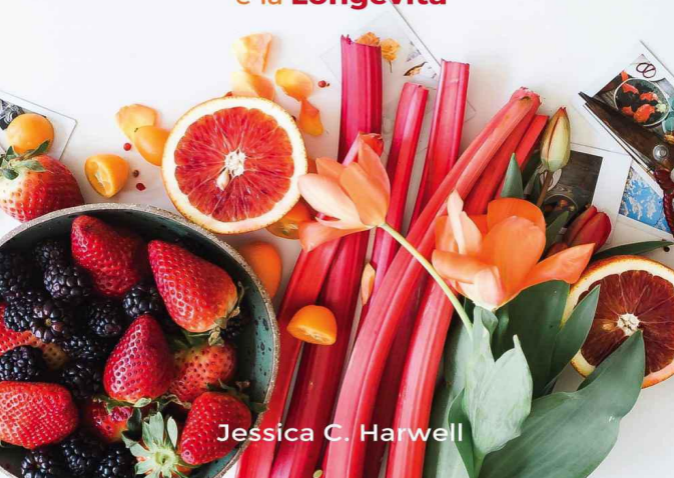


# DIGIUNO INTERMITTENTE

---

La Guida Per Principianti al Digiuno  
Intermittente per la **Perdita di Peso**,  
il **Buono Stato di Salute**  
e la **Longevità**



Jessica C. Harwell

# DIGIUNO INTERMITTENTE

LA GUIDA PER PRINCIPIANTI AL DIGIUNO  
INTERMITTENTE PER LA PERDITA DI PESO,  
IL BUONO STATO DI SALUTE E LA  
LONGEVITÀ

JESSICA C. HARWELL

Copyright © 2018 · Jessica C. Harwell · all rights reserved.

Tutto ciò che é riportato su di questo volume, documentazione, contenuti, testi, immagini, il logo, il lavoro artistico e la grafica sono di proprietà della nostra società, sono protetti dal diritto d' autore nonche dal diritto di proprietà intellettuale. Sarà quindi assolutamente vietato copiare, appropriarsi, ridistribuire, riprodurre qualsiasi frase, contenuto o immagine presente su di questo sito perché frutto del lavoro e dell' intelletto dell' autore stesso.

É vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma.

É vietata la redistribuzione e la pubblicazione dei contenuti e immagini non autorizzata espressamente dall' autore.

# INDICE

## Introduzione

1 . Comprendere a fondo il digiuno intermittente

2. Benefici del digiuno intermittente

3 . Come iniziare il digiuno intermittente

4. Nutrizione

Conclusione

# Introduzione

Con l'aumento di popolarità del digiuno intermittente, molte persone che hanno già provato senza successo altre diete desiderano sapere se potrebbero ricorrere a questo metodo esclusivo per la riduzione del peso. Il digiuno

intermittente non è conosciuto solamente per i diversi benefici che procura se seguito attentamente. Molti lo preferiscono anche per la flessibilità e la naturalezza. Le diete tradizionali sono scoraggianti a causa delle limitate opzioni alimentari e del complesso conteggio delle calorie. La possibilità di dimagrire, insieme ad altri benefici, rende il digiuno intermittente molto apprezzato, anche perché elimina il rischio di recuperare il peso perduto. I metodi dietetici sono anche facili da seguire e il fatto di non doversi preoccupare troppo degli alimenti

prescritti nelle fasi di interruzione del digiuno fa sì che la dieta sia facile da seguire. Il digiuno intermittente è più efficace perché consente al corpo di bruciare facilmente i grassi, con conseguente calo di peso e riduzione del girovita. Quando il corpo consuma grassi, diventa infatti più sensibile all'insulina, così come alla produzione dell'ormone della crescita. Praticare il digiuno intermittente comporta dunque numerosi vantaggi, e questo libro spiega in dettaglio alcuni dei benefici che si possono sperimentare. Sia che siate già



esperti del digiuno intermittente e di tutti suoi aspetti o che lo scopriate per la prima volta, troverete tutte le informazioni che vi servono non solo per iniziare, ma anche per portarlo felicemente a conclusione. Prendetevi il vostro tempo e leggete il libro fino alla fine, poiché ogni capitolo rivela informazioni preziose che potrete sfruttare mentre praticate il digiuno intermittente.

**1**

# **Comprendere a fondo il digiuno interm**

**I**l digiuno intermittente sta diventando gradualmente più popolare ed è ormai un argomento ricorrente nell'ambito della

nutrizione, così molte persone sono alla ricerca di maggiori informazioni su ciò che esso effettivamente comporta.

Il digiuno intermittente fornisce a tutti un metodo efficace praticabile anche da chi ha poco tempo a disposizione. Capire come funziona questo tipo di digiuno è fondamentale se si vogliono ottenere risultati. Poiché ha molte variabili possibili, può essere di grande beneficio trovare una risorsa preziosa che fornisca tutti i minimi dettagli e consenta non solo di accrescere la massa muscolare magra, ma anche di bruciare i

grassi durante il regime controllato. Con il digiuno intermittente non è necessario effettuare interruzioni regolari ogni 2 - 3 ore per poter consumare un pasto, ma si può mangiare a piacimento senza essere costretti a seguire regole rigide. Il digiuno intermittente non è esattamente un regime dietetico, ma piuttosto una tecnica alimentare, e può essere definito anche uno stile di vita. Si tratta di un sistema che impone pochissime limitazioni sugli alimenti che si devono mangiare e sul regime richiesto; di conseguenza non è considerato una vera e

propria dieta. Si basa tuttavia su un regime radicale per quanto riguarda gli orari in cui si dovrebbe mangiare.

## **Che cos'è il digiuno intermittente?**

Il concetto di digiuno intermittente in realtà non è nuovo, e ovviamente comporta la rinuncia a certi cibi o bevande per un certo periodo di tempo. Si tratta poi di un modello alimentare in cui si osservano fasi di alimentazione e di digiuno in periodi determinati di tempo. Il digiuno intermittente non

è in realtà una dieta, ma un regime in cui decide di saltare alcuni pasti di proposito. Si consumano dunque calorie durante un certo periodo della giornata e poi si evita di mangiare per una parte più ampia del giorno. Il digiuno intermittente offre svariati vantaggi, e se si adotta completamente questo regime si può anche beneficiare di un certo miglioramento della salute. Il digiuno intermittente sta attirando su di sé grande attenzione soprattutto tra le celebrità che stanno effettivamente abbracciando questa tendenza alla perdita e al

controllo del peso per ottenere miglioramenti dello stato di salute e benefici cognitivi. La riduzione degli intervalli necessari all'assunzione dei pasti consente anche di ottimizzare il proprio tempo ed essere più produttivi. Il digiuno intermittente non indica gli alimenti che si devono mangiare e quelli da evitare, ma si concentra semplicemente sugli orari in cui consumare i pasti. La maggior parte delle persone riesce a non mangiare tutti i giorni mentre dorme, e il digiuno intermittente può essere dunque facile: basta prolungare il

periodo di digiuno. Si può decidere per esempio di saltare la prima colazione e poi mangiare il primo pasto e il secondo intorno alle 20:00. Capire chiaramente cosa comporta il digiuno intermittente è facile se ci si sofferma sul concetto basilare di digiuno. Si può per esempio scegliere di digiunare per 16 ore al giorno o limitare il periodo di digiuno a 8. Quest'ultimo è il profilo di digiuno intermittente più seguito. È un sistema abbastanza facile, e non complesso come molti potrebbero pensare. Molte persone dichiarano di avere più energia e di sentirsi



meglio durante il periodo di digiuno. Anche se ovviamente l'assunzione di cibo non è consentita durante il periodo di digiuno, tuttavia si può bere acqua, caffè o qualsiasi altra bevanda non calorica. Ci sono alcune forme di digiuno intermittente che permettono l'assunzione di piccole quantità di cibo a basso contenuto calorico durante il periodo di digiuno. L'assunzione di integratori è consentita, ma a condizione che non contengano calorie.

## **Breve storia del digiuno intermittente**

Non si tratta di un concetto nuovo, in quanto viene praticato fin dai tempi più remoti da diversi gruppi di persone in tutto il mondo. Gli esseri umani digiunano da migliaia di anni; a volte per necessità, quando non c'era cibo disponibile. Ci sono stati casi in cui il digiuno è stato praticato rigorosamente per scopi religiosi. Vari credi come l'Islam, il Buddismo e il Cristianesimo implicano un certo tipo di digiuno in momenti specifici dell'anno o della vita. Alcuni digiunano anche istintivamente, per esempio in caso di malessere. Uno sguardo ai libri di religione e di

etnologia offre una notevole panoramica sulle pratiche di digiuno e le forme di esso che le persone hanno scelto in diversi periodi di tempo. Il rinnovato interesse per il digiuno è stato testimoniato da una serie di pubblicazioni popolari e da raccomandazioni dietetiche che hanno indicato i diversi benefici del digiuno. Ci sono diversi libri che promuovono vari modelli dietetici a base di digiuno che danno svariati vantaggi. Ci sono anche numerosi siti web e blog online che offrono informazioni relative al digiuno, tuttavia i benefici per la salute che sono stati scientificamente

dimostrati si basano su alcuni dati raccolti grazie all'osservazione e allo studio del digiuno religioso. Molte delle informazioni disponibili sul digiuno intermittente dimostrano anche i benefici del digiuno per la salute, e si basano su ricerche effettuate su modelli animali. Alcuni degli effetti positivi sulla salute sono associati al cambiamento di peso e del metabolismo, che hanno influenza su malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e cancro. Vi sono delle ricerche che hanno studiato dettagliatamente il digiuno intermittente negli esseri umani,

e sono state fornite prove sull'impatto che esso ha sulla salute umana. In realtà non c'è nulla di innaturale nel digiuno, e il corpo umano è ben attrezzato per gestire i lunghi periodi che si possono trascorrere senza mangiare. Rispetto alla dieta, il digiuno può sembrare un concetto molto semplice e inequivocabile. Molte persone digiunano a intermittenza inconsapevolmente, per esempio quando saltano la colazione o addirittura il pranzo. Storicamente, i nostri antenati erano impegnati nella caccia e nella raccolta, quindi

erano costantemente in uno stato di digiuno quando cercavano il cibo. Anche dopo l'avvento della civiltà agricola, ogni qual volta si verificava scarsità di cibo o cambiava un cambio stagionale, il digiuno prendeva il sopravvento come stile di vita. Le persone creavano riserve di cereali e carni essiccate da consumare durante l'inverno e prima dell'irrigazione, ma la siccità spesso causava carestie e quindi la gente spesso era costretta a digiunare in modo da razionare il cibo. Molte religioni prescrivono periodi di digiuno, come l'induismo,

l'ebraismo, l'islam e il cristianesimo, che a questo proposito impongono norme assai precise. Il digiuno è piuttosto benefico e gradevole, ideale anche per un buono stato di salute. Tutti i processi fisiologici tendono a cambiare quando si digiuna per un certo periodo di tempo. Durante il digiuno si ottiene una riduzione significativa del livello di zucchero e insulina nel sangue, insieme a un aumento della crescita ormonale. Il digiuno intermittente è uno dei modi più semplici per perdere peso, in quanto si è in grado di limitare l'assunzione di calorie e bruciare grassi. La

conoscenza dei diversi tipi di digiuno può quindi portare chiarezza e fornire ulteriori informazioni sulla pratica di questo regime dietetico.

## **Tipi di Digiuno**

Come abbiamo appena detto, la conoscenza dei diversi tipi di digiuno può fornire chiarezza e ulteriori informazioni sulla pratica del digiuno intermittente. Eccone alcuni tipi:

**Digiuno a giorni alterni:** Questo tipo di digiuno consiste



nell'osservare giornate di digiuno in cui non si consumano cibi e bevande energetiche. Si tratta di un modello alimentare a regime flessibile in cui si passa da periodi di assenza di apporto calorico a periodi di alimentazione vera e propria. C'è chi lo segue con una dieta ricca di grassi o chetogenica nei giorni di sospensione del digiuno. C'è anche chi si attiene a un programma di pasti equilibrato nei giorni in cui deve mangiare. Questo tipo di digiuno, se costantemente osservato, si è dimostrato efficace nella riduzione dell'apporto calorico

e della concentrazione di colesterolo plasmatico e trigliceridi. È dunque provato che il digiuno è alla base della perdita di peso e anche dei miglioramenti del metabolismo. È stato inoltre dimostrato che questo tipo di digiuno migliora il funzionamento degli organi vitali.

**Alimentazione limitata nel tempo:** Questo metodo di digiuno comporta il digiuno per una durata compresa tra le 12 e le 16 ore al giorno, a cui poi segue un intervallo di 8 ore per mangiare. Questo tipo di digiuno è raccomandato soprattutto perché non provoca

conseguenze negative come stanchezza, rabbia, confusione e depressione. La maggior parte delle persone lo pratica saltando la prima colazione e mangiando il primo pasto intorno all'ora di pranzo. Il digiuno viene nuovamente osservato per circa sette ore prima di riprendere la nutrizione il giorno successivo.

**Digiuno religioso:** Il digiuno è una pratica comune negli ambienti religiosi, dove viene praticato per ottenere benefici sia fisici che spirituali. Il tipo di digiuno presente nell'Islam non comporta restrizioni caloriche però, poiché il digiuno può

durare dalle 11 alle 22 ore, l'assunzione minore di fluidi e cibi influisce sul corpo in vari modi aumentando le probabilità di perdita di peso. Chi pratica periodicamente un digiuno di tipo religioso mostra una significativa perdita di peso con abbassamento del tasso di glucosio e minore rischio di insorgenza del diabete.

**Digiuno modificato:** Questo tipo di digiuno comporta una riduzione di circa il 75% del fabbisogno calorico consigliato per un periodo di due giorni, seguito da cinque giorni di normale alimentazione.

# Sfatare i Miti sul Digiuno

Per quanto il digiuno intermittente stia diventando sempre più popolare, c'è ancora chi si chiede se sia sano, sicuro e utile. Esistono vari malintesi associati al digiuno intermittente, e la mancanza di una conoscenza adeguata di questo stile di alimentazione può impedire di godere dei benefici che ne derivano.

Ecco alcuni dei malintesi più comuni:

**Il digiuno intermittente è stato associato alla perdita di peso, ma solo in soggetti che generalmente digiunano e mangiano meno cibo abitualmente.**

Anche se la maggior parte delle persone che pratica il digiuno intermittente consuma meno cibo, è comunque importante notare che si può perdere ulteriormente peso anche nei periodi in cui si mangia normalmente, purché si continui a praticare il digiuno intermittente. Questo digiuno può generare un'ulteriore perdita di peso e di grassi, anche se

non si riesce a ridurre la quantità complessiva di calorie che si consumano in un giorno. Questo accade semplicemente perché il digiuno intermittente aiuta a ridurre l'infiammazione corporea, che è uno dei principali fattori responsabili dell'aumento di peso. Anche il metabolismo del glucosio migliora e la sensibilità all'insulina aumenta quando si è a digiuno.

