

# Digiuno Intermittente e Autofagia



**2 LIBRI IN 1**

DIGIUNO INTERMITTENTE PER DONNE  
AUTOFAGIA CELLULARE

**Sophia Omad Brown**

**DIGIUNO  
INTERMITTENTE  
E AUTOFAGIA**

**Sophia Omad Brown**

**Testo Copyright ©2019**

**Sophia Omad Brown**

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso scritto dell'editore, tranne nel caso di brevi citazioni contenute in articoli critici o recensioni.

*Traduzione italiana del libro*

**“Weight Loss for Women”**

# WEIGHT LOSS

for women

The Complete Guide!

— 2 books in 1 —

Autophagy and Intermittent Fasting  
Intermittent Fasting for Women



**SOPHIA OMAD BROWN**

# WEIGHT LOSS for WOMEN

## Lose Weight Permanently, Heal Body, Eat and Live Better

by **Omad Brown, Sophia** (Author)

★★★★★ 84 ratings

> [See all 2 formats and editions](#)

**Kindle**

**\$4.65**

**Paperback**

**\$18.99**



# *Contenuti*

## DIGIUNO INTERMITTENTE *per donne*

### Introduzione

*Cosa si usava in precedenza?*

*Perché dovresti perdere qualche chilo?*

### Capitolo 1: Benefici del digiuno intermittente

La certezza di controllare il peso

Prevenzione per malattie e virus

Si finisce con un cervello migliore e un corpo migliore

Cuore più sano

Diabete? Neanche per sogno!

Sei nel 21° secolo

### Capitolo 2: Rischi associati a lunghi periodi di digiuno

La fame può minacciare i vostri sensi

Si può diventare scontrosi

Debolezza

Nuovi pericoli per la salute

Il tuo corpo può cambiare... in peggio!

Capitolo 3: Autofagia e digiuno intermittente

Chi dovrebbe digiunare?

Chi non dovrebbe digiunare?

Una donna con le mestruazioni

Gravidanza

Allattamento al seno

Una donna in menopausa

Capitolo 4: il digiuno intermittente per donne impegnate

Digiuno intermittente e sport

Capitolo 5: Tipologie di digiuno intermittente

Tipologie più semplice di digiuno intermittente

a. Il gioco della finestra temporale.

b. Il fine settimana o la finestra di digiuno

5/2

Tipologie più difficili di digiuno  
intermittente

a. Il digiuno alternativo

b. Il Mangiare & Stop

Capitolo 6: Come iniziare da principianti

Semplici precauzioni per iniziare a digiunare

Quali sono le cose migliori che puoi  
mangiare?

Cosa non si dovrebbe mangiare durante il  
digiuno intermittente

Capitolo 7: Comuni errori da evitare durante il  
periodo di digiuno intermittente

Scegliere una tipologia di digiuno errata

Alternare varie tipologie a causa  
dell'impazienza

Rinunciare

Non attendere i risultati

Mangiare troppo

Non essere esigenti su ciò che si mangia

Barare

Capitolo 8: Consigli per non recuperare il peso perso

*Dieta chetogenica contro il digiuno intermittente*

Capitolo 9: lista dei cibi brucia grassi

Capitolo 10: False credenze sul digiuno

Prendi e porta a casa

**AUTOFAGIA CELLULARE**

Introduzione

Capitolo 1: Autofagia

Cos'è l'Autofagia?

Storia dell'autofagia

Come lavora l'autofagia?

Benefici dell'autofagia

L' autofagia può salvarti la vita

Migliora la qualità e la durata della vostra vita

Aiuta il metabolismo a lavorare meglio

Riduce il rischio di malattie neurogenerative

Riduce l'infiammazione

Combatte le malattie infettive

Migliora le prestazioni muscolari

Impedisce la formazione iniziale di cellule cancerose

Migliora la salute dell'apparato digerente

Migliora la salute della pelle

Aiuta a mantenere un peso sano

Riduce al minimo l'apoptosi (morte cellulare)

Attivazione

Le tre forme di Autofagia

Macro Autofagia

Micro Autofagia

Autofagia Chaperone-Mediated

Autofagia: domande frequenti

I miti sull'autofagia

Capitolo 2: Digiuno intermittente e Autofagia

Capitolo 3: Tipi di digiuno e relazione con l'autofagia

Digiuno 16/8 e autofagia

Pasto unico e autofagia

Vantaggi nel mangiare un pasto al giorno

Digiuno ad acqua e autofagia

Benefici del digiuno con acqua

Possibili effetti collaterali del digiuno ad acqua

Come iniziare il digiuno ad acqua

Cosa aspettarsi mentre si digiuna ad acqua

Keto digiuno intermittente e autofagia

Standard Ketogenic Diet (SKD)

Cyclical Ketogenic Diet (CKD)

High-Protein Ketogenic Diet

Capitolo 4: Scegliere il giusto tipo di digiuno

Capitolo 5: Cose da tenere in mente quando si digiuna

Conclusione

**DIGIUNO**  
**INTERMITTENTE**  
*per donne*

**Sophia Omad Brown**

**Testo Copyright ©2019**

**Sophia Omad Brown**

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso scritto dell'editore, tranne nel caso di brevi citazioni contenute in articoli critici o recensioni.

*Traduzione italiana del libro*

**“Intermittent Fasting for  
Women”**

Tutto ciò che devi sapere sul  
digiuno intermittente.

I segreti e la forza.



# Introduzione



Uno stile alimentare sempre meno equilibrato e il desiderio crescente di liberarsi del grasso corporeo in eccesso ha portato dietisti e medici ad approvare

una nuova strategia chiamata digiuno intermittente.

## *Cosa si usava in precedenza?*

Un tempo l'unico metodo per perdere peso rapidamente era quello di sottoporsi a durissimi allenamenti, talmente duri che finivano per farti sentire come se qualcuno ti avesse picchiato il corpo e l'anima con il martello. A volte ti sentivi così stanco che andare al lavoro quel giorno era una missione impossibile.

Avrai sentito parlare del Calisthenics, un metodo di allenamento in grado di modellare un fisico muscoloso ed agile solamente con un allenamento a corpo libero in grado di bruciare molte calorie ed in particolare grassi.

La stanchezza poteva peggiorare così tanto che non si poteva camminare, parlare o anche mangiare, tutto quello che si riusciva a fare era respirare e guardare. Naturalmente, ci si poteva sentire eccitati perché si poteva ottenere un effetto gradevole se l'allenamento era eseguito in modo coerente, ma ciò non

toglie che ci si stancasse davvero tanto.

Un altro metodo, molto meno interessante e naturale, è quello della terapia farmacologica. È vero che si può liberarsi di una buona dose di grassi assumendo alcuni farmaci. Molte persone lo fanno e ha ben funzionato per loro.

Ma, senza entrare troppo in aspetti scientifici ed etici, uno dei principali problemi è che non funziona per tutti.

A causa dei nostri diversi sistemi corporei, presentiamo risposte diverse

ed i nostri fisici portano a risultati diversi nonostante le prescrizioni possano essere identiche. Un po' come avviene per le allergie. Ognuno ha il suo fisico! Ecco perché un medico, quando vi segna un farmaco, vi domanda se siete allergici a determinati medicinali.

Tutto ciò che funziona per tuo marito o per la tua sorella gemella potrebbe non funzionare perfettamente per te. Il tuo sistema, il tuo corpo è esclusivamente tuo.

Inoltre, sfortunatamente per coloro ai quali queste terapie portano benefici

visibili, la maggior parte di questi farmaci non sono raccomandati da esperti, quindi nessuno può darti la certezza se ciò che stai percorrendo sia la strada corretta da seguire.

Dato che non siamo esperti, cosa ti aspetti?

Non è da sottovalutare la possibilità di esporci ai pericoli e all'abuso di farmaci... e sappiamo bene che troppi farmaci fanno male ed il loro abuso è stato collegato anche a malattie gravi come il cancro, ma anche il cuore ne risente.

Ma anche tu avessi solamente una lista di farmaci consigliati dai principali esperti, non c'è nessun farmaco che non riporti effetti collaterali.

L'abuso di medicinali è come la droga e non può avere che effetti negativi, disastrosi.

Li usi e ti rendi conto che alcune cellule muoiono, perdi gusto e interesse per i pasti, compreso il tuo preferito.

Alcune persone hanno perfino ottenuto risultati caratterizzati da eccessiva magrezza ed hanno desiderato tornare

come erano partiti.

Non è possibile prevedere con certezza la risposta di un organismo!

Questo sono solo alcune delle centinaia di possibili complicazioni.

Ma non sono io qui a dirvelo!

Andate in un qualsiasi reparto ospedaliero, fermate un medico qualsiasi e tutti quanti vi diranno che una terapia farmacologica non è mai la prima opzione.

L'alternativa più vicina al digiuno intermittente è il metodo di razionamento

della dieta.

In realtà, i medici lo apprezzano molto e sembra fare miracoli. Tutto quello che dovete fare è nutrirvi di una precisa razione di cibo al giorno.

Di solito, è un quantitativo molto più piccolo di quello a cui si è abituati, a volte anche imbarazzante. Non scegliete più quello che volete mangiare e il vostro orario in cui nutrirvi deve essere prima approvato dai vostri medici.

Ti dicono cosa dovresti mangiare e cosa non dovresti mangiare, ti dicono quando

mangiare, in che proporzione e cosa non devi mangiare mai.

Forse non è male, i risultati sono molto buoni ma per me è un metodo orribile e molto difficile da seguire.

Servirebbe un'infinita forza di volontà.

Come potrei vivere solo con quello che qualcuno mi dice di mangiare?

Perché dovrei vedere il mio dietologo ogni volta che mi viene voglia di aggiungere qualcosa alla mia razione dietetica?

Misurano le quantità di sale, riso, latte e

...oh ma è davvero un metodo sano per la mente?

Sai come ci si sente a vedere qualcuno mangiare ciò che si ama e tutto quello che si può fare è guardare perché il medico dice di no. Fa davvero male.

Come accade la maggior parte delle volte, mi ritroverei a pensare: perché devo lasciare quello che amo mangiare solo perché voglio perdere qualche chilo?

Non ho davvero un'opzione migliore?

Stai certa che non sono l'unica a farsi

queste domande!

La prima volta che mi trovai in sala d'attesa da un dietista ebbi modo di parlare con molti di quelli che erano in attesa e, indovinate un po', tutti erano lì per protestare sulla dieta che era stata loro assegnata.

Non protestavano per i risultati (che sono indubbi) ma proprio per la durezza del metodo.

Rinunciare a tutti i cibi preferiti porta a una lotta continua, giorno dopo giorno.

Quando sorgono le difficoltà, i dubbi ed

aumenta il nervosismo le probabilità che una dieta fallisca aumentano vertiginosamente.

Sicuramente per alcune persone, quelle più tenaci o quelle che provano meno piacere nel mangiare, questo metodo ha funzionato.

Ma la percentuale di insuccessi è salita così tanto che i medici non hanno avuto altra scelta che suggerire e approvare un metodo più nuovo, più facile e molto più comodo per chiunque.

Questo metodo è l'Intermittent Fasting,

estremamente famoso oltreoceano, in tutti gli Stati Uniti, il DIGIUNO INTERMITTENTE.

Il digiuno intermittente è uno dei migliori metodi che si possano trovare, addirittura anche senza spendere un centesimo.

Da quando ho iniziato a provarlo, posso dirvi con coraggio che ho perso più chili di altri metodi e soprattutto l'ho fatto con il sorriso. Ho guadagnato anche la massa muscolare e, più sorprendente di tutti, ho imparato a controllare il mio peso corporeo con facilità.

Senza sollecitare la mia vita, rischiando l'abuso di farmaci o tagliando le mie prelibatezze (sono una cuoca impressionante); ho smesso di essere la donna che si incastra nel sedile quando entra nella propria automobile.

Inoltre adesso, ogni volta che noto che sto uscendo di forma, riesco facilmente a tornare sui miei passi.

Il digiuno intermittente è la versione standard riveduta del digiuno. Amo così tanto questo metodo che sto conducendo ricerche, tenendo conferenze, avviando un centro benessere e scrivendo libri su

di esso.

## *Perché dovresti perdere qualche chilo?*

Prima di discutere pienamente i dettagli su come è possibile utilizzare il digiuno intermittente per perdere qualche chilo, parliamo del perché sia necessario perdere quei chili di troppo.

Sai, molti di noi sembrano piuttosto cool in uno stato di forma medio, non grassi ma nemmeno troppo esili. In realtà,

questa sarebbe una struttura fisica intelligente e che tutti dovremmo avere. Ma è troppo difficile mantenere questo tipo di forma.

Basta mangiare un po' troppo o uscire da alcuni pasti sconsiderati e vi troverete più grasso di chiunque altro senza nemmeno accorgervene.

Mantenere uno stato di forma equilibrato non è facile, soprattutto per coloro che hanno risposte dal loro fisico altalenanti, troppo lente o troppo rapide.

Hai mai pensato... “Che fortuna! Quella mangia di tutto e non ingrassa!”.

Io sì, e più di una volta!

Per alcune persone il problema è ben più serio: sono praticamente nati eccessivamente grassi, a volte a causa di alcune caratteristiche genetiche e a volte a causa di come vivono e cosa mangiano.

In entrambi i casi i problemi sono cresciuti di pari passo all'aumento dei grassi corporei.

I grassi in eccesso è veleno per chiunque. Oggi, molte persone non riescono più a respirare correttamente,

alcune non riescono a salire o scendere le scale, mentre altre sono semplicemente troppo grandi per entrare nei veicoli.

Beh, non importa quanto tu sia grande, qualcosa si può sempre fare, fidati di me, stavo diventando più grande di un veicolo!

Anche se le persone non hanno ancora complicazioni sanitarie, a causa del loro peso iniziano a sentirsi fuori luogo. Alcuni ricercatori hanno scoperto recentemente un fatto davvero particolare. Hanno riferito che il numero

di persone che diventano infelici continua ad aumentare ogni giorno e molte persone si sentono molto felici e sicure di sé solo quando sono nelle loro stanze, al riparo da occhi indiscreti.

Se devono uscire si comportano normalmente, si preparano ed escono in strada molto felici.

Finché non incontrano qualcuno.

In queste persone loro rivedono sé stesse senza problemi, quando ridevano di quanto fossero magre e sexy nel loro nuovo vestito e si vantavano della loro

forma sinuosa.

Iniziano dunque a sentirsi in difficoltà, come fossero un bersaglio dove gli altri sono pronti a scagliare le loro occhiate.

È indubbio che poi la moda non faciliti le cose, da entrambi i sensi: gli uomini sono sempre più alla ricerca di ragazze magre e le donne desiderano ragazzi in forma.

Di conseguenza la ricerca di una forma del corpo graziosamente snella e di una invidiabile forma fisica è ora la spina più grande nel cuore di tutti. Così,

entrambi i sessi si ritrovano in una corsa frenetica per un look più intelligente.

Inutile nascondersi dietro ad un dito, la cosa vale anche per te: scommetto che, se tu avessi 50 anni, preferiresti che coloro che ti dovessero incontrare dicessero “Wow, ne dimostri 37!” e non “Caspita, credevo avessi 67 anni!”.

Questa è un'altra magia: perdere qualche chilo e tenersi in forma può aiutarti a mostrarti anche più giovane!

Quindi, congratulazioni per aver messo le mani sulla guida perfetta per il

metodo più semplice, più facile e più praticabile per mantenersi in forma.

Perché dovresti scegliere INTERMITTENT FASTING e perché dovresti prendermi sul serio?

1. Beh, il digiuno intermittente è ancora il modo più semplice per perdere chili, chiedetelo al vostro medico.
2. Non sei bloccato a costrizioni alimentari, orari dei pasti e razionamenti folli.
3. Non perdi il tuo pasto preferito solo per perdere

chili.

4. Non è necessario rivolgersi ad un nutrizionista solo perché si aggiunge qualcosa al proprio cibo.
5. Altri metodi possono non funzionare per tutti, non questo!
6. È molto più facile e comodo controllare da soli il proprio peso.
7. E infine, stavo diventando più grande di un veicolo e a 26 anni, ora a 27 ne dimostro 19,

questo ti dice qualcosa?

Prenditi il tuo drink preferito.

Non versarlo su questo libro o sul tuo telefono per eccesso di eccitazione.

Seguimi nella lettura e rideremo insieme dei tuoi chilogrammi in più!



# Capitolo 1: Benefici del digiuno intermittente



Quindi, faremmo meglio a cominciare

dai benefici. Diciamo alle nostre orecchie, agli occhi e al corpo alcuni degli incredibili benefici che abbiamo in serbo per loro se accettano il digiuno intermittente. Dopo tutto, se noi digiuniamo, anche loro digiunano, e meritano di sapere il perché!

La prima cosa che devi scrivere nella tua mente prima ancora di cominciare è che "questo non sarà facile, ma sì, ne abbiamo bisogno". Se riesci a far capire al tuo cervello e al tuo corpo che ne hai bisogno di farlo, sarà davvero divertente giocare con il cibo.

Solo così si può trascorrere l'intera giornata con lo stomaco vuoto e non sentirete alcuna difficoltà perché tutti i tuoi organi sono davvero pronti per affrontare questo metodo.

Lasciami fare una previsione. A volte, ti sentirai stanca e debole, annoiata e sconvolta e vorrai solo infrangere le regole. Lo so già. In questi casi dovrai solo rilassarti, sappi che potrai sempre tornare a leggere questo libro e ad ascoltarmi di nuovo.

Ricordati che chi ti parla è ora in uno stato di forma fisica intelligente (io la

definisco così) ma prima ero più simile ad una balena. Lascia dunque che entri dentro di te la voglia di cambiare.

Ammetti a te stessa che sarebbe molto meglio riuscire a regolare la tua forma fisica invece di dover perdere tempo a trovare un carretto che ti trasporti per andare da un lato all'altro della città quando non riuscirai più ad entrare nella tua auto!

Oppure fai capire al tuo corpo che l'alternativa è il duro allenamento e la rinuncia al cibo, tanto duro da affrontare

che sicuramente ti ritroverai in una cena organizzata dai tuoi amici proprio quando non potrai mangiare nulla di ciò che è presente sulla tavola.

Se il mio corpo è pronto a combattere questa lunga battaglia alimentare, allora è giusto che io scelga la via meno impegnativa e che mi garantisca un risultato.

Solo così ho la certezza di portare a termine la mia battaglia contro i grassi in eccesso.

Ma credi che sia solo questo il

beneficio?

Cosa otterrà il tuo corpo con il digiuno intermittente? Solo perdere grassi? Bene, sarai sorpresa di sapere che questo è un sorso d'acqua di un oceano di benefici.

Sono stato al centro benessere con le donne grassocce come elefanti (più o meno di quelle dimensioni) e sai, la ragione principale per cui la maggior parte di loro, me compresa, seguiva il digiuno intermittente era quello di liberarsi dei chili di troppo.

Ma grazie alle sessioni con quei fantastici medici abbiamo scoperto un mondo di benefici che non conoscevamo.

Non era solo una lotta ai grassi quella che stavamo combattendo!

Oltre ai benefici menzionati dai medici, ho anche scoperto alcuni benefici del digiuno intermittente e non smetto mai di ripeterli a chi viene a trovarmi. Sono questa alcune delle ragioni per cui la gente ama anche le mie strutture. Quindi, ora ti dirò tutti i benefici che sicuramente non conoscevi del digiuno

intermittente.

# La certezza di controllare il peso



Il primo motivo per cui raccomando il

diigiuno intermittente a chiunque è la perdita di peso. Per la maggior parte della gente pensa a quello e quando vi parla del loro metodo di diigiuno menzionerà la perdita di peso.

Non devi nemmeno provare tutti i metodi prima di notare che ti aiuta davvero a liberarti dei tuoi grassi. Il diigiuno intermittente mette la perdita di peso proprio nelle tue mani. Nessun effetto collaterale, nessun eccesso. Fai quello che vuoi!

Si può facilmente misurare l'apporto calorico, lo stato attuale e il bisogno con

un calcolatore online.

Ho notato che la prima cosa che la gente scopre sul digiuno è che chiunque faccia digiuno inconsciamente perde peso.

La giusta impostazione mentale è fondamentale.

Molte donne negli Stati Uniti hanno capito questo fatto, e la maggior parte salta deliberatamente i pasti, senza fatica.

Non ci sono trucchi, se questo vuoi sapere. So che te lo stai chiedendo da quando hai iniziato a leggere ma è la

stessa domanda che si fanno altre 100.000 ragazze che sono esattamente come te, quindi non sentirti in colpa.

Tutti sperano nel miracolo.

Il digiuno intermittente può essere la salvezza per tutti coloro che cercano una soluzione al controllo del peso, dalle madri agli atleti.

Non devi nemmeno preoccuparti della natura del tuo cibo, mangiare dove vuoi.

Tutto ciò di cui hai bisogno è lo studio delle calorie, quelle che prendi e quelle che devi perdere durante il periodo di

diigiuno intermittente.

# Prevenzione per malattie e virus



Ogni singolo essere umano sulla terra ha

avuto almeno una volta nella vita una malattia. Il cancro, il male del secolo, può colpire in molteplici modi e sappiamo che più un organismo è sano, più difficoltà trova ad attaccarlo.

Soprattutto per una donna... hai il seno, le ovaie, i polmoni, la pelle... meno ci si espone e più si è in salute e meglio è!

Che ci crediate o no, possiamo tutti essere attaccati da vari virus che vengono trasferiti dalla madre al bambino durante la gravidanza, il parto

e l'allattamento. Ma la maggior parte di questi virus non sempre attaccano, questo perché abbiamo forti anticorpi che li combattono e li controllano.

I grassi in eccesso o come i medici lo etichettano, l'obesità, sono uno di quei fattori che possono indebolire la reazione di questi anticorpi. Tenete presente che una volta indebolita la vostra difesa, i vostri nemici attaccheranno.

Quindi, indirettamente, se si fanno

esercizi, cure o attività che fanno perdere i grassi superflui, si combattono anche i virus!

Nessun medico probabilmente te lo direbbe, forse perché devono ancora confermare ufficialmente quanto anche la pratica del digiuno intermittente può aiutare.

Ma dai miei tre anni di pratica e di gestione di un centro benessere, posso coraggiosamente prendere il megafono e gridare per strada che il digiuno intermittente non sta lavorando solo

sulla vostra obesità!

# **Si finisce con un cervello migliore e un corpo migliore**



Il mio collega del centro benessere, che

era un medico, mi ha detto una volta dopo aver visto un programma televisivo: "se hai un bambino con un cervello povero, mettilo a digiuno periodico e guarda cosa mangia".

Mi sono chiesta, non è che il digiuno intermittente non funziona anche per il cervello? Splendido.

Avevo programmato di testare la cosa con il mio bambino quando avrebbe compiuto i due anni di età ma non è stato necessario: il mio corpo l'ha attestato prima di quello del mio bambino.

Ho raddoppiato la mia capacità lavorativa come contabile quando ho iniziato il digiuno intermittente, e in poco tempo sono scomparse tutte le mie preoccupazioni, in primis quella che non riuscivo a stare al passo con le cifre, i conti ed i miei colleghi di allora.

Inizialmente sembrava che il mio cervello stesse diventando più pigro, tutto quello che volevo era dormire di più.

Se sei mai stata nella stessa situazione, sono sicura che hai notato che ogni cambiamento insolito rivoluziona la

propria resa sul lavoro.

Ma poche settimane dopo aver iniziato una stabile routine di digiuno intermittente ho notato il fatto sorprendente: lavoravo sempre meglio e la necessità di dormire si affievoliva sempre di più. All'inizio non l'avevo notato finché non è diventato chiaro che qualcosa stava funzionando sul mio cervello.

Quando ho incontrato il mio terapeuta gli ho chiesto se ci fosse una qualche connessione con il mio digiuno

intermittente.

Assolutamente sì, fu la sua risposta.

In una recente ricerca condotta per la prima volta con i ratti, abbiamo scoperto che il digiuno intermittente può aumentare la capacità di imparare e utilizzare la memoria.

I ratti a digiuno intermittente sono anche più protetti da molti disturbi neurologici. Le ricerche sono ancora in corso per gli esseri umani, ma finora non hanno dimostrato il contrario.

Il digiuno intermittente dunque aiuta il



# Cuore più sano



“Signorina, il suo colesterolo è a un livello molto pericoloso e può essere davvero fatale se continua ad aumentare.”, mi ha ammonito un medico

quando mi sono fermata di ritorno dal lavoro una sera.

Tre mesi dopo, mi disse: "Questo è uno sviluppo davvero notevole, signorina, cosa ha fatto? Il tuo colesterolo si è davvero ridotto".

Quel giorno ero tutti sorrisi e sapevo di non aver fatto nulla, avevo solo iniziato il mio periodo di digiuno intermittente.

Questo è stato il modo in cui ho avuto modo di sapere anche io, che a parte la forma fisica, il mio cervello e il controllo dei carboidrati, anche la mia

respirazione e il mio cuore risentiva positivamente del nuovo stile di vita.

C'è un tipo di grasso nel sangue che può causare una varietà di malattie, i trigliceridi. I trigliceridi sono presenti in eccesso se avete troppi grassi, e questo significa difficoltà respiratorie, insieme ad un bel po' di malattie cardiache.

Ho la sensazione che tu non voglia che io ti dia ulteriori dettagli su come queste cose possono influenzare negativamente sul tuo cuore.

Non sono una dottoressa, ma ti dirò che

le mie giornate con i migliori medici, la mia esperienza alle sedute del centro benessere, le mie interviste con i miei clienti profondamente colpiti e i miei studi mi hanno convinto che c'è una semplice formula per migliorare le funzioni cardiovascolari: il digiuno intermittente.

Non è incredibile che, semplicemente digiunando, ci si possa mettere un po' più a riparo dalla pressione sanguigna, dall'infarto, dalle difficoltà respiratorie, e da così tanti altri problemi?

## **Diabete? Neanche per sogno!**



Finché sei impegnata nel tuo ciclo di digiuno, uno dei problemi che probabilmente non avrai mai è il diabete

di Tipo 2.

Il diabete di tipo 2 è quel tipo di diabete causato dall'obesità. Realmente odio pensare a quante persone grasse sono esposte a varie malattie. Così tanti problemi... diabete incluso!

Una donna grassa su tre ha un alto tasso di glucosio e insulina che può portare al diabete.

Se sei grassa probabilmente potresti anche tu essere la prossima. Ma non devi preoccuparti, il digiuno può aiutarti a diminuire notevolmente le probabilità

che ciò accada.

Questo è il motivo per cui è necessario includere un digiuno intermittente stabile nel vostro orario.

Personalmente parto dal presupposto che il digiuno intermittente riduce le probabilità di contrarre il diabete di tipo 2, ma non c'è alcuna certezza sugli altri.

Di questo aspetto importante ne parleremo più avanti.

# Sei nel 21° secolo



Molti decenni orsono una donna con misure abbondanti era sinonimo di salute, non avrebbe avuto difficoltà a

crescere figli e qualche chilo in più era visto come abbondanza, anche dal punto di vista economico.

Hai notato come ora le donne moderne sono diverse? Hai notato le curve e le forme sexy della maggior parte dei modelli? Hai scoperto che nessuno, ripeto, nessuno di loro è grasso?

