cucina, indeciso su che cosa mangiare. Questo ti aiuterà a rimanere lontano dalle tentazioni del cibo.

Capitolo 6: Consigli per i principianti

Nonostante il digiuno intermittente possa essere davvero efficace per migliorare la salute di una persona e farla stare davvero in gran forma, non è un programma “a taglia unica” valido per tutti. Infatti, potrebbe essere dannoso per la salute di alcune persone, in particolare se hanno certe richieste speciali riguardo la dieta o esistono già in partenza certe condizioni mediche o malattie croniche. Per loro, è meglio consultare un medico prima di iniziare un programma di digiuno intermittente.

Chiunque voglia intraprendere il digiuno

intermittente deve imparare ad essere davvero consapevole di ciò che sta facendo, soprattutto durante le prime fasi. In particolare, dovresti renderti conto se il tuo corpo sta lavorando bene con il digiuno o meno e se hai davvero bisogno di mangiare qualcosa per aiutarti a proseguire ed evitare dei potenziali danni. Questo perché il digiuno intermittente non è una cosa normale per la maggior parte delle persone ed ha bisogno di un po' di tempo per essere correttamente eseguito; in più alcune persone hanno bisogno di molto più tempo di altre per abituarsi. E per le donne, bisogna tenere a mente che le regolari modificazioni dei livelli ormonali potrebbero rendere il digiuno

intermittente un po' più difficoltoso rispetto agli uomini.

La prudenza è la cosa migliore, così come l'attenzione durante gli esercizi soprattutto all'inizio ed una lenta transizione dai brevi periodi di digiuno verso quelli più prolungati. Se senti che qualcosa non sta funzionando, fai qualcosa di diverso o semplicemente accetta il fatto che il digiuno intermittente potrebbe non essere adatto a te. Non c'è alcuna vergogna in questo e ciò non ti rende affatto una persona inferiore. Lo scopo di questa guida è di proporre nuove idee interessanti a chi non le conosce, ma intende raggiungere certi obiettivi per la sua salute e il suo

fisico. Ma se nonostante gli sforzi, dopo aver aggiustato ogni variabile (sonno, stress, qualità dei cibi, ecc...), queste proposte non funzionassero, allora sarà il momento di accettare questo fatto e cercare un nuovo metodo da mettere alla prova su di sé. Il tuo più grande obiettivo, in generale, è quello di trovare ciò che funziona per te! Spesso, ciò non coincide con ciò che funziona per molti altri individui, poiché in fondo siamo tutti diversi.

Per aiutarti ad iniziare al meglio il digiuno intermittente, ecco alcuni consigli davvero utili per iniziare a digiunare. Tienili sempre a mente!

IDRATAZIONE

Durante le fasi di digiuno, l'acqua è il fluido più importante da reintegrare. Sfortunatamente, molte persone che fanno il digiuno intermittente non hanno un'adeguata idratazione, il che è un grosso errore. Perché? Perché i nostri corpi sono fatti di acqua per il 70% ed ogni riduzione significativa dei livelli di acqua può danneggiare i nervi e le cellule e farle smettere di funzionare in maniera ottimale. È per questa ragione che è assolutamente importante essere sicuri che ogni perdita d'acqua venga adeguatamente reintegrata.

La disidratazione può portare a molti

problemi indesiderati come emicrania, stitichezza, fatica, vertigini e pelle secca. L'acqua è il miglior modo per reintegrare i fluidi necessari durante il digiuno perché la maggior parte delle altre bevande contengono molti zuccheri o altre calorie nascoste. L'acqua è inoltre fondamentale per mantenere un peso salutare ed anche per perdere il peso in eccesso. Questo perché l'acqua è il miglior fluido per aiutare il corpo ad eliminare le tossine e ridurre i crampi della fame. Ecco perché anche durante la notte, è essenziale che tu beva almeno un po', soprattutto mentre stai digiunando.

Consigli per l'idratazione

È importante che tu beva almeno otto bicchieri d'acqua al giorno ed anche di più se stai digiunando e facendo esercizi. Idealmente, dovresti puntare a bere almeno 3 litri al giorno, meglio se riesci ad arrivare a 4. Perdi molti più fluidi se ti alleni, ancora di più se fuori fa caldo. Non bere tutta l'acqua di cui hai bisogno quotidianamente in una o due volte, ma suddividila in vari momenti della giornata. È importante bere molto appena svegli, come prima cosa da fare appena ci si alza dal letto. Cerca di bere prima o dopo i pasti, con piccole quantità durante il giorno e la notte. Limita i liquidi durante i pasti, al massimo un bicchiere.

Anch'io avevo il vizio di bere poca acqua durante il giorno. Non avrei mai immaginato di arrivare a bere più di quattro litri d'acqua al giorno, grazie allo stimolo che mi ha dato questo concetto: l'acqua è H₂O, ovvero idrogeno e ossigeno. Si tratta quindi di ossigeno liquido, e proprio come il nostro corpo richiede di respirare continuamente senza fermarsi, così considera l'acqua una fonte di energia irrinunciabile. Un'adeguata idratazione è importante anche per il corretto funzionamento del cervello. Quando siamo idratati adeguatamente, il sangue che arriva alle cellule cerebrali è più ricco di ossigeno e il cervello è più

vigile. Pensa che solo una lieve disidratazione dell'1% può pregiudicare la capacità di concentrazione. Una perdita di acqua superiore al 2% del peso corporeo, dovuta alla disidratazione, può influenzare negativamente le capacità di elaborazione del cervello, danneggiando anche la memoria a breve termine. Inoltre mantenere il corretto bilancio idrico è essenziale per il funzionamento ottimale dei muscoli, costituiti per circa il 70-75% d'acqua.

Potresti non farci molto caso ma è importante anche la temperatura dell'acqua che bevi. L'acqua a temperatura ambiente o poco fredda

anziché ghiacciata è molto meglio, perché quest'ultima potrebbe causare un'indigestione o restringere le vene.

Anche ciò che mangi durante le fasi di nutrimento influenza la tua idratazione. Per esempio, dovresti evitare i cibi piccanti perché ti faranno venire sete più velocemente. Anche i cibi salati intensificano la sete. Attenzione quindi anche ai condimenti (salse, spezie, ecc.). Il pesce salato, ad esempio, aumenta il tuo bisogno di acqua a causa del suo forte sapore.

In quanto alimenti fibrosi e ricchi di acqua, considera di aumentare il consumo di frutta e verdura. Questi ti

aiutano a ridurre la sete e ti fanno sentire sazio più a lungo. E se vorresti bere anziché mangiare frutta, prendi i succhi freschi e non zuccherati, oppure producili direttamente nella tua cucina grazie a una centrifuga o un estrattore di succo.

