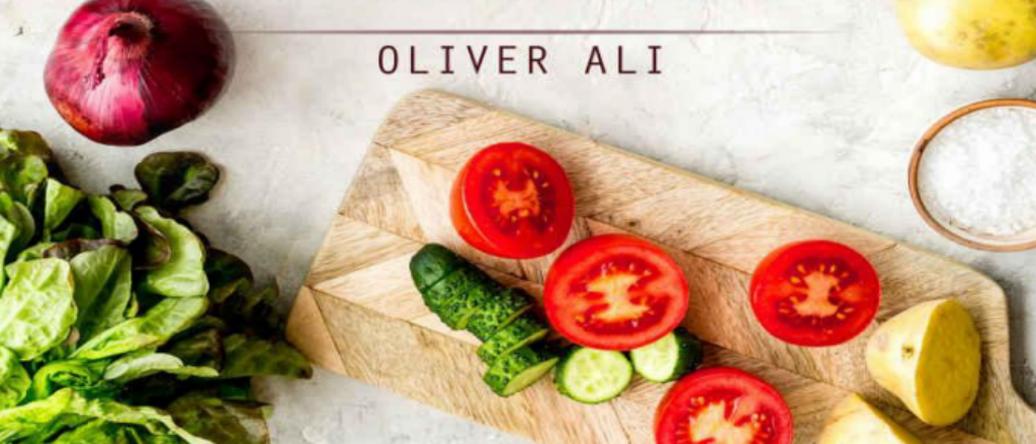




IL DIGIUNO INTERMITTENTE

COME PERDERE PESO
SENZA RINUNCE

OLIVER ALI



Il Digiuno Intermittente

Come perdere peso
senza rinunce

OLIVER ALI

Copyright © 2019 Oliver Ali
Tutti i diritti riservati.

Termini d'uso

Tutti i contenuti di questo libro sono stati controllati e creati con grande cura. Ogni sforzo per la scrittura di questo testo, è stato fatto per rendere questo libro il più completo e accurato possibile. I contenuti di questo libro riflettono l'opinione e l'esperienza personale dell'autore e sono solo a scopo di intrattenimento. L'autore non garantisce che le informazioni contenute in questo libro siano complete e non sarà responsabile di eventuali errori od omissioni. L'autore di questo libro declina quindi ogni responsabilità nei

confronti di qualsiasi persona o entità, in relazione a qualsiasi perdita o danno, causato direttamente o indirettamente dal contenuto di questo libro. Le informazioni contenute in questo libro, non sono in alcun modo rivolte a sostituire il parere medico. E' opportuno quindi, consultare il proprio medico o uno specialista prima di seguire le indicazioni presenti in questo testo.

SOMMARIO

INTRODUZIONE

PARTE PRIMA

CAPITOLO 1

Che cos'è il digiuno intermittente

I benefici del digiuno intermittente

CAPITOLO 2

Breve storia del digiuno

Il digiuno intermittente e la chetosi

I falsi miti sul digiuno intermittente

CAPITOLO 3

I pro e i contro del digiuno
intermittente

Suggerimenti e strategie per affrontare

il digiuno

La scienza dietro il digiuno
intermittente

PARTE SECONDA

CAPITOLO 4

Come iniziare il digiuno intermittente

Le varianti del digiuno intermittente

Altre varianti del digiuno
intermittente

Gli obiettivi del digiuno intermittente

CAPITOLO 5

Gli errori comuni del digiuno
intermittente

Il digiuno intermittente e gli attacchi
di fame

Cosa mangiare

Il digiuno intermittente e i liquidi

CAPITOLO 6

Consigli, suggerimenti e domande
frequenti

CONCLUSIONI

INTRODUZIONE

“Prenditi cura del tuo corpo.

*È l'unico posto dove vivrai
per sempre.”*

- Jim Rohn

La nostra epoca risente delle conseguenze negative che la civilizzazione ha portato all'umanità. Al giorno d'oggi, infatti, ci viene proposta una vasta gamma di cibi accessibili a tutti, ma ipercalorici. Basta guardare le catene di fast food che troviamo nelle città.

In passato, prima che fossero inventati trattori, trebbiatrici e prodotti per l'agricoltura, era normale non poter mangiare in abbondanza e, a volte, persino digiunare se il cibo

scarseggiava, portando il corpo ad adattarsi a quei momenti. Ed è così che gli uomini dell'antichità si facevano bastare ciò che l'ambiente offriva loro, alternando periodi di carenza di alimenti a periodi di maggiori risorse nutritive.

La nostra società, soprattutto quella occidentale, soffre di un problema ben diverso e cioè non la mancanza di cibo, bensì l'abbondanza. In particolare, il cibo che troviamo in commercio non apporta sufficienti nutrienti di cui abbiamo bisogno ma, al contrario, è ricco di additivi, zuccheri, carboidrati raffinati e altre sostanze dannose. Questo

perché per rispondere a una richiesta di cibo più economica e saporita, rinunciamo a un'alimentazione corretta.

Non occorre più passare lunghi periodi senza mangiare, dato che ci sono supermercati in ogni angolo, catene di ristoranti o addirittura il servizio di consegna a domicilio.

Quali sono allora le conseguenze di queste nostre abitudini erronee? Se ci guardiamo attorno, notiamo facilmente come l'obesità sia spesso uno dei mali della nostra società.

Ma come mai immagazziniamo così tanto grasso corporeo? Abbiamo spiegato che in passato i nostri antenati riuscivano a sopravvivere a lunghi periodi di astinenza quando non trovavano di che sfamarsi. Il corpo si era infatti abituato a immagazzinare cibo in eccesso sotto forma di grasso quando potevano mangiare e a utilizzare invece questo grasso quando non ci riuscivano. Questo è infatti il motivo per cui il nostro corpo è in grado di passare lunghi periodi di digiuno.

Il problema è sorto quando il cibo è diventato reperibile ad ogni angolo e noi

di conseguenza abbiamo cominciato a fare quattro, cinque o addirittura sei pasti al giorno, continuamente. L'alimentazione continua non ci permette di entrare in “modalità sopravvivenza” per attingere al grasso adiposo, così intanto il corpo si prepara per un'eventuale periodo futuro di scarsità di cibo trasformando il cibo in eccesso in grasso.

Il mangiare troppo, purtroppo, oltre che all'aumento di peso, porta anche a gravi danni per la salute: ad esempio maggiori rischi di sviluppare problemi

cardiovascolari, i quali sono tra i maggiori responsabili di decessi sia maschili che femminili. Oltre a questo, l'obesità e un'alimentazione erronea porta danni al cervello, invecchiamento precoce, diabete di tipo 2 e persino il cancro.

Molti di questi problemi sarebbero risolvibili cambiando la nostra dieta. Tutto però si complica quando dobbiamo scegliere il tipo di dieta da fare. La domanda che sorge spontanea è “che cosa mangiare?”, in quanto la maggior parte dei piani alimentari ci pongono l'assillante problema del

conteggio delle calorie, dei grassi e dei carboidrati, spesso poi con scarsi risultati.

Ed è proprio questo il punto focale delle diete: lo stesso protocollo può andar bene per una persona ma non per un'altra, per cui trovare un regime alimentare perfetto per tutti è praticamente impossibile.

L'insuccesso di alcune diete (da quella a basso contenuto di grassi a quella a basso contenuto di carboidrati) ha portato molte persone ad adottare il digiuno intermittente, metodo esclusivo

ed efficace per la perdita di peso. Molte persone all'idea di perdere peso attraverso il digiuno ne rimangono perplesse perché ritengono che sia difficile resistere a lungo senza essere sopraffatti dagli attacchi di fame.

Ma perché il digiuno dovrebbe voler dire rinuncia di ciò che ci piace e restare senza cibi solidi per giorni? Ed è proprio per questo che si parla di “digiuno intermittente”, cioè un programma alimentare che più che suggerirti cosa, ti dice quando mangiare. Questo non significa poter divorare quantità giganti di gelato o di patatine

fritte, perché è importante comunque mangiare sano.

Occorre specificare che il digiuno totale è il momento in cui non si mangia, mentre il digiuno intermittente è uno stile alimentare in cui sono previsti periodi di digiuno lunghi che vanno dalle 12 ore a un massimo di 36 ore, alternati da periodi di “alimentazione”.

Spesso la scelta di digiunare ci sembra innaturale, ma in realtà come abbiamo già visto è un qualcosa che viene praticato da migliaia di anni. Il benessere ha creato una dipendenza da

fonti energetiche esterne e abbiamo perso l'autonomia di sfruttare le risorse interne. Ecco perché appena digiuniamo avvertiamo subito dei cambiamenti negativi.

La proposta di questo libro è proprio quella di insegnare come sfruttare al meglio le risorse dell'organismo, ritrovando l'indipendenza dal cibo e il controllo del corpo. In queste pagine imparerai che cos'è e come funziona il digiuno intermittente, i metodi utilizzati e gli enormi benefici che si possono avere.

Questo approccio è infatti molto apprezzato per la flessibilità, la facilità e la naturalezza con cui può essere seguito; i metodi sono semplici, anche perché non occorre preoccuparsi troppo degli alimenti consigliati durante le fasi di interruzione del digiuno.

Il digiuno intermittente consente al corpo di consumare i grassi e ad aumentare l'ormone della crescita, il quale è importante per preservare la massa muscolare e a regolare il glucosio nel sangue, riducendo così il rischio di diabete e di resistenza all'insulina.

Con questa guida infatti, troverai un modo efficace per bruciare i grassi facilmente e perdere peso. Non solo, perché troverai anche consigli ed esempi pratici per mangiare più sano e incrementare le tue prestazioni. Inoltre, scoprirai come affinare la tua percezione del corpo, scoprire cosa esso sia capace di fare e ciò di cui ha davvero bisogno. Alla fine il girovita si restringerà in modo sano, aumenterà il livello di concentrazione e lo stato generale di salute e benessere migliorerà.

Capitolo per capitolo, si analizzerà

cos'è il digiuno intermittente, la sua storia, come iniziarlo, suggerimenti e strategie per praticarlo e i numerosi vantaggi per la salute, sfatando qualche “falso mito” fatto insorgere dalla società.

Inoltre come promesso acquistando questo libro hai diritto ad un bonus dove ti spiego nel dettaglio qual'è la migliore dieta da abbinare al digiuno intermittente soprattutto se il tuo obiettivo è la perdita di peso.

Per riceverlo ti basta mandare una semplice email a:

libro.digiuno@gmail.com

specificando come oggetto 'Bonus', riceverai gratuitamente e in automatico il Bonus.

Ti ricordo che anche se molto dettagliato si tratta solo di un menù di esempio e come ogni altra dieta non dovrebbe mai essere seguita senza prima un consulto medico e/o nutrizionista che riesca a prescrivere un protocollo per la propria situazione personale.

PARTE PRIMA

CAPITOLO 1

*"Per cambiare il proprio
corpo è fondamentale
cambiare idea."*

- *Anonimo*

Che cos'è il digiuno intermittente

La parola “intermittente”, di derivazione latina, significa “interruzione” ed indica, in questo caso, un periodo di digiuno intervallato da momenti in cui si mangia in modo normale. La durata dei rispettivi intervalli dipende dalle diverse varianti. I lassi di tempo però devono essere regolari, per dare modo al corpo di essere consapevole quando ha a disposizione il cibo e quando invece deve bruciare le riserve di

grasso.

Non si tratta quindi di una vera e propria dieta, bensì di un regime in cui si saltano intenzionalmente dei pasti. Si consumano perciò un determinato numero di calorie in certi momenti della giornata per poi passare periodi più lunghi senza mangiare.

Spesso siamo talmente abituati alla consuetudine di consumare i pasti ad orari fissi (ad esempio 7:30 per la colazione e il pranzo a mezzogiorno) e in più facciamo alcuni spuntini senza avere fame di fronte alla TV, che l'idea

di digiunare ci sembra irrealistica. In realtà la nostra specie in passato è sopravvissuta per giorni senza mangiare e questo perché il cibo si cercava, si cacciava o comunque richiedeva tempo e fatica, a volte senza alcun risultato.

Al contrario, nella nostra epoca, ci è stato spesso suggerito che fare molti piccoli pasti durante il giorno, anziché pochi e consistenti, avesse il vantaggio di controllare meglio l'appetito. Distribuendo i pasti nell'arco della giornata ci permetterebbe, infatti, di avvertire difficilmente il senso di fame. D'altro canto però, in questo modo,

continuiamo a fornire al corpo nutrimento esterno e il corpo “disimparerà” ad usare le proprie riserve energetiche.

Molte persone poi sono state educate all'idea sbagliata che è bene fare un'abbondante colazione al mattino. Questo perché si sente spesso dire che al mattino ci sarebbe una maggiore sensibilità insulinica e quindi sarebbe il momento migliore della giornata per mangiare. A causa però dell'andamento ormonale, l'ormone cortisolo è più alto la mattina, per cui non è corretto pensare

a una maggiore sensibilità insulinica alla mattina.

