

DIGIUNO

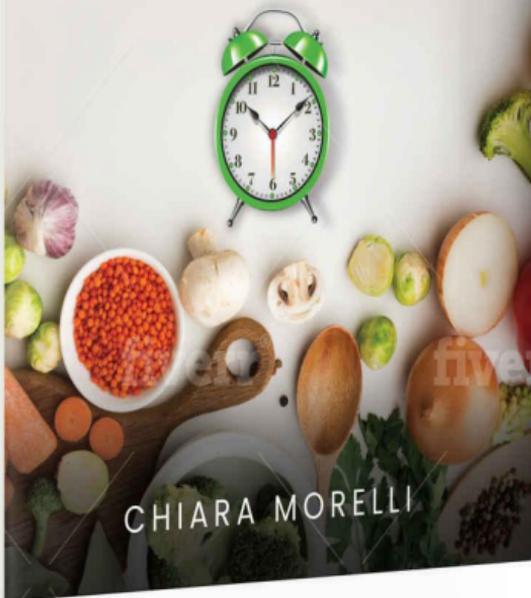
Intermittente

CHIARA MORELLI

DIGIUNO

Intermittente

IL MANUALE PIÙ COMPLETO PER PERDERE PESO SENZA PATIRE
LA FAME + PIANO ALIMENTARE DI 4 SETTIMANE INCLUSO



CHIARA MORELLI

DIGIUNO INTERMITTENTE

Il Manuale più Completo per Perdere Peso
Senza Patire la Fame + Piano Alimentare di 4
Settimane Incluso

CHIARA MORELLI

**Digiuno Intermittente © 2020 Nome Autore -
Tutti i diritti riservati**

È vietata la riproduzione, anche parziale, dei contenuti di questo libro. Tutti i diritti sono riservati in tutti i Paesi, compresi i diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica e di adattamento totale o parziale, con qualsiasi tecnologia.

La riproduzione di contenuti richiede esplicita autorizzazione scritta dell'Autore.

SOMMARIO

DISCLAIMER

INTRODUZIONE

Di cosa parliamo quando parliamo di dieta?

Come siamo sempre stati abituati a mangiare?

I falsi miti legati all'alimentazione:

SCEGLIERE LO STILE DI ALIMENTAZIONE CORRETTO

La terminologia

Alimentazione sana

IL DIGIUNO INTERMITTENTE:

Che cos'è?

La storia del digiuno intermittente

Digiuno intermittente: lo posso provare?

I BENEFICI DEL DIGIUNO INTERMITTENTE

Il benessere fisico

Il benessere psicologico

Il parere scientifico

LE CONTROINDICAZIONI

Gli errori comuni

Quando il digiuno viene sconsigliato e a chi?

I CAMBIAMENTI FISIologici E LE RIPERCUSSIONI A LUNGO TERMINE

Cambiamenti fisiologici

Il cammino verso il digiuno intermittente

COME APPROCCIARSI AL METODO

LE DIVERSE VARIANTI DEL DIGIUNO INTERMITTENTE

1. Eat Stop Eat, o Digiuno 24 ore
2. Lean Gains, o 16:8
3. 20:4

4. Warrior diet, o Dieta del guerriero
5. OMAD, o 23:1:
6. 36 ore e 42 ore
7. Dieta mima digiuno

SCEGLIERE COSA MANGIARE (E COSA EVITARE)

La scelta degli alimenti

I macronutrienti

I Micronutrienti

La Combinazione Degli Alimenti:

Cosa evitare assolutamente

SCEGLIERE COME MANGIARE

Metodo 16:8

Pianificare prima per potersi rilassare dopo

CONSIGLI PER MANTENERE ALTA LA MOTIVAZIONE

ESEMPIO DI PIANO ALIMENTARE DI QUATTRO SETTIMANE

IL DIGIUNO E LO SPORT

CONCLUSIONI

NOTE

DISCLAIMER

Questo manuale ha lo scopo di fornire al lettore un quadro espositivo completo dell'argomento oggetto dello stesso, il Digiuno Intermittente. Le informazioni in esso contenute sono verificate secondo studi scientifici, tuttavia l'autore non è responsabile di come il lettore applichi le informazioni acquisite.

Per qualsiasi dubbio il lettore può rivolgersi ad un biologo nutrizionista e valutare se il Digiuno Intermittente può soddisfare le sue esigenze.

INTRODUZIONE

Di cosa parliamo quando parliamo di dieta?

Di cosa parliamo quando usiamo il termine “dieta”? Ci viene forse subito in mente la rincorsa affrettata alla forma perfetta, le ore infinite spese a correre su un tapis roulant o lo sforzo anche solo mentale di pensarci; ci viene forse in mente la frustrazione nel non poter mangiare ciò di cui avremmo voglia e la costrizione ad adeguarci a un misero piatto di verdura scondita e di crackers

ai quattro cereali. È così? Beh, nella concezione comune, quando si dice “dieta”, non si pensa a niente altro che a questo. In verità la parola “dieta”, nel suo senso più stretto e antico, perciò lontano dalle distorsioni date dal senso comune, significa “modo di vivere”, o, con ancor più respiro, “giorno”: nell’antichità, la medicina utilizzava il termine “dieta” per raggruppare tutte le attività volte al benessere fisico e spirituale, che consistevano in *alimentazione sana, esercizio fisico e adeguato riposo*. La parola indicava allora qualcosa di indissolubile dalla vita quotidiana, imprescindibile e di

estrema importanza, adottato da tutti, ogni giorno. La dieta era una vera e propria pratica culturale. Che dire del significato che invece attribuiamo oggi a questo termine? Non è forse vero che spesso si sta a dieta per un breve periodo, per lo più a ridosso dell'estate o soltanto per rimediare ai crimini di gola commessi durante il cenone di Natale? E poi, dopo brevi intervalli di presunta aspirazione a una vita salutare, si torna sempre alle abitudini di sempre, ovvero alla casualità dell'alimentazione, alla spesa fatta in fretta e prima di cena con lo stomaco in agitazione, alle innumerevoli cene al ristorante e al

classico *alla prova costume* ci penserò tra qualche mese, o al peggiora settembre mi iscrivo in palestra. È indubbio che il senso originario e così nobile della parola si sia perso... ma forse si può recuperare qualcosa. Pensare alla dieta come la pensavano gli antichi, ovvero associando il termine a una doverosa attenzione nei confronti della propria salute, è già un buon passo avanti per approcciarsi in modo positivo al cambio di regime alimentare. *Regime alimentare*: un altro termine angosciante, dittatoriale, crudo. Solo sentire questa frase basta a farci pensare a limiti, muri e serrature a doppia

mandata che ci separano dai nostri agognati manicaretti fatti in casa, grassi e oleosi, che ci consolano. Beh, anche in questo caso, occorre ridimensionare il nostro disprezzo nei confronti di quella che, usando parole più dolci e più vicine alla realtà, si può meglio definire come *disciplina alimentare*. Ma siamo mai stati davvero abituati a tenere una qualsiasi forma di disciplina alimentare?

Come siamo sempre stati abituati a mangiare?

Tutti noi abbiamo dolcissimi ricordi infantili legati al cibo: le frittelle del carnevale, il pane burro e zucchero della

domenica mattina, le caramelle ottenute con generosità dalla mano dolce della nonna, che ci aveva da poco finito di rimpinzare con della pasta al forno e con una teglia immensa di salsiccia e patate; abbiamo anche però, in egual misura, altrettanti ricordi poco piacevoli legati al cibo: primo fra tutti abbiamo, senza ombra di dubbio, il tipico e così familiare ammonimento: “*non ti alzerai da qui fino a che non avrai finito di mangiare*”, e il conseguente: “*finisci di mangiare oppure niente cartoni animati*”, e via dicendo. E noi, bambini, costretti a stare a sedere con lo stomaco pieno, anche se i broccoli non sono

esattamente il nostro piatto preferito, anche se sentiamo che non potremo mai finire tutto, anche se sappiamo che di certo non moriremo di fame l'indomani se anche lasceremo il piatto a metà. Ma siamo costretti a finire. E finiamo tutto, perché bisogna finire sempre tutto, anche quando non ci va. Anche se il piatto era troppo esagerato in proporzione alla nostra fisicità ed età, anche se un migliaio di altre cose: noi, bambini, dovevamo finire tutto. In fondo questa scena, che riguarda la stragrande maggioranza di noi, non è già una forma di disciplina alimentare? Sì, certamente lo è, ma non è il tipo di disciplina che

intendiamo analizzare in questo manuale. Perché? Perché non è un tipo di disciplina utile al nostro corpo e perché ci ha sempre messo in un rapporto scomodo e bipolare con il cibo: lo amiamo quando è proibito e ci fa male, mentre lo odiamo quando non ci piace e siamo costretti a mangiarlo, nonostante ci faccia bene. Ed è questo il genere di disciplina negativa che apprendiamo sin da bambini: finire tutto, sempre, anche quando il corpo è sazio, anche quando non serve, anche se non ci piace. E questo non va bene.

Prima di entrare nella spiegazione del tipo di dieta e disciplina alimentare

per cui questo libro è stato scritto, soffermiamoci ancora un po' sui falsi miti che da sempre hanno compromesso la nostra visione del cibo e il nostro approccio ad una sana alimentazione. Questo servirà a permettervi di fare un punto della situazione, valutare il vostro rapporto con il cibo anche sotto questo punto di vista ed essere maggiormente motivati a intraprendere un nuovo percorso, per riuscire a fidarvi di nuovo del vostro corpo, del cibo che deciderete di mangiare e del modo in cui sceglierete di farlo.

I falsi miti legati all'alimentazione:

La cosa peggiore che potrà capitarvi

all'inizio di un qualsiasi genere di percorso alimentare, sarà quello di incappare negli elargitori di consigli **sbagliati**, che non faranno altro che creare in voi della confusione e delle false convinzioni. Sarà utile, quindi, avere sottomano queste righe per riuscire ad aggirare tutti i falsi miti legati all'alimentazione che vi verranno propinati durante il conseguimento della vostra dieta!

Per esempio, **non è vero che nella dieta dovrete eliminare i carboidrati**. Sollevati? Beh, sarebbe preferibile puntare sulla farina integrale, ma di certo non vi sarà chiesto di rinunciare a

tutto. Ricordate la disciplina alimentare a cui siamo sempre stati abituati, in cui più un cibo è proibito, più avremo voglia di mangiarlo? Eliminando completamente i carboidrati, otterrete come unico risultato una bella dose di assuefazione incontrollabile da pasta al sugo.

Oppure, sentirete dire in giro che **bere tanti caffè vi farà perdere appetito e peso...** non ci credete, per favore. Non è del tutto falso: il caffè è sicuramente una bevanda ipocalorica, ma sicuramente non potrà mai essere un sostitutivo di un pasto, a meno che non vogliate coltivare tremolii, nervosismo,

insonnia e accelerazione del battito cardiaco. **Sì al caffè dopo i pasti, no al caffè in sostituzione di tutti i pasti!**

E che dire del fantomatico **giorno libero**? Quel giorno della settimana in cui tutto è concesso, dove potete ordinare due menù extralarge al vostro fast food preferito senza che nessuno possa dirvi qualcosa. La vostra risposta sarà sempre: *“è il mio giorno libero dalla dieta”*. Ma poi, quando scenderà inesorabile la sera e voi vi metterete a letto, comincerete a sentirvi salire dentro un magone intriso di rimorsi. Perché avete mangiato così tanto? Quanto vi ci vorrà per recuperare?

Perché vi sentite così tristi? E poi, chi lo sa, potrete anche avere voglia di mollare tutto. Che dite, lasciamo perdere? **Niente giorno libero, ma consapevolezza ogni giorno e ascolto quotidiano del vostro corpo.** Vi va una fettina di torta al limone dopo pranzo? Mangiatela. Avrete modo a cena di rimediare all'eccesso. Non fatevi ingannare dal *giorno libero*: fate che la dieta stessa sia per voi un piacere, e non un obbligo cui adempiere sei giorni su sette.

Questi sono solo alcuni dei falsi miti legati all'alimentazione con cui ci tocca convivere quotidianamente. Ora, nel

capitolo seguente, cercheremo di andare più in fondo, e per poterlo fare dovremo soffermarci ancora un po' intorno al tema della dieta, con l'analisi di tutti i termini del caso.



SCEGLIERE LO STILE DI ALIMENTAZIONE CORRETTO

La terminologia

Le kilocalorie

Sicuramente, non appena avrete modo di valutare qualsiasi tipo di piano alimentare, vi imbatterete nelle cosiddette kilocalorie. Le kilocalorie (kcal) o calorie (cal) sono, in generale, l'unità di misura di energia, calore e lavoro, e sono utilizzate nell'ambito

della biologia e della nutrizione per andare a indicare l'apporto energetico proprio di diversi alimenti. Per riuscire a valutare la *ricchezza* di un alimento, però, non basta conoscere il suo apporto calorico: generalmente, all'interno di un piano alimentare o di una dieta, viene definito un numero di kilocalorie giornaliero da non superare e, nell'ambito di questo limite calorico, vengono combinati gli alimenti secondo le loro proprietà energetiche (kcal) e compositive (nutrienti specifici).

Diciamoci la verità: siamo abituati a pensare alle kilocalorie come a un incubo. Spesso, infatti, la pianificazione del pasto, laddove non ci sia un piano alimentare

dettagliato, giornaliero e specifico, si riduce a un asettico calcolo matematico, dove l'unico obiettivo sarà quello di non superare il sacro limite massimo di kilocalorie ingeribili. In effetti, in quest'ottica, le kilocalorie diventano davvero un brutto sogno da cui non ci si riesce a svegliare! In realtà, come già abbiamo accennato, le kilocalorie sono soltanto una parte- e la meno divertente!- della pianificazione alimentare. Ogni alimento dovrebbe essere conosciuto non soltanto sotto il piano calorico, ma soprattutto per quanto riguarda i suoi nutrienti specifici: conoscendo le proprietà di ogni cibo saremo in grado non solo di restare all'interno del range calorico prefissato, ma potremo anche sperimentare nuove ricette e nuovi sapori con creatività, allargando sempre di più il ventaglio di alimenti che si possono combinare tra loro. Così, le

kilocalorie non saranno più un peso matematico cui sottostare, ma saranno soltanto un cerchio in cui inserire alimenti ricchi di nutrienti e diversi tra loro! Non vi preoccupate, non dovrete fare proprio tutto da soli: nella seconda parte del manuale vi verranno forniti alcuni spunti, ricette e consigli per scegliere sempre gli alimenti più sani e più ricchi.

Il fabbisogno energetico:

Ora che abbiamo fatto il punto sulle kilocalorie, sarà bene anche sottolineare che il numero di kilocalorie necessarie per un organismo non sarà mai del tutto identico a quello di un altro, e questo perché il cosiddetto *fabbisogno energetico* di ogni individuo varia a seconda di età, altezza, peso, genere,

tipo di attività sportiva svolta e specifiche necessità- date, per esempio, da particolari patologie o determinate carenze alimentari. Esistono diverse formule matematiche che permettono di combinare tutte queste variabili e di dare come risultato il numero esatto e personale delle kilocalorie necessarie al proprio fabbisogno energetico, anche se l'ideale sarebbe rivolgersi ad un nutrizionista laddove sorga la necessità di perdere peso o, perché no! di aumentarlo.

Il dispendio di energia umano viene spesso suddiviso in tre gruppi quali *metabolismo basale*, *metabolismo*

cinetico e termogenesi indotta dagli alimenti. Chiariremo molto brevemente il significato di questi tre gruppi principali in cui viene incanalata l'energia, così da avere un quadro completo sulla comprensione dei processi legati all'alimentazione.

Il metabolismo basale riguarda il consumo metabolico a riposo e copre circa il 60% del dispendio energetico totale; il metabolismo basale entra in funzione per sopperire alle funzioni vitali per lo più involontarie, quali respirazione, circolazione sanguigna, digestione e attività del sistema nervoso. Varia, da individuo a individuo, a

seconda di sesso, peso e quantità di massa muscolare.

Il metabolismo cinetico copre circa il 15-30% del totale ed entra in gioco quando facciamo dell'attività motoria.

La termogenesi indotta dagli alimenti riguarda invece la produzione di calore da parte dell'organismo, copre circa il 5-15% del totale e deriva dall'assunzione di kilocalorie; i valori legati alla termogenesi indotta dagli alimenti sono tenuti molto in considerazione per gestire e creare una dieta personalizzata, in quanto i parametri che intercorrono tra l'assunzione di calorie e il loro

dispensio variano da individuo a individuo.

Alimentazione sana

Il discorso riguardante il fabbisogno energetico e tutti i processi metabolici umani potrebbe diramarsi infinitamente, visto il complesso e meraviglioso funzionamento della nostra macchina corporea; all'interno di questo manuale, però, la cosa importante non sarà addentrarci nello studio approfondito del corpo umano, ma piuttosto comprendere con coscienza quanto sia importante ascoltare il nostro corpo, sapere i meccanismi che entrano in atto quando ci alimentiamo e rispettare i

nostri bisogni corporei primari e complessivi. Tutto questo, nell'ambito della nutrizione, è una parte fondamentale di quello che viene definito *stile di vita sano*, dove ad un'alimentazione sana, bilanciata e corretta viene associata dell'attività sportiva o, comunque, del giornaliero movimento.