## **Durante i periodi di digiuno non si mangia niente**

Un mito comune sostiene che durante il digiuno non si mangia  
pratica il

digiuno intermittente naturalmente bisogna sempre idratarsi, ma l'acqua non è l'unica sostanza che si può assumere. Uno dei principali benefici del digiuno intermittente deriva dal fatto che si prolunga la quantità di tempo trascorsa in uno stato in cui il livello di insulina è basso. L'assunzione di bevande come il caffè, che non può stimolare l'insulina, può essere consentito, come anche quella di pochi grassi che mantengono il corpo in uno stato di chetosi. Tali assunzioni possono quindi stimolare il consumo di grassi e l'accelerazione del



metabolismo.

## **Il digiuno a giorni alterni è il migliore**

Il digiuno intermittente esiste in varie forme. C'è un'alternanza di digiuni giornalieri in cui è prevista una forte riduzione di calorie, al di sotto di 500, da assumere con un unico pasto. Tale alternanza dovrebbe essere rispettata il più possibile. Il digiuno 5 a 2 comporta un'alimentazione regolare per 5 giorni e in seguito l'assunzione limitata di calorie per i restanti due giorni. Il digiuno 16/8 prevede il digiuno per 16 ore e

una finestra di 8 ore per la ripresa dell'alimentazione. Anche se il digiuno a giorni alterni può essere adottato occasionalmente per migliorare la perdita di peso e anche la salute cardiovascolare, il digiuno 16/8 è uno dei modelli più semplici di digiuno, e può essere praticato ogni giorno, soprattutto con l'approvazione di un medico.

## **Il digiuno intermittente non è adatto a chi fa molto sport**

Per quanto sia fondamentale un controllo medico prima di cambiare regime alimentare, l'intenso

esercizio fisico e l'allenamento costante non costituiscono motivi pregiudiziali per un digiuno intermittente. Si può trarre beneficio da questo modello anche se sottoposti a ritmi di lavoro sostenuti. Basta programmare il lavoro e il digiuno in modo appropriato.

## **Il digiuno intermittente è una dieta da fame**

Saltare un pasto per un certo numero di ore non significa necessariamente morire di fame; ricerche e studi hanno rivelato che si può digiunare per 60 ore senza

percepire realmente un calo del tasso metabolico. Gli esseri umani possono digiunare, e questo ha permesso a molti di sopravvivere alla carestia per secoli. Avere fame significa soffrire realmente la fame, vale a dire avere depositi di grasso ormai impoveriti e costringere il corpo a ridurre i tessuti muscolari per usarli come fonte di energia. Con il digiuno intermittente il corpo rilascia invece l'energia immagazzinata sotto forma di grasso e non intacca tessuti e massa muscolare magra. A meno che non si sia costantemente coinvolti in attività sportive come

maratone o non si abbiano livelli di grasso corporeo inferiori al 4 per cento, il digiuno intermittente non può influenzare i tessuti delle masse magre, soprattutto se viene effettuata sotto la guida di un dietologo.

## **Si ha fame tutto il giorno**

Diverse ricerche dimostrano che è probabile che il senso di fame diminuisca velocemente entro la seconda settimana di digiuno; anche studi su individui obesi hanno riportato che provano meno fame, che comunque rimane a livelli bassi. Assumere calorie in

quantità sufficiente nei giorni in cui non si digiuna è più un esercizio di volontà che una lotta contro la fame.

## **Una volta iniziato il digiuno intermittente, questo diventerà il vostro stile di vita**

Un grande vantaggio del digiuno intermittente è il cambiamento dei desideri alimentari e del senso di fame. Dopo aver abbandonato le patatine fritte o lo spuntino di mezzogiorno per un periodo di tempo abbastanza lungo, vi renderete conto che non ne avrete più voglia, e l'impegno nel seguire il

digiuno vi spingerà a voler mantenere questa piacevole sensazione di leggerezza. L'obiettivo dovrebbe essere quindi quello di allenare le papille gustative a desiderare solo il buon cibo e a rifiutare gli alimenti che hanno maggiori probabilità di portare a un aumento di peso e alla contrazione di malattie croniche.

## **Macronutrienti e mantenimento calorico**

Per ottenere risultati col digiuno

intermittente è necessario limitare l'assunzione di calorie se si desidera perdere peso e godere di alcuni dei benefici associati al digiuno; avere alcune nozioni sui macronutrienti è quindi fondamentale. Ecco una breve descrizione dei macronutrienti di cui il corpo ha bisogno per essere efficiente.

**Proteine:** Se siete impegnati in allenamenti ed esercizi intensi anche quando siete a regime, è necessario conoscere le proteine e la loro importanza per il corpo. Le proteine sono considerate gli elementi costitutivi dei muscoli, e



aiutano anche il recupero fisiologico dopo alcuni allenamenti intensi. Le proteine sono dunque molto importanti, e possono trovarsi soprattutto in alimenti come carne, legumi, latticini e frutta secca. La regola generale comune per ogni atleta è assumere 1 grammo di proteine per ogni chilo di peso. Quindi, se pesate 75 chili, dovrete assumere almeno 75 grammi di proteine al giorno. Ogni grammo equivale a circa 4 calorie.

**Carboidrati:** I carboidrati sono la principale fonte di energia del corpo e costituiscono la maggior parte delle calorie consumate ogni giorno.

I carboidrati si presentano sotto forma di zuccheri e amidi; la digestione degli zuccheri è generalmente facile, quindi sono assorbiti rapidamente nel flusso sanguigno. Gli amidi normalmente richiedono molto più tempo per essere digeriti, e alla fine del processo di digestione vengono immagazzinati come glicogeno nei muscoli. Ogni grammo di carboidrati equivale a 4 calorie, e le principali fonti nutritive che li contengono sono grano, pane, pasta, riso, patate e zucchero.

**Grassi:** Anche i grassi sono molto importanti per uno stato di salute

ottimale. I tipi principali di grassi sono tre: saturi, insaturi e trans. I grassi trans sono considerati grassi cattivi: sono alime raffinati, e possono rappresentare un fattore di rischio per molte patologie, come per esempio le malattie cardiache. I grassi saturi non sono necessariamente nocivi, tuttavia dovrebbero essere utilizzati in modo molto limitato. Alcuni degli alimenti che contengono grassi saturi sono burro, strutto, carne, panna, ecc. I grassi insaturi sono la tipologia migliore in quanto aiutano a prevenire il rischio di malattie

cardiache e hanno anche altri effetti benefici per la salute. I grassi insaturi possono essere assunti da alimenti come avocado, noci, olio d'oliva, ecc.

## **Mantenimento calorico:**

Il mantenimento calorico è il fabbisogno che il corpo richiede ogni giorno al fine di conservare lo stesso peso senza variazioni sensibili. Il fabbisogno calorico varia a seconda dell'altezza, dell'età, del tipo di attività fisica svolta, e anche della massa muscolare. Il mantenimento calorico può essere ottenuto attraverso una corretta

combinazione di carboidrati, proteine e grassi. Se si deve perdere peso, l'apporto calorico dovrebbe essere inferiore al fabbisogno giornaliero. Il numero di calorie che è possibile assumere o perdere ogni giorno si può stabilire utilizzando i calcolatori di calorie disponibili online.

# 2

## **Benefici del digiuno intermittente**

Si possono osservare dei periodi di astinenza volontaria da cibi e bevande in maniera varia e differenziata. Molte persone

mangiano non a causa della fame, ma soprattutto a causa della routine, ed è per questo che il digiuno intermittente ha notevole successo. Il digiuno intermittente rende infatti le persone più consapevoli di come e quando mangiano, e induce quindi a perdere l'abitudine di mangiare e fare snack, cause frequenti di uno stato di salute cattiva. Digiunare per alcune ore permette così di eliminare automaticamente l'abitudine di consumare alcuni alimenti, perdendo quindi grassi e peso. Per questo motivo molte persone trovano questo digiuno

conveniente e facile da seguire.

Il fatto che non ci siano alimenti specifici da mangiare e che sia necessario soltanto prestare attenzione alle calorie assunte rende il digiuno ideale per molti. Studi e ricerche hanno dimostrato che contare le calorie e limitare le scelte alimentari spinge a considerare il digiuno come un lavoro stressante, e spinge ad abbandonarla. Altri effetti dello stress possono essere spiacevoli sensazioni di denutrizione, brame incontrollate e incremento del peso. Si può invece adattarsi facilmente al digiuno intermittente con un



digiuno programmato e fasi di alimentazione basate strettamente sul tempo.

Ecco alcuni dei vantaggi associati al digiuno intermittente.

## **Eliminazione dei grassi superflui**

Il digiuno intermittente è un ottimo modo di bruciare il grasso corporeo e impegnarsi nel digiuno è il prologo naturale alla perdita di peso. Quando si dorme il corpo entra naturalmente in uno stato di digiuno in cui il consumo di grassi avviene automaticamente. Quando al risveglio si comincia a mangiare,

il corpo inizia a produrre insulina e viene rilasciato un ormone, responsabile dell'accumulo del grasso, che inverte lo stato di digiuno. Quando si pratica il digiuno intermittente è possibile estendere il periodo di digiuno per qualche tempo e indurre il corpo a continuare a bruciare grassi.

Il digiuno intermittente aiuta anche a controllare l'appetito. Il corpo umano si adatta facilmente a nuovi stili di vita, e se al mattino si salta costantemente la colazione si ottiene un controllo superiore dell'appetito e un'attenuazione del senso di fame. Il corpo

autonomamente sviluppa un meccanismo per utilizzare il grasso corporeo in modo più efficiente e come fonte di energia. Quando il corpo brucia il grasso come fonte di energia alternativa al glucosio, i livelli di energia del corpo si stabilizzano e si hanno maggiori probabilità di avere energia sufficiente per tutto il giorno senza sensazioni di appetito o necessità di ulteriore apporto calorico.

Dal momento che il digiuno intermittente induce al consumo di grassi come fonte di energia, spinge anche il corpo a disintossicarsi e ripararsi. Il processo di digestione

richiede normalmente molta energia e attenzione da parte dell'organismo. Quando si digiuna invece, il corpo si concentra su altre attività importanti che normalmente provocano un aumento degli ormoni della crescita umana.

La presenza di ormoni della crescita nel corpo aiuta a migliorare lo stato di salute del corpo nei seguenti modi:

- Mantiene il corpo magro
- Aumenta la sintesi di tessuti proteici che aiutano la riparazione muscolare e il recupero fisico.

- Diminuisce l'accumulo di grasso
- Rinforza le ossa
- Migliora la circolazione del sangue
- Diminuisce i sintomi associati all'invecchiamento
- Diminuisce l'accumulo di grasso.

## **Cambia la funzione di cellule, ormoni e geni**

Ogni volta che si digiuna per un certo periodo di tempo, nel corpo si verificano attività importanti per la salute. Per esempio, il corpo avvia processi di riparazione cellulare molto importanti e provoca anche

cambiamenti nei livelli ormonali, al fine di rendere il grasso corporeo più accessibile e facile da bruciare. Alcuni dei cambiamenti che avvengono durante il periodo di digiuno includono:

**Livelli di insulina:** Il livello di insulina all'interno del sangue scende in modo significativo e ciò facilita la combustione dei grassi per produrre energia.

**L'ormone della crescita umano:** Il livello di ormone della crescita nel sangue aumenta anche di molto, e ciò facilita la combustione di grassi e l'incremento di tessuto muscolare,

oltre ad altri benefici.

## **Riparazione cellulare:**

L'organismo avvia processi di riparazione cellulare che aiutano a rimuovere le tossine dalle cellule del corpo.

**Espressione genica:** Cambiamenti positivi si verificano anche nelle molecole e nei geni che sono responsabili della longevità e delle difese del corpo contro le malattie. La maggior parte dei benefici che si possono sperimentare durante il digiuno intermittente sono normalmente associati ai cambiamenti dell'espressione

genica, degli ormoni e del funzionamento delle cellule. Quando si è a digiuno, il livello di insulina nel sangue scende e provoca anche l'aumento degli ormoni della crescita. Le cellule del corpo avviano anche altri processi importanti che consentono la riparazione cellulare e un cambiamento dei geni.

## **Perdita di peso e di grasso nell'addome**

Molti di coloro che ricorrono al digiuno intermittente sono generalmente spinti dai benefici derivanti dalla perdita di peso e



grasso corporeo. Il digiuno intermittente spinge a consumare meno pasti e quindi ad assumere meno calorie. Aiuta anche a migliorare la funzionalità ormonale, che poi facilita la perdita di peso. Livelli più bassi di insulina, uniti a un aumento degli ormoni della crescita e del tasso di noradrenalina, inducono il corpo alla ripartizione del grasso corporeo e rendono semplice il consumo di grassi a scopo energetico. Quando deve seguire una dieta per perdere peso, la maggior parte delle persone preferisce un regime alimentare che offre loro maggiore

flessibilità. Se la dieta diventa un'idea fissa la tentazione di abbandonarla aumenta, per mancanza di motivazione, dopo le prime settimane di regime alimentare controllato. Il digiuno intermittente è quindi preferito da molti come sistema per perdere peso, dal momento che è abbastanza flessibile. Il digiuno a breve termine aumenta infatti il tasso metabolico e consente di bruciare più calorie. Il digiuno intermittente facilita inoltre il dimagrimento grazie a una doppia azione combinata: da un lato aumenta il tasso metabolico

attraverso un maggiore consumo delle calorie, dall'altro riduce anche la quantità di calorie con l'assunzione di pasti più distanziati. Secondo una ricerca, il digiuno intermittente è in grado di portare a una perdita di peso compresa tra il 3 e l'8% in un periodo che varia tra le 3 e le 24 settimane, un risultato notevole. Si può anche diminuire il girovita del 4 - 7%, per quanto riguarda la perdita di grasso addominale, in genere il più nocivo e potenzialmente pericoloso per la salute.

Un altro studio ha dimostrato che il digiuno intermittente provoca una

riduzione muscolare inferiore a quella che si verifica in regimi che prevedono un'alimentazione ipocalorica costante. Il digiuno intermittente è quindi un potente strumento per la perdita di peso e permette alle persone di mantenere la linea per un periodo di tempo più lungo.

## **Riduzione della resistenza all'insulina e del rischio di diabete di tipo 2**

Il diabete di tipo 2 è diventato una patologia comune e un problema contro cui molte persone lottano. La caratteristica principale del diabete

di tipo 2 è generalmente l'alto livello di zuccheri nel sangue, fattore concomitante alla resistenza all'insulina. Qualsiasi modello alimentare che aiuti a ridurre la resistenza all'insulina può essere quindi di grande aiuto per ridurre i livelli di zucchero nel sangue e prevenire questa malattia. Il digiuno intermittente è un valido aiuto contro la resistenza all'insulina, cui segue una notevole riduzione dei livelli di zucchero nel sangue.