Sei nel 21° secolo tesoro, non vivi una vita del 19° secolo.

Sposate o single, le donne ora si vestono in abiti aderenti, con forme sinuose, e corpi abbastanza sottili, nessuno è

grasso. Anche le segretarie o le assistenti, la madre di tre figli e.... tu?

A peggiorare le cose, gli uomini sono ora in una continua ricerca delle donne magre (non quelle scheletriche che sfilano in passerella, parlo di quelle con le forme intelligenti!).

Si certo, anch'io mi domando del perché di questa fissazione ma tutto ciò che conta è che non vogliono ragazze grasse!

Molti mariti si sentono frustrati se sposano una ragazza dalle curve graziosamente snelle che però, pochi

anni dopo il matrimonio, si sforma fino a diventare la più grassa tra tutte le vicine di casa.

Diavolo, lo stai facendo sentire come se avesse sposato sua nonna, e gli uomini tutto questo lo odiano davvero.

Non puoi dopo arrabbiarti se invece gradiscono la presenza delle ragazze tutte curve che lo circondano quotidianamente sul posto di lavoro.

Non vuoi complicazioni per la salute?

Non vuoi essere brutta come un pugno in faccia quando ti riunisci con gli amici?

Vuoi mostrarti in pubblico in forma e senza timore?

Vuoi avere un fisico intelligente e adatto al 21° secolo?

Bene, digiuno intermittente, punto!

Probabilmente starai comunque bene per tutto il resto della tua vita ma immaginati di poter essere al riparo da diabete, problemi cardiaci, problemi di cuore, zucchero in eccesso, calorie, sovrappeso e molti altri problemi troppo.

Immagina ora che sarai al centro

dell'attenzione e che tutti si gireranno a guardarti per ammirarti.

Uomini single, sposati, gay e lesbiche, tutte le teste devono voltarsi ad osservarti.

È l'età dell'oro, e tu sei l'oro.



# Capitolo 2: Rischi associati a lunghi periodi di digiuno



Se pensi a questi benefici, non vorrai

nemmeno pensare che il digiuno intermittente ha i suoi lati oscuri, ma sì, ha un mucchio di lati oscuri.

Prima di provare qualcosa, ti suggerisco di capire quali sono questi rischi associati al digiuno intermittente a lungo termine.

Sei in forma per iniziare a giocare? In questo momento, sto parlando di digiuno intermittente per un periodo che va dai 6 mesi ai 2 anni.

Valutare i “pro” di un metodo è bello ma è fondamentale conoscere anche i “contro”.

Le controindicazioni sono sempre troppo importanti per essere non menzionate, perché possono determinare la vostra salute e la sicurezza.

Anche i migliori medicinali salvavita hanno le loro controindicazioni e, anche se hanno salvato milioni di vite, è necessario che la gente le conosca ugualmente.

# **La fame può minacciare i vostri sensi**

Conosci la fame?

Hai davvero provato la fame prima  
d'ora?

Non sto parlando di quelle poche volte  
che ritorni dal lavoro, affamata ed  
esausta. Sto parlando di una vera e  
propria rabbia che potrebbe far

sembrare un uomo come una formica davanti a te.

Intendo il tipo di fame che farebbe sembrare la ragazza che vedi allo specchio come tua nonna.

Ad essere onesti con te, quando sei a digiuno intermittente, a volte non mangi niente per 16 ore al giorno, a volte per 20 ore su 24.

Hai idea di come ti sei sentito durante la pausa pranzo quando l'ultima volta che hai mangiato era la cena della sera precedente?

Così affamata da non riuscire a vedere cosa si scrive al computer. Le lettere continuano a spuntare insieme e a mescolarsi negli occhi, non si può tenere una cosa in mano, non si può stare in piedi senza tremare e tutto quello che si vuole veramente fare è mangiare.

Non diventa più facile se si è nella dieta 5/2 in cui per due giorni si deve attuare una drastica riduzione calorica.

Sei mai stata nei panni di qualcuno che non poteva mangiare e non aveva altra scelta se non andare a letto con i crampi allo stomaco? Potete immaginare come

trascorrono le loro notti contando le pecore e rotolando sul letto?

La fame può farti sentire debole, stanca, riducendo la tua voglia di fare qualsiasi cosa.

Oltre a sentirti cattiva e malsana, potresti anche essere esposta a mal di stomaco, mal di testa e ulcera. Provare il digiuno intermittente, specialmente per un lungo periodo di tempo, significa fame.

Per ciò che mi riguarda, ho sentito la mia fame solo all'inizio, il mio corpo a

sorpresa andava molto d'accordo, non sentivo i morsi e non volevo mangiare i miei colleghi per la fame, andavo ancora molto d'accordo con loro!

Ha funzionato per me, ci sono solo possibilità che possa funzionare anche per te senza troppe difficoltà.

## **Si può diventare scontrosi**

Una delle mie paure per le persone che praticano il digiuno intermittente per un lungo periodo è che possano perdere il loro senso dell'umorismo.

Sai come si dice? La felicità viene da dentro, e una donna che ha davvero fame rischia di essere arrabbiata. Se vi capita di digiunare in qualche momento della settimana, lavorare con un paio di capi facilmente irascibili e magari con i

dolori mestruali, scommetto che è probabile che tu diventi la donna più pazza in tutta la Comunità Europea.

Nessuno è felice quando è arrabbiato, vero?

La tua fame è una causa di dolore e rabbia, e probabilmente ti accorgerai che avresti potuto gestire meglio gli altri problemi senza la fame.

Il tuo stato d'animo in poco tempo potrebbe essere riconosciuto da tutti coloro verso i quali ti sei scagliata quotidianamente, anche senza motivo, fino ad essere costantemente evitata, sia

dentro che fuori l'orario di lavoro.

Questo è un effetto negativo che un lungo periodo di digiuno può avere su qualsiasi donna.

Se non vuoi sbattere la porta in faccia al tuo cliente perché si lamenta del prezzo della merce, se non vuoi schiaffeggiare un bambino solo per aver versato del latte, se non vuoi finire per odiare tutti quelli che mangiano proprio di fronte a te, se non vuoi diventare questa persona irritabile che non si sentirebbe mai libera dalla fame, se non vuoi perdere la pazienza ogni “tre per due”, ho davvero

paura che non devi per nessun motivo prendere in considerazione il digiuno intermittente per un lungo periodo di tempo.

Sai cosa significa essere una “stronza” per il tuo ragazzo o per tuo marito?

Non ti chiamerà più nemmeno tua madre per quanto sarai scontrosa, i clienti non si fermeranno mai più nel tuo negozio, i tuoi figli preferiranno il loro papà e se sei single, inferno!, i ragazzi, preferiranno la tua cameriera a te.

Quindi, se l'obiettivo è ancora quello di

sembrare intelligente e non irritabile, il digiuno intermittente non deve essere continuato troppo a lungo.

# Debolezza

I nostri studi dimostrano che almeno il 15% delle donne che lavorano sono veramente interessate al digiuno intermittente.

Il problema è che non vogliono sembrare noiose e deboli al lavoro.

Sai com'è orribile quando tutti continuano a chiederti perché sembri così noioso e debole sul lavoro?

Sì, se il digiuno intermittente potesse

essere citato in tribunale con l'accusa di far sentire le persone deboli, sono sicura che sarebbe giudicato colpevole senza attenuanti.

Non voglio spaventarti, ma se sei un atleta e pensi di avere la forza, lo zelo e lo spirito per digiunare per sei mesi e continuare ad allenarti per le Olimpiadi...

...il digiuno intermittente a lungo non è l'ideale per gli atleti.

Di solito ti aspetteresti di sentirti più leggero e forse ti potrebbe anche piacere

se sei un atleta o un nuotatore o uno sportivo del genere, ma nessuno dovrebbe farlo a lungo.

Il digiuno intermittente va bene per brevi periodi, tonifica anche i muscoli ma protratto per lunghi periodi consuma e può farti diventare così leggero che, con una semplice spinta, ti lanciano fuori dal ring.

Solo il vento prodotto da un'auto che sfreccia a tutta velocità potrebbe bastare per farti oscillare sulle gambe.

Avresti difficoltà anche a muoverti tra la folla di un mercato oppure a sopportare

lunghe file in banca.

Digiunare troppo a lungo può provocare una perdita di peso superiore alle reali necessità.

La debolezza raggiunge il suo apice non solo fisicamente ma anche psicologicamente, sessualmente, moralmente, motivazionalmente e non sarai in grado di spiegare cosa ti è successo.

Il tuo ragazzo si può stancare di te perché non hai più le forze per fare l'amore. Il tuo capo, tuo padre, i tuoi

amici, tutti dicono che non sei più quello che eri un tempo, perché sei stanca di tutto.

Tutto ciò può avvenire per una sola ragione, hai digiunato troppo a lungo e sei diventata troppo debole!

# **Nuovi pericoli per la salute**

Perché stai pensando al digiuno intermittente? Per mantenere un corpo sano e in forma intelligente?

Lo so, ma come ci si sente a pensare che questo stesso digiuno intermittente che cura e previene un centinaio di problemi può anche causarne altri cento se continuato per un lungo periodo di tempo? Ahi, odio pensare a quel lato ma, in realtà, dobbiamo parlarne.

Ricordate che vi ho detto che il digiuno intermittente vi può salvare dal diabete di tipo 2... vi siete chiesti, ‘cosa accadrebbe invece agli altri tipi?’

Non è provato, ma finché nessuno è sicuro, si può essere così folli da esporsi ad altri tipi di diabete, soprattutto se si continua il digiuno per un lungo periodo di tempo.

Inoltre nessuno ha pienamente confermato che il digiuno intermittente è una causa diretta di ulcera, ma se si continua a pugnalarne i polmoni, la pancia e i reni per un lungo periodo di

tempo, cosa succede?

Seguire il digiuno intermittente per un lungo periodo può essere pericoloso e prostrarlo sempre più a lungo aumenta esponenzialmente le probabilità di incappare in qualche problema.

Per ora non trattiamo mestruazioni, gravidanza e altre complicazioni del nucleo femminile, le vedremo più avanti.

Durante il periodo di digiuno i vostri medici potrebbero cominciare a dire che state perdendo sali e acqua in eccesso. Povreste notare che la vostra pelle

sembra tre anni più vecchia della vostra vecchia pelle. Si può soffrire di perdita di sonno tra i tanti altri problemi.

Queste cose non sono molto belle, e preoccupano anche i medici.

Questo è probabilmente il motivo per cui ci pensano due volte prima di raccomandare un lungo periodo di digiuno intermittente.

È anche importante menzionare che il tuo corpo potrebbe non essere felice di accogliere questi tipi di cambiamenti che il digiuno per un lungo periodo di

tempo può causare, ed è per questo che hai sempre bisogno di parlare con un medico prima di provarlo.

Il digiuno intermittente è per molti versi migliore della maggior parte degli altri tipi di digiuno ma non dovrete mai pianificare di provarlo per un lungo periodo di tempo.

# **Il tuo corpo può cambiare... in peggio!**

Tante cose devono fermarsi se si digiuna per un lungo periodo di tempo. A volte capita perché ti senti troppo debole per continuare, oppure perché hai non hai più voglia o perché il digiuno non lo permette più.

Per me, non penso che sia bello smettere di giocare a beach volley oppure non riuscire a seguire un corso di cucina o

non poter fare un'escursione in montagna con le mie amiche solo perché sono troppo stanca o svogliata per poter fare ciò che ho sempre desiderato.

Se penso che tutto questo aiuta anche a costruire un corpo sano ma allo stesso tempo mi bloccherebbe tante altre attività della mia vita... neanche per sogno!

Hai visto qualche altra versione di te stesso?

Voglio dire, hai visto un "tu" che odia quello che vorresti, un "tu" che non

mangerebbe quello che leccheresti da un piatto, un "tu" complicato in un tu raffinato? Scommetto che non l'hai fatto, e non vuoi farlo. Non vuoi il "tu" che odia il tuo buon riposo, la tua cucina, i tuoi amici, la tua piscina e le feste e persino i tuoi colori preferiti, tutto ciò che il goffo "tu" vuole è l'opposto di quello che vorresti!

Io tutto ciò non l'ho provato proprio perché non ho mai protratto il digiuno intermittente per un periodo molto lungo, come ad esempio un anno.

Se hai intenzione di digiunare così a

lungo, allora dovresti prepararti a cambiare tutta te stessa, perché il tuo corpo potrebbe non reagire più come prima.

Prendiamo ad esempio una signora che ha seguito un metodo di digiuno intermittente 20/4 per tutto un anno. Per 365 giorni lei si è persa tantissimi cibi che adorava mangiare durante la giornata perché, nonostante potesse mangiare tutto ciò che desiderava, aveva solo una finestra temporale di 4 ore per poterlo fare.

Non si può mangiare, fisicamente anche

per una questione di spazio, tutto ciò che si desidera in sole 4 ore.

Alla fine dell'anno è ovvio che la signora mostrerebbe molti cambiamenti nel suo approccio al cibo.

Quindi è importante che tu lo sappia, molti cambiamenti non troppo buoni e possono verificarsi proprio perché sei a digiuno, specialmente se lo fai per un lungo periodo di tempo.

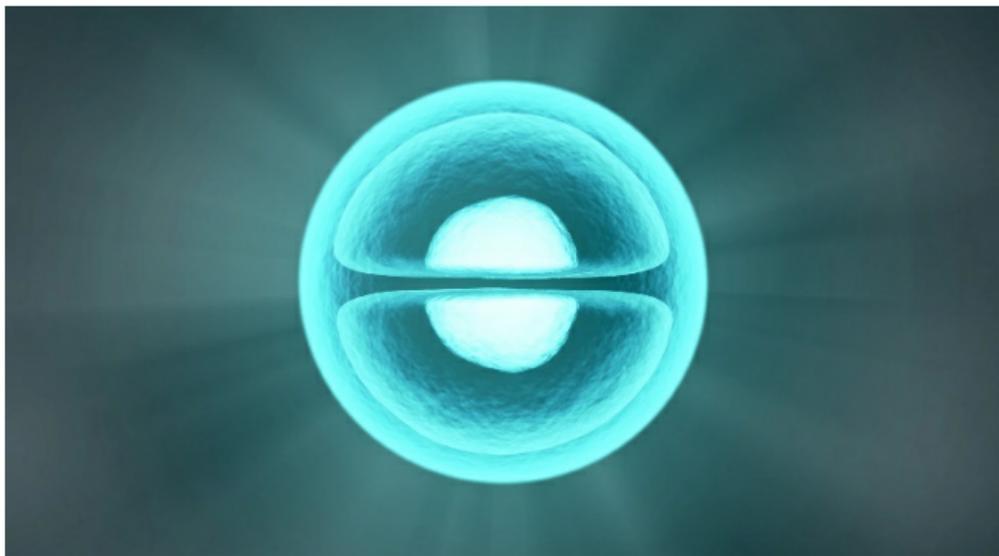
Non c'è una cosa sul pianeta madre che non abbia i suoi lati negativi, lo sai.

Però, il digiuno intermittente, se eseguito

correttamente e con buonsenso, vale i vostri sforzi, tornate a vedere di nuovo i vantaggi.

Infatti si potrebbero davvero risparmiare un sacco di complicazioni se si mantiene moderato, non per un lungo periodo e non così breve se si vogliono sentire gli effetti.

# Capitolo 3: Autofagia e digiuno intermittente



Autofagia non è di certo un termine  
gioioso o interessante, soprattutto se lo  
colleghiamo ad ospedali o studi medici.

La prima volta che ne ho sentito parlare

ho desiderato non approfondire l'argomento.

Ma il mio interesse per questa parola è cresciuto dopo che un medico ne ha parlato in una delle nostre sessioni.

L'autofagia è uno dei regali a sorpresa che arrivano con il digiuno intermittente.

L'autofagia è una magia che avviene all'interno del nostro corpo. Si tratta fondamentalmente di come il nostro corpo si suicida e poi resuscita.

Confuso? Oh, vieni con me!

Vedi, molte cose accadono proprio

all'interno del nostro corpo, e non abbiamo nemmeno idea. È come se il nostro corpo fosse un'azienda a sé stante, il cervello e il sistema nervoso sono il consiglio di amministrazione, ci sono diversi sistemi che agiscono come reparti per assicurare che tutto fluisca senza intoppi.

Ecco perché abbiamo il sistema digestivo, il sistema escretore, il sistema riproduttivo, il sistema endocrino, il sistema nervoso e una serie di altri sistemi.

Allo stesso modo in cui ogni azienda

avrebbe il dipartimento finanziario, il dipartimento di pubbliche relazioni, il dipartimento di marketing, la produzione e quanti altri potremmo dirne?

Va bene, dovrete anche notare che oltre a questa classificazione, ognuno di questi dipartimenti è anche suddiviso in sezioni.

Diciamo che il reparto di produzione in un mulino è un esempio, poi c'è l'unità di miscelazione, l'unità di macinazione, l'unità di riscaldamento, e ognuna di queste unità contiene anche uffici. C'è il supervisore, c'è la manodopera non

specializzata che si trova in quasi tutte le unità e blah blah blah blah. È così come è strutturata la vostra azienda, a che cosa appartenete?

La cosa interessante è che questi sistemi nel nostro corpo funzionano nello stesso ordine. Il sistema digestivo, ad esempio, comprende la bocca, la trachea, l'intestino tenue e ogni altro organo che ha a che fare con la digestione. Nel loro caso, i lavori non qualificati nei nostri sistemi corporei sono chiamati cellule.

Ci sono miliardi di cellule nel corpo umano, cose molto piccole. Si possono

vedere in ogni essere vivente, anche nelle piante. Si può pensare a loro allo stesso modo in cui si vedono i lavoratori non qualificati che effettivamente fanno la maggior parte dei veri lavori in azienda.

Sai come li definiscono i biologi? L'unità di base della vita. Oh diavolo, mi sembra di essere un biologo, ma anche se la biologia è interessante, non ne sopporto le terminologie.

So che vuoi chiedermi cosa hanno a che fare le cellule con il digiuno intermittente? Rilassati, ok? Troverai

presto il nesso.

La prima cosa che ricorderai dei lavoratori non qualificati è che sono forti, non lavorano a lungo e di solito non vivono a lungo.

A volte, vengono cambiati in un'altra posizione, a volte, muoiono, lasciano il lavoro, vengono licenziati quando invecchiano e tutte quelle cose che possono succedere a loro.

È esattamente quello che fanno anche le cellule del nostro corpo, ma invece di lasciare il lavoro, si suicidano. Divertente, vero?

Non penso che il nostro cervello e gli altri registi siano capitalisti, quindi non stanno sfruttando eccessivamente le cellule, è solo che le cellule spesso si rendono conto che non possono più fare molto per l'azienda e cosa fanno? Si suicidano.

Muoiono, ma vengono magicamente riutilizzate in quel modo sorprendente che dà vita a cellule più nuove, più giovani e molto più vibranti. Questo avviene solo in temperatura e pressione standard.

Sai cosa voglio dire? In una situazione standard in cui si forniscono regolarmente al corpo i nutrienti necessari, questo è quello che succede. E questo processo è esattamente quello che loro chiamano Autofagia.

Così Autofagia, in senso laico, è il processo attraverso il quale le vecchie cellule del nostro corpo si uccidono e vengono riutilizzate per formare cellule più giovani, più vive, più forti e migliori.

Quindi, l'autofagia è ancora strana? Non credo che dovrebbe essere più strano,

penso che dovrebbe essere divertente dato che è un processo che ci ringiovanisce.

Ma perché l'autofagia possa accadere, ci devono essere delle situazioni in atto.

In primo luogo, stai nutrendo il tuo corpo con tutte le sostanze nutritive di cui ha bisogno nella giusta proporzione.

Poi, si lascia al corpo abbastanza spazio per eseguire l'autofagia. Come? Se continui a riempire la pancia di cibo e di tutto ciò che si avvicina alla bocca, così come un pesce si è riempito di tutto,

compreso Giona, l'apostolo di Dio, non stai dando una possibilità all'autofagia affinché entri in gioco.

Tutto quello che stai facendo è mangiare e dare al corpo abbastanza forza per produrre un nuovo insieme di cellule senza disturbare quelle vecchie.

Quelle vecchie si stancano troppo, sono troppo deboli e costituiscono solo un fastidio per il corpo, mentre in realtà avrebbero potuto essere utilizzate per produrre altre cellule. Per questo motivo notereste che la vostra pelle a volte è ruvida, la vostra digestione è lenta, siete

deboli nonostante mangiate e così via.

Hai uno strano miscuglio di lavoratori!  
Una volta che questa confusione diventa troppo estrema, i giovani e gli anziani invecchiano e rifiutano tutti di essere utilizzati, se ne formeranno di nuovi e i vostri organi saranno così soffocati che sembrereste vecchi, brutti e possibilmente morti per questo.

Non devi nemmeno esagerare con il riempirti la pancia facendo un pasto che è la somma di tre pasti. Ricordati che ci sono frutta e bevande e anche lo spuntino di metà mattina.

Ora, la via d'uscita più semplice?  
Digiuno intermittente! Puoi dirlo di  
nuovo alle mie orecchie? Digiuno  
intermittente! Molto bene!

Se digiunate ad intermittenza, avete dato  
al vostro sistema corporeo la possibilità  
di autofagia, il che significa che  
probabilmente avrete una pelle più  
fresca, sembrerete più giovani e più  
probabilmente vivrete più a lungo. Se  
non lo desideri, alza la tua mano.

Scommetto che non hai alzato la mano.  
Ora parliamo della classe di persone

che possono digiunare e di quelle che in realtà non dovrebbero farlo per nessun motivo.

# Chi dovrebbe digiunare?

Si dà il caso che non c'è bisogno aspettare di essere aggrovigliati in un problema quando è possibile evitare che questo si verifichi. Quindi, anche se non si hanno veri e propri grassi in eccesso da bruciare, il digiuno intermittente è un buon modo per mantenere il peso.

Consiglio alle giovani donne di provare il digiuno intermittente. Questo perché è un trucco sicuro per essere al riparo

dalle “complicazioni” sessuali e quelle dovute al parto. Mantiene la vostra pelle radiosa, come vi ho ampiamente spiegato nel paragrafo dedicato all'autofagia.

Anche le donne sposate e quelle con figli dovrebbero provare il digiuno intermittente.

Soprattutto quelli che notano che la pancia continua a rigonfiarsi come un palloncino anche dopo il parto. Non c'è niente di sbagliato in te dal punto di vista medico, ma il tuo uomo ha sposato una signora piatta e desiderabile, non un

palloncino con la pancia!

Lui può amarti molto, più della sua stessa vita, ma non dargli la possibilità di pensare alle altre donne che incontra ogni giorno al lavoro e che hanno la forma fisica che tu avevi prima del parto non sarebbe poi tanto male.

Tra qualche pagina parlerò anche delle donne che lavorano e che praticano il digiuno intermittente.

Quindi, se me lo chiedi, ti dico che il digiuno intermittente è per tutte le ragazze e le donne di ogni età. Ovviamente sempre con il presupposto

che inizialmente non ci siano problemi fisici o complicazioni sanitarie di alcun tipo.

# **Chi non dovrebbe digiunare?**

Ora, cosa succede se hai già qualche problema di salute?

È il caso di iniziare una dei metodi di digiuno intermittente?

Odio dirti che potrebbe non essere davvero una brillante idea provare il digiuno intermittente, anche se è la complessità dei problemi a determinare

le possibilità di testare o meno uno dei suoi metodi.

Per esempio, se è qualche dolore mestruale che si ferma con le mestruazioni, e il tuo flusso mensile è nella regola, non dovresti avere problemi a provare il digiuno intermittente.

Ma si potrebbero incorrere in problemi seri se si ha un'eccedenza di sangue e si digiuna di nuovo.

Se sei sottopeso, o ti è stato detto che piuttosto che perderne qualcuno, hai bisogno di più peso, io cancellerei ogni

possibilità di digiuno se fossi in te.

Sai quante donne vorrebbero essere al tuo posto? Siediti a tavola e mangia con gusto!

Se sei solitamente troppo ansiosa o i tuoi medici stanno ancora cercando di farti lavorare su uno stile di alimentazione sano, nonostante i numerosi benefici possano essere molto interessanti, devi seguire il consiglio medico, controllare il tuo peso e tutta la tua attenzione deve essere sul tuo equilibrio corporeo.

Vogliamo parlare delle ragazzine che si apprestano a diventare signorine? Beh, una giovane donna che non ha ancora avuto le prime mestruazioni può provare il digiuno intermittente, ma deve fare molta attenzione. Io personalmente lo sconsiglierei dato che c'è il pericolo che la sua pubertà possa essere ritardata se digiuna troppo a lungo.

A prescindere da tutto una ragazzina non dovrebbe mai prendere decisioni del genere senza il consiglio di un adulto. È sempre consigliato che quando la vostra bambina cicciottella vuole

provare questa tecnica, lo faccia saltuariamente e mai in modo prolungato.

A parte questo tipo di problemi, se state seguendo una specifica dieta concordata con un dottore o sotto cure medicinali, per poter iniziare il digiuno intermittente dovrete mettere tutto in pausa, ma ciò non ha senso nemmeno immaginarlo.

Se avete un cancro, un'ulcera o uno dei pochi altri pazienti “cers”, penso che abbia senso vedere il vostro medico prima di iniziare qualsiasi piano dietetico, non solo il digiuno.

A parte queste condizioni appena elencate, abbiamo anche bisogno di parlare di un paio di altri stati.

Tutti possono digiunare, tranne alcune categorie che voglio menzionare qui sotto.

# Una donna con le mestruazioni



Come credo che si sappia, il sangue

mensile che fuoriesce dalla vagina di una donna e scorre a intervalli regolari si chiama mestruazione.

Sappiamo che va avanti per alcuni giorni, da tre giorni fino ad un massimo di otto giorni. Il tuo va più a lungo di così? Direi di no!

Ciò significherebbe che è necessario consultare urgentemente un medico, prima ancora di pensare a un piano dietetico.

Se invece va tutto bene, allora "probabilmente possiamo calcolare le tue possibilità di digiuno intermittente

insieme", come direbbe il Dr. Roberts.

Poiché le mestruazioni possono farti sentire debole, hai bisogno della tua forza, della tua resistenza, dei tuoi pasti e di tutte le calorie che necessiti durante il tuo flusso mensile.

Ma il digiuno significa che il tuo corpo riceve solo pochi rifornimenti.

Se non state pianificando un periodo di digiuno intermittente molto lungo, e vivete una vita molto sana prima, non dovrete avere alcun problema con il digiuno perché c'è questa riserva di

sostanze nutritive dentro di voi a cui il vostro corpo si rivolge per chiedere aiuto quando è in uno stato di carenza.

Se questo non è il caso, il digiuno intermittente potrebbe significare che la parte del tuo cervello che coordina il tuo flusso mensile regolare chiamato 'ipotalamo' sarà troppo affamato per funzionare, e anche la gonadotropina che rilascia ormoni (quelli regolano il tuo flusso mensile nelle ovaie) e la ghiandola pituitaria subiscono il colpo. Cosa succede? È possibile assistere ad un flusso irregolare e ad una interruzione

del ciclo mestruale.