In particolar modo, ora che abbiamo percorso un piccolo compendio di nutrizione, terminologia e dopo aver preso un'infarinatura dei processi metabolici principali, affronteremo nel dettaglio una speciale tipologia di dieta chiamata *digiuno intermittente*: dal

capitolo seguente in avanti, la nostra attenzione sarà del tutto rivolta a questa tipologia di dieta, che ha diviso per anni e che spesso è stata considerata in modo superficiale. Dalla definizione, dalla storia e dalle scoperte riguardanti il digiuno intermittente, passeremo poi ad una parte pratica che vi seguirà durante la sperimentazione di questo vero e proprio *nuovo stile di vita*.



IL DIGIUNO INTERMITTENTE:

Che cos'è?

Come abbiamo già avuto modo di vedere, la nostra cultura alimentare ci ha spinti sin da bambini ad adottare un comportamento erroneo legato al cibo, e tutto questo è derivato da un lungo processo di civilizzazione e industrializzazione, che ci fa pensare al cibo come a un qualcosa di illimitato, abbondante e da *ingurgitare* senza remore. Ci siamo così allontanati dalla

vera coscienza legata al nostro corpo, alle sue necessità e ai nostri veri bisogni alimentari, che non riguardano mai l'eccesso! Adottando per un momento l'immagine del nostro corpo visto come se fosse una macchina, possiamo guardare al cibo come della vera e propria benzina: il nostro organismo raggiunge il pieno, che è una quantità variabile da organismo a organismo, ma pur sempre limitata, e poi affronta gradualmente delle tempistiche variabili di consumo della benzina introdotta, e molto dipende anche dalla qualità della benzina stessa: ci sono cibi che garantiscono energia a lungo termine e

altri che danno soltanto una breve scarica di energia, spesso creando dei meccanismi conseguenti dannosi per il nostro corpo. Se si assumono cibi di qualità, si può sfruttare il tempo di consumo anche senza mangiare altro.

Quante volte vi capita di mangiare per abitudine, senza sentire davvero fame? Immagino che succeda spesso, vista anche la continua offerta che ci troviamo sotto al naso, costantemente e dovunque. Ma è davvero utile al nostro corpo introdurre più benzina del dovuto? La risposta è no. Come in ogni circostanza, l'eccesso non è mai una buona soluzione. E tutto questo che cosa

dovrebbe centrare con il digiuno intermittente? Partiamo con la definizione del termine e, prima di tutto, non facciamoci spaventare: non si tratta affatto di una di quelle *diete della rinuncia*, dove ci si impone di non mangiare cibi solidi o di rinunciare a nutrirsi per un'intera giornata, anzi: il digiuno intermittente è un tipo di dieta che limita la rinuncia e che permette a chiunque abbia necessità e requisiti- di quali, ne parleremo tra poco- di intraprendere la dieta. Questa dieta speciale consiste, come il suo nome suggerisce, in un digiuno breve o a intervalli: ricordate il discorso sulla

benzina e sui tempi di dispendio di energia? Ecco, la dieta del digiuno intermittente sfrutta proprio il periodo di intervallo tra un pieno e un altro! Si tratta infatti di un digiuno dalla durata breve, la cui brevità varia a seconda di ogni individuo, e che va mantenuta costante durante i giorni in cui viene messo in pratica il percorso. Questo significa che viene stabilita una dieta salutare, dove non viene eliminato alcun alimento- per esempio la pasta o il pane, che solo secondo i *falsi miti* di cui abbiamo parlato pochi capitoli fa farebbero male all'organismo- e a questa dieta sana viene accostato un

breve intervallo di digiuno durante la giornata. Non si tratta, perciò, di un digiuno radicale, che porta soltanto a frustrazione, fame e resa finale davanti a un succulento hamburger con patatine: per digiuno intermittente si intende sia la pianificazione dei pasti e sia la pianificazione del riposo dai pasti, tornando a coltivare un rapporto vero e funzionale con il cibo, allontanandoci dalla cultura delle grandi catene di supermercati e di fast food, aperte praticamente quasi ventiquattro ore su ventiquattro, che ci vorrebbero affamati durante tutto l'arco della giornata. Ecco: il nostro corpo non ha bisogno di essere

nutrito a tutte le ore del giorno, e quando credete il contrario, in realtà non state ascoltando il vostro corpo, ma state assorbendo i messaggi errati riguardo l'alimentazione che navigano costantemente sotto i nostri occhi, nella nostra epoca più che mai. E comunque, aldilà di questo, il digiuno intermittente si mostra come positivo soprattutto per la nostra salute: è come se, nel breve periodo di riposo da cibo che concediamo al nostro organismo, quest'ultimo si rilassasse e si depurasse, andando avanti in autonomia con maggiore calma! Non lavora per digerire il cibo in eccesso introdotto, e

quindi può dedicarsi ad altri processi. Non abbiate paura di sentire la parola *digiuno*, perché i veri problemi legati a questo termine sorgono soltanto quando il digiuno comincia ad occupare un lasso di tempo troppo lungo.

La dieta del digiuno intermittente, al contrario di altre, si presta davvero come stile di vita e, una volta applicato e appreso, diventerà ben presto parte soddisfacente e integrante della vostra quotidianità; non è soltanto dedicato a coloro che vogliono perdere peso, ma è una pratica attuabile da chiunque abbia voglia di mutare il proprio stile di vita in uno stile di vita sano ed equilibrato,

aumentando la consapevolezza del proprio corpo e dei propri reali bisogni fisiologici.

La storia del digiuno intermittente

Ma, se gli antichi praticavano già una forma semplice di digiuno a intervalli e se anche diverse prassi religiose- prima fra tutte, ad esempio, il Ramadan- hanno incluso la pratica del digiuno, e se anche grandiosi pensatori quali Pitagora e Socrate, per dirne un paio, hanno scelto spesso di digiunare per depurare i propri pensieri e per riuscire maggiormente a concentrarsi, quando si è smarrito il senso benefico del digiuno intermittente, perché è

diventato un vero e proprio tabù e in che modo, oggi, è tornato a essere oggetto di studio e di pratica?

Il tema del digiuno a intervalli è tornato a essere oggetto di ricerca negli ultimi decenni, e la lampadina si è riaccesa proprio indagando la prassi del digiuno religioso, che ha influenzato gli studi di Ansel Keys; gli studi in questione vennero pubblicati con il nome di “Seven Countries Study” (1958), dove vennero analizzate le abitudini alimentari di sette paesi quali Finlandia, Giappone, Grecia, Italia, Olanda, Usa e Jugoslavia. Da questi studi emerse che le popolazioni

mediterranee, quali Grecia e Italia, erano in maggior salute e scarsamente soggette a malattie di tipo cardiovascolare; le motivazioni che furono attribuite a tali dati riguardavano il maggior consumo di grano, frutta, verdura e di olio d'oliva. Da qui, il termine "dieta mediterranea". Lo studio di Keys fu ben presto messo in discussione da parte di un gruppo di ricercatori dell'università di Creta, tra cui la dottoressa cretese Katerina Sarri (autrice di uno studio che metteva a confronto i valori metabolici di chi seguiva un semi-digiuno e chi no). Oltre al gruppo di ricercatori cretese, un altro

che mise in discussione lo studio di Keys fu Joeffrey Cannon, e lo fece in un articolo chiamato “Out of the Christmas box” uscito nel 2004 su “Public Health Nutrition”. Secondo gli oppositori, Keys e colleghi non avrebbero preso in considerazione che, nelle popolazioni dove fu eseguito lo studio- e in particolar modo la Grecia-, gli abitanti erano soliti praticare i precetti della chiesa ortodossa cristiana, la quale prevede periodi più o meno lunghi di digiuno durante l’anno, soprattutto nei giorni precedenti alle feste sacre. Complessivamente la popolazione dovrebbe digiunare- e si parla sia di

digiuno completo, sia di astensione dal consumo di carne, per esempio- da 180 fino a 200 giorni all'anno! E secondo gli oppositori degli studi di Keys, il digiuno praticato da queste popolazioni è un dato che non può assolutamente essere omesso dalle valutazioni finali. Tenendo quindi in considerazione il numero di giorni in cui almeno il 60% della popolazione tende al digiuno, unito a un'alimentazione variegata e basata su grano, frutta e verdura, emergerebbe un collegamento significativo tra la pratica del digiuno e la conduzione di una vita più sana e meno soggetta a malattie di tipo cardiovascolare. Perché, allora,

siamo ancora abituati a vedere il digiuno come a una privazione senza significato e senza scopo? Nel prossimo capitolo ci addentreremo ancora di più nel mondo del digiuno intermittente e avremo modo di valutare passo dopo passo i benefici che questa pratica regala al nostro organismo e valuteremo anche il parere scientifico odierno al riguardo; per ora, cominciamo con il dire di nuovo e più nel dettaglio per quali persone sarebbe più indicato il digiuno intermittente e per quali, invece, rimane fortemente sconsigliato.

Digiuno intermittente: lo posso provare?

Prima di continuare con la spiegazione di quello che è la dieta del digiuno intermittente, sarà meglio scrivere un piccolo preambolo. Spesso, per via del nostro poco tempo o magari per mancanza di buona volontà, tendiamo a sottrarci a qualsiasi tipo di controllo medico e preferiamo informarci da soli, a volte in modo frettoloso, per cercare di rimediare ad alcuni nostri piccoli problemi di salute. È importante, all'interno di questo manuale che riguarda salute e nutrizione, che vi venga detto che l'auto analisi, in campo medico, è sempre fortemente sconsigliata! Quando sentite di avere un

problema, o magari vi viene soltanto in mente di provare a mettere in pratica nuove diete e nuovi stili di vita, fate sempre un salto preventivo dal vostro medico. Non bypassate mai la vera competenza medica, frutto di anni di ricerca e di studi, a favore di qualche articolo letto su Facebook e dintorni. Detto questo, non c'è alcuna volontà di sminuire la valenza di questo manuale, che si mostra al lettore come una lettura *utile e informativa*, e non come una consulenza medica. Leggete, fatevi ispirare, conoscete e abbiate voglia di provare questa dieta, ma quando avrete finito la lettura e sarete pronti per

lanciarvi in questa nuova esperienza, passate prima dal vostro medico di base per accertarvi che sia un tipo di dieta adatto a voi. Perché dire questo, se fino ad ora non abbiamo fatto altro che elogiare la dieta del digiuno intermittente? In primo luogo e sempre, perché ogni persona è diversa e ha per questo diverse esigenze e problematiche da affrontare; in secondo luogo, perché il digiuno intermittente, aldilà delle differenze individuali che solo voi e il vostro medico conoscete, **non va bene per tutti!** Quindi, prima di continuare nella lettura, assicuratevi di fare parte di quella fetta di lettori che può pensare di

mettere in atto questo tipo di dieta.

Con ordine affronteremo perciò i benefici del digiuno intermittente, rivolgendoci a coloro che in linea teorica possono approcciarsi a questa pratica, e poi tratteremo anche le controindicazioni del digiuno intermittente ed elencheremo le tipologie di persone che non dovrebbero assolutamente pensare di provare questo tipo di dieta. Intanto, per essere sicuri che voi possiate intraprendere questo percorso, facciamo un piccolo identikit della persona in salute ideale: come dovrebbe essere? Che tipo di requisiti deve avere un individuo sano, per poter

provare la dieta del digiuno intermittente? È sicuramente difficile definire esattamente che cosa significhi “essere in salute” nella globalità del termine, ma sicuramente è un po’ più facile provare a scindere, solo in funzione di una definizione breve e legata al nostro contesto di dieta e nutrizione, il piano psicologico e quello fisico. Una persona fisicamente in salute può essere definita come un organismo che non ha subito danni di grande portata, o anche di lieve entità; la salute fisiologica si misura innanzitutto in base all’efficienza degli organi interni- cuore, fegato, polmoni, eccetera; l’individuo in

salute potrebbe essere definito come un individuo normopeso, che riesce a svolgere tutte le funzioni vitali e motorie senza complicazioni. Beh, è sicuramente una definizione che potrebbe andare, e capirete bene che il corpo, per fronteggiare a periodi di digiuno, deve essere in grado di lavorare al meglio delle proprie possibilità! La salute, ovviamente, al di là di questa definizione data solo dalla circostanza di dover informare il lettore sulle caratteristiche essenziali di un individuo fisicamente sano, non può- nella vita vera-, essere scinta in fisiologica e psicologica, poiché nella sua globalità sarebbe

meglio definirla come una *condizione di benessere fisico e psicologico dell'individuo*. È vero anche, perciò, che un'ottima salute fisica non può che favorire la salute psicologica, e viceversa. Sono due sfere inscindibili ma, quando si parla di questo tipo di dieta, sarà bene valutare innanzitutto il vostro grado di salute fisiologica prima di accertarvi di essere anche in una buona salute mentale. Scoprirete poi, con grande soddisfazione, che lo stile di vita che sceglierete di adottare- se sano e adatto a voi-, non potrà fare altro che aumentare in maniera esponenziale il vostro benessere mentale. Quindi,

confermata la vostra salute, possiamo procedere con l'illustrare i benefici sia fisici, sia psicologici del digiuno intermittente.



I BENEFICI DEL DIGIUNO INTERMITTENTE

Il benessere fisico

Provando ad andare al di là della semplice ed evidente conseguenza che il digiuno intermittente porterà nelle vostre vite, ovvero la perdita di peso, cercheremo di illustrare di seguito i benefici più profondi e importanti legati a questo genere di dieta, anche perché ricordiamolo di nuovo-, il digiuno intermittente non si presta soltanto per perdere i chili di troppo, ma è

praticabile anche e soprattutto da coloro che vogliono soltanto mantenere uno stile di vita più sano.

I principali benefici che il digiuno intermittente recherà al nostro organismo sono:

Miglioramento del processo digestivo

Nei primi capitoli abbiamo già accennato ad alcuni vantaggi legati al digiuno, e abbiamo citato il *riposo* dei nostri organi interni preposti alla digestione. Più nello specifico, quando affrontiamo un periodo ripetuto nel tempo di digiuno, i nostri organi interni hanno modo e tempo di abituarsi al riposo, di purificarsi e di rigenerarsi in

vista del prossimo processo digestivo, che avverrà spesso nelle solite e abitudinarie fasce orarie. Infatti, abbiamo già sottolineato l'importanza di mantenere costanza sia nelle ore di digiuno, spesso collocate nella prima parte della giornata, e sia nelle ore dei pasti, che solitamente vengono spostate dalle 17 alle 22 circa. In questo modo, il nostro organismo si abituerà insieme a noi a lavorare meglio e a prendere il momento di digiuno come un utilissimo momento di pausa, dove poter riposare e ricaricare le batterie. In fondo, quando siamo belli risposati, rendiamo sicuramente al massimo nelle nostre

attività! E questo è proprio ciò che accade a reni, stomaco, fegato, pancreas e intestino durante il periodo di assenza di cibo. Di certo gli organi non se ne staranno con le mani in mano, ma svolgeranno attività meno impegnative che durante il processo di digestione non possono espletare al meglio, come ad esempio la detossinazione, ovvero l'eliminazione di sostanze nocive dal nostro corpo.

Aiuta contro gli attacchi di fame

So che quando pensate al digiuno, pensate subito a un periodo di grande fame e attesa... ma rimarrete sorpresi di scoprire che in verità, il corpo capirà

ben presto di non essere in una condizione di denutrizione! La fame *vera*, quella meravigliosa lampada che il nostro corpo accende per ricordarci che bisogna mangiare per sopravvivere, ormai è difficilmente riscontrabile nella nostra società. Il nostro corpo è confuso e raramente avverte vera fame, ma ci ricorda comunque di mangiare a diverse ore del giorno perché noi lo abbiamo abituato così. Da quando l'abbiamo costretto a mangiare ogni due ore, oltre ad avergli dato un sovraccarico di lavoro, lo abbiamo anche spinto a ricordarci di mangiare ben più del dovuto. È normale che, abituati a

mangiare cornetti al mattino, snack in ufficio, grande pranzo nell'ora di pausa, spuntino dopo pranzo, aperitivo dopo lavoro, grande cena e poi pop-corn e bibita gassata davanti a un film, sarà dura riportare il corpo ad uno stato di nutrizione adeguata. Abbiamo la lampada della fame che si accende a intermittenza e per inerzia, non per necessità. Dopo che comincerete ad adottare la dieta del digiuno intermittente, sarete sorpresi nel constatare che basteranno soltanto un paio di giorni per riportarvi in uno stato di normalità, dove riuscirete finalmente a capire la distinzione tra *fame* e

golosità, o appetito. Diciamoci la verità: a chi non viene un bell'appetito quando guarda in TV o in vetrina un bell'hamburger o una schiera di pasticcini? Ma quella non è fame. Imparerete a smettere di confondere il vostro corpo e comincerete ad essere in sintonia con i vostri organi e con i vostri reali bisogni fisici, e capirete sempre con maggior consapevolezza e senza sforzo il bisogno di mangiare, senza più confonderlo con l'appetito. E il bisogno di mangiare, quando è reale, vi porterà sempre verso alimenti nutrienti, ve lo garantisco.