Secondo vari studi condotti su coloro che seguono un digiuno intermittente, il livello di zucchero

nel sangue nei soggetti che digiunano si riducono del 3 - 6% e quelli di insulina anche del 20 - 31%. Il digiuno intermittente protegge anche dalle malattie renali, complicanza comune nei casi di diabete di tipo 2. Un'alimentazione sana, perdere peso e fare esercizio fisico può essere di grande aiuto nella lotta contro il diabete di tipo 2. Quando si perde peso infatti il corpo diventa più sensibile all'insulina, e ciò aiuta a ridurre i livelli di zucchero nel sangue. Il digiuno intermittente aiuta anche coloro che sono pre-diabetici o previene dal rischio di

insorgenza i soggetti che hanno già avuto casi di diabete di tipo 2 in famiglia.

## **Riduzione dello stress ossidativo e dell'infiammazione corporea**

Lo stress ossidativo è uno stato associato all'invecchiamento e alle malattie croniche. Si tratta di una condizione in cui le molecole instabili, meglio note come radicali liberi, reagiscono con altre molecole importanti, come le proteine e il DNA, e le danneggiano. Studi scientifici hanno dimostrato che il digiuno intermittente migliora la

capacità dell'organismo di resistere allo stress ossidativo. La riduzione della frequenza dei pasti e la riduzione dell'apporto calorico possono essere di grande aiuto nel prolungare la durata della vita, aumentando al contempo la resistenza ad alcune delle patologie legate all'età. Il digiuno intermittente aiuta infatti a migliorare la funzionalità cardiovascolare e cerebrale, fattori decisive per la longevità.

Il digiuno intermittente aiuta anche a combattere le infiammazioni, un altro fattore chiave in tutti i tipi di malattie.



## **Benefici per la salute del cuore**

Le malattie cardiache sono tra le principali cause di morte e in generale la maggior parte dei fattori di rischio è associata proprio a casi di malattie cardiache. Il digiuno intermittente aiuta a migliorare la pressione sanguigna, a ridurre i trigliceridi del sangue, i marcatori infiammatori, il colesterolo LDL e i livelli di zucchero nel sangue. Il digiuno intermittente aiuta inoltre il corpo a mantenere il ritmo circadiano, la cui azione benefica si unisce a quella del metabolismo. Adottare uno stile di vita sano è vitale per evitare

malattie cardiovascolari.

Se si limita l'assunzione di calorie ogni giorno, il rischio cardiovascolare diminuisce, come anche la resistenza all'insulina, e anche il controllo glicemico è facilitato. Bisogna però tenere presente che digiuno non significa astinenza totale dal cibo; si possono comunque assumere cibi, bevande e acqua purché non ci sia alcun apporto calorico.

## **Stimolazione dei processi di riparazione cellulare**

Quando ci si trova in uno stato di digiuno, il corpo avvia un processo

di rimozione delle scorie cellulari, fenomeno noto come autofagia. Il processo comporta la scomposizione delle cellule e la metabolizzazione delle proteine disfunzionali e inattive che normalmente si accumulano all'interno delle cellule nel corso del tempo. L'aumento dei livelli di autofagia fornisce all'organismo una protezione contro varie malattie, tra cui il morbo di Alzheimer e il cancro. Il digiuno innesca quindi un percorso metabolico che provoca la rimozione dei materiali di scarto dalle cellule del corpo.

## **Riduzione del rischio di cancro**

Il cancro è una malattia cronica che normalmente è caratterizzata da una crescita incontrollata delle cellule. Poiché è stato dimostrato che il digiuno intermittente ha effetti benefici sul metabolismo, ne deriva che può aiutare a prevenire il cancro. Il digiuno riduce anche i numerosi effetti collaterali associati alla chemioterapia.

## **Miglioramento della funzionalità del cervello**

Tutto ciò che aiuta il corpo aiuta anche il funzionamento del cervello. Il digiuno intermittente migliora le caratteristiche metaboliche legate

alla salute del cervello. Tali caratteristiche includono livelli ridotti di stress ossidativo, livelli ridotti di infiammazioni dovute allo zucchero nel sangue, ridotta resistenza all'insulina. Il digiuno intermittente aumenta anche i livelli dell'ormone cerebrale, notoriamente un fattore neurotrofico. Carenze di tale ormone portano spesso alla depressione e ad altri problemi cerebrali.

Il digiuno intermittente migliora dunque la salute del cervello e aumenta la crescita di nuovi neuroni che normalmente

proteggono il cervello da qualsiasi forma di danno.

## **Prevenzione del morbo di Alzheimer**

Il morbo di Alzheimer è una delle malattie neurodegenerative più diffuse al mondo. La prevenzione della malattia è molto importante, perché non c'è ancora nessuna cura. Il digiuno intermittente contribuisce a ritardare la sua insorgenza e riduce anche la gravità della patologia.

## **Prolungamento della longevità**

Uno dei vantaggi significativi del

digiuno intermittente è la sua capacità di prolungare la longevità. Praticare tale digiuno porta benefici al metabolismo e contribuisce a un'aspettativa di vita più lunga e molto più sana. Il digiuno intermittente innesca il rilascio di reazioni fisiologiche di adattamento allo stress cellulare che aumenta la possibilità di contrastare le malattie e di far fronte allo stress. Le diete a basso contenuto calorico normalmente aumentano lo stress mitocondriale, effetto benefico nella lotta contro l'invecchiamento. Migliore è il funzionamento dei mitocondri, migliore infatti è anche

il rendimento del corpo.

## **La scienza del digiuno intermittente**

Viviamo nell'era moderna, piena di alimenti sofisticati e agricoli o ricchi di sostanze che hanno completamente alterato il modo in cui le persone vedono il cibo quotidianamente. Il modo di mangiare ha portato a numerosi problemi che la società si trova ad affrontare oggi, e per quanto il digiuno intermittente sia considerato una pratica antica, la scienza che vi soggiace comporta



grandi benefici per la salute, di cui le persone solo oggi iniziano a essere consapevoli. Il digiuno intermittente consente al corpo di ripararsi, pulirsi e rigenerarsi per un funzionamento ottimale.

Già negli anni '30 gli scienziati avevano iniziato a esplorare i benefici associati alla riduzione dell'assunzione di calorie saltando i pasti. Uno scienziato contemporaneo ha scoperto che la riduzione delle calorie permette ai topi di vivere in modo più sano e più a lungo. Secondo alcune delle più recenti ricerche scientifiche, sono stati riscontrati gli stessi

risultati in un certo numero di animali. Gli studi hanno inoltre dimostrato che la riduzione del consumo di calorie del 30 o del 40%, indipendentemente dal metodo utilizzato, ha contribuito a prolungare la durata della vita di un terzo. È stato inoltre dimostrato che limitare l'assunzione di cibo aiuta a ridurre il rischio di malattie comuni.

È stato dimostrato che il digiuno aumenta la reattività del corpo all'insulina e aiuta a regolare la glicemia e il controllo della fame. I diversi tipi di digiuno intermittente tendono ad avere gli stessi benefici, ma con metodi diversi producono

risultati diversi in relazione alle diverse tipologie di soggetti. Piuttosto che costringersi a seguire un determinato metodo solo perché un'altra persona ha ottenuto risultati con quello, si dovrebbe scegliere un metodo adatto a se stessi. Forzarsi può rendere il metodo insostenibile e inefficace.

La maggior parte delle diete alimentari ha basi scientifiche, anche se alcuni dei presupposti vengono distorti quando diventano mainstream. Una volta che un determinato piano alimentare ha guadagnato popolarità, ci si rende conto che i benefici vengono

esagerati, e allo stesso modo ne vengono sottovalutati i rischi. Quando la popolarità spinge un dato regime alimentare a essere considerato una moda, i medici e i nutrizionisti sono per la maggior parte più propensi a respingerla, cosa che può far sì che i loro pazienti perdano i legittimi benefici delle diete.

Esiste un ampio corpus di ricerche a sostegno dei numerosi benefici per la salute associati al digiuno intermittente, anche se la maggior parte di queste è stata condotta su animali e non su esseri umani. È stato dimostrato che il digiuno

migliora i biomarcatori delle malattie, preserva l'apprendimento e il funzionamento della memoria e riduce lo stress ossidativo, oltre a fornire altri benefici. Quando ci si concentra sul digiuno intermittente, alcune delle domande più comuni che gli scienziati affrontano non sono più che cosa si dovrebbe mangiare o quanto. L'attenzione si sposta su quando si deve mangiare, e se si devono rispettare tutti i pasti.

Diversi studi hanno dimostrato che l'assunzione ridotta e quotidiana di calorie è fondamentalmente un modo efficace per perdere peso che

contribuisce anche a migliorare la salute metabolica e cardiovascolare. Le persone sono sempre alla ricerca di modi più semplici per migliorare la propria salute, e molti stanno passando al digiuno intermittente perché lo trovano flessibile. Impegnarsi in brevi periodi di digiuno è molto facile. La restrizione calorica è uno dei regimi alimentari che più aiutano a migliorare la salute.

Alcuni dei benefici del regime dietetico a restrizione calorica includono miglioramenti negli indicatori di rischio per malattie come il diabete di tipo 2, per le

malattie cardiovascolari, e inoltre comprendono la riduzione del livello di colesterolo, della pressione sanguigna e dei trigliceridi nel sangue. Molte persone trovano il digiuno intermittente interessante in quanto possono perdere peso rispettando il metodo e permettendosi comunque di mangiare gli alimenti desiderati. Un numero crescente di studi suggerisce che il digiuno intermittente sia un sistema praticabile per perdere peso.

**Informazioni di cui  
bisogna essere al**

# **corrente circa il digiuno intermittente**

## **Biologia circadiana**

Gli esseri umani si sono notevolmente evoluti nel corso degli anni, e nel processo hanno sviluppato un orologio circadiano che permette alle attività fisiologiche del corpo di raggiungere livelli ottimali per tutto il giorno. I ritmi circadiani si svolgono durante le 24 ore con cicli di buio e luce che influenzano i cambiamenti nel comportamento del corpo e della biologia. Le abitudini alimentari



scandiscono il tempo e la funzione del ritmo circadiano, che poi innesca il controllo delle fasi metaboliche, comportamentali e fisiologiche, che a loro volta contribuiscono alla salute umana complessiva e alla longevità.

Abbracciare stili di vita come il digiuno intermittente aiuta a sincronizzare i ritmi circadiani. Tale abitudine apporta anche migliorie nella riprogrammazione del metabolismo energetico, nell'espressione genica, e una migliore regolazione del peso corporeo e della funzionalità ormonale. Tutti questi fattori

svolgono un ruolo fondamentale nel garantire ottimi risultati per la salute.

## **Il microbioma intestinale**

La maggior parte delle funzioni all'interno del corpo è influenzata dal ritmo circadiano. Il tratto gastrointestinale, noto anche come intestino, svolge un ruolo importante nella regolazione dei processi all'interno dell'organismo. Molte delle funzioni dell'intestino e altre funzioni biochimiche e fisiologiche sono influenzate dal ritmo circadiano. Il digiuno intermittente ha un impatto diretto

sull'intestino, poiché contribuisce a ridurre la permeabilità, l'infiammazione sistemica e il bilancio energetico, migliorandone l'integrità. È stato inoltre dimostrato che il digiuno intermittente riduce il sonno, il fabbisogno notturno di calorie e l'aumento del rischio di obesità, delle malattie cardiovascolari e del cancro.

Il digiuno induce uno stato di stress cellulare nel corpo, che è indotto a reagire in risposta a esso aumentando il potenziale di protezione dalle aggressioni delle malattie. L'esposizione del corpo a uno stress lieve provoca una

maggiore resilienza delle cellule corporee ad altri fattori di stress gravi.

**3**

# **Come iniziare il digiuno intermittente**

**P**rima di iniziare il digiuno intermittente, è necessario

consultare un medico, soprattutto se si hanno problemi di salute o se si stanno assumendo farmaci di qualunque tipo. In caso di disturbi, il metodo deve essere abbandonato immediatamente. Se iniziate un digiuno intermittente, scegliete una tipologia facile. Durante il digiuno bevete acqua normalmente, caffè nero o tè non zuccherato. Si dovrebbe anche mantenere lo stesso tipo di digiuno a lungo, senza variarlo e mangiando i soliti pasti ai soliti orari.

Molte persone trovano il digiuno intermittente efficace se combinato con un basso contenuto di

carboidrati, un alto contenuto di grassi insaturi e alimenti salutari. L'obiettivo non dovrebbe tuttavia essere quello di concentrarsi sul tipo di alimento da mangiare, ma di avere la migliore combinazione di alimenti che vi possa fornire i risultati migliori. Il tempo di cottura può essere adattato in base al tipo di digiuno scelto. Quando si decidono i giorni di digiuno, è possibile scegliere di digiunare durante i giorni feriali invece che nei fine settimana, in quanto può essere più conveniente e regolare. Non colpevolizzatevi se qualche volta non rispettate i digiuni.

Prima di iniziare con il digiuno intermittente si dovrebbe anche avere una motivazione chiara e uno scopo per impegnarsi nel modello di digiuno scelto. Ecco alcune delle ragioni che motivano le persone a digiunare in questo modo:

**Perdita e mantenimento del peso:** È possibile perdere peso con il digiuno intermittente, ma bisogna prendere le misure necessarie limitando l'apporto calorico e scegliendo un metodo di digiuno ideale. Il digiuno intermittente metterà il vostro corpo in uno stato in cui verrà bruciato il grasso come fonte di energia, e si perderanno



peso e grasso addominale.

**Alleviare i sintomi e evitare i farmaci:** Il digiuno intermittente può aiutare a prevenire alcune malattie croniche come le malattie cardiache, il cancro e il diabete, tra le altre. Se il vostro obiettivo è quello di ottenere sollievo dai sintomi o di evitare farmaci, allora assicuratevi di impegnarsi nel processo.

**Prevenzione delle malattie e aumento della longevità:** Alcune malattie croniche come le malattie cardiache, il diabete di tipo 2 e il cancro possono essere mortali,

tuttavia varie ricerche hanno dimostrato che l'adozione del digiuno intermittente può aiutare nella prevenzione delle malattie e del loro impatto sul corpo. È stato inoltre dimostrato che il digiuno intermittente allunga la durata della vita.

Se il senso di fame è difficile da controllare bisogna concentrarsi sulle ragioni e sugli scopi prefissati. Ci si dovrebbe anche prendere del tempo per analizzare alcuni dei fattori che sono più inclini a rendervi nervosi con il digiuno, soprattutto se vi viene voglia di fermarvi. Molte persone trovano

difficile saltare la colazione ogni giorno, tuttavia si dovrebbe essere consapevoli del fatto che la colazione non è il pasto più importante.

La colazione è più simile a un pasto neutro, e mangiare non accende in alcun modo il metabolismo. Lo snack è un'altra cosa di cui molte persone si preoccupano quando sono a digiuno, tuttavia bisogna essere consapevoli del fatto che lo snack non vi permetterà di realizzare il vostro scopo. Gli snack contribuiscono all'insorgere di malattie epatiche e dell'obesità.