Può anche peggiorare se siete a digiuno intermittente per un lungo periodo perché la vostra riserva di nutrienti sarà probabilmente troppo bassa per fornire abbastanza calorie, e può arrivare a quel punto in cui il vostro sistema corporeo spegne i vostri organi riproduttivi.

Naturalmente, si può fare sesso, ma diventerà impossibile essere fecondate.

Nel momento in cui si forniscono abbastanza nutrienti, quel sistema corporeo ritorna alla normalità.

# Gravidanza



Cara sorella panciuta, sarò molto sincera con te in questo momento.

Tu ami qualcosa che non è

assolutamente ideale per te. Il digiuno intermittente può davvero aiutare il cervello, bruciare i grassi, aiutare la riproduzione delle cellule e aiutare la digestione degli alimenti... sì, li lo abbiamo abbondantemente visto.

Ma mi dispiace dirti che la tua gravidanza mette fine al tuo digiuno, almeno fino al parto... e nemmeno!

Perché? Poiché avete un bambino all'interno del vostro pancione che necessita di tutta la forza che potete dargli.

Ha bisogno di voi per formarsi e prendere peso, il che significa più grassi, più zucchero e di mangiare qualsiasi cosa possibile in qualsiasi momento lo desideriate, come il pesce biblico che ha mangiato tutto, Giona compreso.

Così, digiuno durante una gravidanza? Possibile, ma assolutamente non ideale.

# Allattamento al seno



Ora passiamo ai nostri piccoletti.

Ehi, mamma! Come stai? Il tuo ventre a palloncino ha rifiutato di sgonfiarsi

dopo il parto? Hai triplicato le tue dimensioni nonostante il parto e ora vuoi che ti dia la formula magica?

Dimentica le battute, stai chiedendo alla persona giusta.

È normale avere ancora una pancia molto grande dopo il parto. Anche avere un peso prossimo a quello che avevi quando eri incinta, è la natura ed è giusto che faccia il suo corso.

Va bene tutto bene, ma se ti dicessi che potresti tornare in forma più velocemente di quanto faresti

normalmente conducendo la solita vita?

Il dottor Macron aveva spesso ripetuto che le donne che allattano al seno possono praticare anche il digiuno intermittente.

Era talmente certo che aveva condotto test casalinghi. Infatti la maggior parte delle donne che aveva in casa erano sempre “grasse” dopo il parto.

Per poter tornare alla forma fisica precedente alla gravidanza usavano una forma molto leggera di digiuno intermittente.

Ebbene sì, è possibile fare un lieve digiuno intermittente dopo il parto e non serve assolutamente a nulla forzare con metodi più drastici.

La natura già conduce il fisico verso il recupero della forma originale, quindi basta una leggera spinta ad accelerare i tempi.

Ma devo ricordarti che hai bisogno di circa 1800 calorie per fornire latte nutriente al giorno. Come puoi pensare di fornire tutte queste calorie per almeno sei mesi quando non le fornisci a te stessa?

Quindi serve un piano leggero con massimo 8-10 ore di digiuno, con un rapporto di 8:16 o 10:14 tra digiuno a mangiare. In questo modo è possibile anche garantire l'autofagia.

Quindi, se devi digiunare, fatelo rigorosamente non più di quanto ho detto.

Ricapitolando, per una donna che ha appena partorito, il primo pensiero deve essere quello di riuscire a fornire tutto il nutrimento al neonato attraverso l'allattamento.

Per far ciò non è possibile digiunare per molte ore al giorno e dunque non eccedere le 8/10 ore di digiuno.

# Una donna in menopausa



Ciao signora! Ci sei anche tu! Sappiamo che è possibile raggiungere la

menopausa (il momento in cui non si hanno più le mestruazioni) anche a 47 anni, ma l'età ideale è di circa 58 anni.

Il tuo tasso di autofagia probabilmente si ridurrà con l'avanzare dell'età, ma diventare nonna non significa che devi soffrire di insulina in eccesso, calorie grasse, un cervello spento, un sistema digestivo malsano e varie infiammazioni, giusto?

Grande, penso davvero che si dovrebbe provare il digiuno intermittente.

C'era questa vecchia donna dai capelli

molto grigi tra noi che si lamentava sempre perché era troppo grassa e le sue gambe non avrebbero portato il suo corpo sovradimensionato da nessuna parte.

So che è migliorata molto dopo il digiuno intermittente, ma probabilmente lo ha fatto per un periodo molto lungo che non raccomando alle donne anziane. Periodi brevi possono bastare ad una certa età.

Il digiuno intermittente può migliorare il tuo sistema immunitario, la tua digestione, il funzionamento del

cervello, l'equilibrio del peso e, naturalmente, la tua salute generale.

Vale davvero la pena di fare una prova, ma stai attenta, non voglio che ti venga in mente di digiunare per quaranta giorni, sei già troppo vecchia per fare come Gesù!

Così se sei fra coloro per le quali ho detto che possono praticare il digiuno intermittente, allora sii certa di farlo moderatamente, non giocare con la tua salute e nemmeno con quella del tuo bambino solamente perché vuoi vederti più magra.

Agisci sempre moderatamente.

Ma come spesso mi chiedono le persone, se sei una donna molto impegnata, ha senso provare il digiuno intermittente?





# Capitolo 4: il digiuno intermittente per donne impegnate



Chi vuole essere una moglie che vive solo a casa di questi tempi?

So che alcuni di quei paesi del secondo e terzo mondo sono ancora impegnate a

fare solo le casalinghe, ma non qui in America o in Europa, non qui. Addirittura in questo momento, comincio a chiedermi se le donne non lavorano più degli uomini.

Anche tu ti ritrovi quotidianamente catapultata in un mondo frenetico?

Passi le parti migliori della giornata scrivendo documenti, scrivendo lettere, facendo conti, assistendo i clienti, combattendo per salvare la vita di un paziente, oppure sei invischiata in politica o in altre attività logoranti?

Nonostante il tuo lavoro, forse a causa

di una cattiva alimentazione, in qualche modo, sei riuscita a raccogliere così tanti grassi che sai di essere con entrambi i piedi nella zona gialla... e se continui in questo modo presto entrerai nella zona rossa.

Dovresti digiunare anche tu? Come direbbe il dottor Robert: "Calcoliamo le vostre possibilità di digiuno intermittente insieme".

In primo luogo, quanto sei occupata? Sei tra i primi a svegliarti la mattina o sei l'ultima a rientrare a casa a notte fonda? Oppure sei la negoziante che apre il

negozio alle 9:00 e chiude alle 16:00?

Dobbiamo ricordare un fatto all'inizio della nostra analisi: avrete bisogno di molta energia per le vostre attività quotidiane.

Correre su e giù per le strade, sedersi e stare in piedi, andare e venire richiedono una quantità di energia, che di solito viene generata dalle calorie, dai carboidrati e dai grassi che si consumano.

Ora, se state boicottando quel cibo, come fa il vostro corpo ad avere

energia? Non puoi nemmeno sperare di fare affidamento sulla tua riserva corporea, perché le persone troppo occupate non hanno di solito abbastanza calorie nella loro riserva, quindi non pensarci.

Uno show televisivo in Bosnia Erzegovina ha appena confermato che le donne più impegnate intervistate nello show spesso perdono la maggior parte dei loro pasti.

Si dimenticano di ordinare, a volte ordinano e si dimenticano di mangiare. Per me, stanno già praticando il digiuno

intermittente. Posso immaginare come ci si sente.

Esci di casa sperando di fare colazione in un posto veloce, finisci per pensare che si è fatto già tardi e quindi ti metti al lavoro con lo stomaco vuoto.

Anche le poche volte che ti sei fermata e sei riuscita ad ordinare, non sempre hai terminato il tuo pasto e comunque questa fortuna ti capita non più del 3% delle volte.

Tutto quello che ti ritrovi nello stomaco è acqua e spuntini veloci.

Una ricerca simile condotta da una rivista europea sulla salute delle donne rivela che le donne più impegnate seguono la formula del mangiare sano: frutta due volte al giorno e di alimenti normali tre volte al giorno.

Eppure i risultati sotto i miei occhi per alcune persone dicono tutt'altro.

Se sei impegnata come puoi seguire uno stile d'alimentazione sempre corretto?

Riesci a seguire perfettamente uno stile di dieta oppure ogni tanto salti un pasto?

Ma nonostante fai una dieta e salti anche

i pasti, ti capita comunque di essere in sovrappeso.

Il digiuno intermittente può essere una valida soluzione per programmare in anticipo quando mangiare, negli orari che ci sono comodi.

Il digiuno intermittente può almeno impedire che si accumulino ulteriori grassi in eccesso, quindi progettiamo un piano per voi.

Il tuo lavoro è importante, ma se riesci a mantenerti in forma e in salute, è molto più importante.

Prendi una calcolatrice e inizia ad annotare, per quante ore attualmente stai seguendo una dieta simile al digiuno. Puoi permetterti altre due, tre, cinque ore in più senza pasto e non sentire rumori pessimi che possono uccidere soprattutto il tuo spirito?

Non è facile restare calmi e sereni a stomaco vuoto e dunque è necessario studiare in anticipo un piano che possa essere sopportabile.

Si può optare per una grande varietà di piani di digiuno, magari basta aprire la finestra di alimentazione per 8-10 ore.

La maggior parte delle volte, ti consiglio di sistemare il digiuno intermittente durante le ore di maggior affollamento o lavoro, dato che non avrete comunque il tempo di mangiare e l'essere impegnati potrebbe distrarti dal leggero senso di fame.

Tutto ciò di cui avete bisogno in questo periodo è una tazza di tè verde, Oolong Tea o anche di caffè. Qualsiasi liquido fa per voi. Ovviamente non gli alcolici.

Ricorda inoltre che il tuo stomaco durante le ore di digiuno è vuoto, dunque evita di riempirlo con bevande acide

che possono stimolare il cancro.

Opta su un piano 16:8 per esempio. Si può digiunare dalle 21:00 alle 13:00 del giorno successivo.

Tutto quello che hai boicottato è stata la colazione. Ci sono molti altri piani, e te ne parlerò presto.

# Digiuno intermittente e sport



Le donne che praticano sport sono tra le donne più sane che conosco.

Osservano la quantità di calorie che consumano quotidianamente, guardano al sonno, i vestiti e persino le bevande. Ma questa strategia di controllo del peso a stile libero chiamata digiuno intermittente sta attirando così tanto interesse che molte vogliono capire se possa andar bene anche per loro.

Se tu fossi una sportiva di certo la prima cosa che vorresti conoscere è se è possibile provare il digiuno intermittente senza indebolire le tue prestazioni.

Senza dubbio, per un atleta la

prestazione è la prima cosa e dunque necessita di capire se potrà mantenere i suoi risultati durante un periodo di digiuno intermittente.

Ma fino a questo momento, non c'è stata una ricerca standard su quanto il digiuno intermittente possa influenzare la carriera di un atleta.

Secondo un ricercatore di una corporazione medica francese gli atleti sono probabilmente influenzati negativamente dal digiuno intermittente.

L'apporto calorico degli atleti determina

la quantità di energia che possono spendere durante la loro performance.

Quindi, se si riduce l'apporto calorico, l'energia probabilmente si riduce.

Roffeinham, un ricercatore medico afro-americano con sede in Ucraina pensa anche che potresti sentirti molto leggera e probabilmente debole.

Sicuramente un digiuno per lunghi periodi è assolutamente sconsigliato.

Se però il tuo corpo ha bisogno di perdere peso per essere in forma migliore, un corretto digiuno

intermittente, aumenterà la tua tolleranza, la resistenza e, naturalmente, la tua forma fisica.

Poiché il digiuno intermittente può darvi tutto ciò, un programma 16:8, come quello visto nel precedente paragrafo, potrebbe essere ideale anche nel tuo caso.



# Capitolo 5: Tipologie di digiuno intermittente

Prima di andare oltre, ricorda che il digiuno intermittente è solo un atto deliberato di rifuggire dal cibo per un predeterminato periodo dopo il quale si mangia di nuovo.

Il più delle volte, quando incontro persone che possiedono centri benessere, ci piace classificare il digiuno intermittente in due gruppi principali.

Così ogni altra classificazione è inserita  
al loro interno.

Vediamoli.

# **Tipologie più semplice di digiuno intermittente**

Questo è quello che noi chiamiamo il metodo più semplice di digiuno intermittente.

Prima che mi interrompi ti dico che ciò che definisco semplice, per alcuni potrebbe essere ugualmente faticoso, soprattutto per le persone principianti.

Ma se questi metodi li confronti con altri

metodi, allora capirai che sono realmente più semplici.

Vediamo come puoi fare per iniziare e capire come fissare la finestra temporale nella quale digiunare.

### **a. Il gioco della finestra temporale.**

Questo gioco consiste nel prendere i propri tempi tutti i giorni. Che ora è quando inizio a mangiare? E quando finisco? Di solito, si dividono le 24 ore di una giornata in ore di digiuno e ore di ristoro. Puoi iniziare tagliando due ore prima di cena e aumentando di un'ora il tempo di colazione e assicurandoti di

non mangiare nulla dopo cena fino all'inizio delle ore successive. Supponiamo che tu termini la cena entro le 21:00 e la colazione entro le 8:00 del mattino e sì, niente spuntini, niente frutta fino alle prossime 8:00 dopo cena. È possibile ridurre questo a 19:00 di sera e 9:00 del mattino. In puoi ridurre ulteriormente modificando gli orari 10.00-18.00, fino a quando non ti senti pronta ad ulteriori modifiche. Devi solo renderlo pian piano regolare, casomai aumentarlo, ma non diminuirlo. Nell'esempio siamo partiti da una

finestra temporale di 11 ore fino a portarla ad un totale di 16 ore, aumentando qualche ora alla volta.

Alcuni piani comuni sono:

- **14/10 a digiuno;** qui, il piano è che si va a stomaco vuoto per 14 ore al giorno. La maggior parte di queste ore si perdono nella notte quando non si mangia comunque, quindi questo sarà molto facile per voi. Dovete solo evitare gli

scricchiolii di mezzanotte. Si può anche scegliere di posizionare questa finestra intorno alle ore di maggior impegno. Questo è un buon metodo se si vuole solo praticare per la prevenzione del sovrappeso.

- **16/8 a digiuno**; il 16/8 è solo un miglioramento rispetto al metodo del digiuno 14/10. Aggiungete altre due ore al vostro digiuno e sentite altri effetti. Si può anche

iniziare con questo metodo.

Questo è quello che dico alle madri che allattano o alle donne sole che sono preoccupate per il loro flusso mensile. I nostri record dimostrano che questo e l'altro di cui sopra di solito non influenzano le mestruazioni.

**b. Il fine settimana o la finestra di digiuno 5/2;** questa è un'altra soluzione facile dove mangiate tutte le vostre pietanze normali ogni giorno, ma le tagliate drasticamente in due giorni ogni

settimana. Questo non deve essere il fine settimana, ma vi suggerisco di fissarli nei vostri giorni più impegnativi della settimana. Questo metodo dice che puoi continuare con 3 pasti sontuosi al giorno per 5 giorni e guadagnare circa 1200 calorie al giorno (questo varia molto), devi solo ridurre l'apporto calorico a non più di 350-450 in due giorni. È davvero possibile seguire questo metodo senza soffrirne troppo.

Basta dire al tuo corpo che c'è poco cibo nei prossimi due giorni e con il passare del tempo lo capirà.

Il nostro corpo ha un modo incredibile di adattarsi, così il tuo senza dubbio ti ascolterà.

Questo metodo è interessante funziona per le donne che praticano sport e che possono pensare di stabilire i due giorni a seconda dei loro allenamenti

# **Tipologie più difficili di digiuno intermittente**

Ehi, ti ho visto! L'hai letto di nuovo.

Perché? Oh, andiamo.

Proprio come il tipo semplice non è così semplice come sembra, non è così difficile come sembra anche il più difficile. Sicuramente è pensato per le donne forti.

È una sfida che ogni donna di peso

superiore ai 100 chilogrammi dovrebbe affrontare. Se sei interessata a questi metodi più difficili basta che dimentichi fin da ora la loro difficoltà e che ti inizi a ripetere che per te è tutto molto semplice. Ci sono due tipi noti:

**a. Il digiuno alternativo:** non farti ingannare dal nome, non abbiamo fatto del digiuno un'alternativa per il tuo peso in eccesso. Noi lo rendiamo obbligatorio. È solo che si alternano i periodi di digiuno. Digiuni oggi ed il giorno successivo mangi tutto tranquillamente. A volte si può mangiare

la metà oppure assolutamente niente nei giorni di digiuno. Per esempio, si possono avere apporti di calorie sontuose come al solito, che è di circa 1.200 calorie (varia a seconda delle esigenze del corpo). Il giorno successivo, si dovrebbe puntare alla metà o meno. Alcuni giorni invece l'apporto calorico deve essere nullo. È difficile? Forse, ma sì, è possibile riuscirci. Ogni donna al di sopra degli 80 Kg è grassa, quindi, chiunque con un peso superiore può permettersi questa tipologia di digiuno. È però sempre

consigliato tuttavia fermarsi dal proprio medico per ottenere suggerimenti e consigli. È chiaro questo? Mi raccomando, il consulto di un medico è fondamentale, soprattutto quando si intraprende un percorso tutt'altro che lieve.

**b. Il Mangiare & Stop;** con questo metodo si mangia e si digiuna ciclicamente. Si tratta di mangiare per un po', poi fermarsi, mangiare per un po' di nuovo e così via. Non eccitarti troppo però, perché quando si parla di intervalli non ci si riferisce ad ore ma a

giorni! Così, si mangia per alcuni giorni, poi si digiuna per uno o due giorni (24-48 ore) per poi riprendere a mangiare di nuovo. Personalmente ho usato anche questo in realtà per diversificare i miei periodi di digiuno. Questo metodo è molto efficace e facile da applicare. Io personalmente, quando l'ho usato, ho stabilito un giorno a settimana di digiuno, il lunedì per recuperare dagli eccessi del weekend. Anche in questo caso è bene non prostrarlo molto a lungo, come accade per tutti i tipi di digiuno, soprattutto se optate per un regime più

duro.

Quelli che abbiamo visto fin ora sono i modelli più comuni di digiuno intermittente, modelli che hanno controindicazioni quasi nulle se utilizzati correttamente e sotto supervisione medica.

Qui nessuno vuole battere un record di digiuno! Noi vogliamo far qualcosa che faccia bene alla nostra salute ed allo stesso tempo ci aiuti a perdere i chili in eccesso.

Io non ti conosco personalmente e dunque non posso consigliarti un metodo o l'altro. Sta dunque a te capire quale metodo ti si addice di più.

Vogliamo parlare di come si può iniziare ora?





# Capitolo 6: Come iniziare da principianti

Iniziare il digiuno intermittente è come tornare a casa dopo aver ascoltato un sermone approfondito in chiesa.

Ripetete a voi stessi: "Non mi comporterò più male e da oggi cercherò di avere abitudini più sane e corrette".

La prima cosa da fare è quella di parlare con sé stessi perché se non si è convinti di ciò che si sta per iniziare a fare si rischia seriamente di fallire in pochi

giorni.

D'altra parte, lo abbiamo detto che ci sono molte possibilità che ti sentirai frustrato fino al punto di imbrogliare e non seguire correttamente il piano prescelto. Per questo motivo, ho compilato un paio di semplici consigli che possono garantirti un'esperienza emozionante.

Ti dirò anche le cose migliori che dovresti mettere in bocca quando digiunate e a cosa non dovresti avvicinarti.

# Semplici precauzioni per iniziare a digiunare

1. Determinare i propri obiettivi; qual è il tuo target? Cosa vuoi raggiungere esattamente? Questo dovrebbe aiutarti a determinare la durata e la portata del digiuno. È una precauzione contro il sovrappeso o una cura, ti serve per l'autofagia o solo per la salute? Devi considerare la tua sicurezza e il tuo fabbisogno calorico prima di decidere.

Come caso studio, io ho iniziato con determinazione e ho perso 40 Kg in 7 mesi con una dieta eat-stop-eat (mangiare & stop).

2. Considera ciò che la tua natura ti permette, lo stato in cui ti trovi. Una paziente oncologica non troverà entusiasmante seguire una dieta 20:4, né chi allatta al seno e nemmeno chi è in gravidanza. Una donna indaffarata può però permettersi questo però. Quindi, verifica prima la tua esigenza in base alla tua vita quotidiana prima di decidere.

Comincia fin da ora a pensare a quale potrebbe essere il miglior piano per te.

Non fare la furba con te stessa perché se imbrogli fin da ora, lo farai certamente anche dopo.

Scegli un piano che credi tu possa portare avanti senza troppi sforzi.

# Quali sono le cose migliori che puoi mangiare?



Durante il digiuno intermittente si è

aperti ad una vasta gamma di alternative e sono davvero lieta di ricordarti che questa non è una maratona di digiuno, e non è nemmeno il Ramadan.

Durante il Ramadan è vietato sia mangiare che bere.

Nel digiuno intermittente il cibo è vietato ma è permesso bere.

Si può ingerire acqua di qualsiasi tipo, calda, ghiacciata, calda o in bottiglia, prendere tè alla menta, tè rosso, zenzero, camomilla e in ultima opzione anche il caffè, ma le bevande analcoliche dovrebbero essere prese davvero alla

leggera, ricordate che sono pieni fino all'orlo di zucchero, in sostanza, calorie da cui vi dovrete allontanare in quel periodo.

Consiglio sempre di non assumere alcolici perché potrebbe causare ustioni agli organi. Funzionano come liquidi molto caldi e acidi versati in un serbatoio lucido ma vuoto. Tutti sanno che l'alcool va ingerito insieme a sostanze solide.

Per questo è meglio evitare di danneggiare anche i reni e tutto il tuo sistema interno.

Quando la finestra a digiuno si chiude e arriva il momento di mangiare, mangia tranquillamente qualsiasi cosa che si adatta ai tuoi gusti. Qualsiasi cosa. Per tutto il tempo che vuoi.

Ovviamente, una piccola raccomandazione, evita di abbuffarti solo con cibi altamente grassi, cerca sempre di bilanciare ciò che inserisci nel tuo stomaco e ingerire calorie. Il giusto bilanciamento è in grado di fornirti la giusta quantità di calorie per energizzare la tua giornata e per non sentire gli effetti profondi del digiuno.

Un uomo medio ha bisogno di 800-1400 calorie al giorno. Ma una donna può avere bisogno di più calorie soprattutto durante il ciclo mestruale.

# **Cosa non si dovrebbe mangiare durante il digiuno intermittente**



Ci sono un paio di cose che non dovresti osare ingerire durante il digiuno intermittente.

Per prima cosa niente pizze, patate, hamburger e nessun alimento reale durante la finestra di digiuno. Tutto ciò che può fornire al vostro corpo zucchero o calorie dovrebbe essere evitato.

Anche in questo caso le tue bevande analcoliche non sono innocenti perché contengono zucchero come quelle alcoliche.

Gomme da masticare, caramelle...

ognuno di loro ha forte presenza di zucchero. Che senso ha il digiuno quando continui a fornire al tuo corpo quello che gli chiedi di buttare via? Le bevande (alcoliche o analcoliche) e le caramelle sarebbero sufficienti per gettare all'aria tutto il lavoro.

Niente medicinali (ovviamente si deve stare bene per digiunare) o droghe, niente alcool esotici.

E quando si apre la finestra per poter mangiare?

Tutto ciò che desideri ma, come ho detto prima, prediligi i cibi che possono

aumentare le tue calorie.

Tieni però a mente che il tuo stomaco, dopo il periodo di digiuno, è senza dubbio goffo e leggero, quindi non esagerare o finirai per riversare il cibo dalla bocca e dalle narici!

# Capitolo 7: Comuni errori da evitare durante il periodo di digiuno intermittente



Ora che hai preso tutti i segreti del digiuno intermittente nelle tue mani, scommetto che non vedi l'ora di iniziare. Anch'io mi sono sentita così.

Perché aspettare? Nessun motivo, naturalmente. Ma probabilmente dovrei prendermi dell'ulteriore tempo per accennarti che, nonostante il digiuno a intermittenza, potresti finire per non ottenere il risultato desiderato.

Perché il digiuno intermittente può non portare i frutti sperati? La colpa non è sua, neanche per sogno. Ciò accade perché hai fatto alcuni errori di fondo,

tutti quei soliti e piccoli errori che nessuno prende sul serio.

Ho intenzione di dirti dunque quegli errori che la maggior parte delle donne fanno, e poi finiscono per tornare da me più confuse di prima.

Alcuni non sono molto comuni, ma anche tu sei incline a loro e quindi non li tralascierò.

Mi ringrazierai per ciò che ti dirò perché a volte prendere sotto gamba qualcosa può inficiare tutto un processo.

# **Scegliere una tipologia di digiuno errata**

Se il tuo corpo ha un alto livello di grassi, allora non dovresti optare per i duri tipi di digiuno intermittente.

Molte persone vogliono vedere la magia accadere così rapidamente che optano per i metodi più duri e finiscono per non riuscire a sopportare i crampi di fame allo stomaco.

Secondo New Times Observation, coloro che hanno davvero bisogno di liberarsi di un enorme massa di peso dovrebbero preferire il semplice digiuno intermittente.

Dovrebbero preferire i metodi più semplici che non costano loro drastici tagli nell'assunzione di cibo e dunque meno faticosi da sopportare.

È fondamentale capire qual è la massa grassa da perdere e puoi fare facilmente i conti da sola usando internet e bilancia o, ancor meglio, recandoti da un nutrizionista e parlarne con lui.

# Alternare varie tipologie a causa dell'impazienza



Proprio nelle parole di Krista Varady,

PhD, professore associato di  
kinesiologia e nutrizione presso  
l'Università dell'Illinois, “Alcune  
persone smettono e faliscono se iniziano  
a digiunare per troppe ore senza un  
periodo di adattamento da uno stile  
alimentare precedente”.

Ti ricordi del metodo che ti ho spiegato  
su come aumentare gradualmente la tua  
finestra di digiuno?

Non c'è davvero bisogno di frustrare sé  
stessi, datti il tuo tempo necessario ad  
adattarti al nuovo stile alimentare.  
Ricordati che non hai accumulato i

grassi in eccesso in un mese, non aspettarti dunque una magica svolta.

Il tuo corpo si abituerà; è costruito per questo tipo di cose.

# Rinunciare

Craine Greene, una psicologa sociale, crede che il nostro corpo ha la capacità di sopportare qualsiasi cosa.

Dopo averlo esposto a un regime diverso da quello a cui era abituato, dopo circa 30 giorni, si regola automaticamente.

Quindi, se la testa fa male o lo stomaco si agita, o la pancia rumoreggia come un tuono le prime volte che si inizia, è

davvero un buon segnale perché il corpo inizia ad adattarsi.

Il tuo corpo si adatterà e sarai di nuovo perfetta con il passare del tempo.

Rinunciare è un errore orribile.

Ovviamente parlo di sintomi lievi, altrimenti è sempre bene essere seguiti da un medico.

# **Non attendere i risultati**

15 donne su 20 a digiuno intermittente riferiscono di aver pensato di aver scelto il metodo sbagliato e di conseguenza hanno cambiato metodo in corsa.