Aumento di energia

Anche questo, lo so, vi sembrerà paradossale, ma è così! Digiunare per una parte della giornata vi garantirà una buona quantità di energia. Perché? Funziona così: quando il corpo esaurisce il glucosio da bruciare derivato dal cibo, di certo non si darà per vinto! Comincerà quindi ad attuare il processo di combustione sui grassi già presenti nell'organismo, che danno una quantità di energia maggiore e più duratura rispetto al glucosio. Nei periodi di digiuno prolungato, quando anche il quantitativo di grassi si esaurisce, il corpo passerà ai muscoli... ma ricordiamo che il nostro è un digiuno

a intervalli, perciò non ci sarà abbastanza tempo per arrivare a questo! I nostri muscoli non verranno mai impiegati nella combustione per produrre energia, poiché nella fascia oraria adibita al pasto provvederemo a fornire al nostro organismo nuovi nutrienti da bruciare.

Il benessere psicologico

Abbiamo elencato sopra soltanto alcuni e tra i principali benefici fisici derivati dal digiuno, ora ne elencheremo altrettanti legati al benessere psicologico. Come già detto, la salute consiste nel benessere globale di mente e corpo, che sono strettamente legati e

che perciò si influenzano vicendevolmente. Essendo la dieta del digiuno intermittente una fonte di benessere fisico, diventerà ben presto anche un'ottima alleata per ripristinare o aumentare il benessere psicologico. Ecco di seguito alcuni benefici psicologici derivati dal digiuno intermittente:

Intensificazione delle abilità mentali

Abbiamo citato, qualche capitolo fa, pensatori quali Pitagora e Socrate, soliti praticare il digiuno per migliorare le proprie facoltà intellettuali. Ricordate? Infatti il digiuno permette alla mente di essere più lucida e focalizzata, e questo

perché quando il corpo, durante la fascia oraria di digiuno, comincia a bruciare i grassi, permette la produzione di chetoni, che sono fonti di energia alternative al glucosio e che hanno anche la facoltà di alimentare il cervello, rendendolo più reattivo ed efficiente.

Miglior rapporto con sé stessi

Quando entriamo nel percorso del digiuno intermittente, non solo impariamo a gestire il nostro rapporto con il cibo, ma soprattutto diamo al nostro organismo l'ascolto che merita. Entriamo in stretto contatto con i nostri bisogni reali, quelli dettati dall'interno e non quelli indotti da una pubblicità di

patatine fritte che passa alla televisione. Diventiamo via via maggiormente padroni del nostro corpo, costruendo una sintonia perduta che ci farà sentire forti, coscienti e attenti. Cominceremo a trattarci con rispetto perché daremo al nostro corpo solo ciò di cui ha davvero bisogno, e l'accettazione del nostro fisico diventerà sempre più naturale e spontanea. È così che il corpo tornerà ad essere il cosiddetto *tempio della nostra anima*, dove tutto sarà in sintonia. Digiunare ci insegnerà la calma, l'ascolto, la pazienza, la coscienza e infine, l'accettazione.

Il parere scientifico

Infine, dopo aver elencato i principali effetti benefici del digiuno intermittente, proviamo ad andare ancora un po' più a fondo e a valutare le questioni in maniera più scientifica e dettagliata, riprendendo in mano i benefici da un punto di vista maggiormente approfondito.

Il primo processo benefico prettamente biologico riscontrato è quello dell'

Autofagia

Per autofagia si intende il processo attraverso cui le cellule rimuovono i componenti citoplasmatici danneggiati. Il citoplasma non è che l'ambiente che

ospita tutti i microcomponenti cellulari: si può dire che sia l'interno della casa di ogni cellula. Il digiuno intermittente, almeno a partire dalle due settimane di percorso, stimola proprio il processo di autofagia cellulare, poiché toglie all'organismo un bel carico di lavoro legato alla digestione. Ricordiamo, per i meno esperti, che i nostri organi sono composti da migliaia di cellule ciascuno, e che il "tempo libero" che concediamo a queste migliaia di cellule viene per lo più impiegato proprio così: rassettando, pulendo ed eliminando ciò che non funziona più.

È sempre piacevole creare immagini

e metafore che possano in qualche modo far comprendere meglio ciò che non possiamo vedere: pensate a quello che fate quando vi liberate finalmente di un grosso peso- come una delusione amorosa, un esame universitario o una trasferta di lavoro intensa e scomoda. Cosa fate prima di rilassarvi? Beh, sarà meno pretenzioso dirvi che cosa faccio io: metto ordine. Quando siamo sollevati, tendiamo spesso a ripulire l'ambiente in cui abbiamo vissuto durante un periodo di stress. Quindi si smonta la casa, si pulisce sotto al letto e nei cassetti, si buttano via le cose inutili e ingombranti, e ci si crea finalmente un

ambiente sano, pulito e rilassante. Ecco, le nostre cellule fanno lo stesso. Se non concediamo loro dei periodi senza stress, ma le sottoponiamo a lavoro costante e faticoso, non saranno mai nelle condizioni ottimali per ripulire e rassettare!

Riduzione dello “stress ossidativo”

Lo stress ossidativo è una condizione in cui le cellule vengono ripetutamente esposte ad agenti ossidanti- chiamati radicali liberi, che provocano invecchiamento, danneggiamento e morte delle cellule stesse. I radicali liberi si formano per lo più a causa di fumo, alcool o alimentazione scorretta e per

contrastarli l'organismo necessita di una buona dose di antiossidanti, che si legano ai radicali liberi prima che questi ultimi possano legarsi alla cellula e danneggiarla. Gli antiossidanti, oltre che presenti in diversi alimenti, sono anche endogeni, ovvero prodotti e liberati dall'organismo stesso. Praticando il digiuno a intervalli, l'organismo è maggiormente reattivo e pronto per contrastare la proliferazione dei radicali liberi, e risulta perciò sempre più resistente alle reazioni ossidazione.

Nei capitoli seguenti ci soffermeremo ancora un po' sulle conseguenze del digiuno sul nostro

organismo. Per adesso
“accontentiamoci” di conoscere questi
grandi e fondamentali benefici legati a
questo genere di dieta.

Spesso siamo così presi
dall'esterno, che ci dimentichiamo che
esiste un interno che lavora per noi e che
ci permette di vivere senza che noi ce ne
accorgiamo. Quando riusciremo a
prendere consapevolezza che il nostro
corpo, seppur silenzioso e sempre
attivo, necessita anche dell'aiuto della
nostra coscienza per poter funzionare al
meglio delle sue possibilità, saremo in
grado di vivere una vita più lunga, più
sana e più felice.

Come promesso, nel capitolo seguente affronteremo le controindicazioni del digiuno intermittente e i possibili errori legati a questa dieta, ed elencheremo anche le tipologie di persone che non possono assolutamente intraprendere questo percorso. Ripetiamo, ora che siamo sempre più informati, che questo manuale vi servirà per avere un quadro completo e ricco di questa dieta speciale e spesso oggetto di critiche e tabù infondati! Quindi ci sono benefici, ci sono controindicazioni, e poi ci sarà il parere del vostro medico, che saprà sicuramente consigliarvi se seguire

quanto avete appreso, o se propendere verso un altro genere di stile alimentare.



LE CONTROINDICAZIONI

Gli errori comuni

Come ogni cosa, anche ciò che è salutare è circoscritto in un limite che, se oltrepassato, diventa sempre più lontano dal suo centro e diminuisce la propria efficacia. Questo significa che ogni eccesso, o ogni interpretazione libera e senza cognizione di causa, rende difficile che ciò che è salutare rimanga tale. Per questi e per altri motivi, anche la dieta del digiuno intermittente comporterà le sue controindicazioni. In

prima istanza, cerchiamo di elencare e analizzare gli errori più comuni che vengono commessi all'inizio o durante il percorso e che compromettono i risvolti positivi della dieta, così da essere pronti ad arginarli qualora si presentassero durante la nostra esperienza:

“Faccio il digiuno e mi purifico, perciò nel momento del pasto posso mangiare ciò che voglio fino allo sfinimento.”

Questo è un errore tipico di chi si avvicina alla dieta del digiuno intermittente interpretandola come un metodo di dimagrimento istantaneo, e non come un vero e proprio stile di vita.

I metodi istantanei di dimagrimento esistono, e nella maggior parte delle volte comportano vari tipi di disturbi alimentari. Come vedete una persona che osserva il digiuno per sedici ore, e poi quando arriva il momento del pasto imbandisce la propria tavola di hamburger preconfezionati, patatine fritte e valanghe di gelato al cioccolato perché tanto *ho digiunato e me lo merito?* Sì, non è esattamente un comportamento coerente né tantomeno logico, ed è molto simile al meccanismo che si instaura quando si è affetti da bulimia nervosa. Una situazione del genere, dove si digiuna e poi si mangia

cibo spazzatura, potrebbe diventare davvero una condizione mentale pericolosa.

E perché si assume un comportamento simile? Perché probabilmente non si capisce il reale significato della dieta del digiuno intermittente, che non promette un corpo perfetto senza costi, ma che invece assicura un *corpo sano in una mente altrettanto sana*. Ci permette di volerci bene e di ascoltare il nostro corpo, e mai il contrario. E allora cosa mangiare quando si interrompe il digiuno? Non vi preoccupate, nella seconda parte del manuale vi verranno date tutte le

indicazioni pratiche possibili per comporre il vostro piano alimentare. Per ora, ci servirà continuare ancora un po' con della teoria per essere sicuri che nessuno di voi prenda questa dieta sottogamba, male interpretandola.

Mangiare troppo poco durante il momento del pasto.

L'altra faccia della medaglia consiste nel limitarsi anche durante le ore del pasto, e anche in questo caso, a lungo andare, si incorrerà in problemi fisici e in altrettante condizioni mentali pericolose associabili, per esempio, all'anoressia. *“Non voglio rovinare la fatica che ho fatto a digiunare,*

mangiando!” è una frase che, anche in questo caso, non rispecchia affatto i principi cardine della dieta ed è l’inizio di un percorso davvero molto pericoloso. Si rovina la dieta proprio mangiando poco durante le ore del pasto, e non viceversa! Come abbiamo visto, il corpo che osserva un digiuno circoscritto alle sedici ore circa non arriverà mai a bruciare la muscolatura per sostenersi, ma se voi non gli darete i nutrienti necessari durante le ore del pasto, la situazione cambierà e il corpo sarà costretto a trovare soluzioni di questo genere per poter sopravvivere. Ricordate che digiunare non significa

disprezzare il cibo, ma significa dare tempo al nostro corpo per riposarsi. E dopo ogni meritato riposo, prima di tornare al lavoro, bisogna sempre mettere della buona benzina nel serbatoio.

Non bere acqua.

Non mantenersi abbastanza idratati, sia durante il digiuno, sia durante le ore del pasto, avrà delle ripercussioni molto negative sul risultato complessivo del percorso: l'acqua è necessaria alla cellula per svolgere tutte le reazioni chimiche necessarie alla sua sopravvivenza, e una scarsa idratazione sarà un grave ostacolo alle espletazioni

delle facoltà cellulari e comprometterà i risultati positivi dati dalle ore di riposo da cibo. È sempre consigliato, durante le ore di digiuno, di bere molta acqua- non tutta in una volta! -, o di farsi un buon thè caldo non zuccherato, e di bere un buon caffè al mattino, (sempre senza zucchero durante le ore di digiuno). Non sottovalutate mai l'importanza di una buona idratazione, oltremodo necessaria alla dieta del digiuno intermittente, ma fondamentale anche nel quotidiano, aldilà di qualsivoglia dieta seguita.



Allenarsi duramente durante le ore di digiuno.

Lo sport occuperà un importante capitolo nella seconda parte del manuale e sarà lì che ci saranno tutte le indicazioni del caso, ma per il momento

sarà bene informarvi che allenarsi troppo duramente durante il lasso di tempo di riposo da cibo sarà dannoso e, per alcuni, anche pericoloso. Torniamo a ripetere che il momento di digiuno non è correlato alla volontà di perdere ossessivamente peso, ma è un momento di raccordo che concediamo ai nostri organi per permettergli di rigenerarsi e riposarsi. Che riposo diamo al nostro corpo, se nel momento in cui gli permettiamo di espletare funzioni di depurazione, lo sottoponiamo a un durissimo allenamento fisico? Nelle ore di digiuno evitate il sollevamento pesi, per esempio, e optate per una sana

passaggiata all'aria aperta, o dedicatevi allo yoga. Conciliate il riposo interno con quello esterno: soltanto così riuscirete a fare della dieta del digiuno un vero e proprio stile di vita. Concedete inoltre a voi stessi una buona dose di riposo e di sonno. Dormire è già di per sé un naturale meccanismo di rigenerazione e di potenziamento delle facoltà corporee e mentali, e quando il corpo sarà sottoposto alla prova del digiuno sarà oltremodo necessario conciliare il tutto con il sonno, la cui durata dovrebbe sempre aggirarsi intorno alle sei-otto ore.

Pensare sempre e ossessivamente al

momento del pasto.

Avremo un'altra potenziale situazione dannosa quando non prenderemo per il verso giusto il momento di digiuno, e ci tortureremo costantemente con il pensiero del cibo. Saranno pensieri stressanti e controproducenti, che ci porteranno presto verso la resa finale. Prendete il momento di digiuno non solo come un momento di riposo del corpo, ma anche della vostra mente! Cercate di coniugare le ore di digiuno a delle attività per voi rilassanti e create dell'armonia: soltanto così potrete davvero vivere serenamente la dieta del digiuno intermittente. Siate

consapevoli pienamente di ciò che state facendo e riportate in sintonia il vostro corpo e la vostra mente, altrimenti sarà tutto inutile e, se non doveste riuscire a farlo, probabilmente questo non è il tipo di dieta che fa per voi. Non scegliete il digiuno per avere risultati facili, non scegliete il digiuno perché è una dieta che potete seguire senza costi aggiuntivi, non seguite il digiuno se pensate di poter mangiare di tutto durante le ore del pasto. Seguite il digiuno soltanto se avete necessità di riconciliarvi con il vostro corpo e se, al dimagrimento istantaneo, preferite risultati a lungo termine legati a benessere, salute e

longevità.

Quando il digiuno viene sconsigliato e a chi?

Ora, arrivati quasi alla fine della prima parte del manuale legata alla comprensione teorica, elenchiamo le tipologie di persone che non dovrebbero continuare a leggere la parte pratica e che non possono seguire questo tipo di dieta.

Innanzitutto, i ***bambini***: la fase dell'infanzia è un momento in cui il corpo è in continua evoluzione e necessita di molte sostanze nutrienti introdotte pressoché in modo continuativo.

Le donne in gravidanza, quasi per lo stesso motivo: hanno un bimbo in grembo che cresce e che si nutre delle stesse sostanze che la madre introduce nel proprio corpo. È assolutamente impensabile tenere sedici ore di digiuno nel periodo della gestazione, dove anzi il cibo introdotto viene suddiviso tra madre e bimbo.

Le donne che allattano: di conseguenza, anche durante il periodo dell'allattamento la madre non potrà intraprendere la dieta del digiuno, poiché il latte prodotto dalle ghiandole mammarie è anche il risultato di ciò di cui il corpo della donna si nutre ed è un

fondamentale concentrato di nutrienti per il bambino. Non può venir compromesso questo già efficientissimo meccanismo della natura.

Infine, ma questo si può immaginare poiché torniamo a ripetere che la dieta del digiuno andrà in ogni caso sottoposta alla visione del vostro medico, non dovranno assolutamente praticare digiuno *persone diabetiche, persone con patologie tiroidee e persone che soffrono (o hanno sofferto) di disturbi alimentari.*



I CAMBIAMENTI FISIOLOGICI E LE RIPERCUSSIONI A LUNGO TERMINE

Cambiamenti fisiologici

Per quanto abbiamo già largamente affrontato la parte teorica di quel che riguarda il digiuno intermittente, vi lascio questo ultimo capitolo dedicato ad un approfondimento sulla biologia e sui mutamenti che avvengono nelle nostre cellule e nei nostri organi quando

decidiamo di sottoporli alla dieta del digiuno intermittente. Perché? Perché è giusto che il quadro informativo sia completo e perché non si può costruire un rapporto nuovo con il nostro corpo, se lo conosciamo troppo poco. Sarà possibile saltare a piè pari la manfrina chimico-biologica che seguirà da qui a poche righe, ma ricordatevi sempre che conoscere permette di scegliere consapevolmente, e la conoscenza dettagliata vi darà una mano per contrastare il possibile avvento di quelli “errori comuni legati al digiuno” citati qualche riga fa.

Nei capitoli precedenti abbiamo già

elencato i benefici e le controindicazioni del digiuno, citando qui e là cellule e processi cellulari senza scendere troppo in profondità. Ora invece, per chiudere il capitolo teorico, riprendiamo in mano i concetti già citati e cerchiamo di allargarli per poterli comprendere in pieno... Perciò, approfondiamo!