L'adozione del digiuno non rallenta il metabolismo, ma lo aumenta e aiuta a perdere peso e a mantenere la massa muscolare. Ricordatevi di non digiunare se siete sottopeso, in caso di gravidanza, e non si dovrebbe digiunare neanche in caso di allattamento o se siete minorenni, perché avete bisogno di nutrienti sufficienti per crescere. Tra questi c'è anche chi può digiunare, ma con il permesso di un medico, in particolare le persone con diabete di tipo 1 o 2, chi è sotto prescrizione di farmaci o affetto da gotta o da alti livelli di acido urico.

- Suggestimenti per il digiuno

## intermittente

- Acqua potabile per mantenere l'idratazione
- Bere tè o caffè non zuccherato
- Rimanete occupati
- Evitare di condividere il proprio regime con chi non lo sostiene
- Mettersi alla prova per un mese
- Seguire una dieta povera di carboidrati ad alto contenuto di grassi tra un digiuno e l'altro. Ridurre l'attenzione alla fame rende il digiuno molto più facile. Può anche aumentare la perdita di peso

e l'inversione del diabete di tipo 2

- Evitare snack o abbuffate dopo il digiuno.

Prima di iniziare con il digiuno è necessario considerare quanto segue:

- Scegliete il metodo di digiuno da seguire
- Calcolate le tue calorie
- Calcolate i micronutrienti
- Create un piano pasti adatto alle vostre personali esigenze

**Come fare il digiuno**

# / **Metodi diversi**

Ci sono diversi metodi di digiuno tra cui si può scegliere. Prima di iniziare con il digiuno è necessario prendersi un po' di tempo per assicurarsi che il metodo scelto possa essere seguito con costanza.

## **Il metodo 16/8**

Questo metodo di digiuno consiste nel mangiare entro una determinata finestra di tempo al giorno per poi seguire il digiuno. Il metodo 16/8 è il più comune, e viene normalmente indicato come un'interruzione di 24 ore tra quando

si digiuna e quando si consuma cibo. Dovrebbero essere le ore di digiuno seguite dalle ore della finestra di alimentazione. 16/8 significa quindi che ogni giorno si avrà una finestra di 8 ore per mangiare, per esempio dalle 12 alle 20. All'interno della finestra si può quindi mangiare in tempi diversi e poi digiunare per le restanti 16 ore.

La finestra può tuttavia variare in base alle proprie esigenze: per esempio è possibile digiunare 18 ore e avere per mangiare solo una finestra di sei ore. Altri possono mangiare all'interno della finestra di 4 ore per avere una combinazione



20/4. Uno dei maggiori benefici del digiuno è il fatto che permette di entrare in uno stato metabolico che rende la combustione dei grassi molto più facile. Quando il corpo raggiunge lo stato di chetosi, come carburante si arriva a bruciare il grasso invece del glucosio. Tale processo aiuta poi a ridurre il grasso corporeo e aumenta la perdita di peso.

Per fare entrare il corpo nello stato di chetosi, si dovrebbe digiunare in questo modo: o evitare di mangiare qualsiasi cibo, o mantenere l'assunzione di carboidrati a un livello molto basso. Il digiuno aiuta

quindi il corpo a ridurre il glucosio a un ritmo molto più veloce e accelera anche il processo di riduzione del grasso. Chi sceglie un regime chetogenico troverà nel digiuno il sistema più veloce per raggiungere tale stato fisico. Adottare il metodo di digiuno 16/8 non è garanzia che si otterrà automaticamente lo stato di chetosi.

Quando si segue il digiuno con una dieta ad alto contenuto di carboidrati, il corpo torna automaticamente a bruciare glucosio per ottenere energia e si viene immediatamente esclusi dalla

chetosi. Ricordate che è il livello di carboidrati assunti dopo il digiuno a determinare se si rimarrà in chetosi o se il corpo passerà alla modalità di consumo del glucosio. Se si passa dal modo normale di mangiare a un regime a basso tenore di carboidrati, possono servire circa 2 giorni per passare completamente alla chetosi. Se vi impegnate a mangiare durante la finestra di 8 ore, l'intervallo potrebbe non essere sufficiente per entrare in chetosi. Per assicurarsi di entrare in modalità di combustione dei grassi è necessario impegnarsi ad assumere cibi ad alto contenuto di

grassi, proteine moderate e cibi a basso contenuto di carboidrati. Ricordate che gli alimenti che mangiate durante la finestra delle 8 ore sono di aiuto nel farvi entrare in modalità di chetosi. È possibile allenarsi quando si pratica questo metodo di digiuno, tuttavia, assicuratevi di consumare un buon pasto dopo l'allenamento.

Questo metodo di digiuno è abbastanza facile da fare e anche molto efficace. Inoltre non è necessario contare l'apporto calorico una volta scelto il metodo 16/8. Il digiuno può essere effettuato solo in un giorno della

settimana o anche due volte alla settimana. Si può anche adottare come stile di vita. Più ci si impegna in questo metodo di digiuno, più efficace può diventare. Ricordatevi di mangiare durante il periodo finestra solo quando avete fame.

## **Il metodo dietetico 5:2**

Il digiuno 5:2 è un altro metodo popolare di digiuno seguito da molte persone, e comporta l'assunzione del 25% del proprio fabbisogno calorico. Si parla di 5:2 perché si deve mangiare normalmente nei cinque giorni della settimana e poi si devono limitare

le calorie a 500 - 600 al giorno per i due giorni restanti. Il metodo dietetico 5:2 è normalmente considerato un modello alimentare e non un vero e proprio digiuno, e non ci sono specifiche sugli alimenti che possono essere consumati. L'attenzione è invece focalizzata su quando gli alimenti devono essere consumati. Poiché l'assunzione di calorie è ridotta, si ha quindi una maggiore probabilità di perdere peso.

Per iniziare con questo metodo di digiuno, è possibile scegliere i due giorni all'interno della settimana in cui ridurre l'assunzione di calorie a

500. Assicuratevi che ci sia un giorno di digiuno tra i giorni che avete scelto. È possibile digiunare il lunedì e il giovedì, giorni in cui si assumeranno 2 o 3 piccoli pasti, per poi riprendere la normale alimentazione nei giorni restanti. Mangiare normalmente non significa necessariamente che mangiare qualsiasi cosa; se si decide di abbuffarsi con cibo spazzatura allora si dovrebbe essere consapevoli del fatto che si potrebbe non raggiungere l'obiettivo.

Il digiuno 5:2 è molto più facile da seguire rispetto alle diete

tradizionali che limitano l'apporto calorico. Questo metodo effettivamente porta alla perdita di peso, se intrapreso bene, però la fame che si arriva a sperimentare può essere limitante per alcuni. La limitazione dell'apporto calorico a 500 calorie per le donne e 600 per gli uomini per i due giorni di digiuno può aiutare a migliorare il funzionamento del cervello, tra gli altri benefici. Questo metodo di digiuno aiuta anche a riparare le cellule del corpo che possono contribuire a migliorare la salute.

Quando si segue questo metodo, non c'è davvero bisogno di



digiunare del tutto; basta garantire che l'assunzione di calorie sia limitata a 500 per le donne e 600 per gli uomini. Il limite di calorie nei giorni di digiuno permette di mangiare piccole quantità di cibo. È possibile scegliere il cibo che si desidera mangiare, a condizione che l'assunzione di calorie sia limitata alla quantità necessaria. Per tenere lontani i morsi della fame, si possono scegliere alimenti che saziano e non hanno molte calorie in modo da poter rimanere sazi per lunghi periodi di tempo. Cibi come verdure a foglia verde e porzioni piccole di carne magra

possono essere adatti se assunti in quantità adeguate. Anche le zuppe sono ottime allo scopo, ma ricordatevi di evitare il consumo di carboidrati trasformati come il pane o la pasta.

## **Eat stop eat**

Questo metodo di digiuno è noto anche come il digiuno delle 24 ore, e si basa sulla consapevolezza che i nostri corpi sono destinati a restare in un ciclo costante di digiuno e di alimentazione. Così, quando si consuma una grande quantità di cibo, poi il corpo arriva a memorizzare il grasso che può

essere bruciato in seguito ogni volta che c'è una scorta insufficiente di cibo. Impegnandosi in periodi regolari ma brevi di digiuno, si adotta lo stile più semplice per perdere peso senza conseguenze sul tasso metabolico. Digiunare per 24 ore una volta alla settimana o anche due volte alla settimana può produrre risultati simili a quelli di una dieta molto rigida. Tuttavia, non è necessario restare un giorno intero senza mangiare se si seguono le linee guida richieste.

Il metodo eat-stop-eat può essere praticato mangiando normalmente fino alle 18.00 di un giorno e poi

digiunando fino alle 18.00 di quello successivo. Questo metodo di digiuno permette di godere dei benefici del digiuno senza dover smettere di mangiare per una giornata intera. Per impegnarsi nel digiuno facilmente, si può pensare di digiunare come se si stesse rompendo la normale routine alimentare. Ricordatevi di evitare la tentazione di mangiare troppo una volta completato il ciclo, perché ciò può neutralizzare i benefici che derivano dalla pratica del digiuno. Durante l'applicazione di questo metodo di digiuno è anche possibile impegnarsi in esercizi muscolari,

cosa che aiuta a mantenere il tessuto muscolare.

È possibile regolare l'allenamento e gli esercizi in base all'intensità, alla frequenza e al volume dell'allenamento. Si può anche prendere in considerazione l'aggiunta di un allenamento ulteriore, come lo yoga, l'aerobica o la bicicletta. Questo metodo di digiuno è abbastanza semplice e facile da seguire. Si può decidere di fare il digiuno una o due volte alla settimana, ma il digiuno dovrebbe durare 24 ore. È possibile iniziare in qualsiasi momento, a condizione di mantenere il ciclo per 24 ore.

Rompete il digiuno con un pasto normale e non cercate mai di compensare le calorie perse. Ricordatevi di fare anche esercizio fisico durante il digiuno.

Molte persone preferiscono questo metodo di digiuno per via dei suoi benefici terapeutici. È un sistema molto vantaggioso per diversi motivi:

- È supportato dalla ricerca scientifica
- Il digiuno a breve termine comporta molti benefici per la salute, tra cui la longevità.

- Non richiede l'eliminazione degli alimenti e nemmeno l'adattamento a una dieta normale.
- Può contribuire ad aumentare il livello di consapevolezza per quanto riguarda le abitudini e le scelte alimentari.
- Può essere seguito anche come stile di vita e per la gestione del peso.

Per coloro che stanno iniziando con questo metodo di digiuno è possibile sperimentare sintomi spiacevoli, come mal di testa, durante le prime 24 ore. Si può essere tentati di mangiare troppo

quando si inizia, cosa che può annullare i benefici. Questo metodo non è adatto nemmeno a chi soffre di disturbi dell'alimentazione. Può anche incoraggiare l'uso di dolcificanti che possono essere malsani per il corpo.

Questo metodo di digiuno offre a molte persone il modo più semplice per ridurre l'assunzione di calorie senza dover regolare le proprie abitudini alimentari abituali. Per ottenere successo è importante evitare di mangiare troppo una volta concluso il ciclo di 24 ore.

## **Il digiuno a giorni alterni**



Si tratta di una delle forme ampiamente studiate di digiuno a breve termine e, proprio come suggerisce il nome, consiste nel digiunare per alcuni giorni della settimana e nel mangiare normalmente negli altri. Si può decidere di digiunare il lunedì, mangiare normalmente il martedì poi digiunare di nuovo il mercoledì e continuare nello stesso modo. Il digiuno a giorni alterni è un modo molto flessibile di digiunare, ed è possibile pianificare la settimana in modo efficace. La sfida più grande di questo metodo è che non si rivela troppo efficace quando si

tratta di bruciare grassi come fonte di energia; portare il corpo a uno stato chetosi dipende poi molto dalla qualità degli alimenti assunti durante il digiuno.

Per praticare questo metodo con risultati positivi, è possibile dedicare le prime 24 ore di digiuno all'assunzione di acqua e di cibo per meno di 500 calorie. È possibile assumere le calorie in un solo pasto o distribuirle per tutto il giorno. È quindi possibile mangiare quello ciò che si vuole nelle 24 ore successive, ma si devono evitare i carboidrati e si devono mangiare cibi ricchi di grassi insaturi per non interrompere

la chetosi. Anche una dieta ricca di grassi è soddisfacente, quindi è probabile che ci si senta sazi per periodi di tempo più lunghi. Se si digiuna per un giorno per poi mangiare il giorno successivo, si dovrebbe mangiare solo nelle prime o nelle seconde 12 ore della giornata.

Nei giorni di digiuno, potete assumere bevande prive di calorie. Questo digiuno è impegnativo, e si dovrebbe essere pronti a seguire la dieta quotidiana, come richiesto, se si vogliono ottenere benefici. Diversi studi dimostrano che per la maggior parte delle persone questo

tipo di digiuno è molto più facile da seguire rispetto al tradizionale sistema dietetico di limitazione delle calorie. L'assunzione di una quantità di calorie non superior alle 500 rende il metodo sostenibile nei giorni di digiuno. Il digiuno a giorni alterni è abbastanza efficace per quanto riguarda il dimagrimento, e il fatto che sia molto semplice da seguire lo rende ideale per chi ha una vita piena di impegni. Gli effetti sul senso della fame sono discordi con alcuni studi che sostengono che la fame tende a diminuire nei giorni di digiuno e altri che affermano che la sensazione resta. Questo digiuno

a giorni alterni, in cui si assumono 500 calorie, è invece abbastanza tollerabile.

## **La dieta del guerriero**

Questo metodo di digiuno è molto adatto a chi si trova a suo agio con le seguenti regole, ovvero i cosiddetti "devoti". La dieta del guerriero prevede il digiuno per circa 20 ore, e poi un pasto notturno abbondante. La costanza e il momento in cui si consuma il pasto sono fondamentali per il successo di questo digiuno. La filosofia di questo sistema è quella di nutrire il corpo con i nutrienti

necessari in linea con i ritmi circadiani, dato che gli esseri umani sono mangiatori notturni e sono intrinsecamente programmati per mangiare di notte.

Il periodo di digiuno è in realtà una sotto-alimentazione. Durante il periodo di digiuno di 20 ore si possono mangiare poche porzioni di cibi come frutta, succhi freschi e poche quantità di proteine a piacere. L'assunzione di cibo ha lo scopo di aiutare a massimizzare il sistema nervoso simpatico che stimola la veglia, la combustione dei grassi e aumenta anche l'energia. La finestra di quattro ore

di alimentazione è normalmente definita come la fase di sovralimentazione e normalmente si svolge di notte in modo che la capacità del sistema nervoso parasimpatico possa essere massimizzata per aiutare il corpo a provare un senso di calma, rilassamento e digestione. Consente inoltre al corpo di utilizzare i nutrienti adatti alla crescita e alla riparazione delle cellule.