Allo stesso modo, andrebbe poi anche sfatata l'idea che la sera non vanno mangiati carboidrati: in realtà si avrebbe invece un maggior senso di sazietà che aiuterebbe anche a dormire meglio.

Altro pensiero sbagliato è quello di credere “se non mangio svengo”. In realtà il digiuno non porta a declini cognitivi perché l'equilibrio del glucosio nel nostro corpo è regolato in modo preciso.

Quindi, a questo punto, andiamo ad approfondire meglio che cosa intendiamo per digiuno intermittente. In questo regime, come dicevamo, scegliamo di isolare in uno specifico lasso di tempo l'assunzione di alimenti proprio perché il principio essenziale è quello di creare una finestra di digiuno di durata tale da incidere sul metabolismo ormonale.

Con l'astinenza alimentare, infatti, oltre a una calma insulinica (ricordiamo che l'insulina è l'ormone che facilita l'ingresso del glucosio nei tessuti, ma è

anche responsabile del deposito di tessuto adiposo), si ha anche la secrezione dell'ormone GH o ormone della crescita. Esso anziché determinare il deposito adiposo, fa la cosa opposta, ovvero permette di sciogliere i grassi.

Ovviamente questo protocollo non si applica semplicemente eliminando i pasti che normalmente si sarebbero consumati, ma restringendo la finestra temporale in cui si mangia. E' importante ricordare, che questo non vuol dire che i pasti, nelle fasi di alimentazione, possono essere assunti in piena libertà, bensì vanno sempre

privilegiati cibi sani e salutari.

Dopo che consumiamo un pasto, il nostro impiega un paio d'ore per elaborare il cibo e per bruciare tutto ciò che deriva dagli alimenti. Pertanto, finché noi continuiamo a introdurre cibo, il nostro corpo userà ciò che noi mangiamo come fonte di energia e non impara, invece, a ricavare energia bruciando i grassi in deposito. La cosa avviene soprattutto quando si consumano carboidrati o zuccheri, essendo la principale fonte di glucosio. Per l'organismo è molto più facile bruciare il glucosio come fonte energetica, quindi

andrà ad attingere a quest'ultimo, prima di altre risorse.

Cosa avviene durante il digiuno? Non trovando energia disponibile dal cibo, il corpo è costretto ad attingere alle riserve di grasso per le sue funzioni. Attenzione, parliamo di massa grassa e non di massa magra (muscolo) ed è importante precisarlo, visto che perdere quest'ultima attraverso il digiuno è ciò che spaventa di più gli sportivi.

Di notte, ad esempio, si esaurisce il glicogeno immagazzinato nel fegato. Saltando al mattino la colazione, il

corpo si aspetterebbe di assumere cibo, per cui aumenta la sensibilità insulinica. In questo modo, quando si riprende a mangiare, il glicogeno è usato in modo più efficiente, finendo dritto nei muscoli per fornire energia. Ben poco resta allora come riserva di grasso adiposo.

Esistono poi diversi formati di digiuno intermittente, che analizzeremo meglio più avanti: il modello 16/8, che consiste nella distribuzione di due pasti nelle 8 ore, digiunando per le rimanenti 16 per tutti i giorni (ad esempio digiunando dalla cena fino al pranzo del giorno successivo, saltando la colazione),

oppure digiunando un giorno intero, scegliendolo regolarmente ogni settimana. Durante il digiuno si può bere acqua, caffè o té.

Dopo 12 ore senza cibo, i livelli di insulina scendono, promuovendo il consumo dei grassi. Questo evidenzia le affascinanti proprietà, in primis il dimagrimento, dato che l'obesità è correlata a diverse malattie metaboliche. Questo significa beneficio per la salute.

I benefici del digiuno intermittente

Chi ha provato questa tecnica ne ha riscontrato gli incredibili vantaggi. Innanzitutto è comprovato che il digiuno agisce come medicina, permettendo al corpo di rigenerarsi e di rinnovarsi fisicamente e mentalmente.

Basti pensare che già all'inizio del XX secolo, il digiuno terapeutico era utilizzato per curare molte malattie croniche, quali i disturbi digestivi e

l'artrite, oltre che a rivelarsi molto utile contro l'epilessia, riducendo le convulsioni.

Ci capita spesso di sentire che uno stile di vita erroneo, una vita sedentaria, alimentazione scorretta e l'inquinamento favoriscono l'accumulo di tossine, con conseguente insorgere di malattie reumatiche, accelerazione dell'invecchiamento, tumori e alterazioni di ricambio fisiologico.

Con il digiuno intermittente, infatti, vengono eliminate periodicamente scorie, tossine e grasso adiposo. In

questo modo l'organismo impara ad usare i componenti riciclabili, distruggendo i tessuti danneggiati o in eccesso.

In poche parole, il corpo demolisce la vecchia struttura e nel contempo si nutre. Questo è in pratica un processo di rinnovamento che il corpo fa per sostituire le cellule e i loro componenti, prolungando la giovinezza. Le tossine non riciclabili vengono poi eliminate.

Dopo aver spiegato perché fa bene digiunare, vediamo adesso uno per uno quali sono i benefici di questo regime.

Autofagia: ogni singola cellula ha il potere di guarire in autonomia. Come accennavamo prima, le cellule per ripararsi distruggono e si nutrono di ciò che è danneggiato. Con il digiuno si promuove quindi un' autorigenerazione cellulare che altrimenti non sarebbe possibile in condizioni normali. Questo processo prende il nome di autofagia.

I benefici del riposo. Uno degli organi che beneficia del digiuno è anche l'intestino. La continua introduzione di cibo, infatti, impedisce la rigenerazione delle parti usurate in quanto è concentrato nella digestione, per poi

eliminare scorie e residui chimici o di fermentazione.

Una volta che l'intestino si è liberato di questa incombenza, esso riequilibra la flora batterica. Tutto questo implica un miglioramento dell'assimilazione di cibo.

Non solo, perché anche altri organi partecipano alla digestione: stomaco, pancreas, reni si trovano impegnati in questo processo. Il digiuno gli permette di rilassarsi, alleggerendo l'apparato digestivo e prendendosi tempo per depurarsi e ripulirsi.

Cambiamenti ormonali. Non essendo più impegnato nella digestione, il corpo può dedicarsi ad altre funzioni molto importanti. Durante il digiuno, infatti, si assiste alla produzione dell'ormone della crescita, il quale fa in modo che:

Diminuisca il deposito di grasso. Il digiuno oltre all'innalzamento dell'ormone della crescita, favorisce anche un altro ormone, chiamato **glucagone**, il quale aiuta il corpo a trarre energia dalle riserve di glicogeno, con conseguente riduzione della massa grassa;

Aumento dell'energia. Molti sono portati a credere che il digiuno causi spossatezza, letargia e mancamenti. In realtà il metabolismo, dopo l'esaurimento del glucosio passa alla combustione di grassi, i quali daranno una fonte di energia migliore e più duratura.

Metabolismo migliore. C'è un'idea sbagliata che il digiuno abbia un'influenza negativa sul metabolismo. È il contrario, invece! Chi adotta il regime del digiuno, impara ad avere un rapporto migliore e proporzionale con cibo e

calorie, abituandosi a mangiare ciò che serve in una finestra temporale più piccola, mangiando quando è necessario e non secondo orari prestabiliti o sulla base di un'alimentazione impulsiva.

Questo perché l'astinenza alimentare è una scelta consapevole, pertanto prendo controllo della mia mente ed esercito l'autocontrollo con innalzamento dell'autostima e una maggiore percezione del corpo.

Oltretutto, la facile reperibilità del cibo ci ha reso sempre più dipendenti da esso, facendoci sentire i morsi della fame anche poco dopo aver mangiato.

Attraverso un maggiore autocontrollo, il desiderio di zuccheri e carboidrati diminuisce e si ritrova la forma corretta del fabbisogno alimentare.

Maggiore abilità mentale, lucidità e cognizione. All'esaurimento del glucosio nel corpo, quest'ultimo comincia ad attingere ai grassi, cominciando la produzione di chetoni (spiegheremo meglio la chetosi nel prossimo capitolo).

Questi chetoni sono fonti di energia ottimali per alimentare il cervello e renderlo più efficiente. Anzi, è stato addirittura dimostrato che si tratta di una

forma di combustibile migliore del glucosio!

Nel contempo aumenta anche il fattore neutrofico, ovvero una proteina cerebrale che controlla la memoria, l'apprendimento, oltre che costituire una protezione per il cervello e permettere la rigenerazione delle cellule cerebrali.

Riduzione del rischio di diabete di tipo 2. Il diabete di tipo 2 è una malattia molto comune e dovuta a un alto livello di zuccheri nel sangue. Nel contempo, si ha una maggiore resistenza insulinica per cui l'insulina, fondamentale per il controllo della quantità di glucosio nel

sangue, non riesce a ridurre le quantità di zuccheri. Durante il digiuno aumenta la sensibilità all'insulina in quanto i picchi glicemici saranno meno frequenti.

Chi ha resistenza all'insulina tende all'obesità, all'accumulo di grasso addominale, innalzamento dei trigliceridi, riduzione del colesterolo buono o HDL. Si tratta di quella che viene chiamata “Sindrome metabolica” o “pre-diabete”.

Il glucosio è infatti la prima fonte di energia che viene prevalentemente usata e una volta che questo si esaurisce,

anziché passare al digiuno per bruciare i grassi, il corpo diventa ancora più affamato di glucosio (carboidrati), poiché la capacità di mobilitare e bruciare i grassi è diminuita.

Riduzione dello stress ossidativo e delle infiammazioni corporee. Con il termine “stress ossidativo” intendiamo l’insieme delle modifiche che si producono nei tessuti, nelle cellule quando queste sono esposte ad un eccesso di agenti ossidanti. La conseguenza è una serie di alterazioni metaboliche, danno e morte cellulare.

Lo stress ossidativo è responsabile dell'invecchiamento e delle malattie croniche, in quanto le molecole di radicali liberi andrebbero a danneggiare il DNA. Secondo studi scientifici, mangiando con meno frequenza e riducendo le calorie, si ha una maggiore resistenza allo stress ossidativo e quindi anche alle malattie legate all'età, dato che il digiuno aiuta a migliorare la funzionalità cardiovascolare e cerebrale.

Benefici per il cuore. I problemi cardiaci sono tra le principali cause di

morte. Questo regime aiuta a regolarizzare la pressione sanguigna, ridurre i trigliceridi nel sangue, i marcatori infiammatori, il colesterolo LDL e gli zuccheri. Uno stile di vita più sano e una riduzione delle calorie riduce il rischio di malattie cardiovascolari.

Miglioramento della funzionalità del cervello. Tutto ciò che fa stare bene il corpo, fa stare bene anche il cervello. Il digiuno porta allo sviluppo di nuovi neuroni e migliorando la salute cerebrale.

Prevenzione del morbo di Alzheimer.

Per questa malattia neurodegenerativa così diffusa, purtroppo ancora non esiste una cura, ma è stato visto che il digiuno aiuta a ritardarne l'insorgenza.

Costi vs benefici. Oltre ad essere un regime flessibile che permette di ottimizzare i tempi riducendo i pasti, il digiuno intermittente non è dispendioso in termini di tempo e denaro, in quanto esso è accessibile a tutti.

Dopo aver analizzato questa lista di vantaggi, possiamo precisare che non si tratta quindi di un digiuno estremo bensì di breve durata, con lo scopo di

migliorare le condizioni di salute generali dei soggetti. Oltre a ciò, questo regime aiuta a ritrovare il peso forma che si era perso.

Ricordiamoci inoltre che gli studi sul comportamento umano interpretano i periodi di digiuno più o meno prolungato intervallato da momenti di alimentazione come rappresentazione dell'evoluzione della specie umana, quando in passato il cibo non era sempre disponibile. Questo significa che chi sposa questo regime asseconda meglio i meccanismi fisiologici della specie.

Certo, esistono alcune controindicazioni quali la gravidanza, l'allattamento, per i soggetti con problemi alla tiroide o diabetici. A questo proposito precisiamo che questa guida vuole darti dei consigli per seguire un'alimentazione sana e perdere peso. Il digiuno intermittente ha, come abbiamo visto, delle grandi potenzialità e può essere utilizzato per scopi preventivi e terapeutici, ma questi suggerimenti non sono intesi per sostituire un parere medico, soprattutto in presenza di alcune patologie.

CAPITOLO 2

*“Fa che il cibo sia la tua
medicina e la medicina sia il
tu cibo.”*

- Ippocrate

Breve storia del digiuno

Nel capitolo precedente abbiamo accennato al fatto che molte persone credono erroneamente che il digiuno non sia sano né naturale, dimenticando che esso risale invece agli albori della storia.