CALCOLARE I TEMPI

Calcolare i momenti delle tue fasi di digiuno può inoltre aiutarti ad evitare di interrompere un qualsiasi protocollo di digiuno intermittente. Non c'è niente di meglio che un'ottima programmazione quando devi digiunare, soprattutto se seguirai anche un regolare programma di allenamento.

Molte persone non vogliono compromettere le prestazioni lavorative e sportive mentre digiunano e quindi programmano i loro digiuni durante la notte. Perciò, se sei inesperto con lo stile di vita del digiuno intermittente e vorresti praticarlo con successo, inizia digiunando durante la notte anziché durante il giorno. È più facile evitare di mangiare durante la sera e la notte, nella quale dormi per la maggior parte del tempo, rispetto a farlo durante il giorno. Questo perché ovviamente quando sei sveglio ed attivo sentirai più spesso la fame rispetto a quando dormi o ti stai riposando, il che rende più difficile digiunare.

Stare senza mangiare all'inizio può essere davvero difficile, non tanto per un reale bisogno di calorie da parte del tuo corpo (il corpo umano può resistere circa quaranta giorni senza cibo, quindi sono certo che le tue riserve energetiche non avranno problemi a tenerti in piedi per sole 24 ore), ma piuttosto per la dipendenza del nostro cervello dai carboidrati, che abbiamo sviluppato negli ultimi tempi, a cause della diffusione di alimenti raffinati industrialmente e ricchi di zuccheri, sciroppo di glucosio-fruttosio, grano, farina, eccetera. Per superare brillantemente una fase di digiuno senza cadere in tentazione, dovrai praticare un

controllo costante sugli stimoli ed impulsi che il tuo cervello cercherà di mandarti. Ricordati che questi non sono dovuti a un reale bisogno, ma piuttosto a una sorta di dipendenza verso particolari cibi, che sarebbe meglio tu eliminassi per sempre dalla tua dieta. Prodotti spesso dichiarati integrali contengono farina raffinata bianca con aggiunta di crusca, che con il suo colore marrone dà un aspetto più rustico. In tutti i casi, che siano prodotti con farina raffinata, integrale o “truccati” con la crusca, hanno tutti proprietà assuefacenti, e si può essere dipendenti a prescindere dai tipi che si consumano su base regolare. Se vuoi saperne di più, leggi il libro “La dieta zero grano” di

William Davis. Ha davvero cambiato il mio approccio all'alimentazione, ribaltando molte di quelle convinzioni che la società e le nostre famiglie ci inculcano ogni giorno.

RIPENSA AL MODO IN CUI PENSI

Anziché pensare al digiuno come a una privazione di cibo per il tuo corpo, che è una prospettiva negativa, ripensa al digiuno come a una pausa dal mangiare, che è un modo positivo di guardarlo sotto una luce diversa, allo stesso modo in cui puoi pensare all'allenamento come ad uno stacco dalla sedentarietà. Considera il digiuno come un mezzo col quale stai dando a te stesso il permesso

di smettere di preoccuparti o di concentrarti soltanto su aspetti difficili come decidere cosa, dove e quando mangiare. Quando trasformi qualcosa di difficile e monotono come il digiuno in qualcos'altro di positivo e dinamico, questo ti aiuta a trovare la forza per continuare nonostante le difficoltà del primo periodo di digiuno.

IMPEGNATI DI PIÙ, NON DI MENO

Sebbene possa sembrare poco saggio o controproducente, uno dei modi migliori per interrompere l'inerzia del cibo è iniziare il digiuno intermittente durante un giorno in cui sei impegnato, piuttosto

che durante una giornata relativamente tranquilla e libera da impegni. E dove sarebbe la furbizia in tutto ciò?

Anche se digiunare è soprattutto un atto fisico, una grande parte di esso è in realtà mentale. Quando sei impegnato, non hai molto tempo o la possibilità di pensarci e sentire la fame, il che rende più facile digiunare all'inizio della tua avventura. Se tu invece programmi il digiuno in un giorno relativamente tranquillo in cui starai a casa per la maggior parte del tempo, la tentazione di addentare qualcosa sarà sostanzialmente maggiore e sempre dietro l'angolo. Il digiuno è una vera e propria sfida mentale. Se riuscirai a sconfiggere i

“finti” stimoli dati dal tuo cervello, aumenterai la tua forza di volontà e la tua disciplina. Oltre ai vantaggi per la salute, il beneficio più grande di una fase di digiuno, secondo me, è proprio questo: la forza di volontà che accumuli e che impari a sfruttare potrà essere utilizzata per migliorare altri aspetti della tua vita personale o lavorativa.

COMBATTI IL PESO

Ho visto amici diventare pazzi per seguire la loro dieta e soltanto quella, intendo senza fare alcun esercizio in più. I risultati non erano molto incoraggianti o piacevoli. Certo, hanno perso peso ma sono diventati semplicemente più magri

senza sembrare più in forma. Ed alla fine, tutto questo porta ad una finta perdita di grassi. Ecco perché i risultati non sono stati così buoni.

Il digiuno intermittente riguarda, per la maggior parte, ridurre calorie. Questo è l'unico modo per perdere il grasso corporeo – bruciare più calorie di quante ne consumi con l'alimentazione. Con lo stesso livello di attività fisica, la riduzione di calorie ti porterà comunque ad una perdita di peso, ma in tempi minori. Per questo è utile accoppiare un protocollo di digiuno intermittente ad un buon programma di allenamento: in questo modo massimizzerai e velocizzerai i tuoi risultati.

Il corpo umano è molto più intelligente di quanto si tende a credere oggi. Sistemerrà automaticamente il tuo metabolismo per essere sicuro che la riduzione di calorie sarà sufficiente per permetterti di sopravvivere. Brucerà meno calorie ogni giorno per far sì che qualsiasi sia il consumo calorico, esso sarà sufficiente.

Quando fai esercizi di resistenza o con i pesi, aiuti la preservazione ed anche la costruzione di massa muscolare. Il tuo metabolismo è direttamente collegato alla quantità di muscolo che possiedi. Siccome le cellule dei muscoli sono quelle più metabolicamente attive nel

corpo umano, più ne hai e più veloce sarà il tuo metabolismo. Inoltre, allenarsi per migliorare la propria resistenza aiuta a mantenere o addirittura ad accelerare il tuo metabolismo preservando ed aumentando la massa muscolare.