Poi però ascoltano le testimonianze delle altre 5 e capiscono che avrebbero dovuto attendere ancora a lungo per ottenere i risultati desiderati.

Inoltre non fa assolutamente passare da

un regime alimentare all'altro senza che il proprio organismo possa adattarsi.

Si può causare uno squilibrio ormonale e psicologico se si continua a cambiare senza stabilità, o a rinunciare, ricominciare e ripetere quel tipo di ciclo.

Ricordati che il tuo corpo è un sistema molto organizzato ed ha bisogno di capire quali sono esattamente le tue scelte. Mantieni la calma, i risultati arriveranno.

# Mangiare troppo

Ho detto che puoi mangiare qualsiasi cosa, ricordi? Ma non ho detto che dovresti riempirti la pancia di tutto.

Devi mangiare pasti con le migliori sostanze nutritive.

Avete bisogno di diete sane che sono particolarmente ricche di proteine e fibre durante i periodi di digiuno.

Anche i carboidrati sono importanti, avete bisogno di un apporto calorico

regolare, anche se più piccolo del solito.

Nel prossimo capitolo elencherò gli alimenti che fanno la magia.

# **Non essere esigenti su ciò che si mangia**

Sì, eravamo tutti d'accordo che possiamo mangiare di tutto, ma non è meglio mangiare il meglio?

Bisogna essere esigenti.

Non mangiare come uno spazzino che continua a ripulire la dispensa finché non è linda... e vuota!

Mangia gli alimenti più sani.

Te li elencherò.

Nessuna scusa.

# Barare



Il tradimento non è sempre una cattiva idea durante il digiuno intermittente.

Si certo, una volta ogni tanto, soprattutto

se parliamo di un periodo lungo ci può anche stare.

Ma se ci prendi l'abitudine continuerai a barare e rallenterai i tuoi progressi.

Non devi prolungare la tua finestra temporale nella quale puoi mangiare oltre la scadenza concordata.

# **Capitolo 8: Consigli per non recuperare il peso perso**

## **Perdita di peso permanente**

Più volte mi sono presa del tempo per discutere insieme che il digiuno intermittente non dovrebbe durare a lungo.

Dovrebbe continuare per non più di 6-7 mesi. Dopo quei mesi, come si dovrebbe perdere peso?

Ci sono un paio di cose che puoi fare per perdere il tuo peso in modo permanente. Scommetto che stavi già pensando che saranno di certo più dure del digiuno intermittente, vero?

Secondo me sono invece più semplici. Puoi farlo tranquillamente anche tu, è questione di abitudine. Nessuna grande regola. Devi solo fare il maggior numero possibile di queste cose:

1. Esercizio fisico regolare: Essere una sportiva. Ti tiene in vita. Conserva la tua salute e i tuoi muscoli vibranti. Aiuta anche l'autofagia. Ricordate cos'è? Sali,

grassi e zuccheri in eccesso si perdono ogni volta che si eccita il proprio spirito con giochi non troppo noiosi come ad esempio giocare con un contapassi. Nessuno ti chiede di trascinare un camion. Solo fare un po' di attività fisica. Regolarmente. Non passare una giornata senza esercizio fisico. Fare una passeggiata, saltare, passeggiare con gli amici. Eseguire alla quarta strada al mattino e assicurarsi di ottenere un lungo esercizio fisico dopo essere stato seduto a un computer per ore.

2. Più spuntini, meno diete: So che la

storia che circola nella casa che si mangia una montagna di cibo ogni volta che si vuole mangiare non è esattamente vera. Ma vi consiglio, se volete perdere definitivamente i vostri grassi, dovete ridurre la quantità che mangiate ad ogni pasto. Bisogna mangiare meno solidi e grassi, nutrirsi di più con gli snack. Spuntini leggeri ad alto valore di fibra. Mangiarli un paio di volte al giorno o più può fare la magia.

3. 3. Assicuratevi di leggere le etichette: Molte persone sono particolarmente interessate a saltare le istruzioni e le

etichette sui loro alimenti trasformati, che non sono comunque i migliori. Leggetele, considerate il contenuto. Nelle parole del dottor Roger, High Calorie, alto contenuto di zucchero, carboidrati, grassi non può mai aiutare una perdita di peso stabile, evitare dunque questi cibi.

4. 4. Più fibre, più proteine: Le proteine e le fibre sono ciò che è necessario prendere in più. I carboidrati saranno sempre ingeriti in ogni caso. Quindi attenzione agli alimenti particolarmente ricchi di proteine, fibre e grassi delicati.

Sono cose difficili da fare come il digiuno intermittente?

Non credo e soprattutto, riuscendo a conservare il proprio peso senza recuperare i chili persi, non sarà più necessario digiunare.

## **DIETA CHETOGENICA**

Probabilmente hai visto Keto diet nelle pubblicità, o in TV.

Lascia che ti dica qualcosa anche su questo. La dieta Keto è un modo di pianificare la tua dieta in modo con

eccesso di carboidrati che porta il corpo ad uno stato metabolico chiamato chetoni.

A cosa serve? Il vostro corpo può facilmente bruciare la maggior parte dei suoi grassi per trasformarli in energia. Così, piuttosto che essere sovraccarichi di grassi, si è pieni di energia.

Ci sono una grande quantità di diete chetogeniche in giro ma ciò che tutti usano è la dieta chetogenica ad alta percentuale proteica e le diete chetogeniche standard. Altri due tipi, le diete chetogeniche mirate e cicliche

sono per gli atleti.

La dieta chetogenica standard struttura la tua dieta alimentare in modo tale che il 60% della tua dieta è composta da grasso che sarà convertito in energia, il 5% è carbonio e tutto il resto è proteine.

Il Ketogenic standard raccoglie anche una percentuale molto alta di grassi, meno proteine e meno carboidrati.

Con i grandi vantaggi che vengono attraverso la dieta chetogenica, penso che valga anche la pena di fare una prova. Per esempio;

1. Può aiutare a ridurre il peso.
2. Si possono bruciare i grassi in eccesso
3. Fa un lavoro formidabile contro il diabete.
4. Sembra essere particolarmente valida per la prevenzione ai tumori
5. Aiuta il cuore, i reni e i polmoni.
6. Secondo la pubblicazione annuale della Facoltà di Scienze della Salute dell'OAUUA, le diete chetogeniche possono dare una mano anche per il morbo di Parkinson e le lesioni

cerebrali.

## *Dieta chetogenica contro il digiuno intermittente*

Ora conosci entrambi i metodi. La dieta chetogenica è più restrittiva e la maggior parte delle volte modifica ciò che si è abituati a mangiare.

Questo è qualcosa che non interessa il digiuno intermittente dove puoi all'incirca mangiare quel che sei solita mangiare.

È possibile praticare le diete

chetogenetiche a digiuno intermittente, ma non è mai raccomandato!

Questo non perché non hanno la stessa missione, ma perché ci si aspetta che ci si nutra di alcune diete "unketogenic" (non chetogeniche) quando si è a digiuno intermittente.

Questi tipi di alimenti sono legumi, verdure, cereali e un po' di olio.

In nessuno dei due metodi si può prendere alcol o cibi zuccherati ma possiamo dire che sono entrambi ottimi piani dietetici ma che l'uno esclude l'altro.

Ora andiamo a vedere quello che si può mangiare quando si digiuna ad intermittenza.





# Capitolo 9: lista dei cibi brucia grassi

Keegan, il mio collega della Health Spa ha notato in una recente intervista che alcune persone che pensano di digiunare a intermittenza, e quindi dovrebbero perdere chili, continuano a nutrirsi di ciò che in realtà restituisce il triplo di qualsiasi chilo che hanno perso.

Di certo non desidero che tu segua uno dei piani di digiuno intermittente che ti ho spiegato per poi ritrovarti con il

triplo del grasso corporeo addosso!

Se vuoi essere certa del risultato trova, mescola tra loro e mangia spesso ciò che ti sto elencando qui sotto.

a. Piselli e burro di arachidi

b. Legumi: Fagioli neri, fagioli, lenticchie e così via.

c. Cibi ricchi di proteine: Petto di pollo, uova strapazzate, fagioli (di nuovo!), yogurt greco, carne, uova e così via.

d. Mele, avocado e banane.

e. Noci

- f. Salmone e pesci grassi.
- g. Tè Verde, Tè Oolong e Caffè.
- h. Olio d'oliva, olio di cocco e olio MCT (che è ottenuto da cocco o olio di palma)
- i. Tonno
- j. Grani non lavorati.
- k. Zucca
- l. Patate
- m. Avena
- n. Piselli
- o. Pomodori e cipolla

- p. Il peperoncino
- q. Zucca e agrumi
- r. Frutti di bosco.
- s. Latticini

Un bonus: sono ammesse anche verdure, pasta e zuppe.

Potrei essermi perso il tuo cibo preferito?

Raramente puoi mangiare anche quello ma occhio al suo contenuto di sostanze nutritive.





# Capitolo 10: False credenze sul digiuno



Ora, vediamo se non stai commettendo uno di quegli errori che la maggior parte delle persone commette sul digiuno intermittente.

Sei già un'esperta, probabilmente puoi rispondere correttamente alla maggior

parte di queste domande.

Ma non eccitarti troppo. Penso che almeno una la sbaglierai. Se sbagli, paghi aumentando la tua finestra di digiuno!

Per te va bene? Andiamo.

1. 1. Il digiuno intermittente è sinonimo di disordine alimentare? Direi che non è così. Il digiuno intermittente ti aiuta a bilanciare e regolare l'assunzione di cibo. Questo nonostante i suggerimenti soliti siano quelli che non si deve mai

saltare un pasto. A proposito, il digiuno intermittente non esclude questi suggerimenti, ma ti permette di avere un corpo stabile e sano che può mantenerli attivi. Infatti, la pubblicazione dell'OAUA ritiene che i pasti dovrebbero essere saltati una volta ogni tanto e ciò dove ci riporta? Un pinto a favore del digiuno intermittente.

2. 2. Il digiuno intermittente causa attacchi di fame? Direi assolutamente di no, soprattutto se ci si avvicina gradualmente. La maggior parte delle persone indaffarate dimentica comunque

di mangiare. A coloro che mangiano regolarmente può capitare di aver bisogno le prime volte di muoversi per non pensare allo stomaco vuoto. In confronto alla maggior parte degli altri tipi di digiuno di tipo religioso (molto severi) in cui la gente si impegna, il digiuno intermittente è più leggero e divertente da provare.

3. 3. Il digiuno intermittente porta alla bulimia? Assolutamente no! Molto prima che me lo chiedi, la bulimia è uno stato in cui le persone mangiano troppo, più di quanto possono contenere e alla fine

vomitano di nuovo tutto. Ti ho ripetuto più volte che durante la finestra temporale in cui puoi mangiare non devi esagerare ed ingurgitare più di quanto il tuo stomaco possa contenere. Soprattutto perché le calorie sono misurate e quindi non si può mangiare tutto ciò che ti trovi davanti.

4. 4. Le performance di un atleta diminuiscono? Sorrido molto quando gli atleti vengono da me e mi ripetono questa preoccupazione. In realtà, mangiare meno carboidrati può ridurre i livelli di insulina, il che significa che

l'energia si riduce, ma non c'è dubbio che il digiuno intermittente significa un corpo più leggero, più veloce e più veloce che può funzionare meglio. Quali atleti non hanno bisogno di questi poteri? Inoltre, il lieve digiuno intermittente è così mite che non avrai problemi durante l'allenamento. Ne abbiamo parlato di ioptare per un regime lieve e non per un digiuno duro. Con un digiuno duro è ovvio che non riusciresti nemmeno ad alzarti dal letto. Lo sport inoltre aiuta a liberarsi anche dei carboidrati in eccesso. Se ben

strutturato, digiuno intermittente e sport vanno d'accordo.

5. Mangiare qualsiasi cosa durante la finestra temporale in cui si può mangiare rende il digiuno intermittente inefficace? Ci ho creduto davvero durante i miei primi giorni di prove di digiuno intermittente. Il Dott. Roberts spiegherebbe sempre che non importa che cosa mangiate durante questa finestra, se il vostro corpo desidera determinate sostanze nutrienti in determinati periodi non dovete sempre rifiutarli, è normale considerare qualche

eccesso nel lungo periodo.

6. Il digiuno intermittente funziona per tutti? Assolutamente no. Nonostante sia una pratica consigliata per la stragrande maggioranza delle persone, per coloro che sono sottopeso è sconsigliato seguire qualsiasi dieta. Inoltre è bene ricordarsi dei casi particolari che abbiamo precedentemente analizzato insieme.



## **Prendi e porta a casa**

Vuoi essere una ragazza con una forma “intelligente” in Europa oggi? Il tuo primo compito è quello di osservarti. Vestire elegantemente ti farà sembrare bella.

Al lavoro, al club, alle feste, a casa, in spiaggia, ai concorsi di bellezza, nel mondo dell'intrattenimento, accademico e anche atletico, ovunque tu ti trovi dai sempre un'occhiata alle ragazze più belle, sono sempre ragazze esili con curve esuberanti. Non credo che tu

debba fare eccezione.

A volte parlare di salute non basta ed è molto utile avere un po' di invidia per far sì che si riesca a superare lo stato di indecisione iniziale.

Puoi non ascoltare il medico che ti parla dei tuoi problemi e tornare a mangiare subito dopo ma, quando entri in competizione con le altre donne, nulla può fermarti dall'entrare in gioco!

Osservandole sentirai la necessità di tornare nella tua forma migliore, e non solo per evitare le complicazioni che

mettono in pericolo la tua vita e che vanno di pari passo con l'obesità.

Le ricerche continuano a dimostrare che le ragazze snelle vivono più a lungo, e dimostrano anche molti anni in meno. Tu non dovresti essere un'eccezione a questo, tutti bisogno di mantenere il nostro corpo in forma.

Il digiuno intermittente viene in tuo soccorso proprio dove tutti gli altri metodi che hai provato hanno fallito: sei proprio tu che controlli il tuo regime alimentare, scegli la finestra di digiuno ed anche cosa mangiare.

Ho elencato molti benefici che puoi sperimentare provando il digiuno intermittente, ho elencato però anche i lati negativi.

Hai visto i vari metodi di digiuno intermittente e ho spiegato come è possibile calcolare le possibilità di pianificare un perfetto digiuno intermittente essendo una donna occupata, o che allatta al seno, o con le mestruazioni, o se sei una sportiva oppure una dolce signora in menopausa.

Ho elencato gli alimenti che puoi mangiare e quelli che dovresti evitare

durante il digiuno intermittente.

Ho anche provato a paragonare il digiuno intermittente con le diete chetogeniche.

Ricordati di imparare a riconoscere i cibi che possono bruciare i grassi e anche le idee sbagliate che si fanno le persone sul digiuno intermittente.

Che altro ti ricordi di aver imparato?

Hai capito qual è il piano adatto a te?

Sentititi libera di rivedere questo libro nuovamente, ogni volta che vorrai.

## **Testo Copyright**

**©2019 Sophia Omad Brown**

**Tutti i diritti riservati.**

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso scritto dell'editore, tranne nel caso di brevi citazioni contenute in articoli critici o recensioni.

## **Legal & Disclaimer**

Questo libro non è stato progettato per sostituire la consulenza di uno specialista o i servizi medici. Pertanto, le informazioni contenute devono essere considerate esclusivamente a scopo educativo e di intrattenimento.

L'Autore ha raccolto i fatti e le statistiche contenute in questo libro da fonti ritenute affidabili e accurate al meglio delle conoscenze dell'Autore. Tuttavia, l'autore non ne garantisce

l'accuratezza e la validità e non può essere ritenuto responsabile per eventuali errori e/o omissioni. L'argomento di cui sopra è inoltre soggetto a modifiche in seguito a nuovi sviluppi e progressi tecnologici, pertanto l'autore non è responsabile per modifiche all'argomento di cui sopra e ai suoi metodi che non sono trattati in questo libro. Recensioni e ulteriori modifiche sono comunque probabili. È necessario consultare un professionista (incluso, ma non limitato al proprio medico, avvocato, consulente finanziario

o altro consulente professionale) prima di utilizzare uno qualsiasi dei rimedi, tecniche o informazioni contenute in questo libro.

Utilizzando i contenuti e le informazioni contenute in questo libro, l'autore non è in alcun modo responsabile per danni, costi e spese, comprese le spese legali che potrebbero derivare dall'applicazione di una qualsiasi delle informazioni fornite in questo libro.

Questa esclusione di responsabilità si applica a qualsiasi perdita, danno o lesione causata dall'uso e

dall'applicazione, diretta o indiretta, di qualsiasi consiglio o informazione presentata, sia per violazione del contratto, illecito civile, negligenza, lesioni personali, dolo criminale o per qualsiasi altra causa di azione legale.

L'utente accetta di accettare tutti i rischi derivanti dall'utilizzo delle informazioni presentate in questo libro.

L'utente accetta che durante la lettura di questo libro, ove appropriato e/o necessario, dovrà consultare un professionista (incluso, ma non limitato al proprio medico, avvocato, consulente

finanziario o altro consulente finanziario o altro consulente se necessario) prima di utilizzare uno qualsiasi dei rimedi, tecniche o informazioni contenute in questo libro.



# **AUTOFAGIA CELLULARE**

attivazione e relazione con  
digiuni e diete

*Sophia O. Brown*

**Copyright ©2019 Sophia Omad Brown**

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa guida può essere riprodotta in qualsiasi forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, tranne nel caso di brevi citazioni contenute in articoli critici o recensioni.

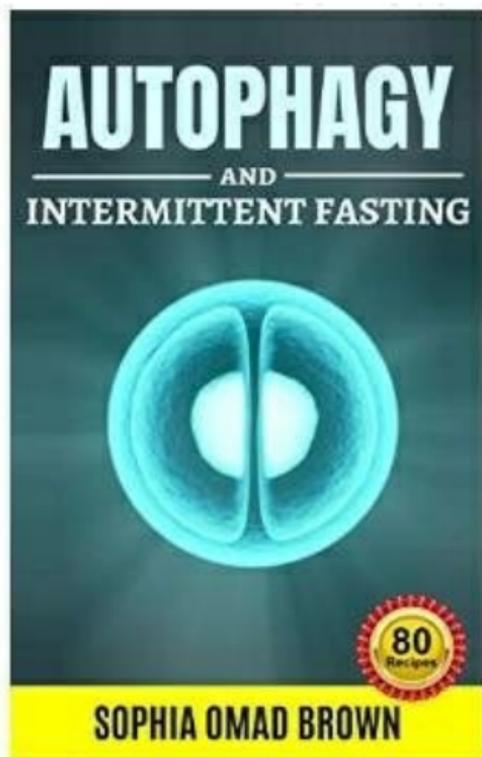
Traduzione italiana dell'opera inglese di  
maggior successo di

*Sophia Omad Brown*

**Autophagy and Intermittent  
Fasting**

(Find out how to Live Healthy and Longer, Lose Weight, Burn Fat & Build Muscle)

presente sul mercato inglese  
anche in versione audiobook



## Autophagy and Intermittent Fasting

Edition

by Omad Brown, Sophia ▼ (Author)

★★★★★ ▼ 67 ratings

Kindle

\$3.93



Audiobook

\$0.00

Paperback

\$17.45



Audible Sample





# Introduzione

Per prima cosa voglio ringraziarti e congratularmi con te per aver acquistato il libro "Autofagia e digiuno intermittente".

Questo libro contiene informazioni sull'autofagia e sui vantaggi ad essa collegati.

Non solo l'autofagia è un modo conveniente per rimanere in salute, ma è anche vantaggioso per molti altri aspetti.

Vedremo dunque quali sono i motivi principali che giustificano un approccio a uno stile di vita che favorisca l'autofagia.

La caratteristica più importante di uno stile di vita che possa favorire l'autofagia è che questa non interferirà con la vostra routine quotidiana. Tutto ciò di cui avrai bisogno è la volontà e il coraggio di fare quel primo passo verso uno stile più salutare, assicurandoti di non rinunciare ai tuoi obiettivi durante il percorso. Con un minimo di forza di volontà potrai presto essere sulla via

giusta che porta, volontà di Dio o dell'Universo permettendo, ad un allungamento della vita e ad una vita vissuta in buona salute.

L'adattamento ad un nuovo stile di vita che comporti tutti i benefici dell'autofagia non sarà, come accade spesso per le varie diete, solo una tendenza che rimarrà nella tua vita per pochi mesi per poi scomparire.

Una volta ottenuti questi benefici li vorrai con te per il resto della tua vita non solo perché ti fanno apparire in buona forma, ma perché ti guariscono

dall'interno!

È arrivato il tempo di bruciare i grassi inutili, trattare il corpo come un tempio, e invertire i segni del tempo. Tutto ciò in una sola volta e con una soluzione semplice ma efficace: l'autofagia.

Grazie per aver scelto questo libro. È la mia ferma convinzione che ti fornirà tutte le risposte alle tue domande.

# Capitolo 1: Autofagia

# Cos'è l'Autofagia?



Autofagia deriva da due parole greche “auto” e “phagy”. Auto significa "auto" e phagy significa "mangiare".

Questo metodo richiede alcune abitudini alimentari che è necessario sviluppare

per mantenere il corpo in salute. Nel processo di autofagia, l'abitudine di mangiare bene è importante per riparare le cellule danneggiate nel vostro corpo.

Generalmente, quando si formano nuove cellule, le vecchie cellule vengono distrutte. L'autofagia aiuta nel processo di degradazione delle vecchie cellule e nella formazione di nuove cellule.

In parole semplici, l'autofagia non è altro che un processo che aiuta a pulire le cellule danneggiate nel corpo per una migliore funzionalità. Questa pulizia migliora il processo di guarigione e

aiuta il corpo a mantenersi in salute.



# Storia dell'autofagia

La prima osservazione dell'autofagia fu registrata al Rockefeller Institute da Keith R. Porter, un biologo cellulare canadese americano e il suo allievo Thomas Ashford (Ashford, 1962).

Nel 1962, osservando le cellule epatiche di ratto, i due biologi hanno osservato che il numero di lisosomi è aumentato dopo l'aggiunta di glucagone, che è un ormone peptidico prodotto

dalle cellule del pancreas.

Hanno anche osservato che organuli come i mitocondri, che sono anche definiti la centrale elettrica della cellula, erano contenuti all'interno del lisosoma e che erano presenti verso l'interno della cellula.

Dopo aver osservato questo fenomeno, lo chiamarono autolisi dal nome del citologo e biochimico belga Christian De Duve e del biologo americano Alex Benjamin Novikoff.

Ma Porter e Ashford avevano avuto torto nell'interpretare i loro dati e non

sapevano che non si trattava di autolisi, ma piuttosto di un processo diverso che stavano osservando.

Più tardi, nel 1963, un altro gruppo di biologi pubblicò uno studio descrittivo dettagliato sulla "degradazione citoplasmatica focale" (Hruban, 1963).

In questo studio, questi biologi scoprirono che esistevano 3 stadi che si succedevano continuamente per togliere il citoplasma ai lisosomi.

Dopo aver letto questa pubblicazione, De Duve ha coniato il fenomeno "autofagia", pensando proprio che

facesse parte della funzione lisosomiale.

De Duve, insieme al suo allievo, studiò il fenomeno e giunse alla conclusione che il lisosoma era responsabile dell'autofagia indotta dal glucagone.

Questa è stata anche la prima volta in cui è stato stabilito che i lisosomi sono i siti in cui avviene l'autofagia intracellulare.

Qualche tempo dopo, negli anni '90, i geni correlati all'autofagia sono stati scoperti da diversi gruppi di scienziati indipendenti. Questi geni sono stati

scoperti usando il processo del lievito in bocciatura. Tra questi scienziati c'era Yoshinori Ohsumi, che insieme al suo partner Michael Thumm ha sperimentato l'autofagia non selettiva indotta dalla fame.

Allo stesso tempo, un altro scienziato di nome Daniel J. Klionsky scoprì anche un'altra forma di autofagia selettiva, che passava dal citoplasma ai vacuoli (Klionsky, 1992).

Dopo un po' di tempo, si è capito che ogni studioso stava guardando lo stesso fenomeno ma da prospettive diverse.

Così, nel 2003, è stata stabilita una nomenclatura unificata, ATG, per riferirsi a tutti i geni dell'autofagia.

Sebbene diversi ricercatori siano stati coinvolti nella scoperta dell'ATG, nel 2016 Yoshinori Oshumi ha ricevuto il Premio Nobel in Fisiologia o Medicina per questa scoperta.

La ricerca sull'autofagia si è ampliata e sviluppata nel 21° secolo.

La scoperta dell'ATG ha aiutato gli scienziati a comprendere meglio le funzioni dell'autofagia, tanto che sono stati in grado di ricercare anche come

questa possa intervenire positivamente nelle malattie.

Una scoperta fondamentale è stata fatta nel 1999 e ha collegato l'autofagia al cancro. Questa scoperta è stata pubblicata dal gruppo di Beth Levine (Lahiri, 2018).

Ancora oggi, il tema principale della ricerca sull'autofagia è il rapporto tra cancro e autofagia.

Un altro evento degno di nota relativo all'autofagia è avvenuto nel 2003, quando si è tenuta la prima conferenza di

ricerca di Gordon sull'autofagia.

Altri importanti eventi che hanno avuto luogo sono il lancio di Autophagy, rivista scientifica dedicata a questo settore nel 2005, e la creazione della proteina di fusione BMHT nel 2008.



Come lavora l'autofagia?

Una volta appresi alcuni dei termini scientifici più ostici in questione, il processo di autofagia può essere compreso abbastanza facilmente.

Quando viene attivato da fattori di stress, come la privazione dei nutrienti, l'autofagia lavora prima di tutto per identificare qualsiasi materiale organico nel corpo (proteine, organelli, ecc.) che è diventato, o potrebbe potenzialmente diventare, un drenaggio energetico al

sistema cellulare.

Si lavora quindi per eliminare il materiale minaccioso all'interno delle vescicole e poi trasportarlo nel lisosoma, dove può quindi avvenire la degradazione di queste particelle.

Infine, l'autofagia lavora per ristrutturare o riutilizzare queste particelle degradate per generare energia, o riciclare i materiali per poterli utilizzare nella riparazione delle cellule.

Si tratta dunque di un sistema di risorse automatizzato, che aiuta a migliorare

l'attuale materiale genetico del corpo piuttosto che uccidere e sostituire parti inefficienti.

Immaginate il vostro corpo come una casa appena costruita nella stagione estiva (lasciate che la stagione rappresenti la vostra giovinezza); in condizioni calde e soleggiate, potreste aprire tutte le finestre e le porte, permettendo al vento di spazzare liberamente attraverso l'edificio.

Questa casa però non ha termosifoni e nemmeno una caldaia.

Quando l'inverno si avvicina e i venti diventano più freddi, vi troverete dunque di fronte a una scelta: trovare un modo per intrappolare il calore all'interno o abbandonare la casa e dirigersi in un luogo più caldo e costruire da zero una nuova casa.

L'autofagia è la voce nella tua testa che ti spinge a chiudere e sigillare tutte le finestre, a tagliare la porta dell'armadio rotto e a bruciarla nel camino, risparmiando molti soldi ed energia, risparmiandoti il disagio e il rischio di dover ricominciare tutto da capo in un

altro luogo.