I primissimi uomini del Paleolitico, cacciatori-raccoglitori, resistevano a periodi lunghi di digiuno forzato quando cercavano cibo. Se ci pensiamo bene,

questo vuol dire che la specie umana sa adattarsi e siamo attrezzati a sopravvivere; la prova di ciò è che siamo ancora qui.

La rivoluzione agricola ha poi portato anche le prime conoscenze per poter gestire la disponibilità di cibo. Le persone iniziarono a dedicarsi all'allevamento per produrre carne, uova e latte e cominciarono a coltivare le terre. In questo modo i popoli cambiarono stile di vita passando da nomadi a sedentari: controllando la disponibilità di cibo con queste attività, essi non avevano più bisogno di

spostarsi per sopravvivere.

Tuttavia, anche con la nascita della civiltà agricola non mancavano periodi di carestia dovuti a cambi stagionali e siccità. I popoli allora, nonostante creassero riserve di carni essicate o cereali per l'inverno, quando notavano la scarsità di cibo, erano costretti a razionare le riserve evitando di mangiare.

Grandi filosofi e pensatori come Aristotele, Plutarco, Socrate e molti altri consideravano il digiuno come una pratica che avesse il potere di liberare

la mente e rigenerare il corpo. Ippocrate stesso, padre della medicina, riteneva che il digiuno facesse parte del processo di guarigione.

Se ci pensiamo bene la nostra specie possiede un istinto naturale al digiuno. Quante volte in cui abbiamo l'influenza, la nausea o non digeriamo bene, siamo portati a saltare dei pasti? Questo succede proprio perché il corpo, quando non è impegnato nella digestione, investe le sue energie alla riparazione e alla depurazione, eliminando le tossine e le scorie, dedicandosi al rinnovo. Insomma, non essendo più affaticato dal

cibo, pensa all'autoguarigione.

Il digiuno terapeutico viene quindi usato per curare o prevenire problemi di salute sotto controllo medico ed era popolare già tra il IX e il XX secolo. Il dott. Herbert Shelton nel 1928 aprì la "Dr Shelton's Health school" in Texas. Da allora digiuno fu usato per curare malattie cardiache, ipertensione, obesità, problemi digestivi, allergie, artrite, mal di testa.

Il digiuno terapeutico prevedeva che le persone si astenessero dal cibo e bevessero solo acqua per trenta giorni o

più. Durante questo periodo si notò che questo metodo era utile a curare una vasta gamma di disturbi e, in particolare, la malattia che meglio rispondeva a questo trattamento era l'epilessia. Digiunare per un periodo che andava dalle due alle quattro settimane, infatti, riduceva notevolmente il numero di attacchi epilettici, arrivando in alcuni casi persino alla guarigione completa.

Quando la medicina si affermò con i farmaci più recenti, la pratica del digiuno diminuì. Recentemente, grazie agli studi sulle diverse metodologie nutrizionali, la pratica del digiuno è

tornata in auge in molti paesi, con diverse varianti di digiuni intermittenti come la dieta 5:2 o digiuni modificati in cui si introducono solo determinati alimenti per un certo periodo.

Il digiuno è poi praticato anche in molte religioni da migliaia di anni. Sono molte infatti le religioni che incoraggiano i fedeli a osservare periodi di astensione dal cibo per dimostrare la loro fede e impegno. Per loro si tratta di un “digiuno religioso”, che indica devozione e purificazione.

Nella religione cristiana, ad esempio, durante la Quaresima, i cristiani ricordano che Gesù digiunò per quaranta giorni nel deserto. Nella religione islamica il profeta Maometto era devoto a questa pratica e, proprio per questo, ai musulmani viene richiesto di osservare il mese santo del Ramadan, in cui né si mangia né si beve dall'alba al tramonto ogni giorno.

Anche i buddisti sono fedeli osservanti del digiuno. Il Buddha, infatti, lo praticò da giovane per cercare l'Illuminazione, mangiando un chicco di riso al giorno. Fu così che imparò ad avere un

maggiore equilibrio di autodisciplina e autocontrollo. I buddisti lo praticano oggi con gli stessi scopi.

Chi pratica yoga sa che il digiuno è importante per la pulizia del corpo e il rinnovo spirituale. L'astinenza alimentare prima di fare yoga consente maggiore flessibilità, facilità nel raggiungere certe posizioni.

Inoltre, anche i nativi americani lo includevano nei loro rituali sacri. Capitava anche che per cercare sogni e visioni in merito alla soluzione di un problema, trascorressero periodi in

completa solitudine a contatto con la natura, digiunando per avere una mente più lucida.

Non dimentichiamo anche che il digiuno è stato utilizzato nel corso della storia anche come forma di resistenza passiva: Gandhi digiunò varie volte per fare pressione sul governo, bevendo solo acqua. Il movimento delle suffragette in Gran Bretagna è un altro esempio in cui le donne fecero lo sciopero della fame per attirare l'attenzione del governo e ottenere il permesso di voto.

Questa pratica del digiuno, nel corso dei

secoli ebbe risvolti sia positivi che negativi, perché implicò anche dei truffatori che tramite digiuno estremi e molto prolungati danneggiarono delle persone portandole persino alla morte. Questo però ci sottolinea il fatto che ci deve essere una conoscenza sufficiente dell'argomento per poterla praticare in qualunque sua variante.

Nonostante questi rari casi, molti studi indicano come le varie forme di digiuno sono state collegate con i significativi effetti positivi sulla salute dell'individuo.

Il digiuno intermittente e la chetosi

Come abbiamo già visto secondo alcune teorie, alternare periodi di digiuno a dei momenti in cui si mangia liberamente è molto simile a come la specie umana si è evoluta. Ma se crediamo che le teorie non abbiano fondamento, vediamo ora cosa succede realmente al nostro organismo quando ci asteniamo dal cibo.

Se ci riflettiamo bene, l'uomo è abituato a passare anche 10-12 ore senza

mangiare, in particolare nel lasso di tempo che va dalla cena della sera alla colazione del giorno dopo.

Prima di comprendere i meccanismi che permettono al nostro corpo di affrontare i periodi di digiuno, è necessario fare una premessa: l'organismo per sopravvivere ha bisogno di energia, che normalmente ricava dagli alimenti. Il glucosio e il grasso sono le fonti energetiche principali.

Solitamente il glucosio è il carburante più facilmente accessibile. Ciò che avviene tra lo stato di alimentazione e

quello di digiuno è suddiviso nelle seguenti fasi:

- Durante i pasti l'insulina aumenta per permettere alle cellule dei tessuti di assorbire il glucosio e bruciarlo per trasformarlo in energia utile all'organismo. Il glucosio in eccesso viene conservato come riserva sotto forma di glicogeno nel fegato e nei muscoli.
- 6-24 ore dopo l'inizio del digiuno, i livelli di insulina cominciano a scendere e il nostro corpo userà il

deposito di glicogeno per rilasciare glucosio.

- Una volta che le riserve di glicogeno si saranno esaurite, il corpo cercherà di creare nuovo glucosio ricavandolo dagli aminoacidi, acido lattico e glicerolo attraverso un processo chiamato **glucogenesi**. Questo accade soprattutto quando il corpo è abituato a ricavare l'energia solo dal glucosio.
- Se il digiuno si protrae più a lungo si entra in **chetosi**, fase in cui l'organismo comincerà ad adoperare

le seconda fonte energetica principale, ovvero gli **acidi grassi**. Quando il corpo si sarà abituato a usare i corpi chetonici quindi, non andrà più a ricavare il glucosio dagli amminoacidi, ma imparerà a usare i grassi per funzionare.

Ed è proprio la chetosi uno dei meccanismi che ha permesso alla specie umana di adattarsi e sopravvivere alle restrizioni alimentari o alle fluttuazioni delle disponibilità di cibo poste dall'ambiente.

Infatti, appunto perché spesso mangiamo più del necessario, introducendo più

calorie di quelle di cui si ha bisogno, il corpo immagazzina automaticamente l'eccesso sotto forma di grasso. Tutto questo processo fa parte di un meccanismo di difesa del nostro organismo che ha caratterizzato la nostra evoluzione: passare da periodi di abbondanza a periodi di scarsità di cibo.

E' per questo che il corpo quindi mette in stoccaggio l'eccesso di cibo trasformandolo in grasso, per prepararsi in futuro in caso si carestie o scarsità di cibo.

Che cosa succede durante la chetosi?

Quando non ci sono più riserve di glucosio, si assiste a una mobilitazione dei grassi dai depositi corporei e la loro utilizzazione a fini energetici. In questo processo vengono quindi prodotti i cosiddetti **corpi chetonici**, da cui questa fase prende anche il nome.

I corpi chetonici prodotti sono: acetoacetato, acetone e beta-idrossibutirrato e vengono generati all'interno del fegato. Queste molecole, derivate dai grassi, raggiungono poi facilmente tutte le cellule del corpo.

In sostanza si tratta di un meccanismo

con il quale il fegato prepara un'alternativa di combustibile. I chetoni vengono riversati nel sangue e in seguito eliminati con le urine: proprio per questo bere molta acqua è fondamentale in questa fase.

È importante chiarire che in questo caso parliamo di chetosi fisiologica, cioè un processo del tutto naturale che avviene in un cambiamento alimentare che simula il digiuno ed è assolutamente adattiva. Durante questa strategia nutrizionale, infatti, i chetoni non raggiungono mai una concentrazione tale da procurare danni all'organismo, ma la

loro quantità rientra nei parametri consentiti per essere utilizzati come energia.

Diversamente, quando la quantità di chetoni è talmente eccessiva da assumere forme patologiche, parliamo di **chetoacidosi**, complicanza grave in cui possono trovarsi coloro che soffrono di diabete di tipo 1. In cui c'è una scarsa disponibilità di insulina e una acidosi molto alta. Questa condizione pericolosa porta a disidratazione, confusione mentale e coma, diventando facilmente fatale.

In realtà, quindi, noi parliamo di un'alimentazione che stimola la chetosi a scopo terapeutico e in modo sicuro, che cura l'obesità e molte sindromi metaboliche.

I falsi miti sul digiuno intermittente

Nel momento in cui si sceglie una dieta o programma salutistico, è praticamente impossibile che le persone con cui ti troverai a parlarne non diano le loro più svariate opinioni, soprattutto nel caso in cui siano scettici sul tipo di dieta. Ma chi ha ragione? Per dare una risposta prenderemo i miti comuni sul digiuno intermittente ed esaminando la scienza, potremo sfatarli.

MITO 1: La colazione è il pasto più importante della giornata!

Quante volte abbiamo sentito questo consiglio? Persino i programmi di alimentazione salutistica sconsigliano di iniziare la giornata a stomaco vuoto.

Al mattino il livello di insulina è piuttosto basso e si sta appena iniziando la fase di digiuno, poiché sono passate 10/12 ore dall'ultimo pasto. Se introduco cibo, faccio aumentare l'insulina e anche il glucosio, fermando la combustione dei grassi. Ancora peggio se scelgo di mangiare

carboidrati, perchè questi andranno a incrementare la combustione di glucosio anziché quella di grasso.

In più, se continuiamo ad incrementare il glucosio, abituiamo il corpo ad avere sempre riserve di zuccheri disponibili, con l'insorgenza dei famosi attacchi di fame. Questo è il motivo per cui chi è abituato a bruciare correttamente i grassi non ha fame la mattina.

La scelta migliore è quella di posticipare il più possibile il primo pasto della giornata, in modo da entrare completamente nello stato di digiuno e

cominciare a bruciare il grasso corporeo. Questo è anche quello che facevano gli esseri umani nel corso dell'evoluzione: la prima cosa da fare al mattino era quella di cacciare, mica avevano il cibo subito pronto e disponibile! Per cui consumavano un pasto più grande più tardi nel corso della giornata. Meglio quindi imitare questo modello e saltando la colazione per fare un pasto più consistente dopo.

MITO 2: Se digiuno brucio muscoli anziché grassi

Oltre alla paura di sentirsi senza forza, un'altra credenza comune è quella di

pensare che l'astinenza dal cibo porti a perdere muscoli.

Se questo fosse vero come sarebbe sopravvissuta la specie umana fino ad oggi? Come abbiamo già avuto modo di spiegare nel primo capitolo, durante il digiuno aumenta l'ormone della crescita, il quale è altamente anabolizzante. Ecco che allora questo ormone entra in gioco per preservare il muscolo in questo periodo. Questo spiega perché i nostri antenati avevano le forze per cacciare e raccogliere, altrimenti, resi deboli dal digiuno, si sarebbero estinti.

In realtà quindi non è vero che digiunando perdiamo i muscoli, anzi! Se poi facciamo anche attività fisica, questi possono anche crescere! Ricordiamoci però di compensare con adeguate quantità di proteine al momento dei pasti.

Inoltre, è stato persino dimostrato che altri due ormoni, chiamati epinefrina e noradrenalina vengono rilasciati in questo periodo, aumentando il livello di concentrazione e di attenzione.