L'allenamento tonifica i muscoli così che non sembrerai soltanto magro quando perdi peso. Visto che minimizzi la perdita di massa muscolare e bruci più grassi mentre digiuni, sembrerai più snello anziché denutrito.

Hai molte possibilità di scelta: puoi incorporare un tipico programma di allenamento da bodybuilding, con molte

sessioni di pesi durante la settimana. Oppure se preferisci allenarti in casa o all'aperto, può essere comodo ed efficace fare degli esercizi a corpo libero. Ci sono molti programmi gratuiti su internet, soprattutto per i principianti, e puoi molti video tutorial sull'esecuzione degli esercizi su Youtube. Se sei un tipo sedentario, sappi che qualsiasi programma tu sceglierai avrà effetto, quindi non porti troppe domande. L'importante è sceglierne uno, impegnarsi e praticarlo con costanza: i risultati non tarderanno ad arrivare!

Capitolo 7: Digiuno intermittente e allenamento

C'è un grande dibattito su cosa può davvero aiutare a metter su massa muscolare durante un protocollo di digiuno intermittente. Se stai consumando meno calorie a causa del digiuno, in teoria non correresti il rischio di ridurre la massa magra anziché aumentarla? Nella tradizionale teoria dell'alimentazione per il bodybuilding il digiuno è sempre stato mal visto perché ritenuto responsabile della perdita di tessuto muscolare. Occorre però differenziare il digiuno a breve termine, ovvero quello che caratterizza i vari protocolli di D.I., e

quello a lungo termine, ovvero una vera e propria forma di malnutrizione derivante da una mancanza di nutrienti in generale. Spesso sono nati e nascono tuttora vari equivoci legati allo scambio delle conseguenze metaboliche del digiuno a lungo termine con quelle del digiuno a breve termine, oppure non viene considerato il contesto in cui il digiuno a breve termine viene applicato (cioè un contesto di abbondanza energetica cronica).

La fisiologia di base spiega che durante il digiuno il muscolo scheletrico serve da principale riserva per fornire aminoacidi agli altri tessuti, e per donare substrati per la gluconeogenesi:

si tratta di un processo in cui alcuni substrati non-glucidici, come gli aminoacidi detti 'glucogenetici', vengono convertiti nel vitale glucosio da parte del fegato.

In parole povere, secondo la fisiologia tradizionale, in caso di digiuno il fegato converte parti di muscolo in glucosio in modo tale da garantire l'attività cerebrale e altri processi fondamentali: questo è il temuto "catabolismo". Queste nozioni sono ovviamente corrette, ma in realtà sono estrapolate dalla fisiologia del digiuno a lungo termine, non paragonabile al periodo di digiuno di 16-20 ore previsto dalla maggior parte dei protocolli visti in precedenza. Durante il digiuno a breve termine

esistono diversi fattori che permettono di risparmiare la massa muscolare. Vediamoli nel dettaglio!

IL RUOLO DEL GLICOGENO

Nell'uomo, il glicogeno funge da riserva energetica glucidica. Esso viene depositato prevalentemente nel fegato e nei muscoli, tuttavia è presente anche in altri tessuti, tra cui cuore, reni, e tessuto adiposo. Durante le prime fasi del digiuno effettivo, cioè dopo la digestione e l'assorbimento dell'ultimo pasto, le scorte di glicogeno rappresentano l'unica pronta fonte di glucosio nel corpo disponibile per i tessuti corporei. Dato che il catabolismo

muscolare avviene soprattutto per fornire glucosio laddove ce ne sia carenza, questo processo risulta marginale fintantoché sufficiente glucosio è disponibile nelle scorte endogene (glicogeno).

Secondo diversi studi, nel primo periodo di digiuno – o di restrizione di carboidrati – i livelli di glicogeno epatico sono sufficienti a coprire le richieste basali di glucosio nelle prime 24 ore circa. Al fine di risparmiare questa fonte energetica, nelle prime fasi di digiuno si verifica un crescente aumento del rilascio e dell'ossidazione di grassi a scapito dei carboidrati. Sempre più acidi grassi liberi e

glicerolo vengono rilasciati dal tessuto adiposo gradualmente per risparmiare glucosio. Dopo alcune ore di digiuno aumenta la gluconeogenesi; questo processo non comporta necessariamente l'impiego di aminoacidi, come visto in precedenza, ma anche di altri substrati non-glucidici come il glicerolo rilasciato dal tessuto adiposo. Questo è il momento in cui vengono “bruciati i grassi” per ottenere l'energia di cui il corpo ha bisogno.

L'abbondanza delle scorte di glicogeno dipende dalla quantità di carboidrati nella dieta e dall'eventuale attività fisica praticata nei periodi di privazione di carboidrati. Una dieta con una scarsa

quantità di carboidrati riduce le riserve basali di glicogeno epatico, mentre una dieta molto ricca le può persino duplicare rispetto alla norma. L'attività fisica promuove invece una deplezione del glicogeno epatico sia in proporzione all'intensità che alla durata dell'allenamento, facilitando il suo esaurimento.

La presenza di glicogeno muscolare rappresenta un importante inibitore del catabolismo muscolare. Secondo uno studio pubblicato su *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* (Marzo 2015), durante l'esercizio fisico a digiuno di prima mattina le scorte di glicogeno muscolare sature sono in

grado di dimezzare l'ossidazione degli aminoacidi (dovuta al loro catabolismo) rispetto a condizioni di scarsità di tale riserva di glicogeno. Anche se si verificasse un relativo aumento dell'ossidazione di aminoacidi durante l'esercizio a digiuno, è stato messo in dubbio che ciò abbia un effetto negativo sulla massa muscolare senza considerare il contesto dietetico generale. Infatti studi a lungo termine non hanno rilevato differenze nelle variazioni della massa magra tra chi si allena a digiuno o a stomaco pieno, a parità di dieta. Comunque, la saturazione delle scorte di glicogeno muscolare durante l'eventuale esercizio in fase di digiuno a breve termine riduce al minimo il rischio di

catabolismo muscolare.

Secondo una ricerca del *The International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* (agosto 2007), gli aminoacidi risultanti dalla digestione delle proteine vengono per il 30-50% trattenuti dal piccolo intestino in modo da essere rilasciati nel successivo periodo, quando il cibo non sarà più disponibile. Quindi non tutti gli aminoacidi ingeriti attraverso cibi proteici vengono immediatamente rilasciati all'interno del corpo, ma una parte di questi viene trattenuta come riserva da impiegare nel futuro prossimo.