Mangiare enormi quantità di cibo di notte può anche aiutare il corpo a produrre ormoni e bruciare grassi durante il giorno. È importante

anche l'ordine in cui si consuma il cibo durante le quattro ore del periodo di alimentazione. Si può iniziare con il mangiare verdure, poi proteine e grassi e aggiungere carboidrati solo quando non si è ancora sazi, rispettando sempre quest'ordine. Molte persone preferiscono questo metodo perché permette loro di mangiare piccoli snack, e questo rende più facile seguire il digiuno. Uno degli svantaggi è la natura rigida delle regole, più incline a interferire con la vita sociale della maggior parte delle persone.

La dieta del guerriero raccomanda



anche di seguire il proprio istinto per quanto riguarda i modelli di dieta. L'assunzione di alimenti sofisticati dovrebbe essere evitata. Dal momento che la dieta è molto diversa dal normale ciclo di tre pasti e due spuntini a cui la maggior parte della gente è abituata, ci vuole del tempo per adattarsi alla dieta del guerriero. Quando il senso della fame non è più sopportabile si possono consumare piccole quantità di verdure, frutta o alimenti proteici. L'obiettivo dovrebbe essere quello di mangiare cibi solidi o succhi di frutta appena spremuti, in quanto sono pieni di enzimi che

possono aiutare a recuperare energie velocemente. A parte il consumo di proteine, che dovrebbe essere minimo, non ci sono raccomandazioni sulla quantità di alimenti da mangiare durante il digiuno.

## **Digiuno rapido e duraturo**

Se non siete ancora completamente soddisfatti dei diversi metodi di digiuno intermittente, allora potete considerare il metodo di digiuno rapido e duraturo, in quanto incorpora tutti i tipi di digiuno in un piano unico. Questo metodo comporta un ciclo di 36 ore seguito

da un altro di sette giorni che può essere suddiviso in diversi protocolli di digiuno. Il piano include anche programmi di allenamento che usano il peso corporeo e programmi liberi che aiutano a realizzare la massima perdita di grasso in modo semplice. Questo metodo propone un periodo di digiuno di 7 giorni che consente al corpo di abituarsi all'orario strutturato e di raccogliere la maggior parte dei benefici associati al digiuno praticato. Si può avere anche un giorno libero per mangiare i propri piatti preferiti.

**Saltare un pasto spontaneamente**

Questo metodo di digiuno spinge ad ascoltare il corpo e a mangiare solo quando si ha fame. Non bisogna mangiare quando si è molto occupati o non molto affamati. Se viene voglia di mangiare cibi spazzatura solo per fare una pausa, meglio saltare il pasto. Potete saltare un pasto a scelta, colazione, pranzo o cena. Coloro che hanno problemi ad attenersi a un piano di digiuno strutturato prendano in considerazione la possibilità di scegliere questo metodo. Tutto quello che dovete fare è saltare i pasti ogni volta che vi va. Se non avete fame la mattina, per

esempio, saltate la colazione.

# **Digiuno per il miglioramento dello stato generale di salute**

Praticare il digiuno è semplice come sembra; basta dire di no al cibo. Non c'è bisogno di cucinare, contare le calorie: il digiuno porta a una rapida perdita di peso e a svariati benefici per la salute. La ragione per cui molte persone non considerano il digiuno è lo scetticismo circa la reale possibilità

di ottenere i benefici desiderati per la salute. Per quanto il digiuno sia una pratica universale in quasi tutte le religioni, il dibattito sul tema del digiuno è ancora molto acceso.

Se si seguono tutte le controversie e i dibattiti in merito, allora ci si rende conto che la maggior parte degli esperti medici è d'accordo sul fatto che in realtà il digiuno porta benefici alla salute. È dimostrato che il digiuno rafforza il sistema immunitario e migliora la salute generale del corpo. Il digiuno intermittente è anche sicuro ed efficace, esattamente come le diete a basso contenuto di carboidrati,

relativamente alla perdita di peso. Le persone che fanno sport mentre digiunano devono consultare un nutrizionista riguardo al tipo di esercizi che possono svolgere. Il digiuno è positivo anche per i marcatori di salute che includono il rischio di cancro, malattie cardiache e il diabete. Vari studi hanno dimostrato che un apporto calorico limitato riduce il rischio di malattie e allunga la durata della vita.

Il digiuno intermittente è molto benefico per il metabolismo generale. Poiché l'insulina gestisce la stimolazione e la formazione di grasso attraverso un processo noto

come lipogenesi, impegnarsi nel digiuno aiuta a ridurre i livelli di insulina, condizione fondamentale per la salute del corpo e livelli corretti di pressione sanguigna. La resistenza all'insulina è una delle principali preoccupazioni per molti medici, che la collegano al consumo eccessivo di cibo. Lo stesso avviene per il diabete, l'ipertensione e le malattie cardiovascolari. Il digiuno quindi aiuta il mantenimento di un livello sano dell'insulina nel corpo.

Se il giusto livello di insulina non viene mantenuto, diventa difficile per il corpo regolare i livelli di zucchero nel flusso sanguigno. Il



livello di insulina aumenta normalmente dopo i pasti e in relazione al tasso glicemico. L'insulina è importante in quanto aiuta a convertire il glucosio in eccesso che si trova nei muscoli, nelle cellule adipose e nel fegato. Ecco perché i livelli di insulina sono normalmente più bassi al mattino, dato che si è stati in uno stato di digiuno durante il sonno. Quindi, se c'è un consumo eccessivo di cibo, allora ci sarà sicuramente anche un aumento costante dei livelli di insulina nel corpo e una maggiore conservazione di grassi.

Il digiuno quindi migliora il tasso di

metabolismo e spinge il corpo a utilizzare i grassi come fonte di energia. Quando l'assunzione di alimenti a basso contenuto di carboidrati è costante, il corpo è infatti costretto a bruciare grassi per produrre energia e il rilascio di insulina sarà inferiore. Tale stato porta a una migliore condizione di salute, perché il grasso immagazzinato nei muscoli e nelle cellule viene smaltito, e ciò rende i muscoli più snelli e consente un migliore funzionamento delle cellule.

## **Il digiuno per la**

# perdita di peso

Il digiuno comporta l'assunzione di livelli ridotti di calorie e porta quindi alla perdita di peso. Quando il corpo è in astinenza da cibo, i livelli dell'ormone della crescita migliorano e questo processo facilita la perdita di peso e l'aumento della massa muscolare, oltre ad altri benefici. La sensibilità all'insulina migliora quando si è a digiuno e i livelli di insulina nel sangue calano. Diventa quindi facile per il metabolismo accedere ai grassi corporei immagazzinati e utilizzarli come fonte di

combustibile per il corpo. La combustione del grasso porta alla perdita di peso.

Dal momento che il corpo non è focalizzato sul consumo e la digestione del cibo quando è a digiuno, l'attività fisiologica si concentra sulla riparazione delle cellule del corpo danneggiate. Vengono poi smaltite e rimosse le cellule vecchie, contrastato l'accumulo di proteine non funzionali, eliminate in seguito come scorie. Gli scienziati e gli esperti di nutrizione hanno confermato il fatto che il digiuno intermittente è uno dei modi

migliori non solo per perdere peso, ma anche per mantenere quello ideale.

Per realizzare la perdita di peso con il digiuno, si dovrebbe essere in grado di scegliere un metodo adatto. È inoltre necessario impegnarsi a seguire le linee guida, come il consumo delle quantità necessarie di calorie a digiuno e l'assunzione di acqua o bevande, secondo quanto richiesto. La quantità di cibo che si assume a digiuno è fondamentale: se non è corretta può inibire la perdita di peso. Bruciare calorie attraverso il digiuno consente non solo di

perdere peso, ma anche di sbarazzarsi del grasso in eccesso, come quello addominale, e di avere muscoli più magri. Il digiuno ottimizza il rilascio di ormoni vitali per lo smaltimento dei grassi.

L'aumento del rilascio di ormoni della crescita e il ridotto livello di insulina indotti dal digiuno consentono la perdita di peso e una migliore salute generale del corpo. Il digiuno trasforma il corpo grazie al consumo dei depositi di grasso, se si combinano correttamente l'astinenza e l'assunzione di alimenti a basso contenuto di carboidrati, o di cibi ad alto

contenuto di grassi insaturi. In tal modo non solo migliora la linea, ma ci sono anche altri benefici per la salute. Anche quando digiunate, ricordate che avete comunque bisogno di un'assunzione equilibrata di cibi se volete che il vostro corpo funzioni bene. Assicuratevi di incamerare sufficienti sostanze nutritive durante i brevi intervalli in cui è consentito mangiare, ma la quantità di calorie non dovrebbe essere tale da inibire la perdita di grasso.

Iniziate con il metodo di digiuno che ritenete più adatto al vostro stile di vita. Iniziare un piano di digiuno

con un metodo come quello del guerriero, in cui non si mangia per 20 ore e si consuma un solo un pasto di notte, può essere insostenibile. Bisogna modificare le abitudini alimentari del corpo lentamente. La fame si manifesterà sicuramente, poiché si sta interrompendo la consueta alimentazione, tuttavia è necessario essere consapevoli del fatto che si tratta solo di una sensazione che sparirà una volta che il vostro corpo si sarà adattato al regime alimentare.

## **Digiuno per**



# **l'incremento muscolare**

Molte persone temono di perdere massa muscolare durante il digiuno. La ragione principale è che, quando il corpo è a digiuno ed è privo di depositi di grasso, ricorre alla massa muscolare per produrre energia, e quindi la riduce. Ma questo si verifica solo nei soggetti che sono già sottopeso. Queste persone non devono tentare un metodo di digiuno veloce, in quanto potrebbero avere problemi di salute. Il sovrappeso è normalmente un problema

risolvibile con dieta ed esercizio fisico, ma una perfetta salute non può essere ottenuta se la perdita di peso e la dieta non sono ben gestite.

Se siete preoccupati di perdere massa muscolare a causa del digiuno, dovete anche tenere in considerazione i livelli di insulina che aumentano con il consumo di cibo. Più si mangia più aumentano i livelli di insulina nel sangue, e poiché il corpo utilizza il glucosio come prima fonte di combustibile, i grassi che si consumano non sono sufficienti a perdere peso. Tutti i grassi vengono infatti diretti

dall'insulina alle cellule, ai muscoli e al fegato. Un eccesso di grassi nel corpo, come abbiamo visto in precedenza, espone a cattive condizioni cardiache e al cancro, poiché le cellule funzionano in modo poco efficace se sono sempre impegnate nella gestione del consumo e della digestione del cibo.

Ci sono anche maggiori probabilità di contrarre il diabete di tipo 2, dati gli alti livelli di insulina nel corpo. Impegnarsi nell'esercizio fisico per aumentare i muscoli senza affrontare il problema della dieta induce uno stato fisiologico

malsano. Diversi studi confermano che c'è un limite alla sintesi proteica muscolare che avviene con un'alimentazione costante, e se volete aumentare la massa muscolare con il digiuno intermittente il metodo più appropriato che dovrete prendere in considerazione è il digiuno a giorni alterni. È possibile limitare il periodo di digiuno a 10 - 12 ore: in questo modo si otterranno ancora i benefici del digiuno senza inibire l'aumento della massa muscolare.

Per aumentare la muscolatura durante il digiuno è necessario:

**Impostare gli intervalli di alimentazione e digiuno:** Se il periodo di digiuno è di 16 ore, è possibile decidere di renderlo più breve di poche ore o anche di più, a seconda dell'obiettivo. Se è vostra intenzione aumentare la massa muscolare, ma anche godere dei benefici del digiuno, allora si può prendere in considerazione l'idea di non estendere il digiuno oltre le 10 ore. Avrete così il tempo sufficiente per assimilare tutte le sostanze nutritive che potrebbero essere necessarie per un corpo sano e muscoli ben costruiti.

Distribuire i macroalimenti nel corso

dei pasti: Una volta determinata la quantità di calorie che si intendono assumere, è necessario avere una stima esatta di ciò che si desidera mangiare in ciascuno dei pasti. Ricordate che non ci sono regole precise che dovrebbero guidare la vostra scelta di cibo, ma il fattore guida dovrebbe essere l'obiettivo da raggiungere. È comunque consigliabile assumere carboidrati subito dopo l'allenamento e durante il primo pasto della giornata. Se avete intenzione di fare esercizi fisici durante il digiuno, il primo pasto che si consuma dovrebbe essere ricco di carboidrati.

Per quanto molte persone considerino il digiuno un sistema non idoneo all'aumento della massa muscolare, se le linee guida vengono seguite correttamente questo metodo funziona. Assicuratevi di fornire al vostro corpo abbastanza cibo durante l'intervallo di alimentazione, in modo da ottenere una quantità di sostanze nutritive sufficiente a stimolare la crescita muscolare. Si dovrebbe anche modificare l'assunzione di calorie in modo appropriato alla perdita di peso, per bruciare più calorie di quelle che si consumano.

# **Digiuno intermittente per le donne**

Per quanto il digiuno sia uno stile di digiuno benefico, può avere effetti negativi sulle donne se non seguito correttamente. Il digiuno può indurre uno squilibrio ormonale e influire sui livelli di fertilità se non viene praticato secondo le linee guida. Ci sono tuttavia dei modi per godere dei benefici del digiuno senza mettere a repentaglio la propria salute. Diversi studi medici hanno dimostrato che il digiuno può contribuire a migliorare la salute



delle donne in diversi modi, per esempio:

- Aumento dei livelli di energia
- Migliora i livelli di cognizione, memoria e riflessione.
- Riduce la resistenza all'insulina, riduce il grasso e le malattie correlate all'insulina riducendone i livelli che circolano all'interno del corpo. Aumenta anche la sensibilità all'insulina senza abbassare il metabolismo.
- Migliora il sistema immunitario, la salute del cuore e riduce il rischio di diabete.

- Aumenta il fattore neurotrofico cerebrale. Si tratta di una proteina che aiuta la crescita dei neuroni, nonché la loro protezione, permettendo al soggetto di essere più resistente a qualsiasi forma di stress neurologico. In questo modo si evitano le malattie neurodegenerative.

## **Digiuno e funzionalità ormonale**

Le donne sono normalmente molto sensibili ai segnali associati alla

fame, stato che induce il corpo a produrre ormoni come la leptina e grelina. Così, ogni volta che le donne si sottoalimentano, si verifica la produzione di questi ormoni, come se una donna attivasse il sistema di protezione del feto pur non essendo incinta. Ciò può provocare uno squilibrio ormonale e fermare l'ovulazione, se il digiuno non è seguito correttamente.

Il rilascio degli ormoni della fame può anche aumentare il desiderio di snack e spuntini, che limitano i benefici del digiuno. È quindi importante che si scelga un metodo di digiuno che non esponga a

sensazioni di fame intense che inducono la produzione di questi ormoni. Ci sono metodi che possono essere più adatti, come il metodo di digiuno 16/8, il digiuno 5:2 o l'eat stop eat. Il salto spontaneo del pasto è adatto particolarmente per coloro che trovano gli altri metodi troppo impegnativi.