MITO 3: A digiuno il metabolismo

rallenta

Le prove scientifiche dimostrano che fino a 72 ore a digiuno, il metabolismo accelera proprio grazie gli ormoni che riducono il grasso corporeo e all'attivazione del sistema nervoso simpatico, ovvero quello di “combattimento”, il quale si contrappone al sistema nervoso parasimpatico, attivo invece la sera o dopo un pasto abbondante.

MITO 4: Se non mangio avrò un calo di zuccheri e privo il cervello di glucosio che gli serve per funzionare

Studi scientifici hanno dimostrato che le persone sane possono digiunare per dei periodi anche abbastanza lunghi senza cadere in ipoglicemia (calo di zuccheri).

L'ipoglicemia accade solitamente se poche ore prima si è consumato un alimento ricco di carboidrati o altamente glicemico. In quel caso si avranno infatti picchi di zucchero, seguiti da picchi di insulina che abbasseranno la glicemia in modo troppo veloce. Tuttavia, chi è diabetico deve essere seguito da un medico prima di iniziare il digiuno.

Questo processo è quello che ha permesso ai nostri antenati di sopravvivere nei periodi di scarsità. Loro non avevano cibo a disposizione, per cui dovevano procurarselo con la caccia. Questo significa che il momento di maggior attività e che richiedeva maggiore concentrazione avveniva proprio durante il digiuno.

Per quanto riguarda il cervello: è vero, utilizza il glucosio che è subito disponibile, se poi il digiuno si prolunga, utilizzerà i corpi chetonici prodotti dalla combustione degli acidi grassi che sono un ottimo carburante, di

gran lunga più efficiente rispetto agli zuccheri.

Può capitare che nelle prime fasi di digiuno i corpi chetonici, soprattutto se non si è abituati, causino mal di testa, ma si può risolvere il problema bevendo molti liquidi. Inoltre, non dobbiamo essere spaventati dal fatto di essere spinti a mangiare in eccesso dopo il digiuno per recuperare. Vedremo attraverso i piani alimentari del digiuno intermittente che la fame può essere controllata attraverso alimenti nutrienti in quantità moderata ed essa diminuirà con l'avanzare di questo protocollo

alimentare.

MITO 5: Meglio mangiare piccoli pasti frequenti

Si pensa che mangiare 5/6 pasti al giorno più piccoli aiuti il metabolismo a mantenersi attivo. In realtà, come già spiegato, se il corpo prende l'apporto calorico da un'alimentazione costante, non andrà mai a bruciare il grasso corporeo.

In più, mangiare 3 pasti grandi o 6 piccoli dà alla fine lo stesso risultato, perché questa suddivisione in realtà

aiuta solo a prevenire un eccesso di cibo, di sicuro utile a chi ha problemi a controllare le porzioni durante i pasti e a controllare la fame. Non si bruciano affatto calorie extra come saremmo portati a pensare.

Il digiuno, invece, aiuta a cambiare il ciclo metabolico in uno più sano e la riduzione calorica avviene riducendo la finestra temporale durante la quale si mangia. In più si perderà grasso in eccesso senza compromettere la massa magra.

MITO 6: il digiuno è pericoloso per la

salute

Il digiuno ti priva delle sostanze nutritive necessarie solo se ci spingiamo troppo in là, ma molte prove scientifiche hanno dimostrato gli effettivi benefici del digiuno intermittente. Questi benefici, come abbiamo avuto modo di analizzare nel capitolo precedente, includono protezione da malattie croniche, aspettativa di vita più lunga, minore infiammazione e migliore funzionalità cerebrale.

CAPITOLO 3

“Il digiuno è il primo

principio della medicina”

- *Rumi*

I pro e i contro del digiuno intermittente

Abbiamo già avuto modo di vedere che il digiuno è naturale perché l'uomo lo fa da sempre e abbiamo anche precedentemente analizzato gli enormi benefici che il digiuno intermittente può apportare sia per la perdita di peso sia per la salute al nostro organismo in termini di riparazione cellulare, abbassamento della pressione e del colesterolo e di una riduzione della glicemia.

La domanda su cui molti hanno dubbi è: ma il digiuno non causa effetti collaterali?

Possiamo dire che i benefici superano di gran lunga gli effetti negativi e gli eventuali pericoli. Inoltre, questi pericoli accadono quando si sceglie di seguire un digiuno estremo, senza avere buone conoscenze sul suo funzionamento, non certo seguendo un programma equilibrato di digiuno intermittente.

In questo paragrafo, per poter

rassicurare meglio su questa pratica, analizzeremo i pro e i contro del digiuno.

PRO

Flessibilità

Si possono impostare o modificare le ore dei pasti in libertà, perché non importa quando si digiuna purché si digiuni per il numero di ore stabilito.

Riducendo la finestra dei pasti, ti renderai conto di quanto tempo libero ti rimane per svolgere altre attività più

produttive senza sprecarlo a cucinare.

Riduzione dei costi

Saltare anche un solo pasto riduce notevolmente i costi della spesa. Considera che non dovrai acquistare ingredienti costosi o seguire programmi dispendiosi per i pasti.

Basterà soltanto mangiare cibi sani secondo il programma, evitando gli alimenti troppo raffinati.

La dieta è gestibile a livello fisico

Il programma alimentare è affidabile e fornisce al corpo tutti i nutrienti di cui esso ha bisogno. Inoltre, il piano prevede l'ingestione di grandi quantità di liquidi che hanno effetti diuretici e drenanti che, oltre a fare bene, aiutano anche a superare meglio l'eventuale malessere nella prima fase di adattamento fisico al digiuno.

CONTRO

Il digiuno ha controindicazioni per le donne in gestazione, per chi ha problemi tiroidei, per il paziente diabetico trattato con insulina per il quale serve il

controllo medico o chi è affetto da disturbi alimentari. Per una persona sana, il digiuno alimentare ha veramente pochi svantaggi.

Vediamo quali sono.

Difficoltà

Le persone abituate a mangiare o a fare uno spuntino dopo poche ore possono trovare difficile e stressante abituarsi alle ore di digiuno. I morsi della fame inizialmente possono essere scomodi e persino dolorosi, portando la persona ad arrendersi.

Se però la persona è motivata e ha forza di volontà, dopo una fase di adattamento si abituerà a controllare la fame, soprattutto perché il piano prevede una nutrizione sufficiente e la fame è solo un'abitudine psicologica ad avere sempre il cibo a disposizione e alla nostra dipendenza dagli zuccheri.

Con il passare del tempo, la tua mente avrà un maggior controllo sul tuo corpo e tutti gli attacchi di fame che ti assalivano ogni giorno durante tutto l'arco della giornata saranno solo un ricordo.

La cosa importante è non cadere in frustrazione o in ossessione, scegliendo la variante che più ti si adatta e più sostenibile e scegliendo cibi nutrienti. Vedremo poi in seguito quali sono gli alimenti giusti per un'alimentazione sana e quali sono le varianti del digiuno da poter seguire.

Letargia e spossatezza

I cambiamenti alimentari hanno sicuramente un impatto sull'organismo e sull'equilibrio ormonale, per cui è normale, soprattutto all'inizio, soffrire di debolezza e spossatezza.

Per alleviare questi sintomi spiacevoli, si raccomanda sempre una buona qualità e quantità di riposo notturno e un'idratazione adeguata. In questo modo aiuterai il corpo ad eliminare le tossine attraverso le urine e gestirai meglio gli effetti collaterali iniziali.

In conclusione, il digiuno intermittente va affrontato con serietà ma senza esserne troppo stressati, scegliendo la giusta variante e ascoltando bene i segnali che il nostro corpo ci dà, nel caso sia necessario apportare qualche cambiamento al programma.

Lo scopo non è quello di considerarlo come cura a tutti i mali del mondo, ma adeguarlo correttamente a ciascuno di noi per poter beneficiare dei vantaggi contro l'obesità e per migliorare la salute.

Suggerimenti e strategie per affrontare il digiuno

Ecco alcuni suggerimenti per affrontare meglio il digiuno intermittente:

- Durante la fase di digiuno rimanere idratati bevendo molta acqua. E' possibile bere anche bevande senza calorie come le tisane té o caffè rigorosamente senza zucchero.
- Durante il primo periodo organizzare delle attività per distrarsi durante il

digiuno e non pensare al cibo: fare una passeggiata, vedere un film, ecc.

- scegliere cibi ricchi di fibre, sali minerali, proteine, grassi salutari (legumi, uova, pesce, avocado). Questi cibi mantengono costanti gli zuccheri e prevengono le carenze nutrizionali.
- Condire i cibi con aglio, limone, erbe aromatiche per renderli più saporiti e diminuire il senso di fame.

La scienza dietro il digiuno

intermittente

Se è vero che il digiuno esiste da secoli, è solo da qualche decennio che le ricerche scientifiche hanno cominciato a studiare per capire cosa succede al nostro corpo quando ci asteniamo dal cibo e che effetti si hanno nel nostro organismo.

D'altro canto si sa, l'insicurezza ha sempre condizionato l'uomo quando si tratta di scegliere di affrontare un cambiamento verso qualcosa di sconosciuto e soprattutto in ambito

nutrizionale, dove ogni giorno nascono nuove teorie in campo dietetico, tra lo scetticismo di molte persone.

Vediamo allora, con lo scopo di portare chiarezza e sciogliere dei dubbi, cosa è stato scoperto dagli studi scientifici condotti nel campo del digiuno intermittente.

Già alcuni studi precedenti nei confronti del digiuno da Ramadan (16 ore di digiuno e 8 di alimentazione) avevano già dato alcune prove dell'efficacia del digiuno intermittente.

Nel 2016 c'è stato anche uno studio più recente condotto dall'Università di Padova per valutare l'efficacia di questo approccio diventato ormai così popolare.

Questo studio ha suddiviso 34 atleti che praticavano allenamento con sovraccarichi, in due gruppi: uno seguiva una dieta normale e l'altro mangiava solamente in una finestra temporale ristretta suddivisa in tre pasti ravvicinati che lasciavano poi un periodo di digiuno di 16 ore (dalle 20 della sera prima alle 13 del giorno dopo).

Alla fine dell'esperimento, dopo 8 settimane, i risultati hanno dimostrato che i 17 atleti avevano consumato lo stesso introito energetico degli altri che seguivano la dieta classica, senza peraltro riportare alcun svantaggio.

Inoltre, stata osservata la stessa perdita di grasso in entrambi i gruppi e i soggetti appartenenti al protocollo del digiuno non hanno riportato nessuna perdita nei confronti della loro massa magra o di forza durante gli allenamenti.

Ciò che invece è cambiato è il livello

ormonale:

- solo nel gruppo che ha adottato l'approccio del digiuno intermittente, **la glicemia** e i livelli di **insulina** sono diminuiti significativamente, così come è migliorata la resistenza insulinica.
- L'insulina è infatti l'ormone che il nostro corpo utilizza per processare il glucosio ed è fondamentale per tenere sotto controllo gli zuccheri nel sangue. Un eccesso di glucosio infatti risulterebbe tossico.

Se il glucosio si riduce, il pancreas non

ha più bisogno di produrre insulina per tenerlo sotto controllo e questo significa che i depositi corporei di grasso risultano facilmente accessibili.

- Aumento del **GH o ormone della crescita**, il quale aiuta a bruciare il grasso accumulato e a prevenire la perdita di massa magra durante il digiuno.
- Aumento dell'**adrenalina**, altro ormone che fornisce impulso di energia e comunica con il corpo per ridurre le cellule di grasso in acidi grassi.

- Aumento della **proteina chinasi (AMPK)**, fondamentale per la riparazione cellulare e che fornisce protezione contro l'invecchiamento e i tumori.
- Diminuzione dell'ormone tiroideo T3 ma senza cambiamenti nella regolazione della tiroide.
- Riduzione dei marcatori infiammatori.

Ma perché questi livelli ormonali cambiano? Semplice, per consentire al

corpo di continuare a ottenere carburante ed energia dopo aver esaurito tutto il glucosio e il glicogeno a disposizione, trovandolo proprio nel consumo degli acidi grassi.

A dimostrazione di ciò, gli stessi soggetti che hanno seguito il digiuno intermittente, hanno segnalato una diminuzione del coefficiente respiratorio, indice del consumo degli acidi grassi. La cosa più interessante è che il fabbisogno energetico è rimasto comunque lo stesso in entrambi i gruppi studiati.

C'è da dire che esiste un rovescio della medaglia: uno degli ostacoli maggiori all'inizio del digiuno è l'entrata in gioco dell'ormone **grelina**, ovvero l'ormone della “fame” che dice al tuo cervello che è ora di mangiare. La sensazione è molto forte all'inizio ma, nella maggior parte dei casi, si riesce a tenerla sotto controllo attraverso l'assunzione di liquidi.

Queste precisazioni scientifiche aiutano a sfatare molti dei miti contro il digiuno sostenuti dai detrattori, oltre che a dar prova dei suoi benefici a livello di peso, di capacità cognitive e della salute.