L'unico studio che ha monitorato gli effetti del digiuno intermittente sulla massa muscolare di soggetti sottoposti ad allenamenti con i pesi è quello pubblicato da Tinsley sul *Journal of the International Society of Sports Nutrition 2015*. In 8 settimane non ha registrato particolari differenze nella massa magra tra un gruppo sottoposto a pasti frequenti e un altro gruppo che seguiva il digiuno intermittente.

La conclusione generale è che svolgere un digiuno di 20 ore giornaliero o a giorni alterni, in un contesto di sufficiente disponibilità calorica, non ha dimostrato di intaccare la massa muscolare o di penalizzarla in confronto

ad una classica dieta a pasti distribuiti. Bisogna ricordare che la restrizione calorica, accompagnata da un insufficiente apporto proteico, è nota causa di una perdita di massa muscolare. È probabilmente questo il motivo per cui al digiuno viene associata la paura del catabolismo: in realtà, è stato dimostrato che mantenendo un corretto apporto di proteine la massa muscolare non viene penalizzata.

ALLENARSI TARDI

Ci si può allenare al mattino a digiuno, oppure di sera. Se scegli la seconda opzione, è importante assimilare un buon numero di calorie prima di iniziare a

sollevare pesi o a fare esercizi a corpo libero così che tu possa svolgere la sessione d'allenamento senza sentirti debole per la fame o la stanchezza.

Allenarsi durante la giornata è fuori questione se digiuni dal mattino alla sera, soprattutto se sei un principiante, perché hai bisogno di assimilare calorie prima e dopo l'allenamento per massimizzare il recupero dei muscoli ed i processi di crescita. Se stai digiunando durante la sera, allenarti tardi nella giornata può essere ancora meglio. Se inizi il digiuno alle 17, allenarti dalle 16 sarebbe ottimale siccome in questo modo hai abbastanza tempo per consumare calorie sia prima che dopo l'allenamento prima di passare alla fase

del digiuno.

Un discorso differente può essere fatto per chi non ricerca la massa muscolare, ma vuole semplicemente perdere i grassi in eccesso. In questo caso allenarsi a stomaco vuoto può essere produttivo. Devi sperimentare e trovare l'orario migliore per te: nel web si trovano molte testimonianze di persone che allenandosi a stomaco vuoto si trovano bene, mentre altre hanno avuto esperienze negative.

CALORIE DOPO ALLENAMENTO

Tieni a mente che se il tuo obiettivo è aumentare la massa muscolare, allora il

pasto più importante della giornata sarà quello post-allenamento. Al suo interno dovrai consumare la maggior parte delle calorie quotidiane. In questo modo permetti al tuo corpo di massimizzare il recupero dei muscoli ed il processo di crescita dando ad esso il giusto nutrimento. Inoltre, il rischio di accumulare calorie come grassi corporei è molto, molto diminuito quando le calorie sono consumate esattamente dopo la tua sessione di allenamento, perché il tuo corpo userà le proteine per riparare e costruire i muscoli mentre i carboidrati saranno utilizzati per riempire le riserve di glicogeno, preparandoti per la successiva sessione. Mangiare troppo prima dell'allenamento

non va bene perché ti può far sentire troppo pieno o lento durante gli esercizi.

Determina il tuo fabbisogno calorico giornaliero per costruire massa muscolare e fai in modo di assimilarne il 20% ed il 60% rispettivamente prima e dopo la tua sessione di allenamento, facendo attenzione ad assumere una corretta quantità di proteine e carboidrati. Per il 60%, lo puoi suddividere in due o tre pasti più piccoli se pensi che sia difficile mangiare tutto quel cibo in una volta sola. Se pensi che sia ancora una quantità esagerata di cibo, prova a pensare di assumere invece degli alimenti ad un'alta densità calorica. Consuma il rimanente 20%

come desideri all'interno della finestra di tempo in cui puoi mangiare.

Non devi evitare i grassi. Dopotutto, i grassi sono una parte importante dell'apporto nutrizionale quotidiano di ogni persona. L'Omega 3, un tipo di grasso buono, è benefico per prevenire alcune malattie degenerative e per abbassare il rischio di problemi cardiovascolari. Mantieni semplicemente le calorie derivate dai grassi ad un certo limite, non più del 10% delle tue calorie giornaliere, per costruire con successo una buona massa muscolare senza un corrispettivo aumento di grasso nel tuo corpo.

Un concetto fondamentale che è meglio ripetere: qualsiasi protocollo di digiuno intermittente ti aiuta a perdere grassi ed a costruire muscoli, ma soltanto con l'aiuto di un programma di allenamento. Non puoi semplicemente fare una dieta per avere un corpo in forma, hai anche bisogno di sottoporre i tuoi muscoli ad uno sforzo sufficiente per crescere. Facendo così rischierai di sembrare soltanto magro, anziché tonico e muscoloso. Questo vale soprattutto per gli uomini, ma anche per la maggior parte delle donne.

Tieni a mente che non hai bisogno di fare sessioni di allenamento davvero dure ed impegnative. Considera il fatto

che durante il digiuno sei in modalità di restrizione calorica e combinare poche calorie con un allenamento ad alta intensità non è molto salutare per chi è abituato ad una vita sedentaria. Perciò se sei un principiante mantieni moderata l'intensità degli esercizi e limita le tue sessioni di allenamento a tre volte a settimana. Potrai aumentare piano piano la frequenza e l'intensità degli allenamenti, ascoltando la reazione del tuo corpo con il passare del tempo.

Capitolo 8: Errori comuni che dovresti evitare

Per avere successo non basta fare semplicemente le cose nel modo giusto. Molte volte, per riuscire in qualcosa bisogna anche evitare alcuni errori critici che possono rappresentare la differenza tra completare con successo i tuoi obiettivi ed invece fallire. Ed avviene esattamente la stessa cosa anche quando cerchi di ottenere il corpo che desideri attraverso il digiuno intermittente. In questo capitolo, daremo un'occhiata ad alcuni degli errori principali compiuti da chi utilizza il metodo del digiuno intermittente.

SPAZZATURA DENTRO IL CORPO, CORPO CHE DIVENTA SPAZZATURA

Molte persone si lamentano che, nonostante abbiano aderito fedelmente ai principi ed ai protocolli del digiuno intermittente, i loro corpi continuano a rimanere relativamente gli stessi, senza alcun cambiamento. Hanno messo il 100% dell'impegno nel mangiare nei momenti giusti e digiunare quando era richiesto. Hanno anche provato tutti i protocolli da quelli relativamente semplici e poco complicati dei Giorni Alterni e del Mangia-Fermati-Mangia a quello davvero impegnativo della Dieta del Guerriero ma i loro corpi non hanno

mostrato alcun cambiamento significativo.