Il digiuno intermittente è abbastanza flessibile e, indipendentemente dal metodo, è possibile praticarlo con grande flessibilità. Prima che una donna decida di iniziare a digiunare, deve assicurarsi che il metodo scelto funzioni bene. I metodi con periodi

di digiuno più brevi sono i più appropriati. Fare 20 ore di digiuno continuato con un intervallo di alimentazione di sole 4 ore non è l'ideale per le donne. Ricordate che una volta che gli ormoni della fame si attivano, lo squilibrio derivante può provocare:

- Stress metabolico
- Sentimenti di depressione e ansia
- Problemi di fertilità
- Ciclo mestruale irregolare
- Problemi alle ovaie

Gli ormoni aiutano a regolare quasi

ogni funzione all'interno del corpo, per esempio la produzione di energia, la digestione, il metabolismo, la pressione sanguigna. Qualsiasi squilibrio ormonale può perturbare il ritmo naturale e la coordinazione nel corpo. Ciò tuttavia non significa che non si possa digiunare a ritmi sostenuti, ma ci si deve assicurare che il metodo di digiuno scelto sia flessibile. Ricordate sempre di digiunare mantenendo una stretta sorveglianza della vostra funzionalità ormonale.

Le seguenti linee guida possono essere utilizzate dalle donne per

decidere il metodo di digiuno più adatto alle loro esigenze:

- Evitare di digiunare per più di 24 ore in qualsiasi momento.
- Il sistema ideale è quello del digiuno di 14-16 ore.
- Evitare di digiunare per più giorni consecutivi, specialmente durante le prime due o tre settimane. Per esempio, se si digiuna per 16 ore, è possibile fare il digiuno per tre giorni ma si sconsiglia di estenderlo a 7 giorni.
- Bere molta acqua e liquidi come tisane, brodi di carne, caffè e tè,

specialmente durante il digiuno.

- Evitare di fare esercizi ginnici intensivi; si possono fare invece quelli leggeri, come camminare, jogging, yoga e stretching dolce.

È possibile digiunare senza traumatizzare il corpo, condizione che attiva la produzione degli ormoni della fame. Non praticate il digiuno quotidiano integrale ma solo in alcuni giorni nell'arco della settimana. Anche durante i periodi di digiuno assumete liquidi e acqua per mantenere l'idratazione ed eliminare la fame. È possibile alternare i giorni di digiuno, per



esempio praticando l'astinenza il lunedì, il mercoledì e il venerdì per poi mangiare normalmente nei giorni restanti.

## **Quando evitare il digiuno intermittente**

Le donne devono evitare il digiuno quando si trovano nelle seguenti condizioni;

- Gravidanza
- Allattamento
- Stato di disordine alimentare

- Insonnia

Ricordate che il digiuno deve essere complementare a uno stile di vita e a una dieta sani. Non dovrebbe in alcun modo essere visto come un rimedio che consente di mangiare in modo sano per cinque giorni per poi abusare di alimenti sofisticati, junk food e cibi zuccherini. Il digiuno è in grado di funzionare perfettamente se praticato secondo le linee guida. Per raggiungere i risultati voluti, è possibile utilizzare intervalli di digiuno più brevi che possono aiutare ad affrontare il senso di fame iniziale.

# 4

## Nutrizione

**I**l concetto di digiuno è abbastanza semplice; comporta alcuni periodi di astinenza dal cibo. Si entra in uno stato di digiuno dopo un'astinenza di 8 - 12 ore e il digiuno deve tuttavia essere interrotto da pause

in cui ci si alimenta. Si può digiunare per un certo numero di ore al giorno, una volta alla settimana o due volte alla settimana. Lo stato di digiuno subentra nel momento in cui il corpo esaurisce le calorie assunte con l'ultimo pasto. Una volta che il corpo esaurisce le riserve di energia, ricorre alle riserve di grasso.

L'organismo ha generalmente una capacità molto limitata di immagazzinare carboidrati, anche se normalmente li trova più facili da elaborare rispetto ai grassi. Una volta esauriti i carboidrati

immagazzinati, l'organismo ricorre all'estrazione di energia dalle proteine attraverso la scomposizione degli amminoacidi. Il risultato è l'escrezione di livelli più elevati di ammoniaca. Man mano che il periodo di digiuno continua ad allungarsi, il grasso corporeo e le proteine diventano la principale fonte di carburante per il corpo. Un'alta ripartizione del grasso si traduce poi in livelli più elevati di chetoni nel corpo.

Dal momento in cui l'assunzione di carboidrati si esaurisce per il digiuno, la produzione di insulina viene diminuita con conseguente

abbassamento dei livelli di insulina nel sangue, uno dei principali benefici del digiuno. Lo stato iniziale del corpo svolge dunque un ruolo significativo nel determinare il tempo da dedicare al digiuno. Diverse prove scientifiche hanno dimostrato che il digiuno è uno dei sistemi da prendere in considerazione per ridurre il rischio di malattie croniche, rallentare il processo di invecchiamento e raggiungere un peso corporeo ideale.

Dal punto di vista nutrizionale, il digiuno, se non ben praticato, tende a compromettere l'assunzione

complessiva di nutrienti importanti, con un apporto limitato di sostanze come verdure, frutta, proteine magre e grassi sani. Questi alimenti contengono sostanze nutritive che aiutano a mantenere attivo il metabolismo e a ridurre l'infiammazione, aumentano la sazietà e sono anche molto importanti per la perdita di peso. Questo accade quando l'attenzione al conteggio di calorie supera quella, ben più importante, alla qualità e al tipo di nutrienti.

Mentre si digiuna si dovrebbero anche garantire al corpo cibi ricchi di nutrienti freschi al posto di quelli

trasformati o in scatola. Il digiuno funziona se unito con alte percentuali di grassi insaturi e pochissimi carboidrati. Una dieta a basso contenuto di carboidrati per un periodo di tempo più lungo può indurre il corpo ad adattarsi alla limitata assunzione di calorie, per cui non si riesce a perdere peso ulteriormente. Essere a digiuno può essere molto utile, se si riesce a intervallare correttamente periodi di alimentazione limitata con altri ad alimentazione regolare. Diventa quindi difficile per l'organismo adattarsi allo stesso regime ridotto, con conseguente perdita di peso.



Se volete praticare il digiuno per perdere peso, considerate un periodo di regime più lungo che vi consentirà di ottenere risultati migliori rispetto alle diete a basso contenuto calorico. Per quanto esistano pratiche alimentari estreme, il digiuno è più una restrizione alimentare volontaria facile da seguire. Ci sono vari protocolli basati su periodi di tempo di alimentazione limitata, come le restrizioni caloriche estreme o il consumo di tutte le calorie necessarie entro un determinato periodo di tempo, seguito da un apporto normale o elevato di

calorie. Per quanto si possa essere scettici verso una dieta che promette molti benefici per la salute, la mancanza di restrizioni rigide nel digiuno intermittente lo rende meritevole di una prova.

Uno studio nutrizionale ha anche concluso che il digiuno intermittente potrebbe essere un modello di dieta valido per ottenere benefici generali per la salute umana, come miglioramenti nei biomarcatori associati a malattie croniche. Anche se la maggior parte degli studi sull'uomo sono limitati a piccoli gruppi di campioni con fattori che influiscono sui risultati, come la

manca di controllo sul gruppo e follow-up insufficienti, praticare il digiuno può comunque dare grandi risultati se si osservano le linee guida. Secondo gli esperti di nutrizione, il miglior tipo di piano alimentare è quello che può essere facilmente mantenuto, anche se l'aderenza a lungo termine al digiuno è ancora in fase di ricerca.

La qualità e la quantità di un determinato modello dietetico dovrebbero essere incentrate sulla promozione di una salute umana ottimale.

## **Errori comuni sul**

# **digiuno intermittente**

Ci sono diversi benefici che sono stati associati al digiuno, tuttavia la maggior parte della gente si lascia fuorviare da alcuni pregiudizi. La conoscenza di alcuni di questi può aiutare a prendere le precauzioni necessarie al successo della dieta. La differenza principale tra successo e fallimento del digiuno intermittente potrebbe dipendere dalla comprensione degli errori comuni e da come si possono evitare.

Ecco alcuni degli errori più comuni:

## **Usarlo come scusa per mangiare cibi spazzatura**

Ci sono persone che immaginano che il digiuno funzionerà come una pillola magica che risolverà tutti i loro problemi indipendentemente dal tipo di alimenti, almeno fino a quando si osservano le ore di digiuno come richiesto. Il digiuno è un modello di dieta che dà la possibilità di prendere il controllo del proprio corpo, ma non impone il tipo di alimenti che si dovrebbero mangiare. Poiché alcuni protocolli raccomandano un'assunzione limitata di calorie, è necessario dare molta enfasi agli alimenti sani

e integrali e non agli alimenti spazzatura.

Se si continua a mangiare cibo spazzatura e si pensa di essere a digiuno, alla fine del tempo stabilito vi ritroverete senza risultati. Come detto in precedenza, il vantaggio principale del digiuno è che il corpo brucia grassi come fonte di energia, e questo porta ai benefici associati alla dieta. Quando si riesce a mantenere il corpo a digiuno questo comincia a elaborare grassi e proteine come fonte di energia.

Il vostro corpo diventerà abbastanza sensibile al cibo che

mangiate; per esempio, se siete già in fase di consumo dei grassi e cominciate a mangiare troppi alimenti trasformati e zuccherini, allora porterete automaticamente il vostro corpo a cambiare stato e a elaborare il glucosio come fonte di energia. Il cibo spazzatura non nutre il corpo e non fornisce alcun valore nutrizionale. Lo zucchero consumato porta solo a picchi di energia per un breve periodo, e influisce sul livello di insulina presente nel flusso sanguigno. Se volete davvero perdere peso o ottenere qualsiasi altro beneficio che il digiuno rende possibile,

dovete smettere di mangiare cibo spazzatura, che non farà che allontanarvi dal vostro obiettivo.

## **Mangiare poco nell'intervallo di alimentazione**

Una volta completato con successo il digiuno, che si tratti di un periodo di digiuno 16/8 o 20/4, assicuratevi di mangiare abbastanza cibo come fareste normalmente. Ci sono persone che tendono a mangiare ancora troppo poco, e ciò può influenzare negativamente il corpo e la salute generale. Non abbiate fretta, e mangiate fino a quando non siete sazi; assicuratevi che gli



alimenti siano integrali, freschi e sani. Poiché il corpo è già in uno stato di digiuno, mangiare cibi a basso contenuto di carboidrati è importante e aiuta il processo di eliminazione dei grassi.

A meno che non siate impegnati in allenamenti che richiedono l'assunzione di carboidrati dopo aver interrotto il periodo di digiuno, potete concentrarvi maggiormente sui cibi a basso contenuto di carboidrati per mantenere uno stile di vita sano. Se ci si limita troppo durante l'intervallo in cui bisogna nutrirsi, allora si possono causare cambiamenti indesiderati al corpo,

che potrebbero rendere il digiuno difficile.

## **Non bere abbastanza acqua**

Quando il corpo è in uno stato di digiuno, comincia a eliminare i componenti danneggiati e si disintossica, e questo perché il fisico non deve dedicare attenzione alla digestione. L'assunzione di acqua aiuta a eliminare le scorie dal corpo, ed è per questo che l'assunzione di molti fluidi e di molta acqua è vitale durante i periodi di digiuno. Ci sono però persone che digiunano e decidono di smettere di bere acqua o altri

liquidi che possono aiutare l'idratazione del corpo. Non bere può creare inutile tensione e ansia nel corpo, cosa che dovrebbe essere evitata non solo bevendo acqua, ma ingerendo anche altri fluidi come brodo di carne, tè e caffè non zuccherati.

## **Osessionarsi con gli intervalli alimentari**

Uno dei vantaggi di seguire il digiuno è quello di essere in sintonia con il proprio corpo al punto da poter distinguere tra fame reale e una lieve reazione corporea. Essere in sintonia con il proprio

corpo durante il digiuno permette anche di monitorare come questo reagisce al cambiamento della routine mentre ci si concentra sul raggiungimento dell'obiettivo. La maggior parte della gente, tuttavia, è tanto focalizzata sul cibo da pensare solo a quanta fame ha.

Se si desiderano i benefici del digiuno allora si dovrebbe essere consapevoli del fatto che non dovrebbe essere il pensiero del cibo a dirvi quando è necessario mangiare, ma il corpo. Molte persone sono abituate a mangiare tre pasti completi più due spuntini. Si dovrebbe essere disposti ad

abbandonare il modo abituale di mangiare e prendersi il giusto tempo per studiare il sistema con cui il proprio corpo funziona meglio. Lasciate che l'obiettivo di trovare la dieta giusta sia il motivo trainante facendo attenzione al comportamento del vostro corpo.

Molte persone hanno paura di avere fame e hanno l'abitudine di mangiare qualcosa non appena cominciano a sentire un po' di appetito. Alcuni sono così attenti alla loro massa muscolare che pensano di perdere massa ogni volta che provano appetito. Se si ha fame dovete capire che il vostro

corpo è a digiuno e sta bruciando grassi come carburante. Invece di esitare e cercare qualcosa da mangiare, siate pazienti e seguite il processo fino al momento assegnato per rompere il digiuno.

## **Digiunare per molti giorni alla settimana**

A volte essere troppo concentrati sull'obiettivo può impedire di perdere peso velocemente. Tale ambizione può spingere a impegnarsi in pratiche che possono causare più che altro problemi. Se il digiuno viene praticato per 2 - 4 giorni, qualsiasi altra attività può

essere molto faticosa. Digiunare per molti giorni in una settimana può anche influenzare il metabolismo, le prestazioni del corpo e l'appetito. Il vostro corpo può anche iniziare a difendersi contro la fame percepita, e ciò potrebbe portare al rilascio di alcuni ormoni della fame e causare squilibri ormonali, soprattutto nelle donne.

Quando l'intervallo tra i pasti è troppo grande, allora si può innescare un gran senso di fame che poi si traduce in un'alimentazione incontrollata. Il protocollo di digiuno che si sceglie gioca quindi un ruolo fondamentale

nell'aiutare a rimanere concentrati sul processo in modo tale che possa consentire di raggiungere i propri obiettivi.

## **Allenamento intenso durante il digiuno**

Un altro errore comune che la maggior parte delle persone fa durante il digiuno è impegnarsi in un allenamento intenso. Per quanto alcune persone possano non avere problemi con l'allenamento intenso durante il digiuno, è probabile che qualcuno soffra conseguenze molto negative. Il digiuno è generalmente una prova notevole per il corpo, e



riposare o anche impegnarsi in alcuni esercizi leggeri, come lo yoga, può essere appropriato. Se si pratica un'attività faticosa, come il sollevamento pesi, si dovrebbero scegliere periodi di digiuno più brevi in modo che il corpo sia rifornito di carboidrati costantemente.