L'autofagia ti spinge ad utilizzare tutto ciò che già hai per ottenere il massimo beneficio.

Ci sono diverse categorie di autofagia; poiché si tratta di un processo a più fasi, può essere utilizzato all'interno del corpo per svolgere diverse funzioni, e può essere attivato e influenzato da una grande varietà di fattori di stimolo esterni.

Molti di questi fattori e il loro potenziale impatto sul processo di autofagia non sono ancora pienamente

compresi, motivo per cui è necessario un ulteriore studio scientifico dell'autofagia prima che possa essere utilizzato nel trattamento medico di routine.

Quello che sappiamo per certo, però, è che la privazione controllata dei nutrienti funziona per promuovere l'autofagia, e la mancanza di stress cellulare agisce per inibirla, indebolendo e sopprimendo sempre più il processo man mano che invecchiamo.



# Benefici dell'autofagia

L'autofagia può salvarti la vita

Anche se questa affermazione può sembrare estrema, in realtà è vera e scientificamente provata.

L'autofagia vi aiuta a condurre una vita sana e più fruttuosa, migliorando il vostro stile di vita generale e rendendovi più forte.

Il processo di autofagia aiuta a

preservare la vita anche nelle situazioni peggiori. Se avete sofferto molto stress e siete stati vittime di diverse infezioni, è il momento migliore per adattarvi all'autofagia.

Funziona davvero bene nel riparare le cellule del corpo con il minimo danno possibile. Se volete che l'autofagia funzioni perfettamente per il vostro corpo, potete provare a combinarla con il digiuno intermittente.

Questa è una forma di digiuno che fornisce al corpo la giusta quantità di grasso per superare la giornata.

Quando si inizia il processo di autofagia, si eliminano tutti gli intrusi dal corpo, che includono il glucosio e le infiammazioni.

L'autofagia può ridurre qualsiasi infiammazione in larga misura.

Tutto ciò contribuisce a ridurre il numero di volte che vi ammalate mentre il vostro sistema immunitario diventa più forte.

Il processo non solo conserva l'energia, ma aiuta anche a riparare le cellule in modo efficace. L'autofagia può anche

ridurre il rischio di cancro proteggendo le cellule e riparandole in tempo.

Migliora la qualità e la durata della vostra vita

La gente spende molti soldi visitando saloni, centri estetici e spa per invertire i segni dell'invecchiamento. Interventi chirurgici cosmetici come il Botox sono sempre più richiesti perché la gente vuole sembrare più giovane.

Ciò di cui non si rendono conto è che quando iniziano a condurre uno stile di vita più sano e si adattano ad un processo naturale, invece, la pelle

mantiene la sua elasticità naturalmente senza bisogno di chirurgia estetica.

Oltre alla bellezza profonda della pelle, l'autofagia migliora anche la salute cellulare, rendendo il corpo più giovane dall'interno.

Le persone misurano costantemente la loro età cronologica e biologica per dare loro un quadro chiaro di quanto siano effettivamente sane.

L'adattamento all'autofagia vi aiuterà a ridurre l'età cronologica e a mantenervi sani dall'interno.

Quando il vostro corpo ripara le cellule più velocemente, non solo vi sentite più giovani, ma iniziate anche a sembrare molto più giovani. I vostri livelli di energia saranno più alti di quanto abbiate mai immaginato, e inizierete a sentirvi molto meglio.

Non è raro vedere persone che hanno meno di trent'anni di età diventare estremamente stanche quando salgono una rampa di scale. Questo non è solo perché sono in sovrappeso, ma anche perché non sono perfettamente in salute.

Perdere peso non è sempre la soluzione!

L'eccessivo grasso è un male per qualsiasi corpo, ma ciò su cui devi iniziare a concentrarti è lo stare in perfetta salute, perché questo è ciò che conta davvero.

Con l'autofagia non solo si riesce a perdere peso, ma anche a diventare sani e conservare una buona salute.

Aiuta il metabolismo a lavorare meglio

Avere un basso livello di metabolismo non è buona cosa per il vostro sistema perché significa che state immagazzinando più grassi nel tuo corpo.

Con un metabolismo lento, anche quando si mangiano piccoli pasti, si inizia a ingrassare.

L'autofagia aiuta a far uscire tutta la spazzatura, tutto ciò che non è utile e che

è dannoso dal vostro sistema, e questo funziona molto bene e in vari modi.

Non solo aiuta a sostituire tutte le cellule danneggiate nel vostro corpo, ma questo processo funziona bene anche per aumentare la velocità del metabolismo. Questo è vitale per avere un sistema funzionante e sano.

Quando i livelli di metabolismo sono più alti, il corpo tende a bruciare i grassi più velocemente. Ciò significa che utilizzerete meglio tutte le sostanze nutritive presenti nel vostro corpo.

Un metabolismo più alto riduce il rischio di aumento di peso e migliora anche la digestione.

Questo incoraggia le cellule a lavorare in modo più efficace, mantenendo il corpo sano e giovane.

Le persone che hanno lavori d'ufficio e tendono a sedersi per lunghe ore, di solito soffrono di bassi livelli di metabolismo e, anche quando cercano di controllare ciò che mangiano, non perdono peso perché il corpo tende a immagazzinare tutto il poco grasso che consumano.

Questo è ciò che porta ad uno stile di vita malsano, e le persone iniziano ad ammalarsi anche in giovane età.

Riduce il rischio di malattie neurogenerative

Le malattie neurodegenerative sono causate quando le proteine iniziano ad accumularsi intorno alle cellule cerebrali perché non sono funzionali. Quando l'accumulo di proteine inizia ad aumentare, cominciano a manifestarsi problemi neurodegenerativi.

L'adattamento all'autofagia aiuta a ripulire il sistema interno e questo previene l'accumulo di proteine intorno

al cervello. Questo riduce il rischio che si presenti questa malattia.

Le persone che si adattano all'autofagia hanno meno probabilità di soffrire del morbo di Parkinson e del morbo di Alzheimer. È inoltre meno probabile che soffrano di problemi di memoria.

Mentre alcune persone credono di non doversi adattare all'autofagia perché sono giovani e non soffrono di problemi neurodegenerativi fino a quando non invecchiano, la verità è che l'insorgenza del morbo di Alzheimer e del Parkinson inizia in giovane età, e non ci si accorge

nemmeno quando comincia a colpirti.

Prima si passa a uno stile di vita più sano, più si rimane sani e meglio è anche per la salute del cervello.

Oltre al morbo di Alzheimer e Parkinson, la demenza è anche una condizione neurodegenerativa popolare che si verifica a causa dell'accumulo di proteine intorno al cervello.

La demenza è più popolare tra i pazienti diabetici. L'autofagia mantiene il diabete sotto controllo, riducendo notevolmente il rischio di demenza.



Riduce l'inflammation

L'autofagia può ridurre notevolmente l'inflammation grazie alla capacità di riparazione cellulare che esegue nel vostro corpo.

La riduzione dell'inflammation porta il vostro corpo a combattere meglio le malattie infettive e ad affrontarle in modo più deciso.

L'autofagia rafforza anche il sistema immunitario e quindi le probabilità di

ammalarsi sono minori.

Se soffrite costantemente di raffreddore o tosse, l'autofagia è un ottimo modo per limitare il numero di volte che sarete costretti a restare a letto con il termometro sotto il braccio.

L'autofagia vi fa anche condurre una vita più piena senza preoccuparti costantemente della vostra salute.

Se amate viaggiare ma gli allergeni nell'aria vi fanno ammalare, con l'autofagia riuscirete ad uscire più spesso con un rischio ridotto di

ammalarvi.

Combatte le malattie infettive

Oltre a potenziare il sistema immunitario, l'autofagia funziona bene anche per rimuovere alcuni microbi dal corpo.

I microbi sono localizzati all'interno delle cellule e sono la causa principale di malattie potenzialmente letali, tra cui la tubercolosi e l'HIV.

L'autofagia non sconfigge ed elimina queste malattie dal sistema, ma abbassa

il rischio di contrarle e aiuta a combatterle in modo più efficace.

Con uno stile di vita che promuova l'autofagia il corpo riesca anche a liberarsi delle tossine sporche che hanno iniziato ad accumularsi al suo interno.

L'autofagia può aiutare a guarire il vostro corpo e può tenerlo al sicuro alle infezioni, specialmente da quelle che si contraggono attraverso il cibo.

## Migliora le prestazioni muscolari

Le persone che amano allenarsi di solito dipendono da frullati di proteine artificiali e integratori per aumentare le dimensioni dei loro muscoli. Questi integratori hanno un sacco di effetti collaterali, e possono danneggiare il corpo quando vengono utilizzati a lungo termine.

Se si desidera aumentare naturalmente le dimensioni dei muscoli, l'adattamento

all'autofagia è un'alternativa certamente più sana.

La parte migliore dell'autofagia è che non ha effetti collaterali, e aiuta i muscoli ad espandersi molto più velocemente. È inoltre di grande aiuto, come abbiamo visto, per l'infiammazione, e quindi riesce a lenire i dolori muscolari dopo un esercizio fisico.

Inoltre, ripara efficacemente i tessuti muscolari e aumenta la resistenza, in modo da potersi esibire più rigorosamente in palestra senza dover

soffrire troppo dolore.

L'autofagia ripara anche i tessuti morti e le cellule danneggiate per farvi sentire sani e più attivi.

Se vi sentite spesso stanchi e prosciugati, una volta arrivati in palestra, una volta iniziata l'autofagia, non lo sarete più perché aumenta la vostra energia e la vostra resistenza.

Impedisce la formazione iniziale di cellule cancerose

Danni cronici alle cellule e infiammazioni sono i principali motivi per cui le persone soffrono di cancro.

Lo stile di vita che le persone conducono oggi aumenta anche le possibilità di contrarre il cancro.

L'adattamento all'autofagia non solo riduce le possibilità di cancro, ma protegge anche il corpo contro di esso.

Un sistema immunitario forte può funzionare molto bene per tenere lontane le cellule tumorali.

L'autofagia funziona bene per quanto riguarda la riparazione dei danni cellulari e tratta anche i radicali liberi, che sono la principale causa di cancro.

Anche le persone affette da cancro possono trarre beneficio dall'adattamento all'autofagia in modo eccellente. Funziona molto bene durante le sedute di chemioterapia, e migliora notevolmente il trattamento lavorando con i farmaci per uccidere le cellule

tumoriali.

Mentre non c'è un modo preciso per dimostrare che l'autofagia può contribuire alla prevenzione del cancro completamente, aiuta sicuramente a ridurre il rischio e a migliorare il trattamento.

Migliora la salute dell'apparato digerente

La salute dell'apparato digerente è vitale per far sì che le persone si sentano bene dall'interno e riescano a mantenere un intestino chiaro e sano.

L'autofagia riesce a riparare le cellule che rivestono il tratto gastrointestinale, migliorando così le prestazioni del sistema digestivo. Quando le cellule digestive sono riparate in modo più efficace, aiuta il corpo a liberarsi di

tutte le tossine che lo stanno rovinando dall'interno.

Questo contribuisce anche a migliorare i movimenti intestinali e riduce l'infiammazione intestinale, che di solito si traduce in una sensazione di malessere a causa della stitichezza.

Le persone che hanno poca attività nella loro vita tendono a soffrire di stitichezza perché hanno un sacco di cellule danneggiate nel tratto gastrointestinale, e questo impedisce al sistema digestivo di agire efficacemente.

Una volta che ci si adatta all'autofagia, le cellule saranno riparate. Questo, a sua volta, funziona molto bene sull'intero sistema digestivo.

## Migliora la salute della pelle

Le cellule morte rendono la pelle spenta e stanca e aumentano i segni dell'invecchiamento precocemente. Se volete avere una pelle sana, è importante che vi liberiate di tutte queste cellule morte e che la vostra pelle non perda la sua elasticità.

L'autofagia è una tecnica sorprendente per promuovere una migliore salute della pelle perché elimina tutte le

cellule danneggiate ed elimina tutte le tossine dalla vostra pelle, facendola così brillare e apparire radiosa e pulita.

Le persone che soffrono di problemi legati alla pelle, come l'acne o infezioni della pelle, beneficeranno anche di autofagia perché aiuta a uccidere i batteri che si depositano su di essa. Autofagia vi lascerà con la pelle pulita anche dall'interno.

Una volta che ci si adatta all'autofagia, ci si può dimenticare di tutte quelle costose creme per la pelle e trattamenti in cui si sta investendo solo per coprire

i problemi della pelle e non per eliminarli.

Avrete una pelle sana e che necessiterà di minori attenzioni, e anche quando vi sveglierete la mattina, sarete ancora più belli che mai.

Aiuta a mantenere un peso sano

Una delle ragioni principali per cui l'autofagia ottiene così tanto riconoscimento in tutto il mondo è il fatto che può aiutare a mantenere un peso sano.

Dal momento che aiuta ad aumentare i livelli di metabolismo e riduce le infiammazioni inutili, riesce a mantenere il corpo sano e migliora il processo di combustione dei grassi.

Questo si traduce in un corpo più snello anche se non si ha la possibilità di passare molto tempo ad allenarsi.

Mentre si raccomanda di fare ogni giorno un piccolo esercizio fisico per migliorare l'autofagia, il processo funziona anche quando si è seduti alla scrivania, perché è il processo stesso che brucia i grassi molto più velocemente di quanto si sia mai immaginato.

Riduce al minimo l'apoptosi (morte cellulare)

L'apoptosi è chiamata morte cellulare, che è un po' diversa rispetto all'autofagia.

Mentre l'autofagia lavora per trattare e riparare le cellule del corpo, l'apoptosi le uccide.

Ci vuole un sacco di tempo per il vostro corpo per creare nuove cellule, e la riparazione di queste cellule è sempre un modo migliore per affrontarle. Il

vostro corpo ha anche bisogno di generare molta energia per rinnovare le cellule, ed è per questo che l'autofagia è una soluzione migliore perché riduce al minimo l'apoptosi e previene completamente la morte cellulare.



# Attivazione

Ci sono varie modalità per aumentare il processo di autofagia nel vostro corpo. Inoltre il processo può essere attivato al fine di fornire il massimo beneficio per la vostra mente così come per il vostro corpo.

Ci sono due modi per aumentare l'autofagia: uno è indurre un po' di stress, l'altro è ingerire qualcosa che aiuterà ad attivarla.

## **Stressare il corpo**

Lo stress del corpo può essere eseguito in un paio di giorni. Può essere sotto forma di esercizio fisico o sotto forma di digiuno. Mentre è possibile utilizzare uno di questi metodi per attivare l'autofagia, si dovrebbe sapere che raggiungere un buon livello di stress richiede molta disciplina, e tutto deve essere fatto regolarmente affinché l'autofagia abbia successo.

## **Attivazione attraverso l'ingestione**

Ci sono un certo numero di cose che si

possono fare per attivare l'autofagia artificialmente. Può essere fatto virando su una dieta particolare o mangiando determinati alimenti. Ci sono anche vari rimedi e integratori disponibili che possono aiutare ad attivare l'autofagia.

## **Esercizio Aerobico**

Numerosi studi hanno dimostrato che l'esercizio aerobico può aiutare ad attivare l'autofagia sia nel cervello che nei tessuti muscolari.

Questo accade a causa dell'eccessivo stress che viene posto sulle cellule, e

che attiva automaticamente l'autofagia.

Ci sono un paio di benefici fondamentali dell'esercizio aerobico. Il primo è che vi fa sentire subito in forma, ogni giorno sempre meglio del precedente, e l'altro è che l'autofagia interverrà a recuperare le cellule danneggiate presenti nel vostro corpo in tempo.

## **Limitazione calorica e digiuno intermittente**

Questi sono anche due ottimi metodi per attivare l'autofagia nel vostro corpo. Privare il corpo di sostanze nutritive

aiuta a promuovere il riciclaggio dei componenti cellulari. Questo assicurerà che le cellule funzionino correttamente senza dipendenze dall'esterno. Privare il vostro corpo di sostanze nutritive può essere fatto in un paio di modi. È possibile scegliere di digiunare o limitare l'apporto calorico. Si dice che il digiuno a breve termine è il modo migliore per attivare l'autofagia ed è il modo perfetto per combattere le patologie neurologiche.

## **Dieta Ketogenica**

Come già sapete, la dieta chetogenica

non è altro che la riduzione dell'assunzione di carboidrati e l'aumento dell'assunzione di grassi nell'organismo.

Questo costringe il corpo a spostare il consumo energetico verso i chetoni piuttosto che verso il glucosio.

**Dormire bene**



Un altro fattore che aiuta ad attivare l'autofagia è il sonno. Non molte persone lo sanno, ma il vostro orologio biologico ha un impatto enorme sul ritmo e l'autofagia del vostro corpo. Quando non si dorme a sufficienza, il processo di autofagia viene interrotto e

tutto il corpo ne risentirà negativamente.

Ci sono stati studi in cui l'interruzione del sonno ha anche causato l'interruzione della trasmissione delle proteine nel corpo.

## **Bere molto caffè**

Tra gli alimenti che aiutano ad attivare l'autofagia, il caffè è uno dei migliori.

Gli studi hanno dimostrato che il caffè aiuta ad aumentare l'autofagia e lo rende estremamente efficiente.

## **Bere molto tè verde**

Come già sapete, il tè verde ha una serie

di benefici e aiuta a proteggere il cuore e tiene lontano il cancro con l'aiuto dei suoi antiossidanti.

Oltre a questi benefici, si dovrebbe anche sapere che il tè verde aiuta ad attivare l'autofagia. Ci sono un certo numero di principi attivi nel tè verde che sono presumibilmente i migliori quando si tratta di attivare l'autofagia.

## **Olio di cocco**

Un altro modo per aumentare l'autofagia o per attivarla è il consumo di olio di cocco. Come gli altri alimenti che

aiutano ad attivare l'autofagia, anche l'olio di cocco ha una serie di benefici, e dovresti farne parte della tua dieta regolare per trarne il massimo beneficio.

L'olio di cocco aiuta ad aumentare l'autofagia aumentando i livelli di chetoni nel corpo.

**Zenzero**



Lo zenzero ha un principio attivo che può anche aiutare a indurre l'autofagia. Lo zenzero blocca mTOR e aumenta il processo di autofagia nel vostro corpo.

## **Galangal**

Il Galangal si trova di solito in vari

piatti nel sud-est asiatico, e si dice che sia un ingrediente sorprendente che può aiutare a indurre l'autofagia. Si dice che il galangin, il principale costituente del galangal, aiuta ad aumentare l'autofagia nel corpo.

## **Estratto di funghi Reishi**

Un certo numero di persone usa il fungo Reishi come parte della propria dieta a causa dei benefici per la salute che fornisce. Si dice che i funghi Reishi migliorano l'immunità del corpo e aumentano il processo di autofagia. L'estratto di funghi Reishi previene

anche il cancro al colon e al seno.

## **Resveratrolo**

Quando si tratta di attivazione dell'autofagia con l'aiuto di integratori, il resveratrolo è molto interessante. Il resveratrolo è un fenolo non flavonoide, una delle fitoalessine prodotte naturalmente da parecchie piante, ad esempio presente nella buccia dell'acino d'uva, in difesa da agenti patogeni quali batteri o funghi. Il resveratrolo si trova solitamente nel vino, nella soia, nell'uva e nelle arachidi. Quando si consuma resveratrolo, si sarà in grado di attivare

l'autofagia fornendo una serie di benefici a lungo termine per il corpo.

## **Vitamina D**

Le persone usano integratori di vitamina D come parte della loro dieta, ed anche a beneficio per la pelle quando si è esposti alla luce solare. La ricerca ha anche dimostrato che la vitamina D aumenta l'autofagia e protegge le cellule pancreatiche. Questo è molto terapeutico per quanto riguarda il diabete.

## **Grassi Omega-3 e Omega-6**

Quando si tratta di grassi omega-3 e

omega-6, ci sono una serie di benefici che il vostro corpo riceve. Questi grassi polinsaturi possono aumentare la durata della vita di una persona, e può anche attivare il processo di autofagia nel corpo.

## **Ginseng**

Il Ginseng è un altro integratore che aiuta ad attivare l'autofagia nel corpo. Questa attivazione è causata da ginsenosidi che troverete nel ginseng.

## **Melatonina**

Per le persone che non lo sanno, la

melatonina aiuta a regolare i cicli del sonno e regola anche il ritmo circadiano. La melatonina induce anche l'autofagia e protegge da vari disturbi neuropsichiatrici e dal cancro.

### **Amla (uva indiana)**

Per le persone che vivono in Asia, è necessario essere consapevoli che Amla, l'uva indiana, ha un certo numero di benefici per la salute, e previene una serie di malattie.

Per coloro che non hanno visto o assaggiato un amla, si dovrebbe sapere

che è anche conosciuto come uva spina indiana e aiuta anche ad attivare l'autofagia nel corpo.



# Le tre forme di Autofagia

## Macro Autofagia

Tra i tre tipi di autofagia, la macroautofagia è il processo o percorso principale e più importante.

L'uso primario della macroautofagia è quello di sbarazzarsi di organelli cellulari non funzionanti o proteine che rimangono inutilizzate nell'organismo.

La macroautofagia può essere a sua volta suddivisa in due tipi:

macroautofagia sfusa e macroautofagia selettiva. La differenza tra questi due tipi è proprio come suggeriscono i loro nomi. All'inizio si pensava che la macroautofagia non distinguesse quali organelli danneggiati erano da eliminare ed era un processo di massa e confuso, ma studi successivi hanno dimostrato che, nonostante il processo di rimozione di massa, esiste una macroautofagia selettiva che comporta l'eliminazione di alcuni organelli come la mitofagia, la lipofagia, la pexofagia, la clorofagia, ecc.

Il processo di macroautofagia è abbastanza semplice.

In un primo momento, gli organelli che devono essere eliminati vengono inghiottiti dal fagofore. Questo porta alla formazione di una doppia membrana attorno all'organulo, nota come autofagosoma. Una volta formato, l'autofagosoma viaggia verso il lisosoma attraverso il citoplasma, dove si fonde con il lisosoma. Il lisosoma rilascia quindi un'idrolasi lisosomiale acida che degrada il contenuto dell'autofagosoma, completando così il processo.

## Micro Autofagia

A differenza della macroautofagia, il processo di microautofagia coinvolge il lisosoma inglobando direttamente i materiali citoplasmatici.

Questo processo è possibile grazie alla piegatura interna della membrana lisosomiale, chiamata invaginazione.

La microautofagia può anche essere divisa in due tipi, che sono microautofagia selettiva e non selettiva.

La microautofagia selettiva può essere osservata soprattutto nelle cellule di lievito. Anche in questo caso, ci sono tre tipi di microautofagia selettiva, vale a dire la micropexophagy, la microautofagia frammentaria e la micromitofagia. D'altra parte, la microautofagia non selettiva può essere osservata in tutti i tipi di cellule eucariotiche.

È importante notare che, sebbene la macro e la microautofagia siano due processi diversi, entrambi sono necessari per riciclare i nutrienti sotto

un regime di digiuno.

## Autofagia Chaperone-Mediated

Il CMA in breve è una forma molto complessa di autofagia ed è di natura molto specifica.

Questo tipo di autofagia richiede che la proteina che deve essere degradata sia riconosciuta da un complesso contenente Hsc70. Questo significa semplicemente che la proteina deve contenere un sito di riconoscimento che permetta di legarla ad un complesso Hsc70.

Una volta legata, la proteina e il

complesso formeranno un complesso CMA-substrato che viaggerà verso il lisosoma. Una volta lì, il complesso CMA sarà riconosciuto e potrà entrare nella cellula. A

il suo ingresso, la proteina si dispiegherà e si sposterà attraverso la membrana del lisosoma, degradandola nel processo. Termini tecnici a parte, la differenza tra il CMA e gli altri tipi di autofagia è la sua natura estremamente selettiva.



# Autofagia: domande frequenti



*Domanda: Perché l'autofagia è benefica?*

**Risposta:** Si tratta di un processo chiave in un corpo umano sano e funzionante ed

è fondamentale per prevenire malattie come le malattie del fegato, varie forme di cancro, malattie neurodegenerative, malattie autoimmuni e infezioni acute o croniche, per citarne solo alcune. Ha anche una varietà di benefici anti-invecchiamento a causa del modo in cui rigenera le cellule.

*Domanda: Perché le diete chetogeniche promuovono l'autofagia?*

*Risposta: Le diete chetogenetiche riducono drasticamente l'assunzione di*

carboidrati a quasi nulla e aumentano significativamente l'assunzione di grassi, creando un drastico spostamento di energia, dal glucosio ai chetoni. Questa transizione energetica agisce in modo simile ad uno stato di digiuno, portando così ad un aumento delle prestazioni autofagiche.

*Domanda: Quanto tempo ci vuole per attivare l'autofagia?*

Risposta: Con il digiuno l'autofagia si attiva di solito dopo 12-16 ore.

*Domanda: Se si segue una dieta chetogenica, con quale frequenza si dovrebbe digiunare a intermittenza?*

Risposta: Gli studi suggeriscono che limitare i digiuni lunghi a poche volte all'anno può essere vantaggioso, ma che i digiuni brevi di 16-18 ore al giorno o settimanali sono accettabili su una base più regolare e creano un'autofagia più profonda. Varia da persona a persona. È sempre bene consultare uno specialista prima di intraprendere qualsiasi tipo di digiuno.

*Domanda: Il digiuno è pericoloso?*

Risposta: Il digiuno per 1-3 giorni di solito non è un problema per gli individui sani. Se non siete già a dieta o se avete una malattia cronica, come malattie epatiche, renali o cardiache, altrimenti potreste essere a rischio. Consultare un medico prima del digiuno è consigliato se non si è sicuri di essere in buone condizioni di salute.

*Domanda: Quanta perdita di peso ci si*

*può aspettare con il digiuno?*

Risposta: Dipende da molti fattori, come ad esempio quante calorie si mangiano già al giorno, se si fa esercizio fisico e per quanto tempo si digiuna. Se mangi 2.000 calorie al giorno, si può finire per perdere circa 1-2 Kg su un digiuno di 3 giorni. Perdere più di questo in una settimana potrebbe significare una perdita di muscoli piuttosto che di grasso, motivo per cui un digiuno sano è così importante.

*Domanda: Quanto perderò con la chetosi?*

Risposta: Dipende da molti fattori, come il peso attuale e la salute, l'esercizio fisico, ecc. In media, una volta che il corpo inizia la chetosi, si possono perdere fino a tre chili nella prima settimana. Dopo di che, la perdita di peso rallenta a 1 Kg a settimana. Se siete su una dieta a lungo termine, gradualmente perderete peso più lentamente.

*Domanda: Come aumentare  
l'autofagia?*

Risposta: Esercizio fisico. Digiuno.  
Dieta a basso contenuto di carboidrati.



# I miti sull'autofagia

**Mito: L'autofagia indotta dal digiuno provoca la fame.**

Risposta: Il digiuno non è fame; si sta prendendo una pausa dal mangiare.

**Mito: L'autofagia consuma i muscoli quando si digiuna.**

Risposta: Il tuo corpo ha ampie risorse

sotto forma di glicogeno e grasso in tutto il corpo. Se siete a digiuno intermittente, la prima cosa che il vostro corpo farà è utilizzare il glicogeno zuccherato, poi il delizioso grasso prima ancora di considerare le proteine del muscolo.