Ma se chiedi a queste persone che cosa abbiano mangiato anziché soltanto quando lo abbiano fatto, probabilmente la risposta sarà che hanno mangiato soprattutto cibi poco salutari e non quelli comunemente considerati “buoni”. In altre parole, spazzatura che entrava (cibo) e spazzatura che usciva fuori (corpo).

Mentre è vero che ci sono poche, fortunate persone che possono mangiare praticamente qualsiasi cosa – spazzatura o quasi – e mantenere comunque il loro fisico sano e muscoloso, queste sono

davvero molto poche. Sono quasi come dei mutanti! Non sono la norma. Noi siamo la norma e non possiamo permetterci di mangiare solo schifezze e pretendere il corpo di una divinità greca.

Quindi se vuoi davvero far funzionare il metodo del digiuno, fai molta attenzione alla qualità del cibo che stai mandando giù. Intanto, mangia cibi “veri” e completi anziché quelli sintetici e confezionati. Ma che cosa sono i cibi “veri”? Essenzialmente, sono quei cibi che hanno ancora la loro forma originale. Ad esempio, il pollo alla griglia è cibo vero perché ha ancora la forma di un pollo! Il cibo confezionato

non soltanto contiene conservanti ma spesso ha anche un maggiore apporto calorico. Un altro esempio di alimento che non è davvero “reale” è il pane (spesso composto da grano trattato a cui sono aggiunti molti additivi). Fai attenzione soprattutto al pane confezionato e a quelli “sforati” nei supermercati. In realtà sono pochissimi i supermercati con un vero e proprio forno. Spesso l’impasto di pane, pizze e focacce è surgelato e viene soltanto riscaldato all’interno del supermercato. L’origine dell’impasto, guarda caso, spesso è sconosciuta. E in un mondo in cui le grandi aziende cercano il risparmio ovunque sia possibile, sono pronto a scommettere che in

quell'impasto non ci siano materie prime di alta qualità.

Più di ogni altra cosa, evita i prodotti addolciti con lo zucchero come bevande gassate e quelle energetiche, se vuoi che il tuo digiuno intermittente dia frutti migliori. Queste bevande sono ricche di calorie, soprattutto composte da zuccheri, che non fanno bene e possono modificare in maniera significativa la tua lucidità mentale ed il tuo benessere. Bevi piuttosto the non zuccherato e caffè nero se hai bisogno della tua dose di caffeina per svolgere i tuoi impegni quotidiani al meglio. E, come detto, bevi molta acqua durante tutto il periodo il digiuno e oltre. Bere molta acqua la

mattina a stomaco vuoto, appena svegli, è un'abitudine che non tutti hanno ma che sembra apportare numerosi benefici per la salute delle persone. Sembra infatti che per molte persone sia una vera e propria soluzione per il trattamento di diverse malattie, soprattutto quelle che dipendono dall'eccesso di tossine nell'organismo. Oltre a stimolare la disintossicazione dell'organismo, questa pratica è utile a trattare disturbi molto comuni, come ad esempio mal di testa, dolori mestruali, gastrite e stitichezza. Un corpo ben depurato funziona in maniera più efficace, assorbe meglio i nutrienti e garantisce un'ottima ossigenazione cellulare. Bevi almeno 500 ml appena sveglio ogni mattina (una

bottiglietta piccola). Se ti sembra difficile bere questa quantità d'acqua tutta d'un fiato, bevila a piccoli sorsi un po' alla volta. Giorno dopo giorno, cerca di aumentare la quantità d'acqua fino ad arrivare a un litro. La terapia dell'acqua non ha effetti collaterali negativi, a parte un frequente stimolo a urinare per chi non è abituato a bere così tanto e in queste modalità.

Non sto dicendo che dovresti completamente rimuovere i cibi confezionati e contenenti zucchero! Riducili soltanto al minimo, tenendoli per quei giorni in cui sei maggiormente attivo fisicamente. I due estremi di approccio a una dieta – quello troppo

ferreo e quello troppo indulgente – sono entrambi dei modi banali per fallire una dieta. Se vuoi continuare a seguirla con costanza nel lungo periodo, hai bisogno di variare le cose per mantenerla sempre come una novità, giorno dopo giorno. I cibi non salutari, assunti con moderazione, possono garantirti la necessaria pausa dalla routine ed aiutarti a continuare a mantenere ciò che hai ottenuto con il digiuno intermittente.

TROPPO TEMPO DI INATTIVITÀ

Troppo tempo passato ad oziare non va affatto bene per ottenere il successo, nella vita e nella dieta. E la ragione di questo è che la natura, esseri umani

compresi, detesta il vuoto.

In parole più semplici, ecco perché l'inattività può diventare davvero controproducente. È nella natura umana detestare la noia, che è causata dall'aver troppo tempo per oziare e poche cose da fare. Siccome è naturale odiare essere annoiati, tendiamo a riempire il tempo con cose che sono naturali, piacevoli e convenienti. Nella maggior parte dei casi per riempire i vuoti si usa il cibo...e soprattutto quello non salutare.

Ecco perché uno dei miei consigli per iniziare il tuo percorso di digiuno intermittente è di farlo in un giorno in

cui sei molto occupato. Quando siamo occupati, la nostra mente è preoccupata con altri obiettivi e cose da fare in modo che è poi più difficile pensare al cibo o dare peso alla fame, due dei più grandi avversari del digiuno intermittente. Se hai uno stile di vita sedentario ed inattivo, il tuo desiderio di cibo e la fame sono una sfida troppo difficile per la tua attenzione e più pensi a queste cose, più forte sarà la tentazione di smettere di digiunare. È semplice. Quindi cerca di mantenerti impegnato, sempre!

OVERDOSE DI STIMOLANTI

È un fatto risaputo che la caffeina può

darti un aiuto per bruciare i grassi ed ottimizzare le prestazioni durante gli esercizi. Aiuta anche a migliorare i livelli di energia e le abilità mentali, che ti possono aiutare anche durante il digiuno intermittente. Non sorprende perciò che molte persone – me incluso – considerino il caffè o qualsiasi altra bevanda contenente caffeina come qualcosa di necessario al mattino.