Per non ripeterci eccessivamente, analizziamo in prima istanza un concetto legato al digiuno non ancora indagato: **l'aumento di produzione dell'ormone della crescita**. Che cos'è l'ormone della crescita? È una sostanza chimica secreta dalla ghiandola ipofisi che permette, appunto, la crescita dell'organismo, la

costruzione dei tessuti muscolari e delle ossa. Da principio si pensava che questo ormone potesse raggiungere massimi livelli soltanto durante l'età evolutiva, e che poi le sue funzioni rallentassero notevolmente durante l'età adulta, ma in verità l'ormone della crescita continua a lavorare anche dopo i vent'anni d'età e, oltre a espletare la funzione di costruzione muscolare, agevola il processo di combustione di grassi corporei e può essere portato ad alti livelli. Attraverso la pratica del digiuno intermittente è stata per l'appunto riscontrata un'ottimizzazione del lavoro di questo particolare ormone, che

permette al corpo di aumentare la propria forza muscolare, velocizzare la perdita di massa grassa, aumentare la resistenza ossea e garantire un sonno migliore e performante.

A proposito di ormoni: durante il digiuno infatti vengono sfavoriti o, per usare un termine tecnico, *inibiti* determinati ormoni per favorirne o *attivarne* altri. Durante l'alternanza tra digiuno e ore del pasto, vengono rispettivamente massimizzati due ormoni differenti: **glucagone** e **insulina**. Entrambi questi ormoni hanno lo scopo di regolare i livelli di zucchero presenti nel sangue e le loro funzioni, opposte, si

compensano e si bilanciano nell'alternanza tra riposo da cibo e digestione. Durante il periodo di digiuno viene ottimizzato il rilascio di glucagone, che ha la funzione di estrarre i nutrienti dalla cellula stessa, mentre in fase digestiva entra in gioco l'insulina, che ha invece il compito di trasportare i nutrienti, introdotti durante il pasto, nella cellula. Se si garantisce al corpo un buon equilibrio tra digiuno e digestione, sarà facile comprendere che il glucagone lavorerà di più e che avrà modo perciò di sfruttare i nutrienti già presenti nella cellula! Invece, in un una situazione in cui il corpo è spesso

impegnato nella digestione, la protagonista dei processi sarà spesso l'insulina, chiamata ad attivarsi ripetutamente e che non farà altro che immagazzinare e appesantire di nutrienti la cellula, senza che il glucagone abbia il tempo e il modo di bilanciare il processo e di alleggerire la cellula. Semplicizzando: attivi l'insulina quando mangi e la inibisci quando digiuni. Per comprendere meglio spieghiamo ciò che accade ai soggetti diabetici: il corpo, già saturo di zucchero nel sangue, vieta la produzione spontanea di insulina, bloccando perciò il veicolo fondamentale dei nutrienti. Per questo

l'insulina, decisamente essenziale nel processo vitale, viene veicolata dall'esterno attraverso le iniezioni. Tutto ciò accade quando per troppo tempo non è stato permesso al corpo di bilanciare insulina e glucagone, favorendo un'attivazione troppo frequente di sola insulina. È sempre sano, quindi, alternare fasi di digiuno a fasi di digestione, anche per permettere un giusto bilancio tra questi due ormoni fondamentali.

Un'altra questione da approfondire sarà quella legata all'**autofagia**. Abbiamo già spiegato i principi cardine di questo processo, ora proviamo ad

andare un po' più a fondo. Sintetizzando ciò che è stato già scritto, diciamo che l'autofagia è il processo attraverso cui la cellula, libera da altri impegni legati alla digestione e al sovraccarico di nutrienti, si occupa di ripulire il proprio ambiente. Questo meraviglioso processo viene inibito quando, per esempio, sovraccarichiamo la cellula di proteine, ed è per questo che viene spesso consigliato di non esagerare con il consumo di carne, soprattutto quella rossa. Riguardo l'autofagia cellulare, non abbiamo ancora trattato in modo approfondito un altro punto molto importante legato ai risvolti del digiuno

intermittente sull'organismo, ovvero l'**aumento della longevità**. Infatti, recenti studi hanno dimostrato come le cosiddette cellule staminali satelliti, ovvero le cellule non ancora specializzate responsabili della rigenerazione dei tessuti, si affidino al processo di autofagia per rallentare notevolmente l'invecchiamento cellulare. Perciò appare chiaro quanto sia importante permettere alle nostre cellule di praticare autofagia non solo per eliminare le tossine e impedire ai radicali liberi di proliferare, ma anche per garantire la loro stessa longevità e sanità. L'autofagia, quando si

intraprende la dieta del digiuno intermittente, si attiva solitamente dopo le prime 12-16 ore ed è ulteriormente stimolata da un regolare esercizio fisico.

Quindi, per avvicinarci alla conclusione, chiediamoci: quando decideremo di provare la dieta del digiuno intermittente, che cosa ci dovremo aspettare di trovare dalla data inizio a, per esempio, due mesi di distanza? Quali saranno i risvolti evidenti e i miglioramenti nella nostra vita?

Il cammino verso il digiuno intermittente

Ora che siamo agli sgoccioli della nostra prima

parte informativa teorica e ci stiamo apprestando a valutare tutta la parte pratica, dove potranno essere testate le informazioni contenute sopra, facciamo il punto della situazione. Che cosa abbiamo appreso e cosa ci succederà, una volta terminata la lettura di questo manuale? Ricapitoliamo insieme.

Siamo partiti con l'analisi del termine *digiuno* e abbiamo eliminato tutti i falsi miti e i tabù che la società ha progressivamente costruito intorno a questa pratica. Ora, chiedetevi se questa parola vi spaventa ancora. No? Bene, allora vorrà dire che avete compreso in pieno quello che realmente significa questo tipo di dieta e siete anche quasi pronti, previa visita medica, per metterla in pratica. Abbiamo poi cercato di elencare i diversi benefici legati al digiuno, facendo un piccolo viaggio all'interno di quello che succede al nostro corpo quando smettiamo, per un certo lasso di tempo, di introdurre cibo. Abbiamo compreso allora, magari anche con sorpresa, che il nostro

organismo può benissimo continuare a lavorare ad alti livelli anche senza essere continuamente sottoposto al processo digestivo. Da qui, abbiamo parlato della funzione dell'insulina e abbiamo perciò potuto dedurre che la pratica del digiuno intermittente previene l'insorgenza del diabete, poiché con l'assenza di cibo viene stimolata l'attivazione del glucagone, in grado di ricavare energia dai nutrienti già presenti nell'ambiente cellulare. Digiunare, perciò, permette al nostro corpo di avere una sorta di *tempo libero*.

Perciò, che cosa ci dovremo aspettare da questa dieta? Innanzitutto, vi prometto che solo dopo pochi giorni comincerete a sentire delle importanti differenze su diversi piani: perderete peso, vi sentirete più leggeri e più energici e avrete già imparato a distinguere la fame dall'appetito. E poi? E poi, a lungo andare, il vostro corpo sarà sempre più performante, le vostre cellule vedranno un progressivo rallentamento del loro invecchiamento e

saranno in grado di praticare autofagia a livelli alti e ottimali, le vostre difese immunitarie aumenteranno. Quando vi abituerete a coniugare esercizio fisico, alimentazione sana e digiuno a intervalli, capirete benissimo il motto *mens sana in corpore sano*: non solo sarete energici sul piano fisico, ma sarete oltremodo svegli sul piano mentale. E questo cosa produrrà? Stima verso sé stessi, accettazione del proprio corpo e sintonia con l'ambiente esterno. Con l'ambiente esterno? Proprio così. Ricordate che un'alimentazione sana predilige gli alimenti bio, non prevede, per esempio, merendine prodotte da grandi catene inquinanti, favorisce le piccole imprese e non le grandi multinazionali... insomma, l'impatto sarà notevole, non credete?

Cosa ne dite, siamo pronti?



COME APPROCCIARSI AL METODO

In questa seconda parte del manuale vi daremo degli utilissimi consigli pratici che vi serviranno ad affrontare nel migliore dei modi possibili il digiuno, riuscendo a far fronte a qualsiasi problema legato a orari del pasto, modalità di consumo e, perché no, luoghi in cui farlo. Quindi, tenetevi pronti ad appuntare, passo passo, tutto ciò che vi verrà consigliato: partiremo con l'analisi delle diverse tipologie di

digiuno, e vi sarà chiesto di scegliere quella che più vi si addice; dopo di che, elencheremo la lista di tutti gli alimenti che potrete consumare durante le ore di pasto e dedicheremo un piccolo capitolo alla modalità in cui, durante le cinque/sei ore libere dal digiuno, potrete consumare il pasto. Dopo di tutto ciò, quando vi sarete creati già un bel gruzzolo di appunti e avrete già in mente un piano di azione, affronteremo la tematica della motivazione, elargendo dei piccoli consigli qualora, durante il percorso, doveste sentirvi scoraggiati; poi, sempre taccuino alla mano, tenetevi pronti a prendere spunto dall'esempio di

piano alimentare di quattro settimane che vi forniremo noi e infine, ma non meno importante, dedicheremo un bel capitolo al digiuno intermittente legato allo sport.

Insomma, potete stare certi che questa parte pratica, per coloro che decideranno di sottoporre i propri progetti alimentari al medico e poi di cominciare questa nuova avventura, sarà davvero utilissima. Quindi, iniziamo!

La prima cosa che vi servirà quando deciderete di intraprenderete la dieta del digiuno intermittente, come già si sarà capito, sarà quella di munirvi di un taccuino dove potervi segnare i vostri

piani e i vostri progetti. La parte fondamentale di questa dieta sarà proprio l'organizzazione: non lasciate nulla al caso, potrebbe essere davvero controproducente. Quindi, per prima cosa, taccuino alla mano e appunto dei primi dati: scrivete la vostra età, il vostro peso, le vostre circonferenze, la vostra altezza e poi segnatevi il vostro obiettivo. Per esempio? Perdere cinque chili, sentirsi fisicamente più attivi, migliorare il rapporto con sé stessi eccetera. Siate precisi: riflettete davvero su quello che vi aspettate di raggiungere. Anche la motivazione non dovrà essere vaga, lasciata alla

casualità. Senza una forte e chiara idea nella mente potreste rischiare di venir risucchiati dal vortice del digiuno: senza meta, rischierete di cadere facilmente nella trappola dell'ossessione, dove, senza altri obiettivi, porrete il digiuno stesso come obiettivo primario. Attenzione, quindi! Che le vostre motivazioni siano valide e sentite. Siate consapevoli. Oltre a valutare con attenzione le vostre motivazioni, pensate anche ad essere pronti a fare tutto ciò che prevede la dieta con calma e organizzazione, e a questo proposito ricordate, per quanto riguarda le ore di pasto, di:

Fare una spesa mirata e dosata sul vostro piano alimentare, di settimana in settimana.

Quando avrete stilato il vostro piano alimentare, magari prendendo spunto da quello che vi proporremo in questa lettura, preparatevi a fare la spesa. Ci sono dei piccoli accorgimenti che sarebbe bene voi sapeste prima di correre al supermercato, per evitare di comprare troppe cose o di cedere all'acquisto di certi alimenti poco sani, fritti o preconfezionati: fate sempre la spesa a stomaco pieno e compilate sempre, a mente lucida, una lista degli alimenti e dei prodotti da acquistare.

Questi piccoli trucchi vi aiuteranno a non farvi venire appetito davanti al banco rosticceria, poiché già ben sazi, e vi permetteranno di andare dritti nei reparti che interessano alla vostra lista compilata con cura, tralasciando quindi tutte le possibili trappole quali, per esempio, il reparto dolciario. Cercate di fare la spesa circa una volta alla settimana: evitate, quindi, di recarvi ogni giorno al supermercato oppure, al contrario, di fare una grossa spesa che rischierà di farvi mangiare più del dovuto o, molto peggio, vi costringerà a dover buttare gli alimenti scaduti.

Organizzate le pietanze che dovrete

mangiare.

Non aspettate che scocchi la tanto attesa ora d'inizio pasto per mettervi a spadellare: pensateci prima. Quando avete fatto la spesa, cercate già di capire che cosa potete cuocere prima- come per esempio una ciotola di riso integrale o alcune verdure che sapete consumerete entro almeno tre giorni. Se riuscirete a preparare i vostri pasti con anticipo, avrete modo di prendere la vostra dieta con maggiore calma, soprattutto nelle ore di digiuno. Inoltre, riuscendo a preparare i pasti con anticipo, non rischierete di cucinare guidati dalla fame, soprattutto durante le prime

settimane della dieta, dove dovete ancora abituarvi ai nuovi ritmi.

Annota sempre i tuoi successi e festeggiali.

Poniamo il caso che la motivazione chiara per cui avete deciso di intraprendere la dieta del digiuno intermittente sia perdere peso. Scandite questo obiettivo in obiettivi intermedi, come per esempio: *obiettivo 1: perdere cinque chili in un mese*. Così, di mese in mese, tenetevi d'occhio e annotate ogni cosa, dal peso alla circonferenza fino agli aspetti legati al benessere fisico e psicologico. Chiedetevi, per esempio, come vi fa sentire la dieta,

quindi: come vi svegliate al mattino? Siete energici? Vi sentite bene con voi stessi, oppure notate un abbassamento dell'umore? Passato il primo mese e raggiunto il primo obiettivo, concedetevi qualcosa a cui avete dovuto rinunciare, oppure qualcosa di piacevole non necessariamente legato al cibo. Attenzione: non si tratta di un giorno libero dalla dieta, che è un'abitudine da demonizzare, ma piuttosto un regalo che fate a voi stessi! Ogni mese, per esempio, se riuscirete a raggiungere il vostro obiettivo, potrete andare a cena fuori e ordinare quello che più vi va. Questo non significa scegliere un fast

food, ma sicuramente- visto l'impegno che state mettendo per rispettare il vostro corpo-, non sarà un pensiero che vi solleticherà lo stomaco. Oppure, onde evitare inutili prove di forza di volontà, potreste organizzare una giornata piacevole alle terme. Insomma, qualsiasi cosa che vi faccia sentire bene!

Ora siamo pronti per andare a fondo della trattazione, illustrando tutti i diversi tipi di digiuno intermittente, diversificati in virtù della fruibilità della dieta da quante più persone abbiano voglia e requisiti per sperimentarla.

Meal Plan

Sun	
Mon	
Tue	
Wed	
Thu	
Fri	
Sat	



LE DIVERSE VARIANTI DEL DIGIUNO INTERMITTENTE

Esistono moltissime varianti del digiuno intermittente che rendono questo tipo di dieta largamente praticabile, anche per coloro che lavorano molto o che fanno orari di lavoro anomali- che non lavorano, per intenderci, nella fascia oraria che va dalle 8:00 alle 17:00, ma magari durante la notte o su turni alterni. Vista la varietà a disposizione sarà perciò importante,

almeno per i primi giorni, capire quale sia la modalità di digiuno che meglio si adatta alla vostra vita quotidiana. La calma nella selezione del tipo di digiuno adatto vi permetterà di avere fiducia nelle vostre possibilità di riuscita, perché non avrete alcun problema a seguirla.

Elencheremo quindi ogni variante e per ogni variante avrete l'elenco completo di ogni sua caratteristica, così da poter eventualmente scartare le modalità che siete già sicuri di non poter seguire.

1. Eat Stop Eat, o Digiuno 24 ore

Questa tipologia di digiuno

intermittente prevede un digiuno di 24 ore per due volte alla settimana. Questo significa che per i restanti cinque giorni della settimana potrete consumare regolarmente due o tre pasti al giorno. È un tipo di digiuno che non prevede restrizioni per i giorni adibiti al pasto, ma questo non significa che potete mantenere abitudini alimentari disfunzionali! Seguite un piano alimentare sano ed equilibrato anche se digiunate per 48 ore alla settimana. Ricordate che il digiuno non supportato da una dieta nutriente e sana, risulta inutile e, per certi aspetti, dannoso. È sicuramente una buona variante per chi

ha due giorni liberi dal lavoro o chi è sicuro di poter rispettare due giorni di digiuno pur lavorando. Rimane sconsigliato per coloro che fanno spesso pranzi e cene di lavoro, ad esempio, che potrebbero corrompere i ritmi prefissati della dieta.

2. Lean Gains, o 16:8

Questa tipologia risulta essere una delle più popolari del digiuno e consiste in un'alternanza quotidiana di digiuno e pasti così scandita: 16 ore di digiuno alternate a una finestra di alimentazione di 8 ore. Considerando che si dorme circa 6-8 ore a notte, circa la metà delle ore dedicate al digiuno le passeremo

dormendo, e per questo è la variante del digiuno più gettonata. Si ha la facoltà di poter decidere in quale fascia oraria posizionare la finestra di alimentazione in base ai vostri orari di lavoro, ma ricordate che una volta scelta la fascia oraria del pasto, sarà fortemente consigliabile mantenere sempre gli stessi orari e non confondere così l'organismo, compromettendo la buona riuscita della dieta. Spesso la finestra del pasto viene collocata tra le 15 e le 23, ma ogni orario a voi più comodo andrà bene, purché sia costante. Ricordate, anche in questo caso, che serve ugualmente creare un piano

alimentare e seguire una dieta sana: non si tratta di 8 ore all you can eat! È una finestra mezza aperta che si chiuderà entro le 8 ore... e non un pozzo senza fondo.