PARTE SECONDA

CAPITOLO 4

*“Chi mangia poco vive di
più.”*

- *Umberto Veronesi*

Come iniziare il digiuno intermittente

Finora abbiamo visto il digiuno nel senso più generico del termine, definendolo come modello alimentare in cui si alternano fasi di alimentazione e di digiuno in determinati periodi di tempo. Si tratta quindi di un regime in cui si consumano calorie in un ristretto periodo della giornata e si saltano i pasti in un periodo più ampio.

Proprio a causa dei suoi numerosi

vantaggi, sono comparse diverse varianti di digiuno intermittente, ognuna delle quali ha uno specifico protocollo offrendo benefici di diverso grado.

Tutte le sue varianti aiutano a perdere peso e migliorano la salute, ma ognuno di noi deve scegliere quella più adatta, perché la differenza sta nella capacità in cui una persona può tollerare restrizioni di un certo tipo e il motivo per cui sceglie di seguire un simile regime. Scegliere di disintossicare il corpo non implica per esempio lo stesso tipo di digiuno di chi vuole perdere peso.

Devi valutare la tua tolleranza, la tua capacità e la tua situazione. Se sei principiante comincia a digiunare per 12 ore, senza correre. Poi, quando sarai più tollerante, potrai eventualmente aumentare la finestra di digiuno.

Molte persone trovano il digiuno intermittente efficace se basato su una migliore combinazione di alimenti che porti a buoni risultati, come ad esempio quella a basso contenuto di carboidrati, e maggior contenuto di grassi (dieta chetogenica). In una sezione successiva troverai maggiori chiarimenti sulla nutrizione e i macronutrienti.

Ci sono sei varianti che puoi scegliere e il nostro intento è quello di aiutarti a capire quella che funziona per te.

Le varianti del digiuno intermittente

Variante numero 1: digiuno a tempo limitato o 16/8

Si tratta del metodo più comune e forse anche il più comodo. Questo metodo è promosso dal body-builder svedese Martin Berkhan nel suo programma Leangains. Il programma prevede un digiuno di 16 ore in cui non si introduce cibo e una finestra di 8 ore in cui ci si alimenta.

Esistono più combinazioni ma, dato che si trascorrono generalmente dalle 6 alle 8 ore a dormire, 8 ore possono essere sottratte al digiuno. In seguito salterai un pasto per le altre 8.

Seguendo questa combinazione, si suppone per ipotesi che tu termini la cena alle 20/20:30, salti la colazione e inizi la finestra alimentare alle 13 del giorno dopo a pranzo. In questo modo, tra i due pasti avrai digiunato per 16 ore.

Dopodiché è possibile fare uno spuntino

leggero alle 17 e poi di nuovo una buona cena alle 20:30. Questa alternativa è la più comoda perché si dedicano gran parte delle ore notturne al digiuno.

Nella finestra alimentare si implementano gli introiti che si sarebbero dovuti mangiare se avessi incluso la colazione. Attenzione però, questo non significa mangiare a caso, ovvero fare abbuffate o ridurre gli introiti, ma si prevede di bilanciare i macronutrienti, adattandoli anche in base agli impegni e all'attività fisica che svolgi.

L'alimentazione va programmata per rendere al meglio e stare bene, mai come frustrazione o costrizione nel momento in cui devi svolgere i tuoi impegni. Vanno assunti cibi sani, grassi e proteine, i carboidrati dovrebbero essere proporzionati all'attività fisica del soggetto. Ciò che va assolutamente evitato è il cibo spazzatura.

Per molti può essere meno gravoso andare a letto sazi e continuare il digiuno dopo svegli, per poter così rilassarsi e nutrirsi durante le serate. Non si tratta però di una regola assoluta, bensì di un programma flessibile in base

alle esigenze. Tuttavia, è stato dimostrato che ci sono dei risvolti positivi sulla qualità del sonno e a livello della composizione corporea, assumendo carboidrati serali.

Tuttavia, alcuni potrebbero trovare difficile seguire questa variante perché si sentono molto affamati la mattina. In questo caso potresti fare una buona colazione e poi digiunare tra le 7 e le 15.

Oppure, per ridurre i morsi della fame puoi consumare bevande non caloriche come decotti alle erbe, tisane e caffè; in

questo modo il tuo stomaco avrà la sensazione di essere pieno. Sappi infatti che quando si dice che l'acqua aiuta a dimagrire è anche perché capita che il nostro corpo a volte confonda la fame con la sete e si finisce per ingerire calorie in eccesso.

Per questo è sempre meglio, quando si inizia a sentire la fame, bere un bicchiere d'acqua e aspettare per vedere come reagisce il corpo. Se la sensazione di fame sparisce, era solo sete. In caso contrario, non buttarti su cibi pronti come biscotti o patatine, meglio

piuttosto cibi sani e genuini.

Seguire un protocollo a basso contenuto di carboidrati riduce la fame, l'appetito e aiuta la perdita di grasso. Inoltre, quando mangi, segui una dieta equilibrata con proteine, grassi sani e carboidrati a basso indice glicemico.

Variante numero 2: metodo dietetico 5:2

Anche questa è una variante seguita da molte persone ed è considerata un modello alimentare e non un vero digiuno, in quanto si tratta di mangiare

normalmente per 5 giorni alla settimana e limitare a 500/600 calorie il fabbisogno nei rimanenti due giorni. Non ci sono specifiche sugli alimenti ma piuttosto su quando questi devono essere consumati. Dato che l'assunzione delle calorie è ridotta, è un modo efficace di perdere peso.

Questo piano è stato sviluppato dal dottor Michael Mosley, giornalista medico della BBC e divulgato attraverso il suo libro *La dieta fast*, dove parla della sua esperienza personale dopo avere sperimentato la sua efficacia su se stesso.

Per iniziare con questo piano, occorre scegliere due giorni in cui ridurre l'alimentazione a 500 calorie per le donne e 600 per gli uomini. Negli altri giorni mangiare “normalmente” non significa esagerare, altrimenti si rischia di non raggiungere l'obiettivo se non si usa il buon senso e non si mangiano cibi sani.

Durante la restrizione calorica, si fermano i meccanismi di accumulo e il corpo brucia i grassi depositati nel tempo, oltre a migliorare la funzionalità del cervello e la riparazione cellulare.

Per alcune persone potrebbe essere difficile e troppo rigida la limitazione delle 500 calorie, per cui dopo aver sperimentato, spesso si torna alla prima variante, la 16:8.

I cibi più adatti per contenere la fame sono porzioni piccole di carne magra e verdure a foglia verde, ma ricordati di evitare i carboidrati come il pane e la pasta. Vanno bene le uova, il pesce, il pollame, verdure.

Variante numero 3: il metodo dei due pasti al giorno

Questo metodo è stato creato dal personal trainer britannico Max Lowery, la cui filosofia combina il digiuno intermittente e un' energizzante attività fisica da atleta per ottenere risultati soddisfacenti e di lunga durata.

Questa variante è molto simile alla dieta 16:8, con la differenza che invece di controllare l'orologio per mangiare in un ristretto periodo di tempo, l'obiettivo è un numero specifico di pasti. I pasti possono essere la colazione e il pranzo oppure il pranzo e la cena, ma l'importante è fissare una routine a cui

attenersi.

Come funziona questa variante? Se al mattino non mangiamo, il corpo eliminerà tossine e grassi più facilmente, essendo già in digiuno dalla notte.

Se associamo l'allenamento e un dieta nutriente, il gioco è fatto. Max si focalizza molto sull'allenamento fisico e raccomanda un'assunzione più elevata di carboidrati nei giorni di attività fisica e più bassa nei giorni di riposo. I carboidrati dovrebbero essere sempre proporzionati all'intensità della nostra

attività fisica.

Per quanto riguarda i carboidrati, si consiglia di evitare cereali raffinati ma preferire quelli integrali. La carne non andrebbe assunta per più di tre giorni ed è fondamentale assumere sempre molti liquidi. Va invece molto bene il pesce fresco.

Variante numero 4: Mangia-stop-mangia

Questa variante va adottata per una o due volte a settimana, digiunando per un giorno intero (24 ore): il primo giorno

termini con la cena e poi non devi più mangiare fino all'ora di cena del giorno successivo. Successivamente riprendi i programmi alimentari fino al nuovo giorno di stop.

Lo sviluppatore di questa alternativa è Brad Pilon, il quale propone di scegliere un giorno in cui si è occupati o non si hanno obblighi alimentari.

In questo modo, seguendo regolari e brevi periodi di digiuno, il corpo si abitua a un ciclo costante e si perderà peso senza conseguenze sul tasso metabolico.

Ovviamente, anche se in questo caso non si misurano le calorie, per poter beneficiare di questo programma, occorre sempre mangiare con moderazione, evitando di mangiare troppo quando si interrompe il digiuno.

Certo, astenersi dal cibo per un giorno intero può essere difficile e si possono riscontrare sintomi come mal di testa e stanchezza, ma i principianti possono adattarlo in maniera più flessibile interrompendo il digiuno quando proprio non ce la fanno più. Una volta che il tuo corpo si sarà adattato potrai progredire

e arrivare alle 24 ore.

Altra cosa molto importante è l'abbinamento con un allenamento fisico regolare, focalizzandosi soprattutto sui pesi per il mantenimento muscolare.

Variante numero 5: Warrior Diet (la dieta del guerriero)

Si tratta di un regime alimentare ideato dall'esperto di fitness statunitense Ori Hofmekler e basato sulla filosofia secondo cui la nutrizione dovrebbe assecondare i ritmi circadiani tipici dell'uomo primitivo, per poter

mantenere una buona forma fisica e stato di salute grazie a un ottimale utilizzo dei nutrienti e trasformando il grasso corporeo in energia.

Ma cos'è il ritmo circadiano e come si collega all'alimentazione? Con questo termine intendiamo i ritmi di origine interna del nostro organismo e che coinvolgono diversi parametri: ritmo sonno-veglia, ritmo di secrezione di sostanze biologiche tra cui gli ormoni come il cortisolo, il ritmo di variazione della temperatura corporea e altri relativi al sistema circolatorio. In pratica si tratta di un gruppo di cellule

situate nell'ipotalamo che governano il nostro orologio biologico.

Quali sono allora i punti cardine di questo protocollo? Non si tratta di un vero digiuno, ma di un consumo calorico limitato per 20 ore. Esso si basa sostanzialmente in due fasi:

- 20 ore di digiuno (durante la mattina e il pomeriggio).
- Una finestra di 4 ore serali di sovralimentazione in cui si fa il pasto principale della giornata,

scegliendo un'alimentazione naturale, con cibi integrali non trasformati. Durante questa cena sostanziosa puoi prevedere il maggior numero di sapori, colori, aromi, cominciando dai cibi più leggeri per passare a quelli più saporiti e mangiando fino a sazietà.

Questa variante crea uno stile che rispecchia quello degli uomini primitivi e i gladiatori, uomini abituati a combattere per sopravvivere. In questo modo il nostro corpo riconosce il digiuno come “condizione di

emergenza”, portando l’organismo a una sintetizzazione maggiore di ormoni come GH, adrenalina e noradrenalina, i quali sono responsabili della trasformazione dei lipidi in energia.

Durante il giorno, infatti, questo tipo di alimentazione aiuta a massimizzare il sistema nervoso simpatico che stimola la veglia, la combustione dei grassi e l’aumento di energia. La sovralimentazione serale aiuta invece a massimizzare il sistema parasimpatico, fornendo un senso di calma e rilassamento, oltre che consentire al corpo di utilizzare i nutrienti adatti alla

crescita e alla riparazione cellulare.

Ecco che allora questa dieta non è necessariamente mirata alla perdita di peso e alla riduzione del grasso, ma ha lo scopo di favorire i benefici per la salute menzionati in precedenza.

Lo stesso Hofmekler sperimentò questo metodo, quando, come soldato nell'esercito israeliano notò che lui e il resto dell'esercito funzionavano meglio quando mangiavano molto poco di giorno, momenti in cui erano più attivi e consumavano invece più calorie dopo che avevano terminato le attività

quotidiane e potevano riposarsi.

Nella sua esperienza notò che, invece, quando l'esercito forniva più pasti e spuntini, si sentivano più affaticati. Fu poi con le ricerche che Hofmekler scoprì che i guerrieri del passato seguivano uno schema alimentare ridotto di giorno e maggiore di sera, rispettando proprio i ritmi circadiani del corpo. Così è nata la dieta del guerriero.

Trattandosi di una dieta diversa dal normale ciclo dei tre pasti, ci vuole un po' di tempo per adattarsi.

Variante 6: digiuno a giorno alternato

Questa variante rispecchia il nome: digiuni per un giorno, poi il giorno dopo mangi, ripeti e via dicendo. In pratica si tratta di aggiungere un giorno di digiuno al modello 5:2.

Nei giorni di digiuno si assume acqua, oppure bevande senza calorie e cibo per 400/500 calorie in un solo pasto. Si devono evitare i carboidrati per non interrompere la chetosi.