**Mito: Sarete malnutriti se aumenterete velocemente l'autofagia.**

Risposta: Il digiuno non equivale a malnutrizione finché non ci sono calorie coinvolte. I minerali e le vitamine sono consentiti se questa è la vostra

preoccupazione di perdere i nutrienti. La malnutrizione non è raggiungibile in un digiuno a breve termine a meno che non si abbia una condizione medica preesistente.

**Mito: Il pasto più importante della giornata è la colazione.**

Risposta: Questo slogan è propaganda di un tempo passato. Gli studi scientifici, i progressi della tecnologia e della ricerca, e le esperienze di molti individui hanno dimostrato che è giusto

saltare la colazione.

**Mito: Il digiuno intermittente non fa bene alla salute.**

Risposta: Gli studi dimostrano che il digiuno periodico ha numerosi benefici per la salute, tutti relativi all'attivazione dell'autofagia causata dal digiuno.

**Mito: Le diete Keto sono troppo ricche di grassi e fanno male al cuore.**

Risposta: Studi e ricerche indicano che

non sono i grassi e il colesterolo a causare problemi cardiaci; sono diete ricche di carboidrati e a basso contenuto di grassi che creano una dinamica malsana che porta a problemi cardiovascolari. Avere alto o basso contenuto di grassi, alto contenuto di carboidrati e alto contenuto di zuccheri è la combinazione peggiore.

**Mito: Le diete chetogeniche permettono che mangiate tutto il burro, pancetta e bistecca che desiderate.**

Risposta: Mentre le diete chetosi sono ad alto contenuto di grassi e proteine, a seconda della vostra altezza, peso e indice di massa corporea, è importante regolare la quantità di ciascuno in base al vostro profilo corporeo unico.

**Mito: Le diete chetogeniche sono il modo migliore per chiunque di perdere peso.**

Risposta: Nessuna dieta è perfetta per tutti. Le diete chetogeniche possono non

essere giuste per voi. Tutti i corpi sono diversi, e quindi è importante ascoltare il vostro corpo per determinare se le diete chetogeniche sono la scelta migliore per voi. Soprattutto è giusto consultare precedentemente un medico per valutare con attenzione il proprio stato di salute e capire che tipo di dieta intraprendere.

**Mito: Il digiuno causa fame e debolezza.**

Risposta: Non è sempre la mancanza di

cibo che causa fame e debolezza. Un sacco di alimenti disponibili sono pieni di additivi, conservanti e zuccheri, di cui si diventa dipendenti e desiderosi. Rimuovendo alimenti come questi dalla dieta si smorzano le voglie e l'eccesso di cibo. Il digiuno creerà energia, vitalità e chiarezza.

**Mito: Le diete chetogeniche sono una soluzione a lungo termine.**

Risposta: Utilizzare le diete chetosi per la perdita di peso e per promuovere

l'autofagia può essere utile, ma alla fine potrebbe essere necessario trovare una soluzione più equilibrata. Il vostro corpo avrà a un certo punto bisogno nuovamente di carboidrati per una salute ottimale. Usando le diete chetogeniche periodicamente, dopo una perdita importante del peso, alternandola con altre diete sane può essere il migliore programma a lungo termine per restare in salute.

# Capitolo 2: Digiuno intermittente e Autofagia

Il digiuno intermittente è uno dei modi migliori per attivare l'autofagia. È benefico sia da solo che in combinazione con l'autofagia. Nel caso in cui vi state chiedendo perché si dovrebbe iniziare a digiuno intermittente, allora è importante per voi di conoscere gli incredibili benefici che ha da offrire.

## **Migliora la funzionalità delle cellule, dei geni e degli ormoni**

Il digiuno intermittente è quando si digiuna per un determinato numero di ore prima di mangiare qualcosa. Ci sono diversi modi in cui il corpo reagisce a questa situazione, e qui ci sono alcune cose che aiutano nella funzionalità cellulare e ormonale. Quando si accusa la fame per lunghi intervalli, il corpo si concentra sulla riparazione delle cellule, e aumenta anche gli ormoni nel sistema,

rendendo più accessibile la conservazione del grasso.

Quando si digiuna per lunghe ore, il livello di insulina nel corpo inizia a scendere significativamente, e questo migliora il processo di combustione dei grassi, che è efficace per la perdita di peso e la gestione del peso.

Il digiuno migliora anche l'ormone della crescita umana, che aiuta l'aumento muscolare. Se vi state concentrando sull'aumento della massa muscolare nel corpo, allora il digiuno per lunghe ore è sicuramente qualcosa che vi aiuterà. Nel

momento in cui smetti di mangiare, la prima reazione del tuo corpo è di concentrarsi sulla riparazione delle cellule, e questo aiuta il sistema a diventare sano dall'interno. Protegge i geni del sistema e aumenta anche la protezione contro una serie di malattie legate all'età. Le persone che soffrono di squilibrio ormonale possono trarre grandi benefici quando iniziano il digiuno intermittente per attivare l'autofagia. Questa è anche una grande soluzione per le persone con diabete alto perché aiuta a regolarizzare i livelli

di zucchero nel sangue

## **Perdita di peso**



Uno dei motivi principali per cui l'autofagia ha guadagnato così tanta popolarità è perché è un processo

efficace di perdita di peso. Se state cercando di perdere peso, ma non avete abbastanza tempo per andare in palestra e fare esercizio fisico o anche seguire un piano di dieta, autofagia e digiuno intermittente vi porterà benefici in molti modi. Compensando il numero di pasti che mangiate, date al vostro corpo meno calorie e questo aiuta a perdere peso.

Oltre a consumare meno calorie, il digiuno intermittente funziona bene anche per migliorare il metabolismo e la funzionalità ormonale.

Questo migliora ulteriormente il

processo di perdita di peso e vi aiuta a diventare più snelli e magri molto più velocemente.

Poiché aiuta ad aumentare il metabolismo nel vostro corpo, anche con meno pasti, inizierete a sentirvi più pieni e vivaci e il vostro corpo inizierà a pulirsi più efficacemente.

Più piccolo è il vostro pasto, più facile è per il vostro corpo a guarire dall'interno, attivando il processo di guarigione, che include la riparazione delle cellule, e l'aumento della massa

muscolare attraverso una migliore funzione ormonale. Se hai un basso livello di metabolismo, il digiuno intermittente è un ottimo modo per aumentarlo.

## **Ottimo per i diabetici**

Il rischio di diabete è aumentato notevolmente negli ultimi anni, e persone così giovani come i ventenni soffrono di alti livelli di zucchero nel sangue a causa del tipo di stile di vita che conducono.

Quando i livelli di zucchero nel corpo continuano ad aumentare, ci sono alcune persone che sviluppano insulino-resistenza o diabete di tipo 2.

Ciò richiede una regolare iniezione di insulina per bilanciare il livello di zucchero. Il digiuno intermittente migliora i livelli di zucchero nel sangue nel corpo e riduce il rischio di insulino-resistenza, il che aiuta il corpo a produrre insulina in modo più efficace. Riesce a regolarizzare molto meglio i livelli di zucchero nel sangue e a tenere sotto controllo il diabete.

Le persone che soffrono di diabete sono anche soggette a malattie renali e infezioni cutanee. Tuttavia, il digiuno intermittente può aiutare a ridurre questi problemi e mantenere il corpo più sano.

Le persone che soffrono di diabete alto tendono anche ad avere bassi livelli di energia, ma il digiuno intermittente può aiutare ad aumentare i loro livelli di energia e farli sentire più energico durante il corso della giornata. Se avete difficoltà a svolgere regolarmente il lavoro a causa della vostra condizione, il digiuno intermittente è uno dei modi

migliori per iniziare ad essere più efficienti e a fare di più ogni giorno.

## **Ridurre lo stress e l'infiammazione**

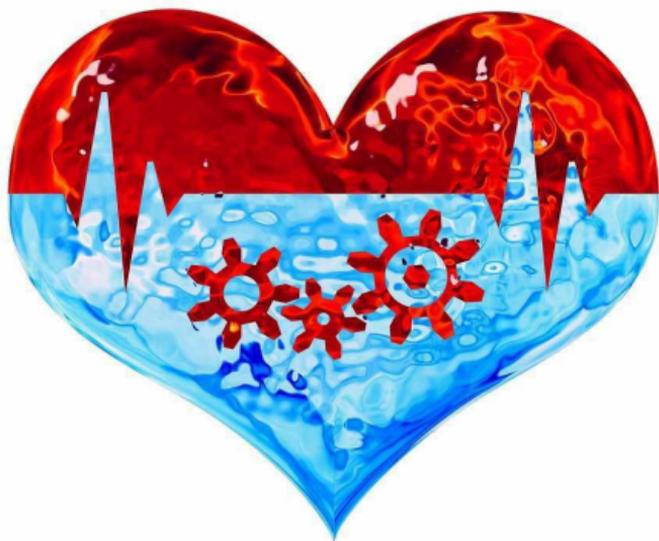
Non molte persone lo sanno, ma lo stress ossidativo può portare ad una serie di malattie croniche e ad un aumento dell'invecchiamento precoce nel corpo.

Il digiuno intermittente abbassa i livelli di stress e ti fa sentire più positivo e motivato. Migliora la riparazione delle cellule e sradica i radicali liberi nel

corpo, che sono legati ad una serie di malattie.

Il digiuno intermittente regolare combatte anche l'infiammazione, che è un'altra causa di varie malattie, tra cui il comune raffreddore. Lo stress e l'infiammazione sono così comuni oggi. Ha molto senso dunque adattarsi all'autofagia e al digiuno intermittente per cercare benefici per la salute a lungo termine.

**Ottimo per il cuore**



Il digiuno intermittente è stato collegato alla salute del cuore in quanto riduce il rischio di malattie cardiache. Le malattie cardiache sono classificate come il killer numero uno in tutto il mondo, e non prendersi cura del proprio cuore potrebbe essere un invito a una

serie di malattie. Questo include l'alto livello di colesterolo e il rischio di un attacco di cuore.

Il digiuno intermittente abbassa i livelli di colesterolo e i marcatori infiammatori, insieme al livello di zucchero nel sangue. Questo mantiene il vostro corpo sano e riduce notevolmente il rischio di malattie cardiache.

**Può aiutare a ridurre il rischio di cancro**

Il digiuno intermittente è stato collegato

alla riduzione del rischio di cancro.

Il cancro è causato da una crescita incontrollata di cellule radicali. Il digiuno intermittente aiuta a riparare le cellule, a controllare i radicali liberi e ad eliminare la causa principale del cancro.

Il ricorso regolare al digiuno intermittente può aiutare a ridurre il rischio di cancro curando queste cellule molto più velocemente. Le persone che soffrono di cancro riusciranno anche ad ottenere molto sollievo attraverso il digiuno intermittente perché aiuta a

invertire gli effetti collaterali della chemioterapia e migliora i risultati.

## **Ottimo anche per il cervello**



Molte persone considerano il digiuno

intermittente come un modo per guarire il corpo. La verità è che il digiuno intermittente fa miracoli non solo per il tuo corpo ma anche per il tuo cervello. Ti aiuta ad aumentare il livello di una proteina chiamata neurotrofico, che è la ragione principale per frenare la depressione e l'ansia. Gli studi hanno dimostrato che le persone relativamente meno stressate hanno anche meno probabilità di soffrire di malattie cerebrali. Il digiuno intermittente può anche aiutare a proteggere dai danni cerebrali e ridurre il rischio di ictus.



# **Capitolo 3: Tipi di digiuno e relazione con l'autofagia**

# Digiuno 16/8 e autofagia

Una delle migliori opzioni là fuori, quando si tratta di programmi di digiuno intermittente è il metodo Leangains, o il 16/8.

Questo metodo è molto popolare tra i culturisti e altri atleti, in quanto questo programma favorisce il processo di combustione dei grassi.

Il programma è stato sviluppato da Mark Berkhan, e consiste nel dividere la giornata in 2 diversi periodi: la finestra

di alimentazione che non dovrebbe durare più di 8 ore e la finestra di digiuno che dovrebbe durare 16 ore.

Bisogna distinguere fin dall'inizio qual è la differenza tra lo stato di digiuno e la finestra di digiuno.

L'ultima, la finestra di digiuno, è il periodo di tempo in cui non si mangia (quindi non si consumano affatto calorie), mentre lo stato di digiuno è quando il corpo inizia a consumare grassi come combustibile energetico dopo che il glucosio non è più disponibile.

Lo stato di digiuno inizia circa 12 ore dopo l'ultimo pasto, ed è allora che è necessario allenarsi, poiché è il momento ottimale per bruciare i grassi.

Il digiuno ogni giorno può avere ottimi risultati per il processo di combustione dei grassi.

16 ore al giorno dovrebbero essere più che sufficienti per permettere al corpo di utilizzare le riserve di grasso come combustibile.

La fonte di energia predefinita è il glucosio, ottenuto principalmente dai

carboidrati. Tuttavia, quando il corpo entra nello stato di digiuno, il momento segna il cambiamento di fonte di energia da glucosio a grasso.

Anche se non ci sono requisiti specifici per i pasti, perché il metodo Leangains funzioni ancora meglio, è necessario mangiare in modo sano.

Ecco alcune regole da seguire per massimizzare gli effetti del metodo Leangains:

- L'aumento delle proteine dovrebbe

essere una priorità nella maggior parte dei pasti (quando possibile);

- L'allenamento dovrebbe essere associato a questo piano, poiché il digiuno funziona meglio con esso;
- Se avete intenzione di mangiare molti carboidrati, dovrete averli nei giorni di allenamento, mentre nei giorni in cui non vi state allenando, dovrete concentrarvi sui pasti a basso contenuto di

carboidrati;

- Si possono avere pasti consistenti durante il periodo di alimentazione (non esagerare però), e assolutamente nulla da mangiare durante il periodo di digiuno. Cerca di evitare gli spuntini durante questo periodo, perché l'unica cosa che dovresti mettere in bocca è l'acqua;
- Il pasto più consistente della

giornata dovrebbe essere il primo, sia che vi stiate allenando o meno durante la giornata;

Anche se questo metodo non porta normalmente alla perdita di muscoli (perché ha solo 16 ore di digiuno su base giornaliera), si può anche prendere BCAA (aminoacidi a catena ramificata) solo per prevenire una possibile perdita muscolare durante un allenamento nel periodo di digiuno.

Una volta che hai deciso che vuoi provare il metodo Leangain, ci sono

alcune cose che devi impostare prima di procedere con esso:

- È necessario impostare quando si inizia il periodo di digiuno, in quanto è necessario avere 16 ore senza apporto calorico. La pratica migliore dovrebbe essere quella di iniziare il periodo di digiuno la sera. Per esempio, se avete l'ultimo pasto della giornata alle 18:00, dovrete essere in grado di entrare in stato di digiuno alle 6 del mattino. Se avete il primo pasto della giornata alle 10 del mattino, allora il periodo tra le 6 del mattino e le 10 del mattino dovrebbe

essere il momento migliore per l'allenamento;

- Una volta impostato il periodo di digiuno, sarà necessario impostare il tempo di alimentazione. È possibile impostarlo seguendo l'esempio precedente, dalle 10:00 alle 18:00. Una volta abituato al digiuno, è possibile prolungare il periodo di digiuno e diminuire il tempo di alimentazione, se si desidera ottenere maggiori risultati. Pertanto, è possibile avere il periodo di digiuno intorno alle 18 ore, e la finestra di alimentazione per 6 ore;

- Decidere quando è il momento migliore per l'allenamento. Potete adattare questo metodo al vostro programma giornaliero, quindi se lavorate dalle 9:00 alle 18:00, probabilmente il momento migliore per allenarvi è la mattina, tra le 7:00 e le 8:15 - 8:30, supponendo di aver mangiato l'ultimo pasto alle 19:00 del giorno precedente.

Il modo migliore per il programma di lavoro è quello di non pianificare la finestra di alimentazione quando si dorme normalmente e sfruttare il

periodo di sonno all'interno del periodo in cui si digiuna.

La programmazione è alla base del successo di questo metodo.

La maggior parte delle persone sono semplicemente terrorizzate dal digiuno a lungo termine, ma un digiuno di 16 ore è qualcosa di molto fattibile.

Tutto ciò di cui avete bisogno è l'autodisciplina e di stare lontano da alimenti dannosi, come il junk-food e altri alimenti altamente trasformati con poco o nessun valore nutritivo.

Il digiuno per lungo tempo è piuttosto scoraggiante, e la maggior parte delle persone lo rinuncia, ma il digiuno per 16 ore può essere qualcosa che chiunque può fare.

Spremere 3 pasti in una finestra di alimentazione di 8 ore, potrebbe non essere la cosa migliore da fare, in quanto non si vuole esagerare con le calorie che si consumano, quindi sarà necessario capire quale pasto si dovrà eliminare.

La maggior parte dei nutrizionisti sarebbe d'accordo che la colazione

dovrebbe essere il pasto che si può saltare, al fine di far rendere al meglio il vostro programma.

Anche se un sacco di gente pensa che la colazione sia il pasto più importante della giornata, e non dovrebbe essere saltato, questo è in realtà falso. L'ho già scritto e lo ribadisco.

Consumare il vostro primo pasto più in avanti durante il giorno può avere effetti positivi impressionanti sul vostro corpo e sulla salute.

Il digiuno al mattino determina il tuo

corpo a correre sulle cellule di grasso, così inizia a bruciare i grassi. Tuttavia, il processo di combustione dei grassi non è l'unico vantaggio del digiuno intermittente.



# Pasto unico e autofagia

Se abbinato ai cicli proteici, il digiuno intermittente può provocare una guarigione sostanziale e duratura per il corpo e per l'individuo nel suo complesso.

Il digiuno intermittente, naturalmente, agisce come una scossa portando tutto ad essere più produttivo ed efficiente.

Inoltre, abbiamo visto come il digiuno provochi l'autofagia incoraggiando le

cellule a sbarazzarsi della loro "spazzatura" e ad essere più sane in generale.

Quando abbinato con Protein Cycling, però, il digiuno intermittente diventa quasi come vincere a mani basse, per perdita di peso, abilità mentali, capacità anti-aging e benessere generale.

Con l'autofagia che si verifica nel corpo, che avviene solo durante gli stati di bassa assunzione di proteine o di digiuno, gli organi, la pelle, le cellule, il cervello, gli arti... tutto il corpo ottiene uno scossone di autopulizia potenziale.

Potete sfruttare appieno questa opportunità in voi stessi impegnandovi nel digiuno consapevole in qualsiasi piano intermittente che funziona meglio per voi.

# Vantaggi nel mangiare un pasto al giorno



Oltre ad aiutare il corpo a guarire più velocemente e a mantenere i livelli di insulina, ci sono molti altri grandi benefici nel mangiare un pasto al giorno. Per cominciare, si deve rompere l'abitudine di essere sempre al pascolo, con le tasche piene di snacks, che può effettivamente rallentare il metabolismo invece di accelerarlo.

Rompendo l'abitudine di mangiare costantemente, in realtà si mangia meno, il che aiuta a perdere peso. Il tuo corpo ha anche un sacco di tempo per

disintossicarsi e sciacquare le tossine, il peso dell'acqua e il grasso in eccesso per l'assunzione di calorie.

Oltre a ridurre il rischio di gravi problemi di salute, che vanno da ictus ad attacchi di cuore, si noterà anche:

**Maggiore chiarezza mentale** - La maggior parte delle diete sostengono un deficit calorico. L'aspetto negativo è che, sì, perderai peso, ma riducendo drasticamente l'apporto calorico, il tuo corpo va in modalità "fame". Questo è

dove la "nebbia cerebrale" entra in gioco. Invece, non privando il vostro corpo di calorie, la vostra mente rimane chiara e vigile.

**Aumento dell'energia e della produttività** - Quando non ci dobbiamo concentrare su quando e dove mangiare, si ha molto più tempo per fare altre cose. Potreste trovarvi extra produttivi quando iniziate la dieta di un pasto al giorno, perché ti tiene la mente lontana dal cibo.

Gli zuccheri e i carboidrati che mangi durante il giorno ti fanno sentire pigro.

Quando il tuo corpo ha tempo per eliminare le tossine e meno tempo per digerire il cibo, avrai anche più energia.

**Diminuzione dell'appetito** - Quando si mangia meno spesso durante il giorno, è più facile sentirsi sazio più velocemente. Il tuo stomaco si restringe, il che rende più facile da ottenere la sensazione di sazietà. Quando mangiate un pasto abbondante, ne mangiate una grande quantità, quindi vi sentirete soddisfatti. Mangiando meno, cercate più cibo per soddisfare il vostro desiderio di mangiare. Non c'è bisogno

di negare a se stessi il vostro cibo preferito. Con un pasto al giorno puoi mangiare fino a quando sei pieno e farei comunque bene.

**Pasti più soddisfacenti senza aumento di peso** - Su un pasto al giorno la dieta, le scelte alimentari e la quantità sono limitate quanto l'appetito. La maggior parte delle diete vi dice cosa potete o non potete mangiare e dovete anche controllare le dimensioni delle porzioni. Mangiare un pasto vi soddisferà molto di più in quanto potrete

mangiare quello che volete, dalle costolette alla torta al cioccolato. Se inoltre sentite il bisogno di guardare ancora le calorie, è più facile farlo per un pasto invece di sei pasti.



# Digiuno ad acqua e autofagia



Il digiuno con solo acqua, anche se è

sempre un digiuno, differisce notevolmente dal digiuno intermittente. Questo perché il digiuno con acqua significa stare lontano da cibi e bevande per un determinato periodo, per tutta la durata del digiuno.

In altre parole, si beve acqua solo per sopprimere la fame durante il digiuno.

Il digiuno in acqua può variare da 24 ore a 72 ore, a seconda di ciò che si vuole ottenere. Si sconsiglia, tuttavia, di superare le 72 ore.

Degno di nota è il fatto che le persone

dovrebbero fare attenzione prima di iniziare un digiuno ad acqua. Il consiglio di un esperto, come un dietista o un medico, è vitale prima di tentare un digiuno d'acqua.

Le persone digiunano per molte ragioni. Due dei motivi più importanti sono lo smaltimento dei grassi in eccesso e la disintossicazione del corpo (autofagia).

Le donne in gravidanza, le persone con problemi renali cronici, così come le persone con una storia di disturbi alimentari non dovrebbero provare a digiuno in acqua.

Ciò è dovuto all'intensità del digiuno e alle limitazioni che pone agli individui.

Si consiglia un massimo di 72 ore a causa degli effetti collaterali che potrebbero derivare dal digiuno.

Se si desidera prolungare il digiuno, il consiglio di un medico non è negoziabile. Inoltre, si possono prendere in considerazione centri di ritiro che offrono programmi di digiuno dove ci si trova sotto la costante supervisione degli operatori sanitari, dove si può essere facilmente supportati.

Degno di nota è il fatto che non dovrete stressare troppo il vostro corpo mentre provate a digiuno in acqua a causa degli effetti collaterali ad esso associati.

Potreste non essere in grado di sfuggire a vertigini e giramenti di testa, specialmente se siete al primo tentativo.

Tutto sommato, assicuratevi di evitare di guidare o di utilizzare macchinari pesanti mentre siete a digiuno con solo acqua.

Nel prossimo paragrafo esploreremo i benefici e gli effetti collaterali del

diggiuno con acqua.

# Benefici del digiuno con acqua

## *Rigenerazione cellulare o Autofagia*

Poiché il tema di questo libro è l'autofagia, credo che sia giusto iniziare con l'autofagia come uno dei benefici per la salute del digiuno in acqua. La rigenerazione cellulare è uno dei principali vantaggi del digiuno in acqua. Conosciuto anche come autofagia, è la naturale capacità del corpo di sbarazzarsi di cellule disfunzionali. Il

diggiuno dell'acqua costringe il corpo ad andare in uno stato indotto di autofagia. Quello che succede è che il corpo dovrà scegliere quali cellule sono rilevanti e funzionanti, per mantenerle protette, e anche garantire che ricevano nutrienti adeguati, dal momento che l'assunzione di nutrienti è già limitata.

Allo stesso tempo, il corpo dispone di vecchie cellule che non sono più importanti nel corpo. In questa situazione si creano anche nuove cellule, durevoli e più sane in sostituzione di quelle eliminate. La capacità del corpo

di sbarazzarsi di queste cellule danneggiate e sostituirlle con nuove e sane migliora la capacità di guarigione del corpo.

### *Rallenta l'invecchiamento*

Tra i maggiori benefici per la salute che si ottengono con il digiuno in acqua, uno dei più interessanti è il rallentamento dell'invecchiamento.

Quando c'è un eccesso di ossigeno nel corpo, si innesca un'abbondanza di radicali liberi, che si traduce in ossidazione cellulare e che provocano

anche l'invecchiamento prematuro.

Quando si digiuna ad acqua le cellule del corpo già danneggiate dai radicali liberi vengono espulse.

Questo lascia spazio a cellule del corpo nuove, giovani e sane, il che si traduce in un aspetto migliore e una sensazione di giovinezza. Tenete presente che quando si espellono vecchie cellule del corpo, si rende il corpo più forte, con una rinnovata capacità di combattere malattie, infezioni e germi.

Quindi, è più di un semplice risultato

estetico, come alcuni potrebbero pensare. Inoltre, le nuove cellule del corpo possono comunicare meglio tra loro per mantenere il corpo sano.

### *Perdita di peso*

In generale, ci si aspetta che quando si sta lontani dal cibo per un determinato periodo, il corpo entri in chetosi.

Di solito non è così a meno che non si attui una dieta chetogenica.

In questo caso il corpo entra in chetosi perché con il digiuno ad acqua non arriva più cibo e, di conseguenza,

l'organismo è costretto ad attivare la sua riserva: i grassi. Di conseguenza, durante il periodo di digiuno, tutta l'energia che il corpo utilizza deriva dai grassi immagazzinati nel corpo stesso e che vengono scomposti ed utilizzati.

C'è però da fare attenzione perché questo processo di combustione dei grassi avviene in una situazione in cui non si ingerisce null'altro che acqua. Tutta l'energia di cui il corpo ha bisogno deriva dunque esclusivamente dai grassi presenti al suo interno.

Come risultato di questo, dovete stare

attenti alle attività che fate durante il digiuno, proprio a causa del limitato apporto calorico.

Avere dei giramenti di testa è una delle controindicazioni del digiuno ad acqua e sono proprio causati dall'assenza di apporto calorico dall'esterno.

### *Migliora la recettività dell'insulina*

Il pancreas crea un ormone chiamato insulina, che aiuta a mantenere sotto controllo il livello di zucchero nel sangue del corpo. Quando si digiuna, il corpo migliora nel controllare i picchi

dei livelli di glucosio. Non solo questo, ma il corpo può anche inviare questi ormoni per stabilizzare il livello di zucchero nel sangue. Poiché il corpo diventa più sensibile all'insulina, c'è un rischio minore di sviluppare il diabete.

*Riduce rischio di cancro e malattie cardiache*

Vi sono prove a sostegno del fatto che il digiuno ad acqua aiuta a ridurre il rischio di cancro e malattie cardiache. Questo non è sorprendente, in quanto il beneficio del digiuno in acqua è il risultato della pulizia cellulare

(autofagia) e della riduzione dell'infiammazione.