Ma come molte altre cose buone, quando è troppo può fare male. Mentre una o due tazzine di caffè vanno bene, berne di più può essere contro produttivo. Per prima cosa, il caffè è acido quindi berne troppo potrebbe farti venire ancora più fame e rendere più difficile digiunare

(stiamo sempre parlando di dosi eccessive). Potrebbe anche incidere parecchio sul fatto di dormire di notte, rendendo più arduo poi l'essere nel pieno delle forze durante il giorno ed inoltre aumenta il rischio di compensare questa debolezza fisica con la ricerca di cibo. Una buona regola riguardo il caffè o bevande simili è di bere l'ultima tazza della giornata non oltre le 17.00. Così facendo, dai al tuo corpo abbastanza tempo per smaltirlo e rilassarsi così da consentirti un buon riposo durante la notte.

PUNTARE TROPPO IN ALTO

Molte persone falliscono ancora prima

di iniziare qualsiasi cosa perché gli obiettivi che si pongono sono troppo alti e quindi impossibili da raggiungere. Puntare troppo in alto ha l'unico risultato di farti cadere subito e molte volte le persone si scoraggiano subito senza rialzarsi e continuare, abbandonando subito la gara.

Quando stai cercando di fare qualcosa a cui tieni, è importante stabilire degli obiettivi realistici. Impegnativi? Sì. Irrealistici? No. Se il tuo obiettivo è davvero grande, suddividilo in tanti altri piccoli sotto-obiettivi, più facili da raggiungere con il giusto tempo. Se stai cercando di perdere dieci chili, ad esempio, non pretendere di riuscire a

farlo in un unico passaggio. Fai sì che il tuo obiettivo sia di perdere intanto un chilo, che è molto più semplice. E quando avrai perso il primo chilo, ti sentirai davvero soddisfatto e non vedrai l'ora di impegnarti ancora per perdere un altro chilo. E man mano che continuerai a perdere un chilo alla volta, sarai sempre più incoraggiato e motivato a continuare fino ad arrivare a perdere ciò che ti eri prefissato, raggiungendo il tuo obiettivo finale senza nemmeno accorgertene! Ma se punti direttamente a perdere tutti i 10 chili, finirai per scoraggiarti mentre ci provi, soprattutto se il tuo ritmo non è così veloce come avevi sperato.

Quando stabilisci i tuoi obiettivi, è molto importante ricordarsi di decidere anche una data di scadenza entro cui raggiungerli. Noi essere umani possiamo fare di tutto, ma non per sempre.

Abbiamo bisogno di una data con cui regolare i nostri sforzi, e che allo stesso tempo ci motivi ed alimenti la nostra ambizione.

Pensare in grande è giusto e consigliato. Ma Roma non è stata costruita in un giorno...è stato fatto un mattone, un muro ed un palazzo alla volta. Allo stesso modo, non devi essere troppo duro con te stesso pretendendo di fissare degli obiettivi di perdita di peso che siano troppo ambiziosi ed irrealistici.

Poniti dei mini obiettivi in modo che tu possa avere così molte più possibilità di successo.

TEMERE LA FAME

Se la fame fosse una persona, potrebbe essere come un tipico bullo a scuola – non necessariamente temuto. Molte volte, la paura che circonda il fatto di essere affamati è un qualcosa di assolutamente esagerato nei suoi effetti negativi. Per questo molte persone la evitano come se fosse una piaga – o le tasse.

Ma ecco cos'è realmente la fame, una parte normale e naturale della vita.

Contrariamente alla maggior parte delle opinioni degli “esperti”, come abbiamo visto i tuoi muscoli non vengono necessariamente consumati, rinsecchiti o atrofizzati quando fai il digiuno intermittente. E di sicuro non morirai se resti senza cibo per 20 ore. Infatti, dovresti fidarti di più del tuo corpo – che può sopravvivere a condizioni ben più aspre ed estreme del digiuno. Molti studi scientifici hanno concluso che un digiuno regolare e controllato può davvero contribuire ad aumentare la durata della vita. Quindi come fa ad essere così terrificante l’idea di digiunare?

La privazione di cibo per un breve

periodo, contrariamente alle opinioni più popolari degli esperti, non permetterà affatto al tuo corpo di “cannibalizzare” i tuoi muscoli. Ciò accade stando senza cibo per tanto tempo, oltre le 48 ore. E non è per niente ciò che accade con il digiuno intermittente. La parola chiave è “intermittente”, che significa non continuato. In altre parole, è a breve termine e strutturato strategicamente per dare benefici alla tua salute anziché danneggiarla. Tu potresti essere al massimo della tua forma e mangiare soltanto una volta al giorno! La chiave è utilizzare i protocolli di digiuno intermittente in modo strategico e ponderato anziché farlo a casaccio con

lunghi scioperi della fame senza alcun tipo di allenamento.

E detto questo, non c'è alcuna ragione per temere la fame mentre stai facendo il digiuno intermittente.

PIÙ SIAMO, MEGLIO È

Se il digiuno intermittente fa bene al corpo, perché non digiunare più frequentemente e più a lungo? Perché non digiunare regolarmente per due, tre o anche quattro giorni a settimana? Perché mangiare in generale? Così come il digiuno intermittente fa bene al corpo, troppo – come accade con ogni altra cosa – alla fine diventa soltanto

dannoso. Quando fai digiuno intermittente, i benefici per la salute ed il benessere tendono a diminuire superate le 24 ore (ore di sonno comprese). Mentre la durata ottimale per i periodi di digiuno può variare a seconda di quanto cibo mangi nell'ultimo pasto prima del periodo di digiuno, l'eccesso non è mai meglio, c'è sempre un limite.

ESSERE TROPPO OSSESSIONATI DAL TEMPO

Sebbene il digiuno intermittente riguardi il digiunare e mangiare in momenti appropriati e della corretta durata, non dovresti perder troppo tempo ad

analizzare ogni singolo istante. Devi rilassarti e non essere così ossessionato. Come fare a sapere se si è troppo ossessionati dalle tempistiche? Se ti agiti troppo quando sei in ritardo o in anticipo di pochi minuti rispetto ai momenti di transizione per iniziare o terminare i periodi di digiuno e quelli per mangiare, allora sei chiaramente troppo ossessionato dal tempo. Alcuni minuti non rovineranno gli effetti del digiuno intermittente e non impediranno di scolpire il corpo dei tuoi sogni per cui stai lavorando. Ciò dovrebbe farti rilassare di più: devi sempre considerare la visione d'insieme, non le piccole cose. La parte divertente è che la maggior parte delle persone che fanno

digiuno intermittente arrivando dal severo ed inflessibile protocollo di sei pasti al giorno, diffuso nel mondo del fitness, spesso festeggiano per la relativa maggior libertà concessa dal digiuno intermittente ma continuano ad essere così precisi su quando devono iniziare o terminare i vari periodi di digiuno o di nutrimento.