Invece di impegnarsi in un intenso esercizio fisico durante il periodo di digiuno, si può prendere in considerazione di impegnarsi in attività leggere come fare una passeggiata. Tali esercizi sono importanti anche per prevenire vertigini, debolezza e stanchezza. Un'altra cosa importante che si

dovrebbe fare durante il periodo di digiuno è dormire abbastanza. Un sonno sufficiente è vitale, perché permette al corpo di ripararsi da solo, di effettuare una sana digestione, di mantenere l'equilibrio ormonale e di disintossicarsi. Si dovrebbe dormire per circa 7 - 9 ore al fine di prevenire cali di energia e di umore.

Dormire per un periodo sufficiente è molto importante, dato che gli ormoni della crescita vengono normalmente rilasciati durante le prime ore di sonno. Se si trascorre il tempo dedicato al riposo in attività che distraggono, allora ci sono

maggiori probabilità di sentirsi affaticati il giorno dopo, e può mancare la forza necessaria a concentrarsi sul digiuno.

## **Evitare altri fattori di stress**

Il digiuno può essere difficile a volte, soprattutto all'inizio, ed essere nel giusto stato d'animo positivo può aiutare a concentrare l'attenzione sul processo e su come il vostro corpo sta rispondendo. L'aggiunta di altri fattori di stress può solo peggiorare la situazione, in quanto questi consumano l'energia di cui avete bisogno per voi. Evitate tutto ciò che stimola troppo

l'adrenalina e causa affaticamento da adrenalina.

## **Potenziali rischi per la salute associati al digiuno**

Per quanto il digiuno sia possa essere benefico, può non essere adatto a tutti. Alcune persone dovrebbero evitare di adottare il digiuno come regime alimentare, in quanto ciò potrebbe peggiorare il loro stato di salute. Non si deve digiunare in caso di:

- Sottopeso
- Disturbi alimentari
- Diabete di tipo 1

- Diabete di tipo 2 controllato tramite farmaci
- Gravidanza e allattamento
- Malattia o febbre

Alcuni degli effetti collaterali che possono essere sperimentati con il digiuno includono:

- Cambiamenti di umore
- Fame estrema
- Pensieri ossessivi sul cibo
- Consumo compulsivo di snack

## **Pianificazione del**

# **digiuno intermittente**

Se siete dei principianti all'inizio di un digiuno, questi sono i passaggi che potete seguire.

- Iniziare a digiunare per circa 12 ore al giorno, a seconda del metodo scelto. Si può iniziare saltando la prima colazione per poi raggiungere le 14 - 20 ore a mano a mano che ci si adatta al processo del digiuno. È possibile aumentare il periodo di astinenza aggiungendo almeno 15-30 minuti alla fase di digiuno giornaliera.

- Una volta che sarete in grado di

digiunare per circa 16-20 ore, brucerete il grasso molto più velocemente.

- Per programmare meglio il vostro digiuno quotidiano, potete pianificare almeno 14-20 ore per il digiuno e 10 - 4 ore per il pasto. Per ottenere risultati ottimali, assicuratevi di consumare l'ultimo pasto circa 2 - 3 ore prima di andare a letto, in modo da poter passare meno ore di veglia mentre si continua a digiunare.

- Ecco un esempio in cui si digiuna per 16 ore con un intervallo di 8 ore:

- Finite di mangiare l'ultimo pasto alle 20 di domenica sera
- Andate a letto entro le 23.00 di domenica sera, il che significa che avete digiunato per 3 ore.
- Quando vi sveglierete alle 7 del mattino di lunedì, avrete digiunato per 11 ore.
- Dalle 7.00 alle 12.00 avrete trascorso 5 ore a digiunare svegli.
- Dalle 12 alle 20 mangiate uno o più pasti, e assicuratevi di limitare l'apporto calorico come richiesto.
- Entro le ore 20.00 di lunedì sera inizierete di nuovo le 16



ore di digiuno.

- Se ci si sta concentrando sulla perdita di peso, si dovrebbero mangiare meno di 1000 calorie durante le 4 ore del periodo di alimentazione.
- Se volete aumentare la massa muscolare, potete mangiare 1600 calorie al giorno in modo da assumere tutti i carboidrati, proteine e grassi necessari.
- Se dovete contrastare il senso di appetito, potete prendere in considerazione l'idea di fare quanto segue:

- Si dovrebbe essere consapevoli del fatto che può essere necessario un certo tempo prima che il corpo si abitui al digiuno. Ecco perché è consigliabile iniziare saltando solo la prima colazione. Il senso di fame può durare da 2 a 7 giorni o anche di più.
- Nel caso in cui la fame diventi intensa o se si verificano mal di testa e vertigini, allora si può rompere il digiuno per qualche tempo e mangiare qualcosa. Non è necessario resistere fino a sentirsi male, ma è

sufficiente cercare di digiunare il più a lungo possibile; l'intervallo delle 16 ore si raggiungerà appieno col passare del tempo.

- Ricordatevi di bere acqua, caffè o tisane senza zuccheri. Potrebbero essere utili per eliminare la fame.
- Si può bere quanta acqua si vuole durante il periodo di digiuno di 16 ore; anzi, può anche aiutare a calmare il senso di fame. L'assunzione di tè e caffè è consentita durante

il digiuno, a condizione che le bevande siano prive di calorie. Ricordatevi di non assumere calorie durante il digiuno di 16 ore.

- La caffeina che si trova nel caffè e nel tè verde aiuta ad accelerare il metabolismo, bruciare i grassi e ridurre l'appetito. Aiuta anche a compensare le calorie che possono derivare dal consumo di caffè e tè.

- Se durante il digiuno fate esercizio fisico, dovrete essere consapevoli

del fatto che quando il livello di zucchero, glicogeno e insulina nel sangue sono più bassi a causa del digiuno, brucerete più grassi. Quindi si brucia una maggiore quantità di grasso durante l'allenamento, soprattutto durante il periodo di digiuno.

- Se volete essere in forze per l'allenamento, potete bere un caffè o un tè a basso contenuto calorico 30 minuti prima di iniziare gli esercizi, in modo da ottenere un po' di energia in più e bruciare più grassi.

- Se si scopre che l'allenamento

durante il digiuno è insostenibile, è possibile pianificare l'allenamento dopo i pasti.

## **Cibi raccomandati**

Mangiare mentre si digiuna può sembrare abbastanza irrealistico, tuttavia ciò che si mangia durante l'intervallo alimentare è molto importante. Quando si è a digiuno non c'è nessuna restrizione riguardo al tipo di cibo o alla quantità che si può mangiare. Tuttavia è indispensabile mangiare cibi sani e integrali. Circa gli alimenti da mangiare, si dovrebbe prendere in

considerazione quanto segue:

- Assicuratevi di consumare abbastanza calorie per la giornata. È molto probabile provare all'inizio un senso di debolezza.

- Evitate il consumo di alimenti con un elevato contenuto di carboidrati. L'assunzione di questi rende il processo di digiuno insopportabile e vi sono maggiori possibilità di non trarne alcun beneficio. Gli alimenti con alti livelli di carboidrati spesso portano a picchi di zucchero nel sangue che conducono fuori dallo stato di digiuno. Inoltre è più probabile che si verifichino cattivo

umore, annebbiamento mentale e letargia.

- Oltre a mangiare alimenti a basso contenuto di carboidrati, bevande e grassi insaturi, si dovrebbe anche considerare il consumo di verdure verdi nutrienti, patate dolci e carboidrati naturali complessi oltre ad altri alimenti sani. Il consumo di patate può aiutare a fornire resistenza durante l'esercizio fisico.

Di seguito è riportato un riepilogo di alcuni degli alimenti che si possono consumare:

**Acqua:** L'assunzione di acqua è molto importante, perché è



necessario mantenersi idratati anche quando non si mangia. La mancanza di acqua può portare a disidratazione, affaticamento, mal di testa e sensazione di testa vuota. Si può spremere qualche limone nell'acqua da bere.

**Avocado:** Per quanto l'avocado abbia un più alto livello di calorie, il grasso monosaturo contenuto può saziare. Anche piccole quantità vi daranno un prolungato senso di sazietà.

**Pesce:** Si raccomanda di mangiare pesce, almeno 250 gr. alla settimana. Il pesce è ricco di grassi

e proteine salutari, e ha anche una notevole quantità di vitamina D. Se si mangia solo una quantità limitata di cibo per ogni giorno, meglio allora scegliere un cibo ricco di sostanze nutritive come il pesce. Il pesce è anche considerato un alimento per il cervello.

**Verdure:** Alimenti come broccoli, germogli, cavoletti di bruxelles e cavolfiore sono tutti pieni di fibre, e quando si mangia in modo irregolare sono l'ideale. Anche gli alimenti ricchi di fibre riempiono, e possono aiutarvi a digiunare per 16 ore senza sentirvi estremamente affamati.

**Patate:** Le patate sono alcuni degli alimenti sazianti che possono essere presi in considerazione da coloro che hanno bisogno di calorie prima di impegnarsi in un allenamento. C'è uno studio che dimostra che il consumo di patate, come parte di una dieta sana, aiuta la perdita di peso.

**Fagioli e legumi:** per quanto non si debbano mangiare troppi carboidrati, alcuni di essi a basso contenuto calorico come legumi, fagioli, lenticchie, ceci e altri ancora, aiutano a diminuire il peso corporeo, anche se non si limita l'assunzione di calorie.

**Uova:** almeno sei grammi di proteine con rapide cotture sono importanti. Bisogna avere una quantità sufficiente di proteine in modo da aumentare la massa muscolare. Coloro che mangiano uova a colazione sono meno affamati rispetto a quelli che mangiano pane e dolci. Le uova sode possono quindi essere un ottimo pasto durante il periodo di digiuno.

**Noci:** le noci possono avere livelli calorici più alti rispetto ad altri snack, ma contengono dei grassi assenti in alcuni degli alimenti spazzatura. Le noci hanno grassi

polinsaturi che possono alterare i marcatori fisiologici della sazietà e della fame. **Frutti di bosco:** è possibile consumarli frullati; sono ricchi di alcune sostanze nutritive vitali. Le fragole sono una grande fonte di vitamina C, stimolano il sistema immunitario e sono anche ricche di flavonoidi.

**Probiotici:** Questo alimento aiuta a pulire l'intestino e a rimuovere i fastidi che possono irritarlo. Si può prendere in considerazione di includere alimenti come i crauti o il kefir per risolvere un problema intestinale.

# Parliamo di mantenimento

Una volta praticato con successo il digiuno e raggiunto l'obiettivo desiderato, la cosa migliore da fare è assicurarsi di mantenere i risultati raggiunti. L'unico modo per farlo è adottare il digiuno come stile di vita. Ricordate che se vi fermate e tornate al modo normale di mangiare, sarà solo una questione di tempo prima di tornare allo stato in cui vi trovavate prima.

Ci vuole tempo per perdere peso, eppure aumentare di peso non

richiede molto tempo se non si mangia sano e non si fa esercizio fisico. Per mantenere i risultati raggiunti e continuare a essere in buona salute si può seguire un protocollo di digiuno non molto rigido, come il salto spontaneo del pasto o un altro altrettanto flessibile. Il problema chiave dovrebbe essere quello di mantenere i risultati senza praticare un digiuno intenso.

## **Risoluzione dei problemi: cosa fare se non si vedono risultati**

Se digiunare vi riesce difficile, se sperimentate stanchezza, tremori,

sbalzi di umore o altri tipi di reazioni sgradevoli, forse si è di fronte a un problema di salute di fondo che potrebbe richiedere attenzione. Il digiuno non solo è benefico, ma è una pratica salutare che cambia la vita; tuttavia, a volte, seguire il digiuno può rivelarsi impegnativo e più complicato di quanto si creda.

Se tutti questi sintomi si manifestano nella prima settimana, è possibile ignorarli, in quanto si presume che il corpo stia reagendo al cambiamento del regime alimentare. Nel caso in cui i sintomi continuino, potrebbero essere il



segnale di allarme di un problema di salute di fondo che non si dovrebbe ignorare. Occorre allora consultare un medico e farsi dare consigli e linee guida su come proseguire il digiuno oppure farsi dire se non è il caso di praticarlo più. Normalmente ci sono alcune ragioni che possono spiegare perché le persone non raggiungono risultati con il digiuno o addirittura non sono in grado di continuare come richiesto.

Eccone alcune:

## **Sensibilità alimentare**

Ci sono alcuni alimenti che

infiammano o provocano allergie e intolleranza. La maggior parte della gente non è consapevole di essere allergica a determinati alimenti. Ci sono persone che sono allergiche ai prodotti lattiero-caseari, a legumi, uova, glutine o soia. Se si desidera identificare i tipi di alimenti verso i quali si è sensibili, si può provare a eliminare alcuni degli alimenti dalla dieta. Potete concedervi qualche giorno di pausa prima di introdurre di nuovo un alimento sospetto per verificare se si è intolleranti.

Se si tratta di sensibilità non identificata, è più probabile che si tratti di semplice stress. Quando le

cellule sono infiammate e stressate adattarsi al grasso come fonte di energia diventa molto difficile. L'utilizzo di glucosio come fonte di energia in tal caso non può essere sostituito e il dimagrimento non avviene. Nel caso in cui non si vedano risultati tangibili con il digiuno o si sentano più sintomi anomali, è possibile cercare le potenziali cause scatenanti nel cibo ed eliminarle, prima di procedere con il digiuno.

## **Tossine ambientali**

La maggior parte delle tossine presenti nell'ambiente è

liposolubile, il che significa che si tratta di tossine che si accumulano nel grasso corporeo. La cellula corporea è normalmente circondata da una membrana di grasso a due strati e le tossine tendono ad accumularsi nelle membrane cellulari provocando infiammazioni e stress che non permettono di bruciare grassi. Se si sta digiunando e ci si sente stanchi, potrebbe sussistere della tossicità cellulare, soprattutto se si nota anche pigrizia mentale e senso di annebbiamento.

L'ambiente in cui viviamo è pieno di tossine, e questo è un fatto da cui non possiamo sfuggire, come il

mercurio che si trova in alcuni alimenti che consumiamo, per esempio il pesce. L'alluminio si trova anche nelle pentole, e nei deodoranti e nei vaccini. Inalare erbicidi, bere pesticidi e muffe è diventato un problema enorme nella maggior parte delle case. Il corpo è abbastanza forte per eliminare le tossine, e impegnarsi nel digiuno attiva un processo di depurazione dai grassi noto come autofagia.

Il processo può essere abbastanza liberatorio e curativo, soprattutto per le persone senza sovraccarico tossico, ma per quelli con livelli

significativi di tossicità cellulare può essere insufficiente, in quanto gli organi sono compromessi e la cosa rende difficile l'eliminazione delle tossine. Se dovete disintossicare le cellule, è vitale che lavoriate sotto controllo medico. Una volta che la questione della tossicità sarà stata adeguatamente affrontata, il digiuno dovrebbe diventare molto più facile, e si dovrebbe essere in grado di ottenere risultati.