Inoltre, ci sono prove a sostegno del fatto che il digiuno in acqua può rallentare o addirittura arrestare completamente la crescita dei tumori. Non solo, ma migliora anche l'efficacia della chemioterapia, contribuendo a ridurre gli effetti collaterali. Come risultato, il trattamento del cancro, se combinato con il digiuno in acqua, dà risultati eccezionali.

Prima però di intraprendere qualsiasi decisione è sempre consigliato il parere

di un medico poiché esistono diversi fattori che, con una malattia in corso, potrebbero sconsigliare questa pratica.

Mai agire di testa propria, soprattutto se ci si trova in condizioni difficili!

Il digiuno in acqua, come abbiamo visto, aiuta a liberarsi dei radicali liberi nel corpo. Questo mantiene il cuore protetto da qualsiasi danno che potrebbe derivare dai radicali liberi.

*Pressione sanguigna ridotta*

Per ridurre la pressione sanguigna, gli operatori sanitari hanno consigliato di

limitare l'assunzione di sale e di aumentare l'assunzione di acqua. Questa è ovviamente alla base del digiuno in acqua. Quindi questo tipo di digiuno aiuta automaticamente a gestire e ridurre la pressione sanguigna. Anche le persone con ipertensione possono mostrare un miglioramento significativo se digiunano ad acqua sotto controllo medico.

# Possibili effetti collaterali del digiuno ad acqua

Aspettatevi e preparatevi ad affrontare i seguenti problemi quando si digiuna ad acqua.

## *Disidratazione*

Questo è un po' ironico, devo ammetterlo, ma tenete presente che la possibilità di disidratarsi è alta quando

si inserisce nel proprio organismo solamente acqua. Questo accade perché il corpo riceve una certa percentuale della sua acqua nel cibo ingerito mentre il digiuno ad acqua ti impedisce di ingerire qualsiasi cibo.

Questo è il motivo per cui la disidratazione è possibile anche con il digiuno in acqua.

Per prevenire è essenziale bere molta acqua in più durante tutto il digiuno. Tenete presente che con la disidratazione aumentano anche le possibilità di avere vertigini e vertigini.

## *Perdita di tono muscolare*

La perdita di peso durante il digiuno ad acqua non si traduce solo in perdita di grasso. Anche se il grasso serve come riserve di energia primaria nel corpo e non ha altro utilizzo in quantità eccessive, la cosa negativa di un digiuno d'acqua è che il corpo perde anche peso muscolare perché il muscolo è vitale per mantenere il metabolismo attivo.

Non avendo accesso alle calorie esterne il corpo tende a perdere rapidamente forma e peso muscolare.

## *Bruciore di stomaco e ulcere nello stomaco*

Se non mangiamo cibi solidi l'apparato digerente è vuoto. In questi casi l'acido per la digestione, prodotto senza alcun fine (non c'è cibo), può provocare ulcere allo stomaco e bruciore di stomaco. La possibilità che si verifichi ciò è alta, soprattutto se ne avete già sofferto in passato.

Tuttavia, un'adeguata assunzione di acqua è un modo per contribuire a ridurre l'impatto delle ulcere allo stomaco e bruciore di stomaco. ■



# Come iniziare il digiuno ad acqua

Il modo migliore e più sicuro per iniziare a digiunare con l'acqua è con l'aiuto di un medico. La loro esperienza è significativa nel guidarvi su cosa aspettarvi e anche per mitigare gli effetti collaterali associati. Inoltre, se condizioni negative di salute dovessero

insorgere come risultato del digiuno, sarete in grado di gestirle con facilità.

Quando si digiuna, la pianificazione è vitale. Se non avete mai digiunato prima, non è consigliabile iniziare subito con tre giorni di digiuno ad acqua. Questo non è l'ideale. Il digiuno ad acqua, se fatto in modo improprio, potrebbe causare più danni che benefici. Questo è il motivo per cui dovete pianificare il tutto per bene e senza alcuna fretta. I risultati arriveranno ugualmente ma nei tempi giusti.

## Cosa aspettarsi mentre si digiuna ad acqua

Durante il periodo di digiuno ad acqua è necessario prendersi un momento di riposo, non stressare il corpo in nessuna forma.

Poiché non c'è un apporto calorico in arrivo, dovrete sforzarvi di preservare la piccola riserva di energia che il tuo corpo utilizza per sopravvivere.

Pertanto, questo non è il momento di andare a festeggiare o ad allenarsi strenuamente - invece, è necessario

dormire. Il tuo corpo ne ha bisogno.

Assicuratevi di ascoltare le richieste del vostro corpo e dormire il più possibile per compensare l'assenza di energia.

Dormire durante il giorno, e fare 10 ore o più di sonno nella notte, cerca di non fare altro se non riposarti.

Assicuratevi di concentrarvi sull'assunzione di almeno 2 litri di acqua al giorno. Naturalmente, non bevendo tutto in una volta sola.

Si deve bere durante tutto il giorno per mantenersi idratati.

Il digiuno in acqua ha molti benefici per la salute; tuttavia, non arriverà su un piatto d'oro, perché i primi due giorni saranno duri.

Ci saranno sintomi spiacevoli come irritabilità, disorientamento e fame estrema. La buona notizia, tuttavia, è che chi ha un corpo sano può adattarsi velocemente. Entro il terzo giorno, ci si dovrebbe sentire molto meglio.

Se si pensa di intraprendere un digiuno ad acqua è necessario pianificare il vostro tempo.

Si consiglia di assentarsi dal lavoro per il periodo del digiuno. O meglio ancora, programmate il vostro digiuno per il fine settimana o dove avrai del tempo libero.

Inoltre, è bene scegliere in anticipo la durata del digiuno che si desidera. Come indicato in precedenza, il digiuno in acqua non dovrebbe durare troppo a lungo. Se sei un principiante, ti consigliamo un giorno o un massimo di due giorni.

*Utilizza acqua di alta qualità*

L'acqua fresca, pulita e di alta qualità è

la migliore da consumare mentre si fa questo tipo di digiuno.

Se l'acqua che bevi è carica di impurità, vedrai rapidamente gli effetti collaterali.

Tenendo conto di quanto sopra, assicuratevi di concentrarvi solo sull'acqua distillata. Anche l'acqua filtrata o bollita è una buona idea.

È importante ribadire che il digiuno non è per le madri incinte o in allattamento.

Le carenze nutrizionali potrebbero danneggiare un bambino in via di sviluppo. Inoltre, le persone con diabete

di tipo 1 non dovrebbero mai digiunare in questo modo. Le persone che sono sottopeso pure dovrebbero provare altri mezzi per indurre l'autofagia, piuttosto che il digiuno in acqua.

Se siete determinati e pronti ad andare avanti con il digiuno in acqua, assicuratevi di procedere con cautela e con la giusta mentalità.

## **Consigli su cosa fare durante il digiuno**

Il digiuno in acqua, a differenza del digiuno intermittente, è piuttosto estremo. Deve essere fatto con estrema

cautela e preparazione. Poiché non ci sono calorie assunte, è piuttosto impegnativo. Quindi, è necessario essere preparati per assicurare che il vostro digiuno vada avanti senza intoppi.

C'è un detto che niente di buono è facile.

La vostra decisione di fare un digiuno d'acqua è una scelta con la quale sapete di sottoporvi ad un viaggio emozionante con alcuni alti e bassi.

È un'avventura che vi aprirà ad un'esperienza fantastica che vi rivelerà

molto di voi stessi e del vostro corpo. Ricordate che non siete di fronte al boia o al plotone d'esecuzione o a una condanna a morte.

Questo non annulla il fatto che vi state iscrivendo a una dura sfida, consideratelo come un sacrificio che dovete fare per migliorare la vostra salute e il vostro benessere generale.

*Desistere da qualsiasi attività faticosa*

In altre parole, programmare il digiuno durante il periodo libero. Tenete a mente che non si ingerisce alcun cibo durante il

periodo del digiuno, quindi non è un momento di andare a fare le vostre attività regolari. Se fosse un digiuno intermittente, sareste un po' più a vostro agio a fare le vostre solite attività come se nulla stesse accadendo.

Tuttavia, con il digiuno ad acqua, è necessario riservare le forze. Dimenticate tutte le esigenze personali o familiari. Con questo digiuno, potrete godervi il periodo di riposo senza rumori costanti dallo stomaco.

*Leggere*



Che si tratti di un libro di saggistica, un romanzo, o una rivista, i libri sono i migliori amici durante un digiuno. Mentre si riposa il vostro corpo, è fondamentale mantenere la vostra mente occupata. Con i libri, è possibile distrarsi dalla fame e concentrarsi su ciò

che si sta leggendo.

Inoltre, la lettura non è impegnativa. Si tratta di un'attività a bassa energia che può tenervi impegnati mentre osservate il vostro digiuno.

### *Considerare brevi periodi di digiuno*

In altre parole, inizia in piccolo. In realtà, infatti, non si dovrebbe fare più di 24 ore di digiuno ad acqua per iniziare. Se si decide di fare del digiuno ad acqua uno stile di vita, una volta alla settimana è consigliato. In questo modo,

si arriva a digiunare in modo sicuro e senza tutto lo stress sofferto da chi digiuna per più di un giorno.

### *Evitare di cedere alla fame*

Alcuni dei consigli di cui sopra: leggere un libro, pianificare il digiuno, brevi periodi di digiuno, ecc. sono tutti nel tentativo di ridurre gli effetti della fame.

Tuttavia, preparatevi comunque per la fame mentre digiunate, a meno che non siate un veterano che è abituato ad andare per lunghi periodi senza cibo.

Questo è l'unico modo in cui potreste non sentirvi così affamati.

Tuttavia, ci saranno momenti in cui il vostro stomaco diventerà indisciplinato. Bere un bicchiere d'acqua o due e fare un pisolino per allontanare questi pensieri. Questo ridurrà i morsi della fame e con il passare delle ore saranno sempre più lievi. Inoltre, assicuratevi di non rimanere attivi con la testa durante il periodo del vostro digiuno. È necessario mantenere la mente attiva per evitare la fame.

## Go Easy on Exercise

Ci sono molte ragioni per cui la gente sceglie di fare un digiuno ad acqua. Tuttavia, supponiamo che sia per attivare il processo di autofagia nel vostro corpo. Il digiuno in acqua rende questo processo facile poiché non c'è assunzione di calorie in qualsiasi forma. Non c'è bisogno nemmeno di stressarsi con gli esercizi.

Se dovete fare un allenamento, assicuratevi di limitarlo agli esercizi meno impegnativi.

Ad esempio lo yoga va bene, in quanto non è rigoroso. Oppure fate una passeggiata se non vi sentite a vostro agio con lo yoga. La chiave è tutto ciò che non vi farà spendere troppa energia.

*Riposatevi abbastanza*



L'importanza di un riposo sufficiente durante il digiuno ad acqua è determinante. Il tuo corpo, la tua mente e le tue emozioni hanno tutti bisogno di una pausa. Hai bisogno di questa pausa, perché il digiuno stanca in modo significativo, quindi devi conservare l'energia.

Siate anche sicuri di dormire bene e seguire un modello di sonno sano. Evitare qualsiasi cosa che funzioni con la testa. Stai lontano da macchinari pesanti e dalla guida.

Il vostro corpo vi darà sicuramente dei

segnali sottili. Quando si ottiene un segnale che ti spinge a dormire o fare un pisolino, è necessario fare proprio questo.

### *Prendetevi del tempo per meditare*

La meditazione porta ad una buona e sicura connessione tra la mente e il corpo. Inoltre, potrebbe rivelarsi un modo molto efficace per mantenere bassi i morsi della fame e rafforzare la vostra forza di volontà.

## *Stai attento alle vertigini*

Ci potrebbero essere pochi casi di vertigini durante il digiuno ad acqua. Questo potrebbe accadere dopo essere stati in una posizione per troppo tempo e improvvisamente cercate di muovervi. Per prendersi cura di questo, assicuratevi di non esagerare e di non fare movimenti bruschi e rapidi. Che si tratti di cambiare postura, alzarsi da un sedile o dal letto, ecc., respirare profondamente prima di stare in piedi può essere di grande aiuto. In caso di vertigini, sdraiarsi o sedersi finché le

vertigini non svaniscono.

Assicuratevi di fermare immediatamente il digiuno se le vertigini persistono o se cominciate a perdere conoscenza. Questo fa parte del motivo per cui raccomandiamo di essere sotto la supervisione di un medico durante il digiuno.

*Rilassarsi gradualmente fuori dal digiuno*

È necessario fare attenzione quando si rompe il digiuno. So che siete affamati.

Hai combattuto contro ogni pronostico e hai combattuto il desiderio e la fame.

Ma ora che hai terminato di digiunare e che hai vinto la tua sfida, questo risultato positivo non è una licenza per ingurgitare giù qualunque cosa e correre a mangiare ogni piatto e ogni cibo che si desidera.

Invece, iniziate con un succo di frutta per portare gradualmente il vostro sistema digestivo fuori dall'ibernazione.

Alcuni minuti o ore dopo, introducete del cibo vero e proprio. Tenete a mente

che restare senza cibo ha cambiato il vostro corpo.

Quindi c'è bisogno di una transizione graduale verso lo stato di alimentazione attraverso una piccola quantità di cibo. Assicuratevi di mangiare solo cibi che possono essere facilmente digeribili.

### *Stai lontano dalla spazzatura*

L'idea principale dietro il digiuno ad acqua in questo libro è quella di innescare l'autofagia, anche se ci potrebbero essere altri benefici come la

perdita di peso e molti altri.

Quindi ritornare alle vostre precedenti abitudini alimentari non sane porterà ad uno sforzo sprecato.

Perché faticare così tanto per attivare l'autofagia e poi gettare tutto alle ortiche?

Il digiuno in acqua vi darà un sacco di benefici per la salute ma si deve bilanciare lo sforzo fatto con l'assunzione di cibo sano.

Lo zucchero raffinato, la robaccia e gli alimenti trasformati devono restare tutti

fuori dalla tavola.

### *Avere sali a disposizione*

Durante il digiuno avrete bisogno di alcuni elettroliti. È possibile ottenere questi elettroliti attraverso sali di qualità come il sale marino dell'Himalaya o il sale reale di Redmond.

Nel corpo, c'è un ormone chiamato insulina che farà in modo che le cellule del corpo abbiano la giusta quantità di zucchero e abbiano la quantità necessaria di sodio.

Con livelli di insulina ridotti, ci sarà uno scarico in eccesso di sodio dal corpo. Questo è previsto nei primi giorni in cui il corpo si adatta al digiuno.

I sali possono anche aiutare quando si hanno le vertigini. Un pizzico di sale è tutto ciò di cui avete bisogno con un po' d'acqua.

Inoltre un pizzico di sale può resettare il vostro corpo e causare un cambiamento immediato nella funzione mentale.

*Evitare la cucina se possibile*

La voglia di cibo ti colpirà duramente ogni volta che vai in cucina. Fai un favore a te stesso e stai lontano da lì. Se possibile, chiudete la cucina e togliete la chiave dalla vista. Questo vi aiuterà a mantenere la giusta concentrazione sul digiuno. Con il tempo, la vostra resilienza crescerà e voi potrete dedicarvi più facilmente al digiuno.

Se dovete cucinare per il vostro coniuge o i vostri figli, assicuratevi di avere a disposizione una tazza di tisana nutriente.

È possibile sorseggiare la fame mentre

si prepara il cibo. Questo aiuterà a ridurre le voglie e a ridurre il desiderio di mangiare.

*Essere intelligente quando si beve acqua*

I periodi in cui la sensazione di fame arriverà a sono i periodi di alimentazione regolare, cioè gli orari in cui voi regolarmente mangiate.. Potete frenare questo processo bevendo acqua potabile.

Anche le tisane come la camomilla e il

tè verde sono una buona idea. La tisana non ha calorie, quindi non state infrangendo nessuna regola né lavorando contro il vostro sforzo per indurre l'autofagia.

*Considerare una bevanda dolce*



Se vi sentite estremamente giù e sfiniti si può provare una limonata senza calorie. Si fa questo aggiungendo succo di limone biologico con stevia liquida mescolata con acqua. Con questa bevanda si può ottenere un umore

migliore che aumenta il benessere dei neurotrasmettitori. Questo aiuta a rendere il digiuno più facile e meno stressante.

In questo modo si otterrà sicuramente un notevole miglioramento dell'umore durante il periodo del digiuno. Inoltre, si ottiene un rinnovato vigore per gestire il disagio che si ha quando ci si allontana dal cibo.

Non ne avete bisogno di troppa quantità, perché queste bevande sono davvero dolci e non hanno né zucchero né calorie.

Molte persone hanno provato questa bevanda e hanno trovato che ha portato un effetto calmante e rilassante, rendendole più sicure mentre digiunavano. D'altra parte, alcune persone non rispondono bene alla stevia: potrebbe aumentare la fame e le voglie in alcune persone. Questo è un segno che ha innescato l'insulina, ed è meglio starne alla larga se ciò accade.

*Trascorri una giornata in un centro benessere*

Non credo che i soldi risparmiati non mangiando per due giorni siano così

tanti ma potrebbe essere una buona idea investirne un po' su sé stessi. Vi consiglio di fare un massaggio o di andare al centro benessere e alla sauna. Io sono proprietaria di un centro benessere e so bene quanto le persone trovino beneficio nel trascorrere una giornata lontano dai propri pensieri, anche dalla fame. Questo è un modo collaudato per ridurre lo stress e liberarsi delle tossine in eccesso nel corpo. Questo, almeno, faciliterà il processo di digiuno.

Gli esseri umani, per impostazione

predefinita, si muoveranno verso le cose che danno piacere. Il cibo, senza dubbio, dà piacere. Questo spiega perché molte persone lottano con la dipendenza alimentare. Questo spiega anche perché le persone sono cariche di una vasta gamma di emozioni durante i primi giorni di digiuno ad acqua. Questo perché il corpo è stato configurato per la spinta neurochimica che deriva dal mangiare. Quindi, diventa un problema quando la spinta è assente.

Invece della spinta neurochimica del cibo, una giornata termale può essere

un'altra ricompensa positiva che il vostro corpo non vede l'ora di ricevere.

### *Stare a piedi nudi*

Per quanto possibile, fate in modo che sia un dovere uscire tutti i giorni e che i piedi nudi entrino in contatto con il terreno, l'erba o lo sporco.

Questo è utile, in quanto ci sono alcune ioni negativi utili e frequenze elettromagnetiche sane che servono come antiossidanti che provengono dalla terra.

Solitamente manca il contatto con questi antiossidanti naturali perché le nostre soles delle scarpe ci isolano dal terreno.

Si consiglia dunque di muoversi a piedi nudi a contatto con la terra. In questo modo, si scarica a terra la corrente elettromagnetica proveniente dal proprio corpo. Questo si traduce in una maggiore chiarezza mentale, rilassamento e miglioramento dell'energia. Tutto ciò è simile al farsi una doccia e liberarsi dei campi elettromagnetici che avete sul vostro corpo. Proprio come la

sensazione di benessere che si prova dopo un bagno, allo stesso modo, è ideale camminare scalzi per liberarsi dei campi elettromagnetici dal corpo, programmando un periodo specifico per entrare in contatto con la terra.

Anche se questa pratica non è obbligatoria per un digiuno di successo, renderà il vostro digiuno più piacevole.

### *Prendi il sole tutti i giorni*

L'esposizione al sole di grandi volumi di pelle nuda è piuttosto benefica. Non si

tratta di bruciare la pelle e dunque farsi vedere abbronzare dalle amiche..

Con il sole si ottiene una dose efficace di vitamina D attraverso una leggera abbronzatura.

Questo migliora la combustione dei grassi e ti aiuta a entrare in chetosi più velocemente, aprendo la strada all'autofagia.

Oltre alla vitamina D, ci sono forti biofotoni nel sole che servono come riduttori di stress.

Oltre a questo, aiutano a stimolare gli

ormoni del benessere: le endorfine e la dopamina, che facilitano il digiuno.

La cosa migliore sarebbe quella di sottoporsi al primo sole del mattino. Inoltre è consigliato anche sdraiarsi a terra a stretto contatto con la natura.



# Keto digiuno intermittente e autofagia

I carboidrati sono un importante gruppo di macronutrienti che si possono trovare in tipi di alimenti come pane, pasta, riso, patate e cereali. Queste sono le principali fonti di carboidrati, ma al giorno d'oggi, tutto ciò che viene lavorato ha livelli di carboidrati più elevati.

La moderna dieta occidentale, purtroppo, include molti carboidrati. I

carboidrati sono anche noti per essere la principale fonte di glucosio, il "tipo di carburante" (energia) di default del corpo.

Tuttavia, mangiare grandi quantità di carboidrati aumenta il livello di zucchero nel sangue e di insulina, in quanto il glucosio non viene consumato dall'organismo, quindi viene immagazzinato nel sangue. Una vita sedentaria correlata ad un elevato consumo di carboidrati può portare a gravi conseguenze per il corpo.

Una delle principali malattie che può

lasciare è il diabete di tipo 2.

Il glucosio è anche conosciuto come destrosio, che è uno zucchero semplice, molto presente nei carboidrati. È la fonte primaria di energia per il corpo e, in molti casi, non viene consumato completamente, in quanto il corpo riceve troppi carboidrati e anche l'allenamento non lo usa completamente, o semplicemente non viene consumato (o usato solo in piccole quantità) a causa di uno stile di vita sedentario.

Quando il glucosio non viene utilizzato, viene immagazzinato nel sangue e quindi

aumenta il livello di zucchero nel sangue. L'insulina viene rilasciata dal pancreas ed è considerata il principale ormone anabolizzante dell'organismo.

Inoltre, questo ormone regola il livello di zucchero nel sangue nel corpo, quindi è fondamentale per prevenire una malattia come il diabete.

Ad un certo punto, a causa degli alti carboidrati consumati, il livello di glucosio è troppo alto, quindi viene immagazzinato in modo massiccio nel sangue. In alcuni casi, raggiunge livelli

tali da risultare ingestibile per l'insulina, quindi il corpo si porta in uno stato insulino-resistente.

In questo scenario, il corpo non usa affatto insulina, anche se il corpo tende a produrre più insulina che mai.

Questo può essere evitato con una dieta sana e l'esercizio fisico. Quando il corpo non riceve più glucosio, il livello di chetoni dal corpo aumenta. I chetoni sono sostanze chimiche in grado di scomporre gli acidi grassi. Questo accade quando il corpo passa allo stato di digiuno ed il corpo passa dal glucosio

ai grassi.

## **Conosciamo meglio la chetosi.**

La chetosi fisiologica o alimentare si manifesta durante il digiuno prolungato (dopo 2-3 giorni) o durante una privazione di carboidrati alimentari a lungo termine.

Questo concetto definisce uno stato metabolico, durante il quale l'organismo consuma grassi e utilizza chetoni al posto del glucosio.

Il fegato è responsabile della produzione

di chetoni, e fa il suo lavoro anche quando il corpo è in una dieta ad alto contenuto di carboidrati.

Questo avviene anche durante la notte, durante il sonno, ma solo in piccole quantità.

Quando il livello di insulina e glucosio diminuisce, è allora che il fegato può aumentare la produzione di chetoni, così necessario per scomporre gli acidi grassi per generare l'energia necessaria di volta in volta. Il livello di chetoni da raggiungere, affinché il vostro corpo sia considerato in uno stato di chetosi, è

ancora al centro di discussioni.

I ricercatori sulla dieta chetogenica come il Dr. Jeff Volek e il Dr. Steve Phinney ritengono che il livello minimo di BHB (il livello di chetoni misurato nel sangue) affinché il corpo raggiunga la chetosi deve essere di 0,5 mmol/L.

La chetosi non garantisce una perdita di grasso, in quanto una persona può avere alti livelli di chetoni, ma non perdere un grammo di grasso, perché mangia troppo.

Tuttavia, questo scenario è altamente improbabile o molto raro perché l'eccesso di cibo non è qualcosa che accade troppo spesso durante uno stato di chetosi.

Infatti i chetoni sono noti per farti perdere l'appetito... ma mai sottovalutare quelle persone che riescono sempre a trovare un modo per mangiare di più.

La chetosi può essere raggiunta attraverso il digiuno intermittente, o

attraverso una dieta chetogenica, ma l'ultima opzione può mantenere lo stato di chetosi per un periodo di tempo più lungo.

Come si è scoperto, il consumo di grassi può avere un grande impatto positivo sul vostro corpo. La dieta chetogenica si basa su meno carboidrati e più grassi, solo per assicurarsi che il corpo bruci il grasso in modo efficace.

Come indicato da più di 50 studi, la dieta chetogenica (o dieta chetogenica corta) può avere molti benefici per le prestazioni, la salute e la perdita di

peso, ed è raccomandata ed utilizzata da molti medici.

Quando si tratta di perdere il grasso corporeo in eccesso e persino di invertire il diabete di tipo 2, la dieta chetogenica si dimostra molto efficace.

Come accennato in precedenza, la dieta chetogenica è una dieta LCHF (a basso contenuto di carboidrati ad alto contenuto di grassi). Il moderno standard alimentare include troppi carboidrati, ed è qui che la dieta keto può intervenire.

Può sostituire la maggior parte dei carboidrati con i grassi, inducendo lo stato metabolico della chetosi.

Il corpo non riceve abbastanza glucosio, quindi ha bisogno di passare ad una fonte di energia diversa, e il grasso è il tipo di carburante più "a portata di mano". Tuttavia, per utilizzare le cellule di grasso, è necessario che qualcuno le metabolizzi.

Un corpo con i giusti livelli di livelli di chetoni ha lo strumento necessario per smaltire le cellule di grasso e letteralmente bruciare i grassi.

I chetoni contribuiscono dunque attivamente a rilasciare l'energia immagazzinata nelle cellule di grasso in tutto il corpo.

Inoltre, la dieta chetogenica può ridurre significativamente il livello di zucchero nel sangue e di insulina, e d'altra parte, aumenta il livello di chetoni nel corpo. Ci sono diversi tipi di diete keto, come potete vedere di seguito:

Standard Ketogenic Diet (SKD)

Comporta un bassissimo consumo di carboidrati, un moderato consumo di proteine e alti livelli di grassi. La

percentuale, in questo caso, è del 75% di grassi, del 20% di proteine e solo del 5% di carboidrati. Probabilmente vi preoccupate pensate che tali livelli di grassi vi renderanno obesi ma, per evitare che ciò accada, dovrete fare molto esercizio fisico. Questo non solo brucerà i grassi che state consumando, ma brucerà anche i grassi che avete già immagazzinato nel vostro corpo.

Cyclical Ketogenic Diet (CKD)

Se una dieta "pura" chetogenica è troppo dura per voi, allora forse questa soluzione può essere migliore. È una

combinazione di giorni in cui si consuma un maggior consumo di carboidrati con giorni dove si ingeriscono alti livelli di grassi e basso consumo di carboidrati. Potete ad esempio optare per un regime di 5 giorni keto standard e poi 2 giorni con un elevato consumo di carboidrati.