3. 20:4

In questo modello, le ore di digiuno vengono estese a 20 e quelle dedicate al pasto sono ristrette a 4. È stato studiato come il digiuno prolungato riesca a incentivare ulteriormente la produzione dell'ormone della crescita e a favorire un alto livello di autofagia cellulare; è un tipo di digiuno impegnativo, che difficilmente riesce a passare inosservato anche se calcoliamo le ore

che passiamo dormendo! È probabilmente da scegliere se si è più che fortemente motivati e se si ha voglia e possibilità di dare una bella scossa alle proprie abitudini. Sconsigliato se si fa un lavoro fisicamente duro o se si sospetta che potreste avere una motivazione troppo bassa per poter sopportare, dall'oggi al domani, venti ore di digiuno quotidiano. Potrebbe essere una scelta che prenderete dopo aver provato un modello un po' più leggero e vi sarete già abituati a certi ritmi.

4. Warrior diet, o Dieta del guerriero

Questa tipologia di dieta viene chiamata “del guerriero” perché prevede il consumo di una misera quantità di cibo durante il giorno, fascia oraria associata alla fase della giornata “dedicata alla caccia”, e la libertà di consumare un numero illimitato di calorie durante la notte, fascia oraria associata al consumo dei “prodotti di caccia”. In effetti, noterete che non è previsto un vero e proprio digiuno, ma in verità anche una misera assunzione di cibo durante la fascia oraria diurna può dare i suoi effetti positivi. Anche in questo caso è ovviamente consigliato di consumare alimenti sani, e in grandi

quantità. È comprovato che un pasto abbondante dopo un digiuno favorisce un utilizzo delle calorie in modo molto più efficace. È una tipologia di digiuno consigliata per coloro che hanno la possibilità di aprire la finestra di alimentazione nelle ore notturne.

5. OMAD, o 23:1:

Se la 20:4 vi è sembrata già una modalità di digiuno estrema, vi sconsiglio di provare questa tipologia, che prevede ben 23 ore di digiuno e una sola ora per il pasto. Omad, infatti, sta per *One Meal A Day*, ovvero *un pasto al giorno*. Anche in questo caso non ci sono restrizioni caloriche, ma capirete

bene da soli che in una sola ora di pasto dovrete essere certi di poter dare al vostro corpo quanti più nutrienti utili possibili, e sarà perciò gravemente dannoso consumare soltanto junk food o similari!

6. **36 ore e 42 ore**

Ho deciso di aggregare queste due tipologie di digiuno perché differiscono soltanto per il numero di ore di digiuno, ma sono decisamente accostabili per quanto riguarda la loro difficoltà, il *42 ore* in particolar modo. Succede, come sarà già chiaro, che l'astensione dal cibo verrà prolungata oltre le 24 ore, facendovi andare a letto completamente

digiuni e facendovi svegliare per continuare con il digiuno un altro po'.

Non è adatto per chi si trova alle prime armi. Certo, queste due tipologie accelerano notevolmente i benefici legati al digiuno, ma possono anche causare nausea, giramenti di testa e morsi allo stomaco dati dalla fame, soprattutto per chi non ha mai praticato il digiuno e si avvicina per la prima volta a questi metodi. Quindi, se siete alle prime armi, evitate di cominciare così. È una tipologia indicata per coloro che sono abituati a padroneggiare sia fisicamente e sia mentalmente il digiuno e tutti i suoi aspetti.

7. **Dieta mima digiuno**

Abbiamo già accennato che una scarsa assunzione di cibo durante la giornata può farvi ottenere risultati molto simili a quelli che otterreste digiunando completamente, e la dieta mima digiuno si basa proprio su questo principio. Come funziona? Dura cinque giorni al mese, e in questi cinque giorni vi sarà chiesto di consumare soltanto il 40% del consumo calorico regolare, ed è una percentuale che si riferisce a un consumo di sostanze nutrienti quali verdure, fibre, vitamine, carboidrati integrali e proteine preferibilmente derivate da pesce e legumi. Questo

significa che, in una dieta basata sul consumo delle 1500 calorie giornaliere, la soglia calorica si abbasserà per arrivare alle 600 calorie circa durante i cinque giorni di mima digiuno. Perciò, per fare un esempio, durante i cinque giorni di mima digiuno la giornata alimentare sarà così similmente scandita: colazione con tè caldo e pane tostato integrale, oppure due cucchiaini di burro di arachidi; pranzo: zuppetta di verdure e un paio di crackers integrali; spuntino: olive nere, oppure qualche mandorla, oppure qualche noce; cena: zuppetta di verdure.

Tenere questo tipo di dieta significa

attenersi circa una volta alla settimana ad una giornata ipocalorica come quella appena descritta. Non è radicale come il digiuno 42 ore, ma non è nemmeno un cambio drastico di stile di vita: non è indicata per coloro che hanno abitudini alimentari molto cattive, o per coloro che hanno bisogno di perdere molto peso.

Queste appena elencate sono tipologie di digiuno a diversi intervalli, dal meno drastico al più drastico, a seconda del vostro grado di preparazione. Non è detto che chi inizia il percorso con un digiuno 16:8, per esempio, non possa poi provare altre

tipologie di digiuno: quando e se sentirete di essere pronti per prolungare il tempo di digiuno, potrete procedere per gradi e applicare, in ordine, il 20:4, poi il 36 ore e infine il 42 ore. Un'idea valida potrebbe essere quella di pensare a questa dieta come un ciclo, ovvero spostarsi ogni tre mesi verso un tipo di digiuno diverso, seguendo sempre lo stesso ordine. Perciò potrebbe essere: tre mesi 16:8, tre mesi 20:4, tre mesi 36 ore, tre mesi 42 ore e tre mesi mima digiuno, per poi tornare ai 16:8. Oppure ancora mima digiuno per tre mesi, così da abituare l'organismo più lentamente, poi 16:8, poi 20:4 e infine 23:1...

Insomma, si può ragionare anche in forma di combinazioni, purché si rispetti sempre una costanza di ritmo e una coerenza nelle scelte. Se invece trovate che il tipo di digiuno scelto vada già bene per voi e vi soddisfa in pieno, non è necessario cambiarlo: cercate di trovarvi in sintonia con il vostro corpo e non adottate soluzioni che sentite troppo radicali.

Ora invece elencheremo altre varianti del digiuno che si discostano leggermente dalla concezione di digiuno a intervalli e che prevedono un'altra interpretazione della dieta. Sono varianti consigliabili per lo più a coloro che

hanno già dimestichezza nella prassi del digiuno, oppure che portano avanti una dieta chetogenica. Vediamo brevemente in che cosa consiste questo genere di dieta, così da poter esporre in modo esauriente anche le restanti varianti della dieta del digiuno. Per dieta chetogenica si intende un tipo di alimentazione basato sulla riduzione drastica del consumo di carboidrati con lo scopo di indurre l'organismo a sintetizzare e utilizzare da sé il glucosio, aumentando il consumo di grasso già presente nell'organismo. È un tipo di dieta ipocalorica, che prevede un alto consumo di proteine e di lipidi. Si

chiamata chetogenica perché porta l'organismo in uno stato di chetosi, un processo che prevede la liberazione di chetoni nel sangue e che favorisce il dimagrimento e la produzione endogena di glucosio.

Un tipo di dieta direttamente collegata alla dieta chetogenica è detta:

1. Fat fasting

Questa tipologia di dieta è da considerarsi come un intervento a breve termine. Viene introdotta a seguito di una mancata perdita di peso o per ristabilire l'equilibrio a seguito di uno "sgarro alimentare", e viene utilizzata spesso da coloro che seguono una dieta

chetogenica. In poche parole, e per quanto sia relativamente lontana dal digiuno a intervalli, la spiegheremo per una questione di completezza d'informazione e per coloro che hanno intenzione di estendere le proprie conoscenze sul piano dietetico e alimentare, è un intervento che prevede un notevole aumento dell'assunzione di grassi per 3-5 giorni, con lo scopo di perdere il peso in eccesso. In totale, si dovrebbero assumere 1000 kcal, composte al 90% da grassi.

2. Juice Fasting.

Abbiamo accostato in unico gruppo anche questa tipologia di dieta, non

perché collegata alla dieta chetogenica ma perché, proprio come la Fat fasting, è un intervento a breve termine. In realtà, la Juice fasting si avvicina di più ad un tipo di dieta digiuno perché prevede l'assunzione di soli succhi e brodi per una durata di cinque giorni. Il solo consumo di liquidi per un tempo massimo di cinque giorni favorisce la depurazione dell'organismo e, essendo anche questo un intervento ipocalorico, favorisce anche la perdita di peso. Anche questo è un intervento a breve termine che viene scelto per depurare l'organismo dopo un periodo di alimentazione squilibrata, ma non ci

sono studi di considerevole importanza che possano assicurare i reali effetti positivi che vengono attribuiti a questa dieta, che favorirebbe una vita salutare e farebbe resistenza a batteri patogeni.

Ora avete sicuramente una buona base da cui partire per essere in grado di farvi un'idea sul tipo di progetto alimentare che avrete intenzione di mettere in atto, ma ovviamente non è tutto. Riflettete sul tipo di digiuno da cui volete partire, o provatene qualcuno, sempre senza dimenticare di segnare le vostre decisioni e i vostri progressi sul taccuino. Ora sarà importante concentrarci anche su uno degli aspetti

fondamentali della dieta, ovvero la scelta degli alimenti da consumare durante le ore del pasto e quelli invece da evitare, guidandovi perciò in una spesa efficace e in una pianificazione dei pasti ottimale. Per comodità, prenderemo a modello il piano di digiuno 16:8, sia perché è il tipo di dieta più utilizzato, sia perché è un piano ideale da proporre a coloro che non hanno mai affrontato alcun tipo di digiuno e intendono cominciare. Comunque, al di là del tipo di digiuno che sceglierete, vi verranno consigliati degli alimenti nutrienti e sani che andranno benissimo a prescindere dalla

vostra variante prescelta.



SCEGLIERE COSA MANGIARE (E COSA EVITARE)

La scelta degli alimenti

Come abbiamo già visto, sarà necessario comprendere che per ottenere una buona riuscita dei vostri progetti alimentari, dovrete essere in grado di apportare delle importanti modifiche delle vostre scelte. In questo capitolo concentreremo l'attenzione sui nutrienti propri di quegli alimenti definiti *sani*, cercando di spiegare quali benefici

portano al vostro organismo e perché sono preferibili a discapito di altri. Innanzitutto, ricordiamo nuovamente che la giusta nutrizione è alla base di qualunque progetto di vita sano, ma quanto incide precisamente l'alimentazione sulla salute globale del proprio organismo? È stato detto da qualcuno che *il cibo è il miglior farmaco del mondo*, e tutti almeno una volta abbiamo sentito la frase *una mela al giorno toglie il medico di turno*. Ecco, a cosa corrisponde la mela? E perché il cibo è da considerarsi come un farmaco? La mela, innanzitutto, corrisponde a quella grandissima varietà

di cibi ricchi di nutrienti che la natura ci ha fornito sin dall'inizio dei tempi, e che spesso noi rifiutiamo per prediligere alimenti preconfezionati, saturi di zuccheri e di chissà che altro! E si dice che il cibo si possa definire come il miglior farmaco del mondo perché, quando naturale, è una vera e propria necessità del nostro organismo e ci permette davvero di stare bene. Ci dà forza, energia, lucidità mentale... oltre che piacere. Sì, piacere: non solo gli alimenti ricchi di zuccheri e sale aggiunto possono darci soddisfazione, anzi! Scoprirete di qui a poco quanto è ricca la varietà di alimenti naturali e

quanto saranno gustosi i piatti salutari che vi consiglieremo.

Ci sono moltissime ricette a base di nutrienti sani e naturali e sono moltissime le combinazioni possibili tra alimenti, per questo abbiamo deciso di dividere il capitolo per potervi anche dare delle indicazioni sulle modalità di combinazione degli alimenti, così da darvi una base solida su cui poter sfogare la vostra creatività culinaria. Perché è importante anche la combinazione degli alimenti tra di loro? Perché ogni alimento si compone di **macronutrienti** (proteine, carboidrati, grassi e fibre) e di **micronutrienti** (sali

minerali e vitamine). Sarà bene conoscere sia gli uni che gli altri per poter combinare gli elementi che si compensano: ciò che non contiene un alimento consumato, sarà bene lo contenga l'altro e così via.

Per quanto riguarda gli alimenti che vi consigliamo di aggiungere alla lista della spesa, andiamo con ordine e cominciamo dai **macronutrienti**. Vedremo come molti alimenti si ripeteranno: questo significa che si tratta di alimenti imprescindibili dalla vostra spesa, quindi occhio ai doppioni!

I macronutrienti

Proteine

Le proteine sono essenziali per il nostro organismo poiché svolgono veramente innumerevoli funzioni. Per dirne alcune: le proteine contribuiscono alla sintesi del DNA, hanno *funzione enzimatica*, ovvero permettono alla cellula di svolgere e accelerare determinate reazioni e sono componenti fondamentali dei tessuti connettivi. In quali alimenti sani troviamo le proteine?

- Pesce: è preferibile assimilare spesso proteine dal pesce fresco e meno frequentemente dalla carne rossa. Quindi aggiungete al carrello: salmone, pesce spada, tonno, gamberi e così via. Le

proteine di origine animale hanno alto valore biologico, cioè contengono tutti gli amminoacidi essenziali per il nostro organismo.

- Legumi: si tratta di proteine vegetali, ma andranno benissimo anche loro per dare al vostro corpo l'apporto proteico necessario, nonostante abbiano un valore biologico inferiore a quello delle proteine animali. Quindi nel carrello della spesa mettete anche ceci, lenticchie e fagioli.

- Soia;
- Uova;
- Latte;

- Petto di pollo per la categoria delle carni bianche; bresaola o filetto di bovino adulto per quanto riguarda le carni rosse.

Le proteine assunte dovrebbero derivare per $2/3$ da origine animale e per $1/3$ da origine vegetale; per quanto riguarda la loro assunzione, si consiglia circa, in un individuo adulto, di rimanere intorno a $1/1.2$ grammi al giorno.

Carboidrati

Facciamo un po' di chiarezza sulle funzioni dei tanto temuti carboidrati: questi macronutrienti costituiscono un'importante fonte di energia per

l'organismo e vengono generalmente suddivisi in carboidrati semplici e carboidrati complessi.

I **carboidrati semplici** sono comunemente chiamati **zuccheri** e danno un apporto di energia immediato, ma di breve durata. Sono presenti in alimenti quali:

- Frutta (fruttosio);
- Miele (fruttosio e saccarosio);
- Barbabietole (saccarosio);
- Latte: nel latte è presente il lattosio, comunemente chiamato *zucchero del latte*.

I carboidrati complessi sono la

tipologia di zucchero preferibile per l'organismo e vengono chiamati **polisaccaridi** poiché sono costituiti da una moltitudine di molecole. Gli alimenti che contengono carboidrati non sono da evitare, ma sono da preferire **integrali** per il loro alto contenuto di fibre, che agevolano il lavoro intestinale nel momento della digestione. Mettete perciò nel carrello:

- Pasta integrale;
- Riso integrale o mix di riso e cereali quali orzo e farro;
- Pane integrale;
- Crackers integrali.

In una dieta equilibrata andrebbero consumati circa 120-150 grammi di carboidrati al giorno, e la variazione è data dalla necessità o meno di perdere peso. A meno che non seguiate una dieta chetogenica, che non prevede l'assunzione di carboidrati, anche questi macronutrienti sono necessari per permettere il corretto funzionamento del nostro organismo.

Grassi

Anche i grassi, nonostante il senso comune li attribuisca al cibo spazzatura, sono in realtà necessari al nostro organismo e non bisogna assolutamente evitarli, purché si capisca la loro

composizione e la loro funzione. I **grassi saturi** sono una categoria di grassi con la principale funzione di apportare energia e andrebbero consumati in piccole dosi (dovrebbero costituire circa 1/3 dell'apporto di grassi giornaliero) perché tendono ad alzare il livello di colesterolo e sono largamente impiegati nella lavorazione industriale, quindi occhio agli alimenti ricchi di questa tipologia di grasso; i **grassi monoinsaturi** sono invece molto digeribili e sono presenti nella frutta secca e nell'olio d'oliva; i **grassi polinsaturi** favoriscono invece la crescita e mantengono in equilibrio la

concentrazione di colesterolo positivo nel sangue, abbassando la concentrazione del colesterolo cattivo-sono anche chiamati *acidi grassi essenziali* perché, appunto, necessari. In realtà, esistono almeno 500 tipologie di grassi diversi, ma questi sono per lo più le categorie principali. Ci basterà sapere quali sono gli alimenti consigliabili e qual è il consumo giornaliero di grassi consigliabile.

Che cosa mettere, perciò, nel carrello?

- Frutta secca;
- Olio d'oliva, da consumare a piccole dosi;
- Noci: ricche di *grassi buoni*,

mantengono livelli equilibrati di colesterolo positivo nel sangue;

- Pesce, e salmone in modo particolare, poiché ricco di Omega 3, un tipo di grasso molto prezioso e benefico per il nostro organismo.