Si tratta di un modello molto efficace per il dimagrimento, sviluppato dal

medico statunitense James Johnson,
senza ripercussioni negative sul
metabolismo.

Altre varianti del digiuno intermittente

Abbiamo già accennato che il digiuno intermittente è un regime flessibile in termini di abitudini alimentari, ci permette di ascoltare il proprio corpo e di osservare le proprie reazioni per trovare una variante adatta al proprio stile di vita.

Ad esempio, a seconda delle esigenze del singolo posso scegliere di **saltare spontaneamente un pasto a scelta**, che

può essere la colazione, il pranzo o la cena. Questo funziona soprattutto per coloro che fanno fatica a seguire un piano di digiuno strutturato. Se non hai fame o sei occupato, salta il pasto a seconda di come ti va.

Ci sono poi donne in età fertile che sperimentano problemi ormonali o di fertilità legati al digiuno intermittente. Per loro esiste il **metodo crescendo**, programma che consente di allentare gradualmente il digiuno intermittente in modo da non interrompere il ciclo ormonale. Esso non prevede digiuno in

giorni consecutivi e la finestra temporale del digiuno è di 12-16 ore.

C'è chi digiuna per uno o due giorni ogni poche settimane, trovando la propria strada per praticare questo regime e questo è a dimostrazione del fatto che il digiuno intermittente è una scelta personale.

Lo scopo è quello di disintossicare il corpo e cominciare a bruciare i grassi, soprattutto per le persone in forte sovrappeso.

Gli obiettivi del digiuno intermittente

Digiunare per la salute in generale

Abbiamo già visto che il digiuno è il processo fondamentale più antico in quanto adottato dall'istinto, dalla natura per eliminare tessuti malati, tossine ed eccessi.

Negli ultimi anni, nonostante lo scetticismo, il digiuno è diventato una vera e propria scienza dopo che,

analizzate le opinioni discordanti o meno su questo argomento, sono stati numerosi i riscontri del benessere e dei suoi benefici su una vasta gamma di problemi di salute generale che abbiamo analizzato nella sezione precedente.

Tra le malattie su cui il digiuno può agire in maniera positiva, ricordiamo quelle relative a disturbi e infiammazioni digestive, cardiopolmonari (ad esempio il colesterolo, ipertensione), disturbi cutanei e ormonali o di altro genere.

È importante chiarire che il digiuno non

va inteso in questo caso nel senso letterale di “cura”, ma come strumento preventivo per poter godere di una salute migliore eliminando le possibili cause che hanno portato il nostro corpo a indebolirsi o ad ammalarsi, come ad esempio alcuni tipi di eccessi (alimentari, alcol).

Durante il periodo di riposo fisiologico, in cui l’organismo non impiega gran parte delle sue risorse energetiche nel lavorare un pasto pesante, esso innesca un meccanismo per cui ricalibra se stesso, genera nuovi tessuti e opera delle trasformazioni benefiche per il

metabolismo. Ne consegue che gli organi e le arterie risultano alleggeriti e il corpo si ripulisce e si ristabilisce più velocemente da molte malattie o infiammazioni croniche.

Digiunare per perdere peso

Questo è uno degli obiettivi menzionati più spesso per la facilità e la velocità con cui si dimagrisce provando il digiuno intermittente. Esso infatti ti aiuta a ridurre le calorie complessive, a patto di non sovracompensarle nella finestra di alimentazione. La perdita di peso è veloce ma graduale grazie ai

cambiamenti ormonali avvenuti saltando semplicemente un pasto o due. Gli stessi ormoni agevolano appunto la combustione dei grassi.

Se seguirai un piano ben strutturato sarai in grado di controllare la fame, perché non sarai più influenzato da fattori esterni come la noia o i cibi spazzatura, ma apporterai un cambiamento al tuo stile di vita godendoti un'alimentazione equilibrata e soddisfacente che ti aiuterà a mantenere un peso ideale per tutta la vita.

Digiunare per incrementare la massa

muscolare

Come abbiamo avuto modo di vedere tra i miti da sfatare, le persone sono preoccupate di perdere massa muscolare mentre digiunano. Il ricorso del corpo al deterioramento della massa muscolare avviene nelle persone sottopeso in cui non ci sono grassi corporei in deposito e che scelgono un metodo di digiuno veloce.

Studi scientifici confermano che se assumiamo un'alimentazione costante c'è un limite di sintesi proteica muscolare. È infatti importante

impostare gli intervalli adatti di digiuno e alimentazione. Per esempio, se stai seguendo una variante di digiuno di 16 ore e vuoi sia incrementare la massa muscolare sia godere dei benefici del digiuno, puoi scegliere di renderlo più breve, cioè non oltre le 12 ore. Avrai così il tempo di assorbire tutte le sostanze nutritive per i muscoli e un corpo sano.

Inoltre dovrai distribuire i macronutrienti nel corso dei pasti: non ci sono regole precise sulla scelta del cibo ma devi farti guidare dall'obiettivo da raggiungere. Si consiglia, ad

esempio, di assumere carboidrati subito dopo un allenamento.

Se si segue correttamente il piano, fornendo al corpo sostanze nutritive sufficiente alla costruzione dei muscoli e modificando le calorie in base alla perdita di peso, questo metodo funzionerà.

Il digiuno intermittente per le donne

Anche se il digiuno intermittente è benefico per i molti motivi già elencati, per le donne va prestata attenzione per non mettere a repentaglio la salute e la

fertilità.

Anche le donne, se seguono un programma adatto, possono beneficiare in termini di energia, memoria, miglioramento neurologico e immunitario, perdita di grasso e di malattie correlate all'insulina.

Le donne sono solitamente molto sensibili ai segnali associati alla fame, condizione nella quale vengono prodotti ormoni come la leptina e la grelina. Ogni volta che si sottoalimentano, le donne producono questi ormoni come se attivassero un meccanismo di protezione

del feto pur non essendo in gravidanza. Ecco perché, se non è seguito in maniera adeguata, il digiuno intermittente può portare a uno squilibrio ormonale e all'interruzione dell'ovulazione.

Il rilascio di ormoni può portare a un maggiore desiderio di snack e spuntini, portando alla perdita dei benefici. Per questo motivo per le donne è importante scegliere un metodo di digiuno che non porti a una fame intensa e di conseguenza a una minore produzione di questi ormoni.

A questo proposito abbiamo parlato del

metodo crescendo, ma anche la variante 16:8 o 5:2 o il mangia stop mangia sono certamente adatti. Di sicuro un digiuno di 20 ore consecutive non è la scelta ottimale, in quanto la fame intensa potrebbe condurre ad ansia e depressione, stress metabolico, flusso mestruale irregolare e problemi alle ovaie.

Per non creare squilibri metabolici si dovrebbe evitare di digiunare per più di 24 ore o per più giorni consecutivi. Infine, il digiuno non è consentito per le donne in gravidanza, allattamento, coloro che soffrono di disordini

alimentari o insonnia.

CAPITOLO 5

“Nel digiuno il corpo

*distrugge le sue parti difettose
e ne crea di nuove quando si
riprende ad alimentarsi”*

- *Herbert M. Shelton*

Gli errori comuni del digiuno intermittente

Chi si avvicina al regime del digiuno intermittente lo fa all'inizio con grande eccitazione all'idea di trarre dei benefici. Senz'altro non vedi l'ora di vederti più snello, più sano, più lucido ed energico.

L'eccitazione e a volte anche alcuni pregiudizi erronei, possono indurti a fare degli errori lungo il tuo percorso. Le seguenti pagine ti permetteranno di

evitarli e di affrontare nel modo giusto il programma alimentare affinché i tuoi progressi siano lineari, privi di ostacoli o di fallimento.

Usare il digiuno intermittente per poter mangiare cibo spazzatura. È sbagliato pensare che il digiuno intermittente sia una pillola magica che ti permette di risolvere i problemi indipendentemente da come ti alimenti.

È vero che il digiuno intermittente non pone troppe restrizioni sulla quantità e il tipo di alimenti, ma molte delle sue varianti raccomandano un'assunzione

limitata di calorie. Per questo motivo e per essere sicuro di dare al tuo corpo ciò di cui ha bisogno per star bene e perdere peso, occorre introdurre alimenti sani e naturali. Il cibo spazzatura non fornisce nessun valore nutrizionale.

Come spiegato in precedenza, infatti, il digiuno è vantaggioso perché porta a elaborare i grassi come fonte di energia. Se il tuo corpo comincia a consumare i grassi diventerà abbastanza sensibile, per cui se passi al consumo di cibi zuccherini o trasformati, il tuo corpo cambierà stato ed elaborerà il glucosio

come fonte di energia con picchi energetici per un breve periodo. Questo significa che interrompi lo stato di benessere e di dimagrimento che avevi raggiunto.

C'è una bella differenza tra “mangiare finché non ti senti pieno” e “mangiare tutto ciò che ti piace anche se non è buono per te”. Non devono mai mancare, lo ribadiamo, i macronutrienti per la salute e per mantenerti in forze, ovvero: proteine, carboidrati sani, fibre e grassi buoni.

Mangiare poco nell'intervallo di alimentazione

Dopo aver superato la fase di digiuno, a prescindere che sia un periodo di 16 piuttosto che di 20 ore, devi assicurarti di mangiare abbastanza per non influenzare negativamente il corpo e la salute. Mangia finché sei sazio nutrendoti di alimenti sani.

A questo proposito, precisiamo che a meno che tu non sia impegnato in un'attività fisica intensa che nella finestra alimentare richieda l'assunzione di carboidrati, concentrati su un'alimentazione a basso contenuto di

carboidrati. Limitarsi troppo quando è consentito mangiare può portare a cambiamenti indesiderati nell'organismo e complicare la situazione del digiuno.

Non bere abbastanza acqua

Durante il periodo di digiuno, il corpo espelle i componenti danneggiati e si disintossica, per cui l'acqua, come abbiamo visto, aiuta a eliminare le scorie. Non bere può portare a un'inutile ansia e tensione al corpo, cosa che va evitata idratandosi con acqua o bevande senza zucchero.

Essere ossessionati dagli intervalli

alimentari

Il digiuno intermittente aiuta a essere in sintonia con il proprio corpo, imparare ad ascoltarlo per comprendere come distinguere quella che è una fame reale da una semplice “voglia”.

In questo modo si vede come esso reagisce lungo il percorso per poter fare in caso degli aggiustamenti al programma. Il pensiero del cibo non dovrebbe dirti quando mangiare, ma dovrebbe essere il tuo corpo a dirtelo.

Occorre fare attenzione con quale

sistema l'organismo funziona meglio. L'ansia della fame o di perdere muscoli può condurre a cercare il cibo non appena senti un po' di appetito. Occorre cercare di essere pazienti e seguire il processo fino a quando il digiuno dovrebbe essere introdotto.

Digiunare per molti giorni alla settimana

Essere troppo concentrati sull'obiettivo può indurre a ossessionarsi per le calorie e ci si convince che se elimino più calorie possibili, perderò peso più velocemente.

Questo però può ritorcersi contro causando stanchezza e debolezza. Gli stessi spiacevoli effetti collaterali causati dal voler fare troppo in poco tempo possono scoraggiarti. Meglio dare al tuo corpo un approccio delicato e gentile al digiuno intermittente.

Magari inizia saltando un pasto oppure punta a un digiuno di 12 ore. Quando inizi a sentire la fame, prova a placarla con del tè o del caffè senza zucchero o meglio ancora con dell'acqua. Se poi la fame diventa insopportabile non stressare troppo il corpo ma mangia qualcosa. La volta successiva prova a

aumentare il digiuno aggiungendo di volta in volta mezz'ora finché non ti sarai abituato.

Ricorda che il digiuno a zero calorie non andrebbe protratto per più di due giorni alla settimana. Digiunare più a lungo porta il corpo a un meccanismo di difesa contro la fame con il risultato di un caos metabolico e di uno squilibrio ormonale soprattutto nel caso delle donne.

Come fare per scegliere un metodo adatto a te? Comincia a fare dei tentativi per vedere come il tuo corpo si adatta e

quando comincia a sentirsi a disagio. Se raggiungi quel punto devi fare un passo indietro.

Allenamento intenso durante il digiuno

Un altro errore che le persone fanno è quello di sottoporsi a un'intensa attività fisica durante il periodo di digiuno. Qualcuno riesce a sopportarlo bene, ma per alcuni potrebbero avere delle conseguenze negative.

Certo, l'attività fisica è importante ma il digiuno è una dura prova per il corpo, per cui meglio dedicarsi a un esercizio

più leggero, come ad esempio lo yoga o una passeggiata, questo è utile per prevenire la stanchezza soprattutto nel primo periodo.

Se pratichi un esercizio faticoso come il sollevamento pesi, allora dovresti scegliere periodi di digiuno più brevi e rifornirti di carboidrati sufficienti.