Mentre solitamente è una cosa positiva mantenere un buon programma di digiuno e nutrimento, non essere capaci di seguire ciecamente questa programmazione non sarà considerato un crimine che punirà esageratamente il tuo corpo! Alcune persone che hanno realizzato con successo il digiuno

intermittente per scolpire e mantenere il corpo dei loro sogni, l'hanno fatto mangiando anche quando erano affamati o quando era più conveniente. La cosa importante è che hanno digiunato e mangiato approssimativamente per lo stesso tempo su una base regolare.

ESSERE MATEMATICO ANZICHÉ SINERGICO

La differenza tra la matematica e la sinergia è che in matematica cinque più cinque fa dieci mentre questa somma pensata in modo sinergico fa più di dieci. In matematica, l'intero è semplicemente la somma delle sue parti mentre in maniera sinergica l'intero è

più grande della mera somma delle parti.

Ma che cosa ha a che fare questo principio matematico con il digiuno intermittente? Molto! Perché i più grandi benefici del digiuno intermittente, la costruzione di muscoli e la perdita di grassi, sono il risultato sinergico di tutte le varie componenti. Se sei ossessionato con i benefici di ogni singolo componente anziché con quelli risultati dalla combinazione degli stessi, ti lascerai sfuggire il vero significato del digiuno intermittente. Sarai addirittura scoraggiato dall'iniziarlo. E immaginando che tu lo inizi, potresti poi scoraggiarti nel continuarlo.

A molte persone piace fissarsi con ogni piccolo dettaglio ed i loro potenziali effetti sull'insieme anziché soffermarsi su come è stato raggiunto l'insieme attraverso il lavoro composito di tutte le parti. Quindi come fai ad evitare ciò in poche parole? Non perdere troppo tempo a pensare se un po' di panna sul tuo caffè mattutino possa potenzialmente rovinare gli effetti positivi del digiuno durante il giorno. Se è soltanto una piccola parte, ricordati che gli effetti combinati di tutte le altre cose che farai correttamente durante il digiuno – inclusi gli esercizi fisici, una selezione di alimenti salutari e sonno a sufficienza – saranno sicuramente più che sufficienti

per mitigare il potenziale singolo effetto negativo di quella piccola dose di panna.

Tieni sempre a mente il quadro completo e non preoccuparti delle minuzie.

CONCLUSIONE

Grazie per aver acquistato questo libro. Ora sai tutto quello che c'è da sapere per iniziare il tuo percorso di digiuno intermittente, scolpire il corpo dei tuoi sogni e goderti una salute migliore. Anzi, non sai proprio tutto.

Per ricordarti l'importanza del parere del tuo medico di fiducia prima di iniziare questo percorso, ti propongo diverse opinioni autorevoli circa il digiuno intermittente. Come potrai leggere nelle prossime pagine, ci sono ancora molti dubbi sull'utilizzo del

digiuno intermittente da parte di persone che hanno sofferto di problemi di salute in passato.

Questo è un brano tradotto dal sito di Chris Kesser, esperto di dieta Paleo, agopuntura e medicina alternativa. La paleodieta è un regime alimentare che ripropone l'ipotetica alimentazione che caratterizzava le popolazioni umane vissute nel periodo del paleolitico, prima della scoperta dell'agricoltura. Il suo sito internet *chriskesser.com* è stato nella top 25 dei siti riguardanti la salute in tutto il mondo.

L'esperienza di Chris Kesser con il digiuno intermittente dei suoi pazienti

“Mentre penso che il digiuno intermittente possa essere utile in certe situazioni, non credo sia una strategia appropriata per tutti. Per quale motivo?”

Perché il digiuno può aumentare i livelli di cortisolo. Uno degli effetti dell'ormone cortisolo è l'aumento dei livelli di zucchero nel sangue. Per cui, in alcune persone con problemi di regolazione nei livelli di zucchero nel sangue, il digiuno può peggiorare le cose. In passato ho avuto alcuni pazienti che si sono rivolti a me dopo vari mesi di paleodieta a basso contenuto di carboidrati e digiuno intermittente. Controllando i livelli di

zucchero nel sangue con un glucometro in questi pazienti, abbiamo scoperto che c'erano dei problemi. Non solo avevano alti livelli di glicemia al mattino (tipico delle persone che seguono una dieta a basso contenuto di carboidrati) ma avevano alti livelli glicemici o effetto yo-yo durante tutta la giornata.

Poi ho verificato i ritmi di cortisolo e melatonina in due di questi pazienti e risultavano sfasati in entrambi i casi. Perché accade questo? E' possibile che gli sbalzi glicemici stessero esaurendo le ghiandole surrenali. Oppure, che le ghiandole surrenali fossero già sotto stress e le ripetute secrezioni surrenali

necessarie a portare il loro livello glicemico ad uno stato di normalità (quando troppo basso) creasse ulteriore stress. In via sperimentale, abbiamo deciso di procedere con pasti regolari, anche più frequenti del normale (ogni 2-3 ore). Sapete cos'è successo?

La glicemia si è normalizzata in pochi giorni, hanno iniziato a dormire meglio ed altri sintomi sono migliorati.

Ritestato il cortisolo in uno di questi pazienti, era tornato alla normalità dopo tre settimane di dieta "regolare". Allora, com'è possibile che il digiuno intermittente normalizzi i livelli di zucchero nel sangue in alcuni e lo

scombussoli in altri?

Non sono sicuro, ma penso che ciò abbia molto a che fare con la condizione surrenale nel momento in cui si inizia il digiuno. Esiste una relazione complessa tra glicemia ed ormoni come cortisolo, glucagone, epinefrina, norepinefrina ed ormone della crescita. Mentre è vero che bilanciare i livelli di glicemia può ripristinare la situazione ormonale, è anche vero che gli squilibri ormonali possono scombussolare i livelli glicemici.

Ho sentito vari aneddoti sul digiuno intermittente circa la difficoltà iniziale

da parte di chi si sottoponeva per la prima volta a questo modello alimentare, ma che dopo una fase di adattamento (abbastanza lunga in certi pazienti), ha provocato gli effetti desiderati. E' forse possibile che se questi miei pazienti avessero continuato con il digiuno intermittente, i livelli glicemici e la sensibilità insulinica si sarebbero normalizzati. Ma tutti questi miei pazienti avevano praticato il digiuno intermittente con paleo dieta per almeno sei mesi, quindi penso che anche continuando per qualche altro mese, difficilmente la situazione sarebbe migliorata.