In una dieta equilibrata, il consumo di grassi non dovrebbe mai superare il 30% del consumo calorico complessivo. Quindi possiamo dire che in un adulto normopeso che segue una dieta di 2000 calorie, questa quantità si aggira tra i 50 e i 70 grammi giornalieri circa. Attenzione però: prediligete sempre il consumo di grassi buoni presenti nel pesce, nell'olio d'oliva e nella frutta

secca e cercate di allontanare alimenti industriali, ricchissimi di grassi saturi e idrogenati, che presi in grande quantità rischiano di causare l'insorgenza di malattie cardiovascolari.

Fibre

Le fibre alimentari non sono propriamente dei macronutrienti, perché vengono introdotte nell'organismo e non vengono scisse, cioè rimangono intere fino a che non vengono espulse, ma sono comunque essenziali per diversi aspetti: favoriscono la digestione, stimolano l'intestino e si gonfiano quando vengono a contatto con i liquidi. Ci riempiono lo stomaco interamente senza dare un reale

apporto calorico, donandoci un senso di sazietà; accelerano il transito intestinale; riducono l'assorbimento di glucidi e di colesterolo; riducono i tempi di contatto con sostanze nocive; riducono l'apporto calorico derivato da altri nutrienti, poiché tendono a "intrappolare" le calorie all'interno della loro rete fibrosa. Hanno dunque, si può dire, una funzione altamente protettiva e benefica. Per questo, pur non dando all'organismo alcun apporto calorico, possono rientrare di diritto nella categoria dei macronutrienti e non possono assolutamente mancare, ma anzi andrebbero consumati in larga misura, in

qualsiasi piano alimentare. Quali alimenti scegliere, quindi, per dare al nostro corpo così tanti benefici?

- Fave, fagioli e piselli;
- Popcorn, al posto delle solite patatine! Ma non esagerate, perché vengono spesso conditi con molto sale. Se vi occupate personalmente di fare saltare il mais, non esagerate con il sale e potrete mangiarne di più;
- Lenticchie, ceci, soia, arachidi, pistacchi;
- Orzo, farro, farina integrale, fiocchi d'avena;

- Nocciole e cioccolato fondente;
- Muesli, biscotti integrali, lamponi;
- Pane integrale;
- Carciofi.

Le fibre sono assolutamente imprescindibili e se ne devono assumere in buona quantità ad ogni pasto. Assicuratevi di aggiungere ad ogni piatto una buona parte di fibre, perciò verdure, alimenti composti da farine integrali, eccetera. Le fibre sono pressoché irrinunciabili per coloro che intendono perdere peso, e non solo condurre una vita sana: le fibre aumentano di molto la sensazione di sazietà e già da sole tendono a inumidire

l'intestino e a purificarlo, permettendo alle sostanze tossiche di fluire verso l'esterno del corpo senza resistenza. Per essere sicuri di introdurre una buona quantità di fibre, che si deve aggirare sempre intorno ai 30 grammi, vi diamo qualche buon accorgimento: sostituite sempre la farina bianca con quella integrale, perciò prediligete pane integrale, crackers integrali e simili; mangiate riso integrale, oppure farro e orzo, piuttosto che riso classico; sostituite le patatine fritte con i popcorn; aggiungete ad ogni piatto almeno un tipo di verdura, ma ancora meglio se più di una e sceglietele di colore diverso, per

assorbire vitamine diverse.

I Micronutrienti

Oltre ai macronutrienti, gli alimenti contengono anche **vitamine** e **sali minerali**, definiti come **micronutrienti**.

Per quanto riguarda le vitamine, queste si dividono in **idrosolubili** e **liposolubili**. Le idrosolubili, ovvero solubili in acqua, vengono conservate in minime quantità nel corpo e le eccedenze vengono eliminate tramite le urine; al contrario, le vitamine liposolubili, ovvero solubili nei grassi, collaborano con il macronutriente per poter permanere nel nostro corpo.

Alcune vitamine vengono prodotte

già dal nostro corpo, seppure in una quantità irrisoria, come la vitamina D, ma la maggior parte deve essere necessariamente introdotta con l'alimentazione; che funzione hanno le vitamine? Non danno, come le fibre, alcun apporto calorico, ma sono essenziali per regolare moltissime reazioni cellulari riguardanti per lo più la produzione di energia; hanno spesso funzione antiossidante, riuscendo a contrastare i radicali liberi e svolgono un ruolo importante anche a livello di regolazione ormonale.

Tra le vitamine idrosolubili abbiamo: **vitamina A**, che collabora

nella manutenzione del sistema immunitario; **vitamina D**, che agevola l'assimilazione di calcio; **vitamina E**, che ha un'importante funzione antiossidante, e **vitamina K**, che partecipa alla costituzione ossea e alla coagulazione sanguigna.

Tra le vitamine liposolubili invece, abbiamo: **vitamina B1**, che ha il compito di assistere il corretto funzionamento del cuore; **vitamina B6**, che partecipa alla sintesi dell'emoglobina; **vitamina B2**, importantissima per la pelle e per i nervi; **vitamina B12**, essenziale nel processo di genesi cellulare e nel

metabolismo proteico; **vitamina C**, ottimo antiossidante e antiinfiammatorio; **acido folico**, che aiuta nella formazione dei globuli rossi.

In quali alimenti trovare tutti questi micronutrienti?

- Spinaci, uova, burro (vitamina A);
- Pesce (vitamina D, B1);
- Noci (vitamina E);
- Cavoli, cereali (vitamina K, vitamina B2);
- Legumi (vitamina B1);
- Latte (vitamina B2, vitamina B12);
- Banane (vitamina B6);
- Carne (vitamina A, vitamina B12);

- Agrumi, broccoli (vitamina C);
- Pomodori, patate, grano integrale (acido folico).

Non viene in questo caso illustrata la percentuale di assunzione di tali sostanze perché si trovano in una piccola percentuale negli alimenti e non riusciamo a immagazzinarne troppe. L'abuso di vitamine è veramente difficile da riscontrare, se non impossibile, a meno che non si prendano frequentemente degli integratori alimentari a base di vitamine. È molto importante riuscire a integrare nella dieta quotidiana la maggior parte degli alimenti sopraindicati.

Per quanto riguarda invece i **sali minerali**, possiamo dire sono fattori essenziali per le funzioni biologiche e per l'accrescimento. Vengono

generalmente suddivisi in macroelementi, la cui presenza nel corpo è maggiore di 50 grammi, e in oligoelementi, la cui presenza nel corpo è inferiore ai 50 grammi. I

macroelementi sono il calcio, che è una parte costitutiva fondamentale delle nostre ossa e che ha il compito di rafforzarle; il cloro, che ha il compito di equilibrare il nostro bilancio idrico; il potassio, che mantiene stabile la nostra pressione sanguigna; il magnesio, che

stimola la produzione di alcuni dei nostri enzimi; il sodio, che si occupa di migliorare le funzioni dei nostri muscoli e dei nostri nervi; il fosforo, che partecipa a molti processi metabolici cellulari; lo zolfo, presente nella stragrande maggioranza degli alimenti, che si occupa di incentivare la produzione di enzimi e della formazione della cartilagine. In quali alimenti troviamo tutti questi preziosi ingredienti, necessari al nostro equilibrio corporeo?

- Broccoli (calcio);
- Latte (calcio);
- Porri (calcio);
- Patate, frutta, verdura (potassio);

- Noci (magnesio);
- Legumi (magnesio, fosforo);
- Pesce e carne (sodio);
- Latticini (fosforo).

Gli **oligoelementi** hanno invece una minore concentrazione nel nostro organismo, ma rimangono comunque essenziali per permettere le nostre normali funzioni corporee. Abbiamo il cromo, che partecipa alla combustione dei grassi nel corpo e che regola gli zuccheri nel sangue; il ferro, che partecipa alla costituzione dell'emoglobina, che permette il trasporto di ossigeno; il fluoro è invece impiegato nella formazione dello smalto

dentale e delle ossa; lo iodio è legato alle funzioni degli ormoni tiroidei; il rame partecipa alla creazione dei globuli rossi e degli amminoacidi; la manganese permette al nostro corpo di detossificarsi regolarmente; il selenio protegge le nostre cellule; lo zinco mantiene attivo il sistema immunitario e agevola la cicatrizzazione delle ferite. Gli alimenti che contengono questi oligoelementi sono:

- Noci, miele, grano integrale (cromo, ferro, rame, manganese);
- Fegato, soia (ferro, rame);
- Frutti di mare, acqua minerale (fluoro);

- Sale e pesce di lago (iodio);
- Crostacei (rame);
- Tè nero, legumi (manganese, selenio);
- Pesce, carne (selenio);
- Interiora, prodotti integrali, fagioli (zinco).



La Combinazione Degli Alimenti:

Vista la grande quantità di nutrienti necessaria al nostro organismo, sarà chiaro che nella programmazione di un pasto bisognerà cercare di combinare il

maggior numero di nutrienti possibili, soprattutto alla luce di tutti gli effetti benefici sopra elencati; di seguito vi riportiamo una piccola guida alla combinazione, concentrandoci maggiormente sulle *accoppiate vincenti* che potrete replicare nella preparazione di ogni pasto, con alimenti di volta in volta diversi.

Chiediamoci subito: che cosa si intende per *pasto completo*? Per pasto completo si intende un pasto che, preso da solo, contiene il maggior numero di nutrienti necessari al nostro corpo, combinati in maniera intelligente. Perciò, quando vi capiterà di sentire che

un bel piatto di pasta oppure una pizza sono pasti completi, ricordatevi che non è proprio così: un pasto è completo quando è *bilanciato*, cioè quando tutti gli elementi che lo compongono sono inseriti nelle giuste proporzioni e nelle giuste forme. Quindi, per esempio, una pizza è grosso modo accettabile se di farina integrale, con pochissima mozzarella o meglio con una spolverata di grana, con una passata di pomodoro scondita, magari aromatizzata con origano, un filo d'olio evo e magari abbondanti verdure grigliate. Le proporzioni, in questo modo, sono equilibrate: abbiamo molte **fibre**

derivate dalla farina integrale e dalle verdure, un apporto di **carboidrati**, una spolverata di un alimento derivato del latte che dà un **apporto proteico**, una piccola quantità di **grassi digeribili** e di **micronutrienti** annessi dati dalle verdure, dalla quantità modica di sale e dai pomodori.

E ora chiediamoci anche: che cosa non dovrebbe mai mancare in un pasto completo? Come spero sarà chiaro, le **fibre**. Per facilitarvi, immaginate un piatto piano e una ciotola vuoti: proviamo a riempirle per capire le quantità! Nella ciotola possiamo mettere una dose abbondante di spinaci bolliti e

conditi con un filo d'olio e, se piace, spolverati di pepe; occupiamo un quarto del piatto piano con del riso integrale o con un mix di farro e di orzo, due quarti di legumi a scelta e l'ultimo quarto con un pezzetto di formaggio-preferibilmente del grana. Che cosa abbiamo ottenuto con questa combinazione? Moltissime fibre date dal riso integrale, dagli spinaci e dai legumi; una giusta quantità di grassi data dal condimento degli spinaci e dal pezzetto di grana; un apporto proteico dato dalle proteine vegetali presenti nei legumi e di nuovo dal grana; carboidrati integrali- e state sempre attenti alla

grammatura giornaliera consigliata; vitamine e sali minerali. Nel capitolo 6 vi daremo un esempio completo di piano alimentare per quattro settimane, perciò per ora accontentatevi di capire che **un pasto è completo quando è bilanciato e proporzionato**. Avete tutte le informazioni per poter scegliere con criterio gli alimenti da portare in tavola, quindi non sbagliate: è fondamentale, soprattutto dopo una fase di digiuno, riuscire a pianificare un pasto ottimale e intelligente, così da agevolare le funzioni del vostro corpo e per migliorare le vostre prestazioni fisiche e mentali. Munitevi di bilancia e

calcolatrice e segnate sul taccuino le quantità di assunzione giornaliera di macronutrienti, così da avere sempre in mente le proporzioni. Dobbiamo ricapitolare? D'accordo, segnatevi tutto: **proteine**, 1/1.2 grammi al giorno; **carboidrati**, 120/150 grammi al giorno; **grassi**, 50/70 grammi al giorno; **fibre**, *minimo* 30 grammi al giorno. Una volta segnato questo, ricordate di analizzare la qualità degli alimenti anche in base alle vitamine e ai sali minerali in esso contenuti, così da poter combinare una maggiore varietà di micronutrienti possibili, in un unico pasto!

Cosa evitare assolutamente

Ora, a chiusura di questo compendio sugli alimenti, è giusto anche darvi la possibilità di scremare gli alimenti confezionati tra *buoni* e *assolutamente cattivi*. È ovvio che non tutti abbiamo sempre il tempo di comprare sempre cose fresche o di preparare noi stessi tutti ciò che portiamo in tavola, seppure sia vivamente consigliato qualora si abbia un po' di tempo; per questo motivo, risulterà oltremodo utile darvi una piccola guida anche su tutte quelle componenti dannose per il nostro corpo, che ahimè sono presenti nella stragrande maggioranza degli alimenti industriali che troviamo al supermercato, così che

voi possiate evitarli con maggior facilità. Che cosa otterremo, evitando gli alimenti dannosi? Sicuramente salute fisica: toglieremo al nostro corpo la fatica giornaliera di detossinarsi, o comunque gli alleggeriremo il lavoro; in secondo luogo, daremo anche noi il nostro contributo per togliere all'ambiente il grave peso delle produzioni industriali, dannose per il mondo animale e che innalzano il livello di inquinamento globale. Scegliete perciò, innanzitutto, alimenti biologici. Se proprio poi dovrete convergere anche verso alimenti industriali, abbiate l'accortezza di verificare che non

contengano:

- Dolcificanti artificiali, perché ben peggiori dello zucchero: aumentando la glicemia, causano l'insorgenza di diabete e fanno prendere molto peso;
- Oli vegetali, presenti in quasi tutti gli alimenti confezionati, in particolar modo nei prodotti prefatti: si ha il danno quando questi oli vengono riscaldati nuovamente, rilasciando sostanze tossiche per la salute. Inoltre, olio di colza, soia e mais, per esempio, potrebbero essere ricavati da sostanze OGM.
- Aromi artificiali, ma di che tipo?

Provengono da sostanze naturali aromatiche? Sono miscele di più sostanze chimiche? Quante? Nell'aroma alla fragola, per esempio, sono presenti 50 sostanze diverse, e non ci è dato sapere quali... meglio non fidarsi, giusto? Per dare sapore di fragola, aggiungiamo al nostro piatto una fragola!

- Glutammato, per lo più presente nei dadi preposti a insaporire brodi, risotti, eccetera, è un esaltatore di sapidità, perché è considerato dannoso? Gli scienziati sono divisi, ma i più sostengono che sia una

sostanza che favorisce l'insorgenza di obesità, mal di testa, stanchezza, palpitazioni o depressione. Meglio non usare prodotti che lo contengono, così saremo certi di non rischiare!

□ Coloranti artificiali, perché possono facilitare l'insorgenza di tumori e rendono iperattivi e ipersensibili- soprattutto sconsigliati, dunque, per i bambini.

□ Conservanti, che possono provocare il cancro, disfunzioni metaboliche, nausea, vomito, asma o allergie. Se possibile, comprate sempre prodotti freschi, magari in

minor quantità, o fate la spesa più frequentemente, così da evitare che il cibo vada a male e facendo a meno dei prodotti a lunga conservazione.

- Sciropo di fruttosio: sì, il fruttosio contenuto nella frutta è uno zucchero che, preso nelle giuste quantità (cioè limitate) serve all'organismo. Un'eccedenza importante nel consumo può causare però una disfunzione all'interno del fegato, affaticandolo inutilmente, perché il fruttosio viene scisso e assimilato più lentamente rispetto al glucosio. Inoltre, l'eccedenza di fruttosio

nell'organismo tende a trasformarsi in grasso. Da evitare, quindi, tutti quelli alimenti che contengono sciroppo di fruttosio, facendo particolare attenzione agli alimenti per bambini.

Mi raccomando!

SCEGLIERE COME MANGIARE

Metodo 16:8

Come già abbiamo anticipato qualche riga fa, useremo a titolo di esempio la variante del digiuno 16:8 per illustrare tutti i consigli pratici da applicare alla propria vita. Coloro che sceglieranno un tipo di digiuno diverso potranno comunque riadattare facilmente i consigli di applicazione che illustreremo di seguito.

Riassumiamo brevemente le

potenzialità del digiuno 16:8: è una tipologia di digiuno molto adatta per i principianti e permette di perdere peso, abbassare la pressione sanguigna e ridurre il rischio di diabete. È una modalità di dieta che prevede 16 ore di digiuno- comprese le ore di sonno- e una finestra abbastanza larga di 8 ore dedicate all'alimentazione; la finestra di alimentazione può essere posta sia all'inizio della giornata- quindi, per esempio, 8:00/16:00-, oppure nella parte centrale, quindi 14:00/22:00. La scelta sarà ovviamente a vostra discrezione, in base alle vostre comodità orarie. Valutate bene prima di

cominciare, perché il corpo avrà bisogno di abituarsi e non sarà produttivo cambiare spesso gli orari: scegliete perciò orari precisi e fissi e procedete così per tutta la durata della vostra dieta.