## **Infezioni nascoste**

Un altro fattore che richiede la risoluzione dei problemi è il problema delle infezioni nascoste,

che possono anche contribuire a impedire di ottenere risultati con il digiuno. Una delle ragioni principali per cui la maggior parte delle persone ha difficoltà con il digiuno è la presenza di infezioni nascoste. Queste possono assumere la forma di lieviti in eccesso, virus, parassiti e infezioni batteriche. Si tratta anche di uno degli scenari più trascurati, che impedisce alle persone non solo di digiunare ma anche di vivere una vita sana e produttiva.

Le infezioni nascoste possono essere molto difficili da identificare, e la maggior parte delle persone

non è consapevole di averle in quanto non si verificano sintomi influenzali, febbre acuta o altri segnali di allarme. Le infezioni nascoste deprimono il sistema immunitario in modo abbastanza sottile e aumentano il carico tossico fisiologico. Rendono quindi molto difficile il successo del digiuno. Le malattie croniche sono del resto per la maggior parte causate da infezioni nascoste che le persone difficilmente riescono a identificare in tempo e che emergono solo tardi.

Affrontare le infezioni nascoste può portare al successo assoluto. Per



affrontare le infezioni nascoste si può provare una cura a base di erbe o un protocollo antimicrobico almeno due volte l'anno. I test per i virus possono essere presi in considerazione, soprattutto se si è alle prese con il digiuno. Sarete in grado di ottenere grandi risultati una volta che le infezioni nascoste saranno state trattate e risolte.

## **Carenze nutrizionali**

Quando si digiuna, si chiede al corpo di ricorrere alle riserve di nutrienti acquisite nel corso degli anni, impegnandosi in una dieta sana. Una persona che mangia

disordinatamente può trovare il digiuno una vera sfida, in quanto non ci sono riserve che il corpo può utilizzare durante il periodo di digiuno. Ogni volta che si è impegnati in un digiuno, assicuratevi di mantenere anche una dieta sana e corretta, soprattutto durante gli intervalli alimentari, in modo da evitare carenze nutrizionali.

Se le carenze nutrizionali non vengono affrontate, il periodo di digiuno può creare molti più danni che benefici. Se le cellule del corpo sono carenti di nutrienti allora non saranno in grado di adattarsi in

modo efficace e vi sentirete sicuramente incapaci di digiunare. Una delle ragioni per cui molte persone hanno carenze di nutrienti è un problema al tratto digestivo. Se ci sono tossicità in corso e infezioni a livello cellulare allora sentirete sempre fame. È quindi possibile ottenere risultati con il digiuno una volta che il problema della carenza nutrizionale sarà stato ben affrontato.

## **Piano del digiuno intermittente**

Quando si sta progettando il piano

di digiuno, è necessario iniziare a trovare i macronutrienti e calcolare il numero di calorie, grassi, proteine e carboidrati che si dovrebbero mangiare al giorno. È disponibile un calcolatore di macronutrienti che fornisce il fabbisogno energetico totale giornaliero. Se si deve perdere peso bisogna bruciare più calorie di quelle che si consumano.

Una volta identificate le calorie da consumare al giorno e la quantità da bruciare in base al peso che si intende perdere, è quindi possibile utilizzare i calcolatori di macronutrienti disponibili online.

Ricordate che, indipendentemente dal prototipo di digiuno, i piani prevedono:

## **2 settimane di piani pasto con gli avanzati**

Questo piano è costituito da alimenti che si possono consumare per due settimane. È tuttavia possibile alternare gli alimenti con quello che si preferisce e non è nella lista. Assicuratevi di misurare le calorie e i macronutrienti in base a ciò che intendete assumere ogni giorno. Quando si inizia con il digiuno, è possibile iniziare saltando un pasto al giorno e poi passare a

saltare due pasti, man mano che si allunga la fase di digiuno.

Scegliete un protocollo di digiuno conveniente e assicuratevi di seguire le linee guida.

## **Carne**

- Manzo – 1 chilo e mezzo
- Salsicce chorizo – 2 e mezzo
- Salsicce italiane - 1
- Petti di pollo precotti - 2 lattine
- Petti di pollo disossati e senza pelle - 4 interi
- Prosciutto - 7 fette

- Pancetta - 16 fette
- Uova grandi - 22

## **Grassi**

- Crema pesante - 15 cucchiaini
- Olio d'oliva - 3 cucchiaini
- Burro non salato con erbe - 14 cucchiaini da tavola
- Olio di cocco - 15 cucchiaini
- Olio di sesamo - 2 cucchiaini da tavola

## **Formaggio**

- Mozzarella - 4 tazze e mezza

- Formaggio Cheddar - 4 tazze
- Crema di formaggio - 4 cucchiaini
- Dip agli spinaci cremoso - 18 cucchiaini
- Formaggio erborinato – 50 gr.
- Parmigiano - 10 cucchiaini

## **Verdure**

- Pepe verde medio - 1
- Cipolla media - 1
- Cavolfiore - una testa
- Salsa di pomodoro - 2 tazze
- Cipollina - 2 piccole



- Spinaci - 7 tazze

## **Extra**

- Farina di mandorle - 2 tazze
- Aceto di riso - 1/2 tazza
- Croste di maiale - 1 sacchetto
- Salsa di soia - 2 cucchiaini
- Salsa di pesce - 1 cucchiaino
- Caffè - 14 tazze
- Eritritolo - 1/2 tazza
- Ketchup senza zucchero - 4 cucchiaini

## **Spezie**

- Condimento italiano - 2 cucchiaini
- Sale kosher - 3 cucchiaini da cucina
- Aglio in polvere - 5 cucchiaini da tè
- Cumino - 2 cucchiaini da tè
- Zenzero - 1 cucchiaino da tè
- Peperoncino in polvere - 2 cucchiaini da tè

## **Verdure**

- Pepe verde medio - 1
- Cipolla media - 1
- Cavolfiore - una testa

- Salsa di pomodoro - 2 tazze
- Cipollina - 2 piccole
- Spinaci - 7 tazze

## **Extra**

- Farina di mandorle - 2 tazze
- Aceto di riso - 1/2 tazza
- Croste di maiale - 1 sacchetto
- Salsa di soia - 2 cucchiaini
- Salsa di pesce - 1 cucchiaino
- Caffè - 14 tazze
- Eritritolo - 1/2 tazza

- Ketchup senza zucchero - 4 cucchiaini

## **Spezie**

- Condimento italiano - 2 cucchiaini
- Sale kosher - 3 cucchiaini da cucina
- Aglio in polvere - 5 cucchiaini da tè
- Cumino - 2 cucchiaini da tè
- Zenzero - 1 cucchiaino da tè
- Peperoncino in polvere - 2 cucchiaini da tè

## **Domande frequenti**

Ecco alcune delle domande più frequenti sul digiuno intermittente.

## **Che cos'è il digiuno intermittente?**

È un modello di alimentazione e digiuno in cui si passa da periodi di alimentazione a periodi di digiuno. Non specifica il tipo di alimenti da consumare e il momento in cui dovrebbero essere consumati. Ci sono anche diversi tipi di digiuno su base giornaliera o settimanale.

## **Perché il digiuno intermittente?**

Diversi studi hanno dimostrato che si verificano cambiamenti ormonali

e metabolici non appena si raggiunge una determinata soglia di digiuno. Tale stato porta a numerosi benefici per la salute, se mantenuto per qualche tempo, come l'aumento della produzione dell'ormone della crescita, maggiori livelli di sensibilità insulinica, livelli più bassi di zucchero nel sangue, maggiore longevità, e ovviamente perdita di peso.

## **Funziona?**

Diversi studi hanno dimostrato che la dieta funziona se seguita come richiesto nel rispetto delle linee guida.

## **È difficile da seguire?**

Il digiuno intermittente è uno dei modi più flessibili di perdere peso e vivere bene e in salute. Il digiuno intermittente richiede almeno 12 ore per attivare la perdita di peso, tuttavia il numero di ore di digiuno aumenta man mano che ci si adatta al processo.

## **È una dieta a basso contenuto di carboidrati?**

Il digiuno intermittente è un modello di dieta che ha lo scopo di influenzare il tasso metabolico, la sensibilità all'insulina e gli ormoni per una maggiore perdita di peso e

di grasso corporeo. Si tratta di passare attraverso periodi di digiuno a breve termine, durante i quali bisogna mangiare in orari precisi ma si possono consumare i cibi desiderati. Si consiglia tuttavia di seguire una dieta a basso contenuto di carboidrati per aiutare il mantenimento dello stato di consumo di grassi che si verifica durante il processo di digiuno. Si può decidere di combinare il processo di digiuno con l'assunzione di alimenti a basso contenuto di carboidrati ma non è indispensabile, così come è libera la scelta degli alimenti.



## **Per quanto tempo devo digiunare?**

Si raccomanda di digiunare per 12 ore consecutive senza interruzioni per ottenere i cambiamenti metabolici e la produzione di ormone della crescita necessari. Digiunare per meno tempo, 8 ore per esempio, può aiutare a gestire le calorie e ad avere una certa disciplina alimentare, ma non provoca cambiamenti metabolici sufficienti a ottenere i risultati desiderati.

I periodi di digiuno consigliati sono i seguenti

- 12 ore consecutive per un principiante
- 16 ore consecutive per una persona a livello intermedio
- 20 ore consecutive per una persona a livello avanzato

## **Devo digiunare ogni giorno?**

No, non devi digiunare ogni giorno. Ci sono diversi tipi di protocolli di digiuno. Si può scegliere di digiunare una o due volte alla settimana per periodi di 20-24 ore; si può anche scegliere di digiunare per 12 ore ogni giorno o tre volte alla settimana. È possibile scegliere

la pianificazione preferita in base alle proprie capacità e all'obiettivo desiderato. Uno dei metodi di digiuno è quello a giorni alterni, per esempio:

Alimentazione : 8.00 - 20.00  
(periodo di 12 ore)

Digiuno: Ore 20.00 - ore 20.00  
(periodo di 24 ore)

Alimentazione: Ore 20.00-24.00  
(periodo di 4 ore)

Digiuno: 24.00 - 8.00 (periodo di 8 ore)

**Posso bere bevande durante il digiuno?**

L'acqua, il caffè e altre bevande sono molto importanti durante il digiuno, in quanto è necessario rimanere idratati durante il processo. Assicuratevi che le bevande siano prive di calorie e che non siano zuccherate.

## **Come si verifica la perdita di peso?**

La perdita di peso si verifica normalmente quando si consumano più calorie di quelle necessarie. Quando si fanno 12 ore di digiuno e si limita l'assunzione di calorie a un minimo di 500 al giorno, si realizza tale condizione. La perdita di peso

si verifica anche quando non si consumano quantità sufficienti di calorie. L'aumento di peso, invece, si verifica quando si consumano più calorie di quelle necessarie al corpo.

## **Suggerimenti per il successo con il digiuno intermittente**

Qui ci sono alcuni dei suggerimenti che si dovrebbero prendere in considerazione:

**Iniziate lentamente:** abbiate pazienza e leggete tutti i metodi di

digiuno prima di scegliere. Assicuratevi di aver compreso adeguatamente ciò che ciascuno di essi comporta. Non scegliete subito un programma rigido come il digiuno giornaliero o il digiuno 4 volte alla settimana. Scegliete un programma che sia abbastanza flessibile e non sia troppo severo.

**Sperimentate:** Il fatto che un amico stia ottenendo risultati con un metodo di digiuno non significa che vada bene anche per voi. Prendetevi del tempo e sperimentate fino a trovare quello che funziona bene per voi. È possibile iniziare con uno, poi

cambiare fino a trovare quello adatto a voi. Lo stesso dovrebbe valere anche per gli alimenti che si mangiano. Imparerete così molto su come funziona il vostro corpo, conoscerete il momento migliore per mangiare, i cibi facilmente digeribili e il momento migliore per il mantenimento calorico.

**Aspettatevi di fallire quando sperimentate il digiuno:** pochissime persone iniziano trovando subito il modello per ottenere i risultati desiderati. Potrebbe essere difficile all'inizio, ma la difficoltà fa parte di questo tipo di approccio dietetico. Non

lasciate che le battute d'arresto vi scorraggino dal perseguire gli obiettivi desiderati.

**Ascoltate il vostro corpo:** durante il digiuno, prendetevi del tempo: alcuni dei vantaggi includono: più energia, un sonno migliore, umore positivo e rilassato, una maggiore attenzione e un aspetto più sano. Gli aspetti negativi possono essere: mancanza di energia, mancanza di sonno, umore negativo, sentimenti di rabbia e frustrazione, mal di testa e mancanza di attenzione. Qualora si verificassero tali segnali negativi si dovrebbe interrompere il digiuno e



cambiare regime.

**Le scelte alimentari sono importanti:** la scelta degli alimenti contribuisce al successo o al fallimento del processo. Anche durante il digiuno, assicuratevi che la scelta che fate di cibo vi aiuti a raggiungere l'obiettivo desiderato.

**Siate concentrati e produttivi:** il tempo che trascorrete a digiunare dovrebbe essere focalizzato sulla comprensione del vostro corpo e su come funziona. Non passate il tempo di digiuno pensando continuamente all'ora in cui potrete di nuovo mangiare. Impegnatevi nel

processo di digiuno e siate  
produttivi.

# Conclusione

Congratulazioni, e grazie di aver dedicato del tempo a leggere il libro *Digiuno intermittente*. Molte persone cercano una dieta che funzioni e sia adatta ai propri bisogni. Una cosa che rende il

digiuno intermittente un sistema valido è il fatto che si tratta di una condizione naturale del corpo. È facile iniziare a digiunare: si tratta di un sistema flessibile e facile da sostenere senza limiti circa i cibi prescritti e i macronutrienti.

So che avete trovato informazioni preziose su cosa comporta il digiuno e su come potete usarlo per la vostra salute e per una perdita di peso ottimale. Il digiuno non deve per forza essere difficile se si sceglie il protocollo giusto e si seguono le linee guida. È importante notare che il digiuno intermittente non è una soluzione

rapida, non si perde automaticamente peso solo perché si digiuna. È inoltre necessario rispettare la dieta seguita e assicurarsi che gli alimenti consumati aiutino a raggiungere l'obiettivo desiderato.

Se avete già esperienza di digiuno intermittente o semplicemente pensate di iniziare a farlo, so che avete trovato informazioni preziose in questo libro, che possono essere di aiuto mentre praticate il digiuno intermittente. Prendetevi il tempo che vi serve e integrate ciò che avete letto in modo da realizzare l'obiettivo desiderato.

Ho una piccola richiesta; dato che hai trovato il libro utile, potresti fare un altro passetto e lasciare una recensione?

Grazie ancora, e auguri di grandi successi con il digiuno intermittente!