Questo è il motivo per cui non

consiglio il digiuno intermittente a persone con problemi di regolazione della glicemia. Suggestisco invece di mangiare ogni 2-3 ore. Questo aiuta a mantenere il livello di zucchero nel sangue stabile durante il giorno e previene lo stress ormonale (cortisolo, epinefrina, norepinefrina). Quando i miei pazienti che con un passato di digiuno intermittente ed alti livelli di glicemia iniziano a seguire una dieta con pasti frequenti, il loro livello glicemico si normalizza quasi sempre.”

(brano tradotto da chriskesser.com)

L'opinione del Dr. Jack Kruse sul digiuno intermittente

Jack Kruse, neurochirurgo e proprietario di un popolare blog sulla salute (jackkruse.com), all'interno dei suoi libri ed articoli spiega come il nostro corpo utilizzi grassi e glucosio come energia, ed il ruolo della leptina in questo processo. Se il segnale della leptina non funziona correttamente, le vie metaboliche non possono prendersi cura dello stress derivante dal digiuno intermittente, e questo può provocare effetti indesiderati. Kruse supporta anche l'idea che se stiamo facendo tutto correttamente, il digiuno intermittente può produrre un aumento di massa muscolare e una riduzione di grasso corporeo. Il digiuno intermittente è però

anche un fattore di stress per il nostro corpo. Se siamo eccessivamente allenati, in assenza di sonno o generalmente stressati, allora il digiuno intermittente dovrebbe essere evitato almeno fino a quando tutti questi fattori non sono stati sistemati.

Paul Jaminet sul digiuno intermittente

Jaminet è il fondatore di Anglex Inc., un'azienda impegnata a sviluppare una nuova terapia per curare il cancro. È autore del libro “Perfect Health Diet”, in cui condivide le sue scoperte ed idee circa l'alimentazione. Secondo Paul Jaminet, il digiuno intermittente quotidiano aiuta ad “uccidere” molti

patogeni (autofagia) e probabilmente aumenta la longevità e migliora la salute. Il digiuno è un modo efficace di migliorare l'immunità contro i patogeni intracellulari. Ma i digiuni dovrebbero essere brevi e per meno di 24 ore. E' meglio digiunare spesso, ma per breve tempo. Digiuni lunghi favoriscono infezioni intracellulari attraverso la soppressione dell'autofagia durante i periodi di rifornimento. Digiuni lunghi possono anche interferire con i ritmi circadiani che sono supportati dal consumo quotidiano di cibo.

Ho trovato molto interessante la popolazione dei Kitivan (Papua e Nuova Guinea), che è solita digiunare

quotidianamente, e che è nota per la sua assenza di malattie. L'unico e il principale pasto cucinato della giornata è al tramonto, dopo che tutte le attività giornaliere sono state completate, e generalmente è composto da patate e pesce, selvaggina, maiale o uova di pesce. Durante il giorno viene consumata frutta come mango, banane, cocco ed il suo latte, molto nutriente.

Insomma, il digiuno intermittente ha funzionato e funziona per molti. Ogni giorno, qualcuno si converte a questo modello alimentare con la speranza di perdere i grassi in eccesso e di aumentare la massa muscolare. Molti ottengono il fisico dei propri sogni, un

livello di energia alto e costante e uno stato di salute impeccabile. Perché non provare? Ma affinché tale pratica porti degli ulteriori benefici, è necessario che tutte le funzioni fondamentali (alimentazione, sonno, allenamento, stress quotidiano) siano perfettamente in ordine. Altrimenti il rischio è solo quello di aggiungere ulteriore stress e peggiorare la situazione generale.

La conoscenza è soltanto metà della battaglia. L'altra metà è l'azione!

Ti incoraggio vivamente a mettere in pratica quello che hai imparato con questo libro, iniziando subito a praticare il digiuno intermittente o se senti che hai

bisogno di saperne ancora di più, approfondisci l'argomento leggendo altri libri ed articoli. In ogni caso, fai qualcosa. Non mettere via questo libro senza impegnarti in nulla. Altrimenti le cose che hai letto qui saranno state soltanto delle banalità invece che dei veri consigli per migliorare la tua stessa vita. Senza mai dimenticare di chiedere il parere di un medico prima di intraprendere questa avventura.

Se hai trovato utile questa guida, perché non lasci una recensione su Amazon.it? Potrai contribuire a rendere migliore questo libro in futuro, e ovviamente, mi piacerebbe molto leggere la tua opinione.

Grazie e buona fortuna,

Roberto

Bibliografia

“Perfect Health Diet” , Paul & Shou-Ching Jaminet

<http://www.marksdailyapple.com/>

<http://www.healthyfellow.com/>

<http://chriskresser.com/>

Studi citati:

Westman EC, “A review of low-carbohydrate ketogenic diets”. Current Atherosclerosis Reports. Novembre

2003.

Rothschild J., “Time-restricted feeding and risk of metabolic disease: a review of human and animal studies”. Nutrition Reviews. Maggio 2014.

Tinsley GM, “Intermittent fasting programs and their effects on body composition: Implications for weight-restricted sports”. Strength & Conditioning Journal. Ottobre 2015.

Nilsson LH, Hultman E. “Liver glycogen in man--the effect of total starvation or a carbohydrate-poor diet followed by carbohydrate refeeding”. Scandinavian Journal of Clinical and Laboratory Investigation. Dicembre 1973.

Tinsley GM et al. “Intermittent fasting combined with resistance training:

effects on body composition, muscular performance, and dietary intake”. Journal of the International Society of Sports Nutrition. 2015.

Gli Altri Libri Dell'Autore

[Pensa Positivo! Come Vivere Felici, Aumentare l'Autostima e Ottenere Ciò Che Vuoi \(Guida Pratica al Pensiero Positivo\)](#)

Hai mai avuto la sensazione di meritare più di quanto la vita ti sta offrendo?

In questo libro, potrai scoprire il segreto del successo degli uomini più ricchi del mondo, degli atleti migliori, degli individui che riescono ad ottenere risultati eccezionali senza sforzi.

Grazie a questa breve guida pratica, avrai sempre a portata di mano uno strumento che ti aiuterà a migliorare la tua vita, il tuo stato fisico, mentale e finanziario.

Dopo che ti sarai abituato ad applicare questo segreto alla tua vita quotidiana, non sarai più la stessa persona: libererai il tuo potenziale più vero e profondo e avrai una fiducia incrollabile in te stesso e nelle tue capacità!

Pensa Positivo!

Come vivere felici,
Aumentare l'autostima
e Ottenere ciò che vuoi



Clicca qui per saperne di più:
<http://amzn.to/1GwOl28>