Dedichiamoci ora alle 16 ore dedicate al digiuno, prendendo in esame sia l'orario 16:00/8:00, sia l'orario 22:00/14:00.

Digiunare tra le 16:00 e le 8:00: come comportarsi?

Digiunando dopo le quattro di pomeriggio salterete la cena, quindi potreste inizialmente andare a dormire con lo stomaco che vi brontola,

soprattutto se siete abituati a cenare in maniera abbondante. Non vi preoccupate: all'inizio sarà normale sentire appetito e dovrete perciò cercare di abituarvi all'idea. Evitate di scegliere questa fascia oraria se notate di non riuscire proprio a dormire a stomaco vuoto: il riposo è importantissimo per la salute, quindi in tal caso spostatevi verso una fascia oraria diversa. Prendetevi i primi due giorni per annotare le vostre sensazioni sul solito taccuino, poi dal terzo giorno decidete quale fascia oraria sia più indicata per voi e portatela avanti. Durante le ore di digiuno scoprirete di avere molto tempo

libero, perché non sarete impegnati a preparare la cena o a pulire la cucina dopo aver cucinato, quindi la situazione dovrebbe essere già di per sé più rilassante. Un ambiente pulito e sgombro favorirà la vostra propensione al riposo e vi permetterà di cominciare a stabilire sintonia con il vostro corpo, quindi potreste impiegare la prima ora di digiuno a rassettare e a disporre l'ambiente per il riposo. Questo vi terrà impegnati e attivi e sarà bene farlo subito dopo le quattro, quando ancora avete in circolo il cibo ingerito durante la finestra di alimentazione. Ricordatevi di bere molto durante la fase di digiuno:

non solo per mantenervi idratati, ma anche per domare l'iniziale senso di fame che avvertirete durante i primi giorni di percorso. Potete bere caffè amaro, anche se sconsiglio di consumarne molto, oppure un buon tè verde- sempre rigorosamente senza zucchero. Createvi una routine di relax e cercate di seguirla durante tutto il percorso: scandite le ore e fate diverse attività. Consiglio la lettura di un libro, lo yoga e la meditazione, lo studio, un esercizio fisico leggero come una passeggiata all'aria aperta oppure una corsetta. Vedrete che vi abituerete presto ai vostri nuovi ritmi, e che vi

appagheranno ogni giorno di più.

Come e cosa mangiare tra le 8:00 e le 16:00:

Nella finestra di alimentazione diurna abbiamo tradizionalmente due pasti, ovvero la colazione e il pranzo. Consiglio di mantenere questa divisione, così da non eccedere nel consumo di calorie ed evitando così di rischiare di cadere nella trappola del junk food. Quindi alimentatevi già dalle 8:00, interrompendo il digiuno con una tazza di caffè e con tutto ciò che vi piace mangiare per colazione, purché seguiate le indicazioni alimentari presenti in questo manuale e stando attenti a

combinare in maniera proporzionata gli alimenti, così da non eccedere con le quantità. Per essere sicuri di alimentarvi nel modo corretto durante queste otto ore, pianificate colazione, pranzo e spuntini nello stesso tempo, magari sul vostro taccuino, e poi dividete le pietanze tra le 8:00 e le 10:00, poi tra le 12:00 e le 14:00 e infine tra le 15:00 e le 16:00.

Digiunare tra le 22:00 e le 14:00:

Questa fascia oraria è indicata per coloro che sono già abituati a fare una colazione essenziale, magari soltanto con una tazza di caffè, e che tendono a fare un pranzo veloce: digiunando

proprio tra le 6:00 e le 14:00, eviterete due pasti che non sono altamente necessari alle vostre abitudini. Potete bere una tazza di caffè non zuccherato al mattino, o un tè caldo, e filare senza complicazioni verso la finestra di alimentazione. Digiunare in questi orari vi permette di sfruttare la giornata nel miglior modo possibile, perché vi garantisce molto tempo libero. Quindi allenatevi, pulite casa, preparate i pasti che consumerete dalle 14:00 in poi... insomma, arriverà l'ora di mangiare molto prima di quanto crediate! È una fascia oraria indicata anche per coloro che possono permettersi di dormire un

po' di più al mattino, e che quindi sentiranno il digiuno in una maniera più soft.

Come e cosa mangiare tra le 14:00 e le 22:00:

In questo caso, consiglio di pianificare sul taccuino uno spuntino tra le 14:00 e le 15:00, un pasto vero e proprio tra le 16:00 e le 17:00 e due spuntini tra le 18:00 e le 22:00, e dividerli come appena riportato. Oppure un simil pranzo alle 14:00 e una cena alle 19:00, intervallati da due spuntini. Fate come meglio credete, anche in base alle vostre possibilità orarie, l'importante sarà sempre pianificare a

dovere e combinare in modo adeguato!

Il digiuno 16:8 è davvero un primo passo molto facile da affrontare, perché dà la possibilità di digiunare quasi senza accorgersene: infatti, in entrambe le fasce orarie, il sonno va a coprire una larga fetta di tempo dedicata al digiuno. Sarà quindi essenziale partire con il piede giusto e fare di tutto per connettere un'alimentazione sana e adeguata, altrimenti non riuscirete a vedere alcun genere di miglioramento nella vostra vita! Il segreto è l'organizzazione e la pianificazione, perciò segnatevi un altro paio di consigli per cominciare al meglio il vostro percorso.

Pianificare prima per potersi rilassare dopo

Come riuscire a pianificare i pasti? Preparate tutto quanto prima, stando bene attenti a sporzionare adeguatamente gli alimenti che cuocete prima e a consumarli entro 2-3 giorni. Quindi cuocete un po' di riso integrale in più e conservatelo in frigorifero, in un contenitore sottovuoto; la stessa cosa potete farla con alcune verdure, anche se sarebbe preferibile cuocere le verdure al momento e poco, per mantenere intatto il loro alto contenuto nutriente. Cercate di portarvi sempre avanti quando siete alle prese in cucina e

alleggerite il vostro lavoro futuro: potrete così godervi in pieno il vostro momento di riposo.

Un altro elemento importante da non sottovalutare è il momento della spesa: cercate di non bazzicare ogni giorno al supermercato, soprattutto nella fascia oraria dedicata al digiuno: potreste cadere in trappola! Pianificate un giorno o due giorni fissi della settimana in cui fare la spesa e preoccupatevi sempre di compilare una lista: potrà sembrare superfluo, ma la parola scritta vi farà restare fedeli ai vostri principi e ai vostri obiettivi.

Un'altra cosa da tenere in

considerazione sono le calorie che avete intenzione di assumere durante la finestra di alimentazione. È un argomento che non abbiamo toccato perché la dieta del digiuno intermittente non dà indicazioni specifiche riguardo alle calorie, ma sarà vostra premura appuntarvi sul taccuino il numero massimo di calorie che avete intenzione di consumare. In base a cosa decidere? In base alla vostra motivazione. Se dovete perdere peso, state intorno alle 1000/1200 calorie; se volete invece soltanto cambiare stile di vita, concedetevi anche 1500/1800 calorie, ma in entrambi i casi, è importante che

siano calorie legate ad alimenti sani, mi raccomando!

Nel capitolo seguente avremo modo di affrontare la tematica della motivazione e degli errori frequenti che si potrebbero commettere durante il percorso di digiuno, e vi daremo ulteriori consigli per rimanere focalizzati sull'obiettivo senza rischiare di cadere in inutili trappole.

CONSIGLI PER MANTENERE ALTA LA MOTIVAZIONE

Fin qui ci siamo concentrati a elencare i benefici del digiuno intermittente e abbiamo parlato della relativa semplicità con cui ci si può approcciare a questo metodo; ora siamo pieni di buoni propositi per il nostro avvenire, pronti con la lista della spesa, con il nostro taccuino e con il metro, vogliosi di scoprire in quanto tempo perderemo quei centimetri di

circonferenza di troppo... ma può filare davvero tutto così liscio? Probabilmente no. Come in ogni cosa, sottovalutare gli ostacoli può soltanto creare un pericolo per la realizzazione dell'obiettivo. Al contrario, conoscere tutte le buche che si incontreranno durante il percorso, permetterà di avere tutte le possibilità per evitarle. Prendiamo, punto per punto, alcuni possibili inconvenienti in cui potreste incorrere:

- Avete rimandato per troppo tempo quell'aperitivo con gli amici a causa della dieta e ora dovete a tutti i costi partecipare, almeno questa volta.

Il dramma di chi adotta un nuovo stile di alimentazione è spesso legato all'ambiente sociale: si viene invitati a cene, pranzi, merende, aperitivi, matrimoni, battesimi... e spesso, casualità, gli inviti si concentrano tutti proprio all'inizio della vostra dieta. Come ci si comporta in questi casi? Molto semplice: se avete piacere di andare, andate. Senza se e senza ma: se avete voglia, andate! A cosa servirà rinunciare alla vita sociale? Certo, questo non vuol dire uscire a cena ogni giorno o interrompere il digiuno tutte le sere con uno Spritz e salatini annessi! Però, quella volta alla settimana in cui

avete voglia di farlo, dedicatevi agli amici o a coloro con cui volete trascorrere del tempo. Rinunciare sempre a quel famoso aperitivo rimandato per la dieta non vi farà dimagrire, ma a lungo andare vi farà soltanto odiare il vostro stile di vita... e dopo mille rinunce a malincuore, vi arrenderete. Quando siete indecisi se andare oppure no, ragionatela in termini di merito e priorità: avete già raggiunto almeno uno dei micro-obiettivi che vi eravate prefissati? Allora andate. Sono passati solo due giorni e avete già fatto uno sgarro, riducendo le ore di digiuno da 16 a 10? Allora forse vi conviene

non andare. Insomma, tutto dipende, l'importante è *non sentirsi in catene, perché l'obiettivo è riuscire a sentirsi un po' più leggeri, in tutti i sensi possibili.*

Sono passati quattro giorni e ancora non vedi risultati.

Il metodo del digiuno intermittente si presta ad una perdita di peso relativamente veloce, perché tende molto presto a sgonfiare e poi ad abituare il corpo a “fare da sé”, cioè a procurarsi i nutrienti dalle proprie riserve di grasso... ma ognuno ha i propri tempi. C'è chi si sgonfia già dopo il primo giorno, e chi invece fa un po' di

resistenza, ma è normale e non bisogna preoccuparsi di questo, almeno per il primo mese. Anzi, approfittate della smania che avete di vedere i primi risultati per chiedervi: *sto facendo tutto bene?* Ricapitolate le vostre abitudini, sfogliate il taccuino, guardate la spesa che avete fatto, ripensate a tutti i pasti che avete consumato e assicuratevi di star rigando dritto. Se vi siete assicurati di star facendo tutto per bene, i risultati arriveranno molto presto. Non vi basta? Beh, provate ad allungare le ore di digiuno! Provate il metodo 20:4, per esempio, magari il 16:8 o il mima digiuno sono troppo soft per voi.

Ascoltatevi: solo comprendendo davvero il vostro corpo e assecondando i suoi bisogni, riuscirete ad ottenere quello che sperate di vedere, un giorno, nello specchio.

Non riuscite a stare a digiuno.

Avete tutta la buona volontà, nel vostro frigorifero ci sono soltanto verdure, non vedete l'ora di provare quest'avventura... ma quando arriva il momento di digiunare, e provate a farlo per sole quattro ore, il vostro stomaco comincia a lamentarsi. Farfuglia, si contrae, fa di tutto per attirare la vostra attenzione. Allora vi viene mal di testa, non riuscite a concentrarvi, non pensate

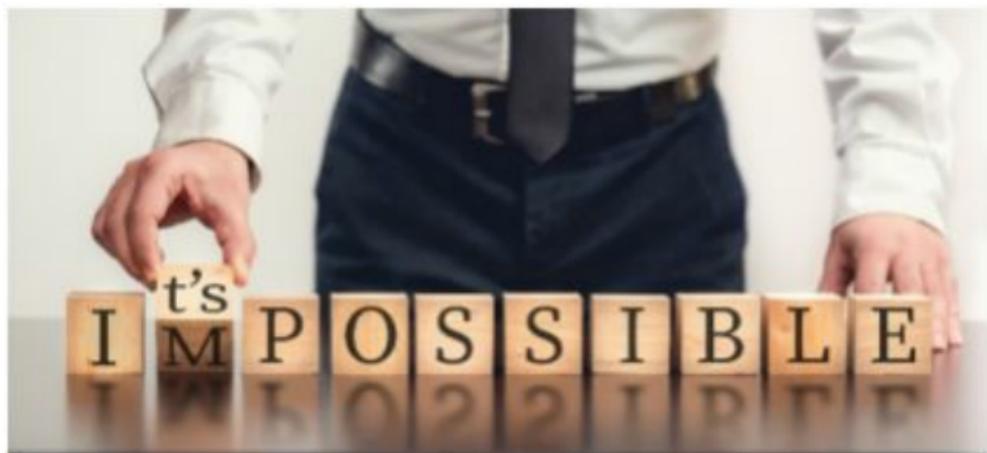
ad altro che al cibo, vi maledite perché non siete in grado di affrontare *nemmeno* questa dieta. Quindi strisciate verso il frigo, maledite le verdure che ci sono dentro, vi maledite per aver comprato soltanto verdure, mettete la giacca in fretta e furia e andate dritti al fast food a prendervi un succulento hamburger. Ecco... no, vi prego, non fatelo! Riavvolgiamo il nastro e riprendiamo dalla scena in cui state maledicendo le verdure dentro il frigorifero. Se dovesse capitarvi qualcosa di simile, chiudete il frigorifero, andate a sedervi e riflettete: volete davvero provare questa dieta? Se

la risposta è sì, la soluzione c'è: spezzate il digiuno, ma non con un hamburger. Mangiate qualcosa di salutare- in fondo, volete forse fare andare a male tutte le cose salutari che avete comprato? Fatevi un piattino di crackers integrali con affettato di petto di tacchino, oppure mangiate un paio di carotine, o mangiate entrambe le cose. Non tutti funzioniamo allo stesso modo, non tutti abbiamo le stesse abitudini e le stesse necessità e perciò, se non riesci subito a digiunare per 16 ore, non significa che non potrai mai farcela! È solo il primo giorno, devi solo abituarti. Dopo che avrai fatto il tuo spuntino,

bevi una bevanda calda: che sia caffè o thè, non importa. Rivedi le tue aspettative e chiediti se non sia meglio cominciare, magari, da un mima digiuno. Poi fai un bel respiro e riparti: la soluzione c'è sempre, e hai tutte le carte in regola per riuscire a trovarla.

Non è facile rinunciare a un pasto intero per moltissimi motivi diversi, ma tenete sempre a mente che lo state facendo per stare bene e che non deve sembrarvi una sofferenza, ma piuttosto un atto di amore verso voi stessi. Non affliggetevi per qualche errore: siamo umani e è giusto che capiti. L'importante è che continuiate a ricordare a voi stessi

perché state facendo tanti sforzi per migliorare, e vedrete che la dieta diventerà una vostra piacevole abitudine molto prima di quanto pensate.



ESEMPIO DI PIANO ALIMENTARE DI QUATTRO SETTIMANE

Come promesso, in questo capitolo vi daremo un esempio di piano alimentare, con la descrizione di tutti i pasti da riprodurre durante l'arco del primo mese, così da non lasciarvi abbandonati a voi stessi, tra la scelta di macro e micronutrienti da combinare fra loro. Quando avrete preso un po' più di dimestichezza, riuscirete senz'altro a creare piani alimentari di volta in volta

sempre diversi, quindi non sentitevi spaesati! Prenderemo di nuovo a modello la variante 16:8 e posizioneremo il digiuno tra le 16:00 e le 8:00; le calorie a disposizione saranno tra le 1000 e le 1200 e prevediamo due pasti (8:00 e 12:00) e tre spuntini (10:00, 14:00, 15:30).

Cominciate da qui, e poi tutto sarà sempre un po' più semplice!



Prima settimana:

Lunedì

8:00. Spezzate il digiuno con un bicchiere d'acqua fresca e limone.

1 tazza di caffè nero o di thè verde, non zuccherati o poco zuccherati.

Due uova strapazzate e una fetta di pane integrale/cracker integrale.

10:00. Due crackers integrali e due cucchiaini di burro d'arachidi.

12:00. 80 grammi di riso integrale/mix di farro e orzo.

Peperoni e zucchine a cubetti saltati con un filo d'olio e aglio.

Carote crude tagliate a piacere e 70 grammi di petto di pollo grigliato.

14:00. Due cubetti di grana.

15:30. Un bicchiere di spremuta di limone e un quadrato di cioccolato fondente.

Martedì

8:00. Un bicchiere di acqua e limone.

1 tazza di caffè nero o di thè verde, non zuccherati o poco zuccherati.

4 biscotti integrali, un cucchiaino di miele e 100 grammi di yogurt greco bianco scremato.

10:00. Due crackers integrali con due fette di affettato di tacchino.

12:00. 1 ciotola capiente di broccoli bolliti.