Un'altra cosa importante che non devi far mai mancare al tuo corpo è il giusto riposo. Un sonno sufficiente è fondamentale durante il digiuno per permettere al tuo corpo di ripararsi, mantenere l'equilibrio ormonale,

digerire in modo corretto e disintossicarsi.

Inoltre l'ormone della crescita, che abbiamo visto essere molto importante, viene rilasciato proprio durante le prime ore di riposo. Pertanto cerca di dormire almeno 7/9 ore per mantenere il benessere fisico e mentale.

Per mantenere le energie e non essere troppo affaticati, è bene anche non sottoporsi ad altri fattori di stress durante il digiuno. Meglio quindi evitare ciò che stimola troppo l'adrenalina.

A questo proposito chiariamo che bere sostanze stimolanti come il caffè aiuta certamente l'umore e le prestazioni fisiche e mentali, ma non bisogna abusarne. La caffeina infatti, anche se in dosi minori, rimane nel sistema nervoso anche dopo 5/6 ore dall'assunzione, quindi meglio non bere caffè dopo le due del pomeriggio perché i suoi effetti richiedono tempo per svanire e il suo consumo nel pomeriggio potrebbe creare problemi al ritmo sonno/veglia.

Potenziati rischi associati al digiuno

Se è vero che il digiuno porta molti

benefici, in certi casi può non essere adatto. In particolare non si deve digiunare in caso di:

- Problemi di salute come il diabete di tipo 1 o il diabete di tipo 2 trattato con farmaci;
- Sottopeso;
- Disordini alimentari

Il digiuno intermittente e gli attacchi di fame

In fase di digiuno succede che ti capita di passare davanti al tuo forno preferito e il dolce profumo invitante innesca quella sensazione alla bocca dello stomaco a cui è difficile resistere, soprattutto se si è appena deciso di seguire un regime alimentare come il digiuno intermittente.

Seppure la fame sia una pulsione primaria, nella nostra civiltà essa è

influenzata da altri fattori quali le prelibatezze a disposizione e le pubblicità. Basti pensare a quando a fine pasto, nonostante abbiamo mangiato più che a sufficienza, non sappiamo rinunciare a una fetta di dolce.

Ecco perché è giusto dire che **fame** e **appetito** non sono sinonimi: la prima indica una necessità fisiologica, mentre il secondo porta a scegliere un cibo che ci piace perché desideriamo il suo sapore e la sua fragranza.

Quindi questa abitudine di cercare cibo prelibato influenza il nostro rapporto

con l'alimentazione e la psiche che la controlla. Ma c'è di più. Lo stimolo più importante sulla regolazione della fame è la glicemia.

Dei ricettori cerebrali tengono sotto controllo il livello di glucosio nel sangue. Questo è fondamentale per assicurare il giusto apporto energetico del cervello, per cui quando i livelli di glucosio si abbassano si innesca il meccanismo della fame. Hai fatto caso che quando sentiamo lo stimolo della fame, desideriamo cose dolci e carboidrati?

Ricordiamo infatti che se si escludono periodi di digiuno prolungato in cui il cervello può anche funzionare a **chetoni**, il glucosio ematico è il primo substrato energetico utilizzato dal cervello. Motivo per cui le persone che iniziano a seguire il digiuno intermittente sentono i morsi della fame.

Tenendo sempre presente il tuo obiettivo e mangiando in modo corretto nel periodo in cui il protocollo del digiuno ti consente di alimentarti, raggiungerai la sazietà mantenendo la pancia piatta.

Come? Oltre a fare scorta, come abbiamo visto, con abbondanti quantità di verdura fresca, legumi e proteine animali dando priorità al pesce, ti consigliamo di seguire anche queste semplici regole:

- Bevi tè verde anche più volte al giorno: oltre ad avere sostanze fenoliche antiossidanti, in esso ci sono composti come la teofilina e la caffeina, i quali hanno un forte potere contro gli attacchi di fame e nella correzione del sovrappeso diffuso, grazie alla sua attività lipolitica. Meglio ancora se aggiungi

il succo di mezzo limone, agrume dalle proprietà antinfiammatorie.

- Quando fai uno spuntino perché la fame non è più sopportabile, meglio scegliere uno yogurt naturale con 3-4 mandorle e un pizzico di cacao amaro.
- Ricorda che il volume di cibo ingerito influenza il senso di sazietà, per cui cibi molto voluminosi ma poco calorici sono ricchi di acqua e fibre come i vegetali ma anche il latte scremato (se non sei intollerante al lattosio) aiutano a favorire il senso di sazietà.

Cosa mangiare

Nel digiuno intermittente non ci sono restrizioni sul tipo di cibo o la quantità da mangiare durante la finestra di alimentazione. Tuttavia, ribadiamo che per ottenere dei risultati, è importante mangiare cibi ricchi di nutrienti sani e freschi evitando i cibi spazzatura.

Quando si scelgono i cibi occorre considerare queste raccomandazioni:

- Assicurarsi di introdurre calorie sufficienti e tutti i macronutrienti

necessari in modo da non sentirsi deboli e prevenire i problemi di salute e la perdita muscolare;

- Evitare gli alimenti ad alto contenuto di carboidrati raffinati che rendono il processo di digiuno insopportabile, poiché oltre a non trarne beneficio, portano a picchi di zuccheri che oltre ad uscire dal digiuno, causano malessere generale;
- Mangiare il giusto apporto di proteine, le quali danno sazietà,

aiutano il metabolismo e preservano la massa magra.

- Trovare un giusto equilibrio di grassi Omega 3 (che si trovano nel pescato fresco) e Omega 6 (che si trovano nei semi oleosi, mais, sesamo, noci) per prevenire infiammazioni, sostenere il cuore, proteggere il pancreas e tenere sotto controllo l'ipertensione.

Questi grassi sono definiti **essenziali** perché devono essere necessariamente introdotti nella dieta, a patto che il loro rapporto sia corretto, in quanto un eccesso di Omega 6 non va bene per la

salute. Per riequilibrare tale rapporto occorre aumentare il consumo di pesce, soprattutto quello azzurro.

Riportiamo di seguito un elenco degli alimenti raccomandati:

Acqua: bere quando non si mangia è importante per mantenere in salute gli organi e rimanere idratati. La disidratazione, riconoscibile dalle urine più scure, causa spiacevoli effetti collaterali come mal di testa, affaticamento e stanchezza. Per cambiare un po' il sapore dell'acqua è possibile aggiungere del limone, della menta o

fettine di cetriolo.

Avocado: anche se si tratta di un frutto calorico, il grasso insaturo dell'avocado è molto saziante e può aiutarti a mangiare meno, oltre al fatto che si tratta di un frutto che a differenza degli altri è composto quasi unicamente da fibre e grassi e pochissimi carboidrati.

Pesce: Il pesce fresco è ricco di grassi e proteine sani e anche di vitamina D. In caso di assunzione di piccole quantità di cibo, meglio mangiare il pesce perché molto nutritivo.

Verdure : broccoli, cavoletti di bruxelles, cavolfiori sono ricchi di fibre e sono un alimento ideale per sentirsi sazi più a lungo.

Patate: le patate sono un alimento saziante e consigliato soprattutto dopo di un allenamento, essendo molto ricco di carboidrati.

Fagioli e legumi: fagioli, lenticchie, ceci anche se contengono carboidrati sono ricchi di fibre e nutrienti importantissimi per il nostro organismo.

Uova: una quantità adeguata di proteine

è importante per aumentare la massa muscolare. In più, chi mangia uova a colazione si sentirà meno affamato rispetto a chi mangia zuccheri. In questo caso le uova sode rappresentano un ottimo nutrimento.

Noci: sono più caloriche rispetto ad altri snack ma contengono grassi polinsaturi fondamentali per il nostro organismo.

Cereali: i cereali integrali come farro, kamut, amaranto e miglio possono portare benessere e sostituire quelli

raffinati.

Il digiuno intermittente e i liquidi

L'acqua è il costituente corporeo più importante: basti pensare che circa il 70% del corpo umano si compone di acqua.

Non importa quindi quale protocollo dietetico tu decida di seguire, ma l'importante è rimanere idratati perché attraverso l'acqua si svolgono tutte le reazioni metaboliche.

L'acqua mantiene il corpo sano: aiuta a digerire in maniera efficiente e previene la stipsi, mantiene la temperatura corporea che è controllata dal cervello, trasporta sostanze nutritive alle cellule.

Anche la pelle beneficia della giusta quantità d'acqua se vogliamo mantenerla elastica e giovane, soprattutto nei mesi estivi. Infine, non dimentichiamo che l'acqua compone il plasma, ossia la parte liquida del sangue, per cui ne regola volume e fluidità.

Infine, l'acqua mantiene una buona circolazione e lubrifica le articolazioni.

Pertanto, per permettere al nostro organismo di assolvere a tutte queste funzioni vitali, occorre avere un buon equilibrio idrico, cioè l'acqua che introduciamo e che si forma nell'organismo deve compensare quella eliminata (urine, sudore, respirazione e traspirazione). Per mantenere questo equilibrio idrico l'organismo necessita di almeno due litri di liquidi al giorno, perché quella è la quantità di liquidi che ogni giorno espelliamo.

Il nostro errore è quello di bere quando ne sentiamo il bisogno. Il senso di sete è però regolato dall'ipotalamo, il quale

spesso ci avverte di questo bisogno quando è tardi. Ecco che allora bisogna bere regolarmente durante il giorno, anche quando pare di non sentirne il bisogno.

La sete è infatti già un segnale di disidratazione, la quale, se non si ingeriscono liquidi può portare a:

- Secchezza delle fauci;
- Nausea con o senza vomito;
- Crampi muscolari;
- Mal di testa e vertigini;
- Palpitazioni;

- Confusione e debolezza

Se è importante bere in circostanze normali, occorre aumentare ancora di più l'apporto d'acqua quando fa caldo, ti alleni e anche quando digiuni.

In particolare, nel caso del digiuno bere è importante perché molti cibi contengono acqua, soprattutto la verdura tra cui la lattuga e i cetrioli, la frutta come le fragole, l'anguria; persino il pollame e il pesce contengono acqua. Limitando il cibo si limita anche l'apporto d'acqua che dovrai

compensare. Ecco perché dovrai bere molti liquidi.

C'è anche un'altra ragione per cui quando si digiuna bisogna bere di più. Durante un'alimentazione normale con assunzione di carboidrati, questi sono idrofili, cioè causano la ritenzione idrica. Quando i carboidrati diminuiscono nella dieta e si entra in chetosi, il corpo comincia a espellere l'acqua stagnante oltre che ai prodotti di scarto prodotti con la combustione di grassi. Pertanto in chetosi l'acqua non è trattenuta allo stesso modo di quando si mangia normalmente.

Inoltre, una delle preoccupazioni sul digiuno è che si perdano elettroliti e sali minerali. Quando non si assume sale o lo si riduce come nel digiuno, il corpo non sente il bisogno di idratarsi. Per ovviare a questo e assicurarti di recuperare elettroliti e sali minerali, puoi scegliere di bere brodo d'ossa o assumere integratori di sali minerali come potassio e magnesio.

CAPITOLO 6

*“Per allungare la tua vita,
diminuire i tuoi pasti.”*

- Benjamin Franklin

Consigli, suggerimenti e domande frequenti

Qui di seguito ti proponiamo alcuni suggerimenti e risposte alle domande più frequenti riguardo ad alcuni concetti sui quali potresti ancora nutrire dei dubbi.

Quali alimenti interrompono il digiuno?

Qualsiasi alimento che contiene calorie interrompe lo stato di digiuno.

L'aggiunta del latte al caffè o un semplice spuntino lo interrompe. Le sole cose che non hanno calorie e che non rompono questa fase sono il tè, il caffè senza zucchero e le bevande a zero calorie. Oltretutto il caffè aiuta a sopprimere l'appetito più a lungo. L'unica cosa è che essendo una bevanda stimolante, non bisogna abusarne perché si rischia di avere degli effetti dannosi.

Posso bere alcolici?

Essere un po' flessibili aiuta ad affrontare meglio la dieta. Gli alcolici però non andrebbero mai bevuti durante

la finestra di digiuno, ma al massimo quando si mangia.

**Ho mangiato prima del previsto.
Adesso cosa faccio?**

Non stressarti troppo all'idea di aver interrotto prima il digiuno. Cerca di mantenere un apporto di calorie ragionevoli per il resto della giornata e poi riprovaci domani.

**Mi sento stanco durante il digiuno.
Come posso rimediare?**

Stai costruendo un'abitudine importante e notevole per il tuo corpo, quindi è

normale sentirsi affaticati o avere il mal di testa i primi giorni.

Sei sicuro di bere abbastanza? La spossatezza potrebbe essere causata da una carenza di acqua o di elettroliti. Prova a bere di più e, eventualmente, a integrare con dei sali minerali.

Come posso seguire il digiuno intermittente e fare in modo che funzioni?

Diversi studi hanno dimostrato che se seguito nel modo corretto, questo regime alimentare funziona.