Fagioli rossi, 1 trancio di salmone al forno condito con un filo d'olio e limone.

80 grammi di riso venere/riso integrale/mix di farro e orzo.

14:00. 2 noci e 1 kiwi.

15:30. 1 tazza di farro soffiato al cacao.

Mercoledì

8:00. Un bicchiere di acqua e limone.

1 tazza di caffè nero o di thè verde, non zuccherati o poco zuccherati.

1 frittata con verdure.

10:00. 1 mela e 2 biscotti integrali.

12:00. 100 grammi di pasta integrale
con un filo d'olio, gamberi e zucchine.

1 ciotola capiente di cavolfiori bolliti.

14:00. 4 mandorle e un cucchiaino di
miele.

15:30. 1 tazza di yogurt greco bianco
scremato.

Giovedì

8:00. Un bicchiere di acqua e limone.

1 tazza di caffè nero o di thè verde, non
zuccherati o poco zuccherati.

4 biscotti integrali, un cucchiaino di
miele e 100 grammi di yogurt greco
bianco scremato.

10:00. Avocado, pane integrale tostato e uovo bollito.

12:00. Branzino al vapore condito con un filo di olio, limone, sale e prezzemolo.

80 grammi di riso integrale/mix di farro e orzo.

Melanzane grigliate e una ciotola capiente di fave saltate con mezza cipolla e pepe.

14:00. Due crackers integrali e due cucchiaini di burro d'arachidi.

15:30. 1 ciotolina di macedonia.

Venerdì

8:00. Un bicchiere d'acqua fresca e limone.

1 tazza di caffè nero o di thè verde, non zuccherati o poco zuccherati.

Due uova strapazzate e una fetta di pane integrale/cracker integrale.

10:00. Due quadratini di cioccolato fondente.

12:00. Pizza di farina integrale con una spolverata di grana, salsa di pomodoro o pomodorini freschi e abbondanti verdure grigliate.

14:00. 1 bicchiere di spremuta d'arancia.

15:30. 1 tazza di yogurt greco bianco scremato.

Sabato

8:00. Un bicchiere di acqua e limone.

1 tazza di caffè nero o di thè verde, non zuccherati o poco zuccherati.

4 biscotti integrali, un cucchiaino di miele e 100 grammi di yogurt greco bianco scremato.

10:00. Una fetta di pane integrale con salmone affumicato.

12:00. 1 ciotola capiente di spinaci bolliti.

80 grammi di salsiccia di pollo in

padella con lenticchie.

Una fetta di pane integrale.

14:00. Un cubetto di grana.

15:30. Una spremuta di limone e una banana.

Domenica

8:00. Un bicchiere di acqua e limone.

1 tazza di caffè nero o di thè verde, non zuccherati o poco zuccherati.

1 frittata con verdure.

10:00. 1 pera e due biscotti integrali.

12:00. 100 grammi di riso integrale/mix di farro e orzo.

Piselli e fagiolini bolliti e conditi con un

filo d'olio.

Una ciotola capiente di cuore di
carciofi.

14:00. Due cubetti di grana.

15:30. Lamponi.

Seconda settimana:

Lunedì

8:00. Un bicchiere di acqua e limone.

1 tazza di caffè nero o di thè verde, non
zuccherati o poco zuccherati.

Latte scremato, marmellata di fichi, 2
fette biscottate integrali.

10:00. Due crackers integrali con
avocado, sale, pepe e limone.

12:00. Zuppa di verdure.

4 crostini di pane integrali.

1 ciotola capiente di insalata di cavolo.

14:00. 2 bruschette integrali con aglio, olio e pomodorini.

15:30. Un quadratino di cioccolato fondente e due pancake proteici integrali.

Martedì

8:00. Un bicchiere di acqua e limone.

1 tazza di caffè nero o di tè verde, non zuccherati o poco zuccherati.

1 omelette di funghi e formaggio.

10:00. 1 kiwi.

12:00. 100 grammi di pasta integrale con broccoli, aglio, acciughe e peperoncino.

1 ciotola capiente di ceci bolliti e conditi con un filo d'olio.

14:00. 1 tazza di yogurt bianco greco scremato e nocciole.

15:30. 1 prugna.

Mercoledì

8:00. Un bicchiere di acqua e limone.

1 tazza di caffè nero o di tè verde, non zuccherati o poco zuccherati.

Latte scremato, marmellata di fichi, 2 fette biscottate integrali.

10:00. Due crackers integrali con tonno al naturale e pomodorini.

12:00. 80 grammi di riso venere.

1 trancio di pesce spada alla griglia.

1 ciotola capiente di fave e piselli con cipolla e pepe.

Due fette di pane integrale.

14:00. Quattro fette di bresaola con rucola, olio, limone.

15:30. Frutti di bosco.

Giovedì

8:00. Un bicchiere di acqua e limone.

1 tazza di caffè nero o di tè verde, non zuccherati o poco zuccherati.

1 frittata con verdure e una spremuta d'arancia.

10:00. 150 grammi di fragole.

12:00. Filetto di bovino adulto alla griglia.

Spinaci bolliti e mix di farro e orzo.

1 ciotola di patate bollite e schiacciate.

14:00. 1 mela.

15:30. 3 noci e 5 mandorle con yogurt bianco.

Venerdì

8:00. Un bicchiere di acqua e limone.

1 tazza di caffè nero o di tè verde, non zuccherati o poco zuccherati.

Latte scremato, marmellata di frutti di bosco, 2 fette biscottate integrali.

10:00. Due crackers integrali con affettato di tacchino.

12:00. Risotto ai frutti di mare.

1 ciotola capiente di insalata di cavolo con maionese fatta in casa.

14:00. 1 piatto di verdure grigliate.

15:30. Due cubetti di grana.

Sabato

8:00. Un bicchiere di acqua e limone.

1 tazza di caffè nero o di tè verde, non zuccherati o poco zuccherati.

1 omelette di funghi e formaggio.

10:00. 1 ciotolina di macedonia.

12:00. 1 sogliola bollita.

100 grammi di riso integrale.

1 ciotola capiente di rucola e pomodorini conditi con un filo d'olio e aceto.

14:00. Due pancake ipocalorici e due cucchiaini di burro d'arachidi.

15:30. 1 spremuta di zucchero e limone.

Domenica

8:00. Un bicchiere di acqua e limone.

1 tazza di caffè nero o di thè verde, non zuccherati o poco zuccherati.

Latte scremato, marmellata di fichi, 2

fette biscottate integrali.

10:00. 150 grammi di fragole.

12:00. 100 grammi di petto di pollo alla griglia.

1 ciotola capiente di broccoli e cavolfiori bolliti.

Finocchi saltati in padella con un pizzico di grana.

14:00. 2 carote crude.

15:30. 1 frullato di banane.

Proviamo ora, per la terza e quarta settimana, a fare anche un esempio di piano alimentare nella fascia oraria 14:00/22:00.

Terza settimana:

Lunedì

14:00. 1 trancio di salmone alla griglia.

1 insalata di pomodori.

1 ciotola capiente di fagiolini bolliti.

16:00. 1 mela e 1 tazza di yogurt bianco.

19:00. 80 grammi di riso integrale.

Due uova strapazzate con un tocchetto di burro.

Insalata di cavolo e ratatouille di verdure.

21:00. Due cubetti di grana e un bicchiere di latte scremato.

Martedì

14:00. Gamberetti e zucchine saltati in padella con pochissima salsa di pomodoro e peperoncino.

1 ciotola di riso integrale.

Carote e peperoni.

16:00. Due fette di pane integrale con marmellata di albicocche.

19:00. 80 grammi di mix di farro e orzo.

Pasticcio di pollo.

Fave saltate.

21:00. Popcorn fatti in casa con pochissimo sale e un frullato di fragola.

Mercoledì

14:00. 1 piatto capiente di bresaola, rucola e grana.

Due fette di pane integrale.

Una ciotola capiente di cavolfiori.

80 grammi di riso integrale.

16:00. Due pancakes ipocalorici con un cucchiaino di nutella.

19:00. Pizza integrale di verdure ripiena di broccoli e spinaci.

21:00. 1 ciotola di macedonia.

Giovedì

14:00. Zuppa di legumi.

1 ciotola capiente di riso integrale e

funghi.

Insalata mista con tonno e acciughe.

16:00. Uova strapazzate e bacon di pollo.

19:00. Grigliata di pesce (calamari, salmone, gamberi, spada).

Cime di rapa saltate in padella con aglio e peperoncino.

Zucchine grigliate.

21:00. 4 biscotti integrali con un bicchiere di latte scremato.

Venerdì

14:00. 80 grammi di riso integrale.

Petto di tacchino saltato con verdure a

scelta.

1 ciotola capiente di rape crude tagliate a carpaccio.

16:00. 4 noci e yogurt bianco con muesli.

19:00. Branzino al forno.

Patate bollite, schiacciate e condite con olio, aglio e prezzemolo.

1 ciotola capiente di spinaci bolliti.

21:00. Due quadratini di cioccolato fondente.

Sabato

14:00. Zuppa di verdure.

3 crostoni di pane integrale.

4 fette di affettato di tacchino.

16:00. 1 mela e 1 pera cotta.

19:00. 80 grammi di mix di farro e orzo.

Filetto di manzo alla griglia.

Abbondanti verdure al vapore (carote, zucchine, finocchi, cavolfiori, carciofi, ecc.).

21:00. Popcorn e frullato al cioccolato.

Domenica

14:00. Pizza integrale fatta in casa senza mozzarella con tonno e olive nere

16:00. Due cubetti di grana.

19:00. 80 grammi di mix di farro e orzo.

Gamberetti, zucchine e melanzane in

tempura leggera.

1 ciotola capiente di insalata mista condita con limone.

21:00. 1 arancia e una tazza di yogurt bianco.

Quarta settimana:

Lunedì

14:00. 1 tazza di caffè nero.

Latte scremato, biscotti integrali, lamponi.

16:00. Crackers integrali con avocado, salmone e uova bollite.

19:00. Pasta integrale con tonno, olive e capperi.

1 ciotola capiente di legumi a scelta.

21:00. Fragole con panna montata ipocalorica fatta in casa.

Martedì

14:00. 1 tazza di caffè nero.

1 spremuta d'arancia.

4 biscotti integrali con 2 cucchiaini di burro d'arachidi.

16:00. Panino integrale con insalata, tonno e maionese light.

19:00. Petto di tacchino ai ferri con patate al forno.

1 ciotola capiente di spinaci bolliti.

21:00. 1 uovo bollito con insalata di

cavolo nero.

Mercoledì

14:00. 1 tazza di caffè nero.

1 omelette di funghi e formaggio.

1 ciotolina di macedonia.

16:00. Due pancakes ipocalorici.

19:00. 1 sogliola bollita.

100 grammi di riso integrale.

1 ciotola capiente di rucola e pomodorini conditi con un filo d'olio e aceto.

21:00. Popcorn con frullato di fragole.

Giovedì

14:00. 1 tazza di caffè nero.

Latte scremato, marmellata di fichi, 4 fette biscottate integrali.

16:00. Due crackers integrali con tonno al naturale e pomodorini.

19:00. 80 grammi di riso venere.

1 trancio di pesce spada alla griglia.

1 ciotola capiente di fave e piselli con cipolla e pepe.

Due fette di pane integrale.

21:00. Frutti di bosco.

Venerdì

14:00. 1 tazza di caffè nero.

1 frittata con verdure.

Lamponi.

16:00. 1 pera e due biscotti integrali.

19:00. 100 grammi di riso integrale/mix
di farro e orzo.

Piselli e fagiolini bolliti e conditi con un
filo d'olio.

Una ciotola capiente di cuore di
carciofi.

21:00. Due cubetti di grana.

Sabato

14:00. 1 tazza di caffè nero.

4 biscotti integrali, un cucchiaino di
miele e 100 grammi di yogurt greco
bianco scremato.

16:00. Due fette di pane integrale con salmone affumicato.

19:00. 1 ciotola capiente di spinaci bolliti.

80 grammi di salsiccia di pollo in padella con lenticchie.

Una fetta di pane integrale.

Un cubetto di grana.

21:00. Una spremuta di limone e una banana.

Domenica

14:00. 1 tazza di caffè nero.

Latte scremato, marmellata di fichi, 2 fette biscottate integrali.

Fragole.

16:00. 2 carote crude.

19:00. 100 grammi di salmone alla griglia.

1 ciotola capiente di broccoli e cavolfiori bolliti.

Finocchi saltati in padella con un pizzico di grana.

21:00. 1 frullato di banane.

IL DIGIUNO E LO SPORT

Come comportarsi con lo sport e con il digiuno? In che modo sarebbe meglio riuscire ad accostarli? Abbiamo già spiegato che anche lo sport è un ingrediente fondamentale per riuscire a condurre uno stile di vita sano ed equilibrato, perciò occupiamoci di approfondire questa tematica.

Quando state affrontando la fase di digiuno, cercate di non esagerare, o meglio, alternate gli allenamenti: per esempio, potreste andare a camminare

nella finestra di digiuno, e il giorno dopo allenarvi per un'ora in palestra nella finestra di alimentazione. Cercate di organizzare anche il momento sport in maniera equilibrata. Eventualmente, potreste anche provare a fare palestra durante le ore di digiuno, ma attenzione: se capite di non avere abbastanza energie, lasciate perdere, perché potrebbe diventare pericoloso.

L'esercizio fisico di per sé ha il grande pregio di riuscire a stimolare l'autofagia cellulare, di cui tanto abbiamo parlato nella prima parte del manuale. Perché l'esercizio stimola l'autofagia? Perché viene modificata la

tonicità muscolare, è avviene una situazione in cui il muscolo si spezza ed è costretto a rigenerarsi da sé. Inoltre, l'esercizio fisico aiuta ad espellere le tossine in eccesso attraverso il sudore, quindi immaginate quanti benefici riuscirete a ottenere se saprete unire digiuno ed esercizio!

L'esercizio fisico a digiuno comporta una riduzione dei livelli glicemici, provocando una riduzione delle scorte di glicogeno epatico (cioè alle scorte di carboidrati immagazzinati nel fegato). Questa situazione obbliga il corpo a privilegiare il grasso come fonte energetica piuttosto che il glucosio, non

solo nelle ore di digiuno, ma anche durante l'allenamento aerobico, ma soprattutto a bassa intensità.

Se siete già appassionati di esercizio fisico e di palestra, sollevamento pesi e quant'altro, potrete anche allenarvi nella finestra di digiuno senza riscontrare particolari problematiche, l'importante sarà sempre non esagerare. Se invece siete alle primissime armi, cercate di andare per gradi: prediligete camminate all'aria aperta o lo yoga, e affrontate la finestra di digiuno con una certa calma. Cercate, se riuscite, di coniugare lo sport all'interno della finestra di alimentazione, magari svolgendo

un'attività sportiva di un'ora poco dopo aver spezzato il digiuno con la colazione!



CONCLUSIONI

Il manuale che abbiamo quasi terminato ha avuto lo scopo di fornirvi quante più informazioni possibili riguardo questa particolare tipologia di dieta, cercando di allontanare i falsi miti legati al digiuno e riuscendo a proporvi una dieta salutare, equilibrata e in sintonia con i veri bisogni del nostro corpo. Ripetiamo che, prima di cominciare con la pratica vera e propria, sarà bene consultare il vostro medico, assicurarvi di avere tutti i

requisiti di salute, perciò sottoponendovi a controlli, esami del sangue e quant'altro. Ricordatevi sempre che la dieta del digiuno intermittente non dovrà mai diventare un'ossessione: cercate di rimanere appesi alla realtà e non dimenticate mai di condurre la vostra vita nella maniera più normale possibile. Non escludete i vostri amici e i vostri affetti dalla vostra vita, ma anzi cercate di riservarvi sempre uno spazio di socialità e non costringetevi a continue e frustranti rinunce.

Se convivete o se siete sposati, spiegate al vostro partner, per esempio,

tutto ciò che avete intenzione di mettere in pratica e cercate di fargli capire che si tratta soltanto di un nuovo modo di alimentarsi, e che non cambierà nulla nel vostro rapporto: provate, quindi, a consumare i vostri pasti, quando possibile, in sua compagnia, ma non lasciatevi tentare dalle sue abitudini alimentari: cercate di essere voi, piuttosto, a influenzare positivamente la sua alimentazione! Proponetegli sempre un po' delle vostre verdure e delle vostre ricette, magari cucinatene un po' di più e siate pronti a dividerli... potrebbe essere una situazione stimolante per entrambi! Provate ad

iscrivervi entrambi ad un corso di yoga, oppure spendete insieme il momento della passeggiata nella finestra di digiuno. Questo per dirvi e per sottolineare che la vostra non dovrà mai essere una dieta isolante, che vi allontana dagli altri e che vi chiude in voi stessi, ma anzi dovrà essere l'incontro con voi stessi, con le vostre necessità e con il vostro corpo, e quindi diventerete ancora più abili e pronti ascoltare gli altri e a convivere e condividere con gli altri.

Procedete con calma, sperimentate e non abbiate paura: vedrete che amerete il vostro nuovo stile di vita e che

cambierete del tutto la vostra visione di
voi stessi e del mondo!

NOTE