Ricorda che una volta che decidi di praticare il digiuno intermittente vai a cambiare l'attività metabolica del tuo corpo. Questo significa che le variazioni energetiche causano delle trasformazioni nel tuo organismo a livello ormonale.

Il tuo corpo comincerà a sentire l'improvvisa perdita di cibo e proprio per questo potresti avvertire mal di testa, nausea e cambiamenti d'umore. Si tratta però di una fase di transizione fin tanto che il corpo capisce che sei tu che controlli l'assunzione del cibo come e quando vuoi. Alla fine, con pazienza, il tuo corpo imparerà a fare buon uso delle

riserve di grassi.

Per essere sicuro di intraprendere questo percorso nel modo giusto e arrivare al tuo obiettivo senza mollare ti consigliamo di:

1. Iniziare lentamente: sii paziente e leggi bene tutte le varianti del digiuno prima di scegliere. Devi essere sicuro di aver compreso correttamente che cosa ciascuna di esse comporta.

Occorre scegliere una pianificazione in base alle proprie capacità, allo stile di vita e all'obiettivo desiderato.

Ad esempio, se vuoi perdere peso si raccomanda di digiunare per almeno 12 ore consecutive senza interruzioni. È questo, infatti, il tempo necessario per ottenere i cambiamenti metabolici sufficienti. I periodi di digiuno consigliati sono:

- 12 ore per un principiante;
- 16 ore per un livello intermedio;
- 20 ore per un livello avanzato.

Se ti approcci per la prima volta al digiuno intermittente scegli un programma flessibile, che non sia troppo severo. Comincia magari a digiunare per

12 ore, saltando la prima colazione per poi aumentare gradualmente le ore di astinenza.

2. Sperimentare. Se vedi qualcuno che ottiene i risultati sperati con un metodo, non significa che questo metodo vada bene anche per te.

Ognuno di noi reagisce in maniera individuale ed è difficile affermare quale variante sia la migliore. È possibile provarne una e poi cambiare finché non trovi quella che funziona meglio.

Allo stesso modo devi procedere con gli alimenti per trovare quelli che sono più digeribili. Imparerai così a conoscere il funzionamento del tuo corpo e il momento migliore per mangiare.

3 - Aspettati di fallire quando sperimenti il digiuno: ricorda che molte persone non trovano subito la variante adeguata, per cui non lasciarti scoraggiare se inizialmente non ottieni subito i risultati attesi. La difficoltà è normale in questo tipo di regime dietetico.

4 . Ascolta il tuo corpo: mentre

sperimenti una variante prenditi del tempo e osserva come il tuo corpo reagisce. I vantaggi includono maggiore energia e concentrazione, aspetto sano, buon sonno, umore rilassato.

Qualora notassi mancanza di forze ed energie, insonnia, umore negativo, rabbia e frustrazione e poca attenzione, allora vanno intesi come tutti segnali negativi per cui ti consigliamo di interrompere il digiuno e cambiare regime.

5. Fai la giusta scelta degli alimenti. La scelta degli alimenti è importante e contribuisce al successo o al fallimento

del processo.

Certo, è fondamentale dare ascolto alle proprie preferenze alimentari: ad esempio, se ti piacciono i prodotti di origine animale, puoi scegliere una variante a basso contenuto di carboidrati, includendo uova, latte, formaggi, ma anche prodotti di origine vegetale come legumi e verdure.

Non è indispensabile assumere alimenti a basso contenuto di carboidrati, ma la combinazione di una dieta di carboidrati ridotti con il digiuno intermittente aiuterebbe il mantenimento dello stato di

consumo di grassi per un risultato ottimale.

La scelta degli alimenti è tuttavia libera, l'importante è seguire un'alimentazione bilanciata e che dia al tuo corpo i nutrienti necessari per sentirti soddisfatto e sazio più a lungo.

Perché ciò accada è importante combinare il giusto apporto di fibre e carboidrati sani, di proteine e di grassi. Il cibo spazzatura o gli zuccheri raffinati non ti aiutano certo a raggiungere il tuo obiettivo.

6 . Sii concentrato e produttivo. Non passare il tempo in cui sei a digiuno a pensare all'ora in cui mangerai. Cerca invece di comprendere il funzionamento del tuo corpo e se sei in difficoltà per via della fame, dedicati a un'attività che ti distraiga, un hobby o una leggera attività fisica come una passeggiata tranquilla.

Come si verifica la perdita di peso?

La perdita di peso si verifica di solito quando c'è un deficit calorico, a patto che non si vada a compensare i periodi di digiuno con cibi ad alto contenuto calorico, data la flessibilità proposta dal

digiuno intermittente.

Ad esempio, digiunando per 16 ore e riducendo l'abituale apporto calorico di 500 calorie, si verifica la perdita di peso. Per fare un esempio pratico: se ho un dispendio energetico di 2000 calorie e ne introduco 1500, si perde peso.

Quando dovrei iniziare?

Quando ti senti pronto e in ogni caso va comunque sentito il parere e il consulto di un esperto. Questo va fatto soprattutto se sei affetto da determinate patologie, ma in ogni caso, anche un individuo sano deve seguire un programma equilibrato e

regolare, per evitare continue perdite e aumenti di peso (effetto yo-yo), che potrebbero essere dannosi per la salute.

Posso allenarmi durante il digiuno?

L'attività fisica è un ottimo aiuto per perdere peso. I vantaggi che vengono più comunemente riportati da chi pratica sport durante il digiuno intermittente, oltre alla perdita di peso, sono: riduzione della massa grassa, aumento della sensibilità insulinica e miglioramento dei processi che portano all'uso dei grassi di riserva. L'allenamento però va pianificato seguendo delle precauzioni per evitare

spiacevoli conseguenze.

Ad esempio è meglio pianificare l'allenamento prima del pasto più abbondante del giorno affinché il cibo venga immagazzinato nel modo più efficiente: dopo l'attività fisica le riserve di glucosio nei muscoli saranno esaurite, quindi quello contenuto nel pasto andrà a compensare e non verrà trasformato in grasso adiposo.

Durante il periodo in cui è previsto alimentarsi, la composizione dei pasti va ovviamente valutata in funzione delle esigenze dell'atleta, il quale deve

consumare con attenzione alimenti opportunamente selezionati, fornendo al corpo tutti i nutrienti di cui ha bisogno.

In conclusione, scegli il programma di digiuno intermittente che più ti si addice, osservando le tue caratteristiche, punti di forza e di debolezza e a questo associa un programma di esercizi passo dopo passo, in ordine crescente, senza precipitarsi. Occorre andare con cautela se si vogliono evitare spiacevoli infortuni.

I benefici ottimali si ottengono se digiuno intermittente e attività fisica

vanno di pari passo. Per chi vuole però combinare allenamento molto intenso combinato con il digiuno si raccomanda di consultare un medico.

Come affronto l'aspetto sociale del digiuno?

Per prima cosa, quando scegli una delle varianti del digiuno intermittente tieni conto della vita sociale che svolgi. Se sei socialmente attivo è facile che tu venga invitato da amici, parenti, colleghi di lavoro.

Tieni presente che il digiuno è piuttosto restrittivo sulle finestre temporali in cui

è possibile mangiare, per cui se hai una vita sociale attiva e importante è difficile non mangiare o stuzzicare qualcosa mentre gli altri lo fanno.

Per cui se non vuoi rinunciare a mangiare fuori con gli amici puoi sempre provare una variante più flessibile che ti permetta di alimentarti nei giorni più attivi socialmente.

Un'altra alternativa è quella di scegliere la variante 16:8 e personalizzare la fascia di assunzione del cibo a seconda delle esigenze e abitudini. In questo ultimo caso, ad esempio, se esci spesso

a cena, l'importante è digiunare per 16 ore se vuoi beneficiare del digiuno intermittente.

Attenzione però che questo non significa strafogarsi di patatine o altri cibi poco salutari. Anche se mangi fuori cerca di mangiare sano.

Infine, oltre che scegliere la variante più adatta a te, ricorda comunque che è normale e lecito concedersi qualche bella mangiata in occasioni speciali o in vacanza, ma assicurati poi di fare uno sforzo e tornare sulla strada giusta.

Il digiuno intermittente non è una dieta o un esperimento ma è un cambiamento di stile di vita che può contribuire moltissimo alla salute e al fisico.

Come faccio a interrompere il digiuno e a mangiare normalmente?

Nel momento in cui si interrompe il digiuno si mangia in modo “regolare” introducendo proteine, carboidrati complessi, verdure e grassi sani.

Tornare a tre o a più pasti dopo un lungo periodo di digiuno intermittente può essere difficile perché ti sei astenuto dal cibo e l’assunzione improvvisa di cibo

in un momento non previsto della giornata può mettere il corpo in ‘modalità di rifiuto’.

Per questo motivo è consigliabile pianificare il programma del digiuno intermittente in anticipo, molto prima di cominciare a lavorarci e lasciare un tempo sufficiente tra i periodi di digiuno per adeguarti gradualmente alle normali abitudini alimentari e poi ricominciare nuovamente il digiuno intermittente. Questo permetterà al tuo corpo di adattarsi meglio e più rapidamente all’assunzione di cibo, oltre che a prevenire le difficoltà ad adattarsi al

diigiuno intermittente.

CONCLUSIONI

Ti ringrazio per aver letto questo libro e ti faccio i miei complimenti per essere arrivato fino a qui!

Se non lo hai ancora fatto ti ricordo che puoi ricevere il bonus incluso con l'acquisto di questo libro inviando una semplice email a:

libro.digiuno@gmail.com

specificando come oggetto “Bonus”, riceverai in automatico un file contenente il Bonus.

All'interno ti spiego qual è la migliore dieta da affiancare al digiuno intermittente soprattutto se il tuo obiettivo è la perdita di peso.

Questa è anche l'email per restare in contatto con l'autore, per domande, dubbi o chiarimenti di qualsiasi tipo.

Molte persone cercano una dieta adatta e che le aiuti a raggiungere gli obiettivi per quanto riguarda il benessere fisico e la perdita di peso, se necessario, in modo efficace e sano.

Leggendo queste pagine ti sei fatto una

buona idea sul digiuno intermittente e hai compreso che si tratta di una condizione naturale dell'essere umano. Se ci pensi l'essere umano digiuna normalmente di notte, quando dorme. Nel digiuno intermittente si tratta di digiunare un po' di più. Il nostro corpo è in grado di passare lunghi periodi senza mangiare, soprattutto se si è in sovrappeso con un'alta percentuale di massa grassa.

A differenza di altre diete che sono molto più rigide su cosa mangiare, il principio cardine del digiuno intermittente è quello di creare un lasso

di tempo più ristretto di alimentazione tale da incidere sul bilancio calorico complessivo e sul metabolismo ormonale.

Se segui le linee guida vedrai che i benefici superano di gran lunga i piccoli svantaggi iniziali quali i morsi della fame e la spossatezza. Infatti, se seguirai i consigli della guida e farai attenzione che gli alimenti consumati siano sani il programma funzionerà, perderai peso in modo sano, ti sentirai più vitale, avrai più energie e ti sentirai più concentrato.

In più pensa, dovendo preparare meno

pasti, avrai più tempo libero, e questo sarà senz'altro un'ottima opportunità per rilassarti o per trovare un bel passatempo senza preoccuparti troppo di cucinare, il tutto senza accorgerti del senso di fame.

Sì, perché una volta che avrai trovato il programma giusto, ti adatterai e avrai il controllo sul tuo corpo non sentendoti più comandato dal senso di fame e dalla ricerca di cibo, ma imparerai a distinguere la fame vera da un semplice appetito dettato dalla voglia, dalla noia e altre emozioni.

Imparerai che il corpo è fisiologicamente portato a sopravvivere anche sfruttando le riserve di grassi anziché solo il glucosio fornito dal cibo e che grazie proprio a queste funzionerai meglio! Inoltre, le tue papille dopo il digiuno gusteranno meglio il prossimo piatto trovandolo più saporito e tu apprezzerai di più il piacere del cibo! E questo è proprio il motivo per scegliere cibi naturali e freschi per i tuoi pasti.

Ricordati però che devi essere paziente perché il digiuno intermittente non è una soluzione rapida e nemmeno una moda alimentare da seguire solo per un alcuni

giorni, ottenere dei risultati temporanei e smettere. Si tratta invece di un vero e proprio cambiamento di stile di vita che, oltre a dimagrire, ti farà vivere più a lungo, in modo sano e migliore.

Se pensi quindi di iniziare a praticare il digiuno intermittente dopo che hai letto questo libro, cerca di prenderti il tempo necessario e integra i consigli in modo che essi ti siano di aiuto a raggiungere l'obiettivo desiderato in base alle tue capacità.

Grazie ancora per la scelta di questa guida e auguri per i tuoi successi con il

diggiuno intermittente!

*“Il segreto per andare avanti
è iniziare.”*

- *Sally Berger*