### High-Protein Ketogenic Diet

Questo è un leggero adattamento della dieta chetogenica standard, in quanto comporta un maggiore apporto proteico. La percentuale, in questo caso, dovrebbe essere del 60% di grassi, 35% di

proteine e solo il 5% di carboidrati.

Finora, gli studi si sono concentrati solo sulla dieta chetogenica standard e sulla dieta chetogenica ad alta percentuale proteica, ma la **dieta mirata e ciclica** è quella più utilizzata da atleti e culturisti.

Immaginate che il vostro corpo sia un'auto, e poiché lo state alimentando con tanti grassi, questo funzionerà grazie al grasso.

Il vostro tessuto adiposo (o grasso immagazzinato) è il vostro "serbatoio di

carburante" che il corpo cercherà di svuotare (non avrà mai successo!) per ottenere più energia.

Questo è il modo in cui funziona la dieta chetogenica, cioè allena il tuo corpo a funzionare con i grassi, e quindi, nella maggior parte dei casi, porterà ad un aumento dei livelli di grasso bruciato.

La percentuale consigliata di carboidrati è del 5%. Che cosa significa esattamente questo in numeri?

La quantità consigliata di carboidrati

dovrebbe essere inferiore a 50 grammi, preferibilmente sotto i 20 grammi.

Ottenere l'esatta quantità di macronutrienti durante il vostro pasto non è forse il compito più semplice, ma di seguito potete trovare alcuni interessanti tipi di cibo che potete consumare durante una dieta a base di keto:

**Carne.** Più la carne è lavorata, più carboidrati ha. Così, per una dieta chetogenica avrete bisogno di carne proveniente da animali allevati con alimenti biologici o, ancor meglio, con

erba. Questo tipo di cibo è una grande fonte di proteine (soprattutto) e grassi. Tuttavia, la dieta chetogenica non consiste in livelli proteici molto elevati, quindi sarà necessario limitare il consumo di carne, in quanto le proteine in eccesso si trasformeranno in glucosio, che impedirà lo stato di chetosi. Si prega di evitare carni lavorate come salsicce, polpette e altri tipi di alimenti trasformati, in quanto hanno sicuramente una percentuale di carboidrati superiore al 5%.

**Pesce e frutti di mare.** Sono molto

buoni per la dieta chetogenica, perché hanno un po' meno proteine e se il pesce è grasso come il salmone, è fantastico. Si prega di evitare di usare panature sul pesce, in quanto contengono carboidrati.



**Uova.** Questo tipo di cibo è consigliato

durante la dieta keto e può essere consumato in qualsiasi modo possibile (frittate, strapazzate, bollite e così via). Provate a comprare uova biologiche, in quanto sono l'opzione più sana.

**Salse ad alto contenuto di grassi.** I lipidi (noti anche come grassi) dovrebbero essere la fonte di calorie primaria durante una dieta cheto. Le salse naturali grasse possono riferirsi al grasso di cocco, o burro, ma anche ad altre alternative come l'olio d'oliva, la salsa bernese o il burro all'aglio. Non è

necessario evitare il grasso naturale, ma è necessario evitare altre salse lavorate, perché indovinate un po', contengono carboidrati.

**Verdure.** Il detto dice... tutto ciò che va dalla terra in su e più e in alto meglio è. Quindi le migliori verdure sono le foglie e i frutti delle piante, quindi zucchine, broccoli, avocado, cavolo, cavolfiore. Se li mangiate in insalata, assicuratevi di versare una quantità consistente di olio d'oliva. Questi tipi di verdure possono essere un vero e proprio contorno e sostituire riso, patate o pasta,

che hanno un sacco di carboidrati;

Latticini ad alto contenuto di grassi. I latticini ad alto contenuto di grassi non dovrebbero mancare in una dieta chetogenica. Il latte contiene anche carboidrati, quindi è necessario evitarlo, anche se si sta bevendo un solo bicchiere o lo si consuma con cereali o semplicemente usandolo nel caffè. Si dovrebbe invece optare per il burro (soprattutto per cucinare, cercate di evitare di consumarlo spalmato su una fetta di pane), il formaggio ad alto

contenuto di grassi è molto consigliato, mentre gli yogurt con una maggiore concentrazione di grassi dovrebbero essere consumati con maggiore moderazione. La panna grassa può essere utilizzata anche per cucinare. Cerca però di evitare di fare uno spuntino con il formaggio, soprattutto quando non ce n'è bisogno (se non hai fame);

**Noci.** Questo tipo di cibo dovrebbe essere consumato con moderazione. Alcune noci come gli anacardi hanno una maggiore concentrazione di

carboidrati, quindi dovrebbero essere evitate. Provate invece le noci pecan o macadamia in piccole quantità.

**Le bacche** dovrebbero essere consumate solo in quantità moderata sopra un dessert.

Questo è ciò che si raccomanda di mangiare durante una dieta keto.

Di seguito vediamo invece che cosa è permesso bere:

**Acqua.** Non c'è migliore opzione in

qualsiasi dieta che bere esclusivamente l'acqua. Non ha calorie, e non c'è un fluido o una bevanda che può sostituire con successo l'acqua per coprire tutte le sue funzioni. Si può bere liscia o frizzante, si possono aggiungere cubetti di ghiaccio, fette di lime, limone o cetrioli;



**Caffè.** Questo tipo di bevanda è permesso all'interno di questo tipo di dieta, ma è necessario evitare lo zucchero ad ogni costo perché questo introdurrà il glucosio nel vostro corpo e quindi prevenire lo stato di chetosi. È possibile aggiungere invece una

moderata quantità di panna. Potete anche prepararvi un caffè aggiungendo burro o olio di cocco per mescolare il caffè. Se si nota che il processo di perdita di peso non sta andando come previsto, potrebbe essere necessario eliminare qualsiasi cosa dal vostro caffè;



**Tè.** Questo tipo di bevanda è altamente raccomandata con la dieta chetogenica, quindi sentitevi liberi di bere tutti i tè che volete, purché non abbiano zucchero. Potete provare Orange Pekoe, a base di erbe, menta, verde o nero;

**Brodo d'ossa.** Il brodo osseo è anche una bevanda che si può provare con questa dieta perché contiene un sacco di elettroliti e nutrienti, è idratante e soddisfacente. Per un po' di energia in più, è possibile aggiungere un po' di burro.

Ci sono molti tipi di cibo e bevande che sono ricchi di carboidrati, e tutti devono essere evitati mentre si segue una dieta keto. I carboidrati possono provenire

principalmente da zuccheri e amidi, ma esistono anche altri tipi di alimenti con alti valori di carboidrati. Potete vederli tutti qui sotto.

**Zucchero.** È probabilmente l'ingrediente più nocivo che si può consumare. Si può trovare in abbondanza nei dolci, bibite, succhi di frutta, caramelle, biscotti, torte, cioccolato, gelati, ciambelle e cereali da colazione. Non c'è posto per tutti questi tipi di cibo e bevande in una dieta chetogenica. Ogni volta che si acquista un prodotto, si deve controllare l'etichetta per verificare il livello di

zucchero, e si può essere stupiti da quanto zucchero hanno tutti questi prodotti. I dolcificanti artificiali sono stati progettati per sostituire lo zucchero, ed erano destinati ad essere meno dannosi, ma non sono ancora raccomandati durante una dieta chetogenica.

**Amido.** L'amido può essere trovato in diversi tipi di alimenti come pane, pasta, pasticceria, patate, patatine fritte, patatine fritte, patatine, muesli, porridge e riso. Tutti devono essere evitati quando si è in una dieta chetogenica, in

quanto hanno un'elevata quantità di carboidrati. Sono tra i tipi di cibo più comuni e popolari, ma sicuramente da evitare quando se si vuole perdere peso. Alcuni legumi, come lenticchie e fagioli, dovranno essere evitati anche perché sono anche ricchi di carboidrati. Siccome questi tipi di alimenti, come il riso, la pasta, il pane o il porridge, sono molto comuni e popolari, è necessario includere alternative per tutti questi prodotti che però rispettino le regole di questa dieta (a basso contenuto di carboidrati, più alto contenuto di

grassi).

**Il periodo di Keto Flu** è il periodo in cui ci si sente stanchi ed esausti, soprattutto perché i chetoni non sono ancora utilizzati in modo efficiente per abbattere le cellule grasse e rilasciare l'energia nel corpo. Il cervello alla fine si adatterà e imparerà ad usare i chetoni per produrre energia, ma fino ad allora si sperimenterà un periodo di stanchezza. Ci vorranno da pochi giorni a qualche settimana per superare questa condizione, a seconda di quanto siete sensibili.

## **Come familiarizzare con i chetoni.**

Dopo il periodo di stanchezza, inizierete a sentirvi meglio e ad avere livelli di energia più elevati, semplicemente mangiando ciò che prescrive una dieta chetogenica. Il digiuno intermittente può accelerare questo processo, ma dovrete stare attenti a non esagerare. Questa fase può durare da 2 settimane a pochi mesi ma, in questo caso, più a lungo rimani in questa fase, meglio è.

## **Modalità di combustione dei grassi.**

Una volta che avete recuperato la vostra energia dopo il periodo di stanchezza e i

chetoni stanno finalmente funzionando correttamente, il vostro corpo è ufficialmente in modalità di combustione dei grassi. Noterete migliori prestazioni, visibile perdita di grasso, ma anche un periodo di recupero più veloce dopo gli allenamenti, diminuzione della fame, migliore chiarezza mentale e meno affaticamento.

Una volta che il corpo si è perfettamente adattato a questo nuovo stato i chetoni sono molto attivi, bruciano le cellule di grasso e riducono la fame;

**Metabolismo flessibile.** Giunti a questo

punto, è possibile iniziare a rifornire il proprio corpo con i carboidrati (temporaneamente) e rimanere ancora nello stato nutrizionale della chetosi. Uno degli obiettivi più importanti del processo di cheto-adattamento è quello di evitare la dipendenza da chetoni o carboidrati e di consumarli o utilizzarli entrambi senza modificare il proprio stato.

# Capitolo 4: Scegliere il giusto tipo di digiuno

Ci sono una serie di fattori che contribuiscono al miglioramento della funzione dell'autofagia, ma se il vostro obiettivo è quello di spingerlo dalla modalità di manutenzione alla modalità di risposta allo stress (che è più efficace nel combattere le minacce per la salute, l'aumento di peso e i segni dell'invecchiamento) il metodo più

efficace è la periodica fame di nutrienti, nota anche come digiuno intermittente.

Il digiuno estremo, o digiuno prolungato, è anche efficace, ma è altamente raccomandato di praticare il digiuno intermittente prima, al fine di preparare il corpo e la mente per un'esperienza così intensa.

Quando si inizia un regime di digiuno, la pianificazione è fondamentale. In caso contrario, è probabile che si verifichino fluttuazioni ormonali inaspettate, picchi

di zucchero nel sangue e cadute di energia, sbalzi d'umore, forse anche mal di testa e nausea.

Vorrai rilassarti se è la prima volta che digiuni; non programmare il tuo primo giorno di restrizione calorica proprio nel tuo primo giorno di lavoro, o lo stesso giorno in cui hai accettato di aiutare un amico a spostare diversi mobili di grandi dimensioni in un appartamento a cinque piani senza ascensore.

Non vorrai tentare il tuo primo digiuno mentre soffri di postumi di una sbornia,

o mentre ti stai ancora riprendendo da un raffreddore o da un'influenza.

Il digiuno può anche alzare temporaneamente la frequenza cardiaca, rendendoti irritabile e di breve durata; in questo caso, potresti voler evitare il digiuno durante eventi celebrativi come matrimoni o feste di compleanno, almeno se ti interessa fare una buona impressione sulle persone intorno a te.

Si consiglia inoltre di evitare il digiuno durante un periodo di intenso sconvolgimento emotivo o di dolore.

Invece, vorrete che il vostro primo digiuno sia ben pianificato. Sapere a che ora si prevede di smettere di mangiare, e a che ora si prevede di interrompere il digiuno; sapere cosa si prevede di mangiare quando il digiuno è finito, in modo da non abbuffarsi di zucchero, o fare altre scelte malsane che annullano tutti i potenziali benefici dell'autofagia subito dopo averla indotta.

Vorrai anche prepararti mentalmente

alla sfida. Soprattutto se avete vissuto in passato con una dieta ad alto contenuto di carboidrati o di zucchero, ci vorrà del tempo perché il vostro corpo si adatti a uno stile di vita che promuove un'autofagia migliorata, e il periodo di transizione può essere vessatorio.

Le cellule passeranno attraverso una forma di astinenza, e inizialmente sarà lento l'adattamento per il fatto che c'è meno zucchero nel flusso sanguigno di quanto sono abituate. Lentamente si accorgeranno che dovranno trovare fonti alternative di energia.

Se questa fase è particolarmente difficile o scomoda per voi, state tranquilli: i sintomi di questa astinenza possono essere all'inizio abbastanza gravi, ma miglioreranno drasticamente una volta che il vostro corpo inizia ad abituarsi alla nuova routine, di solito dopo pochi giorni.

Molte persone si riferiscono che i sintomi sono peggiori al secondo, terzo e quarto giorno di attivazione autofagia.

Se si scopre che si soffre ancora di bassi livelli di energia, mal di testa, nausea, sbalzi d'umore o nebbia

cerebrale dopo una settimana intera di digiuno intermittente, può essere meglio consultare il proprio medico prima di continuare con qualsiasi tipo di regime di digiuno per assicurarsi che non vi è alcuna minaccia di complicazioni sanitarie.

In realtà il vostro medico lo dovrete consultare anche prima di iniziare qualsiasi forma di digiuno, anche per ciò che riguarda il digiuno intermittente e soprattutto se è la prima volta.

Durante la fase di adattamento potreste anche provare delle sensazioni fisiche bizzarre, scomode o dolorose.

Per esempio: quando l'autofagia lavora per bruciare il grasso in eccesso nel corpo, converte quel grasso in acqua, che viene spesso scaricata dal corpo sotto forma di sudore o urina.

Quando si inizia a digiunare ci si può trovare a sudare molto di più del solito, come se fossimo nervosi e ansiosi, anche se in realtà non si è consumata più acqua di quanto si fa di solito.

Mal di testa e nausea durante il digiuno sono di solito o un sintomo di astinenza, o un segno che il corpo è disidratato.

Per combattere questo, assicuratevi di bere abbastanza acqua per reintegrare il vostro corpo mentre lui inizia a eliminare le tossine; potreste anche voler aggiungere sale marino all'acqua che bevete oppure bere direttamente una tazza di brodo d'ossa, per garantire la ritenzione idrica e un adeguato apporto di vitamine e minerali necessari.

Quando l'insulina inizia a stabilizzarsi e la funzione metabolica migliora,

comincerai a ottenere un controllo sufficiente sul tuo appetito e una visione del suo scopo per essere in grado di riconoscere la differenza tra il desiderio di nutrienti, la fame e il desiderio di cibo di conforto.

Non puoi nemmeno immaginare quante volte mangi solo per il desiderio di trovare un conforto.

Quando mangiamo tre pasti standard al giorno, iniziando poco dopo il risveglio e finendo il nostro ultimo pasto appena prima di andare a letto, di solito con un

sacco di snack e bevande caloriche da mettere in fila tra un pasto e l'altro, la maggior parte di noi non si trova mai lontano dal cibo per un tempo sufficiente ad imparare la differenza tra queste sensazioni.

Una volta che iniziate a digiunare, però, inizierete rapidamente a capire il potere della chimica alimentare e l'appetito umano, e gli effetti che queste cose hanno sul vostro corpo e sulla vostra mente.

Per il nostro corpo, il cibo è più di un semplice carburante: il modo in cui mangiamo, i nutrienti che scegliamo e la velocità con cui mangiamo influenzano il nostro modo di pensare e, in ultima analisi, i modi in cui ci comportiamo.

Quando si inizia a digiunare, le cellule e il cervello iniziano a trovarsi fuori dal loro solito ritmo di consumo energetico.

Dunque si convinceranno che c'è un problema di scarsità, supponendo che la mancanza di apporto calorico sia dovuta alla mancanza di disponibilità nutrizionale. Cominceranno presto a

prepararsi per sopravvivere a questa improvvisa mancanza di cibo, migliorando l'olfatto, la vista e l'udito... come se devoste prepararvi per andare a caccia di cibo. È una reazione normale, umana, istintiva.

In questo caso, potreste cominciare a ricordare il particolare suono che fa il grasso della pancetta quando sfrigola e schiocca in una padella calda, o addirittura potreste riuscire a sentire quanto rumorosamente i vostri colleghi masticano i loro panini all'ora di pranzo.

Inizierete a notare gli odori nella vostra cucina di cui non eravate mai stati a conoscenza prima; questo include sia i buoni che i cattivi odori, così potreste trovarvi a sentire anche l'odore di quel mirtillo marcio che si rotolato sotto il vostro divano il mese scorso, o il barattolo chiuso di salsa nel vostro frigorifero che sta appena cominciando a diventare rancido.

La vista o l'odore di particolari tipi di cibo può diventare così prepotentemente allettante da diventare distraente, anche

innescando drastiche risposte emotive.

Potresti ritrovarti pieno di vera angoscia e disperazione mentre ti trascini fuori da una caffetteria con nient'altro che tè verde in mano, sfuggendo per un pelo all'allettante profumo di panini alla cannella e cornetti per la colazione. Allo stesso modo potreste trovarvi a scoppiare di pura, pura e pura gioia quando il vostro digiuno programmato è finito ed è il momento di festeggiare.

Non è un caso che gusto e olfatto siano

così strettamente legati, o che la nostra bocca cominci a produrre saliva ogni volta che vediamo o annusiamo un cibo delizioso e particolarmente allettante, dolce o salato; i nostri corpi sono progettati per la caccia e la raccolta, costruiti per riconoscere le occasioni in cui poter far festa.

Ma non viviamo più in un mondo di scarsità calorica o di stress di sopravvivenza, quindi, rispetto ai nostri antenati nomadi, possiamo permetterci di essere molto più selettivi con la nostra dieta, meno reattivi e meno

opportunistic.

Questo significa che possiamo usare un digiuno strategico e altre forme di attivazione autofagia per allenare la nostra mente a respingere certi impulsi innescati dalla tentazione alimentare.

Dopo un certo periodo di assestamento, molte persone riferiscono che i loro desideri di carboidrati e zuccheri diventano rapidamente molto meno intensi, così come la loro tolleranza verso cibi troppo dolci e trasformati.

Caramelle, pasticcini e biscotti che una

volta sembravano appetibili avranno improvvisamente un sapore come se fossero stati iniettati con una quantità di zucchero doppia rispetto a quella normale, e mangiarli potrebbe portare anche ad un'improvvisa ondata di nausea.

Attraverso il digiuno, sperimenterete tre diverse forme di desiderio di cibo.

La prima, e spesso la più difficile da ignorare, è il desiderio di comfort; questa è la sensazione di desiderare di poter affondare i denti in una pila di frittelle inzuppate nello sciroppo

d'acero e nella panna montata. Ci vorrà un po' di tempo per imparare che questa sensazione non è solitamente legata alla fame autentica; più probabilmente, è correlata alla dipendenza da zucchero (il glucosio è una sostanza che crea dipendenza, proprio come la caffeina o la nicotina) e sentimenti di ansia. C'è un motivo per cui chiamiamo i piatti ricchi di carboidrati e carichi di zucchero "cibi di conforto", che spesso ci lasciano poi in coma alimentare, troppo intorpiditi ed esausti per affrontare i nostri doveri quotidiani. Questi sono gli alimenti che

consumiamo per sfuggire alla noia, al dolore emotivo noioso, giustificare la procrastinazione, o creare un senso di sicurezza nella nostra vita. Dopo il digiuno regolare e l'attivazione dell'autofagia, comincerai a riconoscere che questi non sono gli alimenti che il nostro corpo vuole veramente - che esistono principalmente per soddisfare i nostri desideri emotivi.

La seconda forma di desiderio alimentare è una vera e propria contrazione della fame. Il corpo umano è

progettato per resistere a periodi regolari di digiuno, quindi molti di noi non sperimenteranno questa sensazione fino alle ultime fasi di un breve digiuno, di solito più di otto ore dopo aver consumato il nostro ultimo pasto. Il tempo dipenderà dalla frequenza con cui mangiate di solito, poiché avrete precedentemente addestrato il vostro corpo ad aspettarvi un'alimentazione a intervalli abbastanza regolari. Una differenza che si può notare è che i morsi della fame sono un'esperienza molto più fisica rispetto alla brama del

cibo di conforto; lo si può sentire nelle profondità dell'intestino, piuttosto che principalmente nelle gengive salivanti o nelle narici o nella mente preoccupata. Si può anche notare che non c'è bisogno di alcuna fonte di tentazione presente per innescare questi sentimenti. Anche senza annusare il cibo o vederlo, i morsi della fame spingeranno il cervello a pensare al cibo. Inoltre, possono promuovere modelli di pensiero molto specifici e organizzati su come assicurarvi il prossimo pasto, su come lo preparerete, e precisamente quali sostanze nutritive

saranno più adatte a soddisfare il vostro appetito.

Questo ci porta all'ultima forma di desiderio alimentare: il desiderio di nutrienti. Quando liberiamo il nostro corpo dalla dipendenza dal glucosio e produciamo le condizioni di scarsità di nutrienti, le nostre cellule possono fare un lavoro straordinario per comunicare al cervello le loro specifiche esigenze nutrizionali. Questo accade in misura estrema quando ad esempio le donne restano incinte; un feto è debole e

vulnerabile alle tossine che la maggior parte degli adulti può consumare senza problemi, per cui il corpo utilizza strumenti come la nausea, un'avversione alimentare estrema, o desideri insoliti per allontanare la madre da cibi potenzialmente tossici, e dirigerli verso le particolari sostanze nutritive necessarie per un sano sviluppo fetale. Durante il digiuno, una volta superati i sintomi di astinenza, si possono avvertire forti impulsi per mangiare alimenti molto specifici. Stranamente, potreste trovarvi a desiderare frutta,

verdura e proteine più degli alimenti di conforto a cui siete solitamente attratti. Se mirate a soddisfare queste voglie anche quando il vostro periodo di digiuno finisce, queste potrebbero essere indicazioni che il vostro corpo ha bisogno di alcune vitamine e sostanze nutritive.

Le nostre abitudini alimentari possono plasmare le nostre percezioni del mondo che ci circonda; attivando l'autofagia attraverso il digiuno e altre abitudini, possiamo prendere il controllo di queste percezioni e del nostro rapporto con il

cibo. Può essere inizialmente spiacevole, ma alla fine, un digiuno ben pianificato può essere un primo passo nella direzione di una vita migliore.

# Capitolo 5: Cose da tenere in mente quando si digiuna



Cosa succede al tuo corpo quando ti alleni? La risposta si trova a livello

cellulare profondo, non solo nei risultati fisici.

Le nostre ossa, muscoli e tessuti sono ciò che ci sostengono, ci mantengono in posizione eretta e ci aiutano a gestire tutte le attività della nostra vita quotidiana. Indipendentemente dal fatto che tu sia un uomo delle caverne o un banchiere, stai usando i tuoi muscoli, ossa, articolazioni e tessuti, che sono tutti composti da piccole cellule, specificamente progettate per funzionare per ogni processo corporeo.

All'inizio l'uomo aveva un maggiore bisogno e l'opportunità di fare esercizio fisico regolare; era l'unico modo per sopravvivere.

Prima dell'avvento delle automobili, delle fabbriche, dell'industria e della tecnologia, agli esseri umani era richiesto di utilizzare il proprio corpo in ogni momento, ogni giorno per realizzare i pro e i contro dell'esistenza umana.

Un esercizio non era qualcosa che si doveva pianificare o programmare.

L'appartenenza alle palestre non era una parte necessaria della realtà. La vita stessa era puro esercizio.

Per capire la necessità di esercizio che ha il proprio corpo, è necessario guardare in profondità all'interno dei muscoli e comprenderli a livello cellulare. Mettere a fuoco la struttura e la funzione dei muscoli, vi avvicinerà a capire come l'autofagia può avere un impatto su questo sistema, e perché dovete creare le condizioni per promuovere l'autofagia.

Il muscolo è considerato un tessuto molle. Si trova nella maggior parte degli animali. Le cellule muscolari sono fatte di filamenti proteici che contengono actina e miosina. Questi filamenti proteici scivolano l'uno accanto all'altro, creando contrazioni che cambiano la lunghezza e la forma della cellula. Pensate ad un bicipite rigonfio: le fibre muscolari si rigonfiano collettivamente per produrre quella forma quando si verifica una certa azione. Forza e movimento sono le

funzioni dei muscoli. Hanno molteplici funzioni come muovere il corpo in vari modi, mantenere una certa postura, oppure muovere gli organi interni come il battito cardiaco o la peristalsi, che è il movimento degli organi digestivi per spostare il cibo attraverso il corpo.

La miogenesi è il processo attraverso il quale lo strato mesodermico delle cellule embrionali crea il tessuto muscolare. I muscoli possono essere divisi in tre tipi: striato (scheletrico), liscio e cardiaco. L'azione del muscolo

è volontaria o involontaria. I muscoli involontari non richiedono un pensiero cosciente per funzionare; essi svolgono semplicemente i loro compiti, e non te ne rendi nemmeno conto. Il battito cardiaco del cuore nel muscolo cardiaco e la peristalsi dell'intestino sono esempi di movimenti muscolari involontari. Il muscolo scheletrico o striato richiede un pensiero cosciente per muoversi ed è quindi chiamato movimento muscolare volontario. Ci sono fibre a contrazione rapida e lenta quando si parla di muscolo scheletrico.

L'ossidazione di grassi e carboidrati è ciò che permette ai muscoli di farli muovere. Le fibre a contrazione rapida nei muscoli scheletrici utilizzano anche reazioni chimiche anaerobiche. Le reazioni delle sostanze chimiche sono ciò che ha prodotto l'ATP, e l'adenosina trifosfato è ciò che dà energia al movimento delle teste di miosina nelle fibre muscolari.

L'epimisio è uno strato di duro tessuto

connettivo che ricopre i muscoli scheletrici. Questo tessuto duro è ciò che lega i tessuti muscolari ai tendini. Fasci di fascicoli si trovano all'interno dell'epimisio, ognuno contenente da 10 a 100 o più fibre muscolari, il tutto rivestito da un altro strato di tessuto chiamato perimisio. Il perimisio è un percorso per i nervi e il flusso di sangue ai muscoli. I miociti sono le cellule muscolari e sono come fasci di fili, incapsulati nel proprio tessuto endomisio collagene. Il muscolo complessivo è costituito da tutte queste

piccole fibre che sono tutte raggruppate in fascicoli per formare i muscoli. Ogni muscolo è costituito da cellule muscolari.

La funzione muscolare è supportata dalle membrane che circondano ogni fascio, dando l'energia e la resistenza di cui ha bisogno per resistere allo stretching passivo e mantenere le prestazioni attive.

Ogni cellula muscolare contiene

miofibrille. Le miofibrille sono i moduli costitutivi filamentosi delle fibrocellule. La miofibrilla consiste in un fascio di miofilamenti di actina e miosina, rispettivamente sottili e spessi, che permettono la contrazione muscolare. Sono fili complessi di una varietà di filamenti che si formano per creare sarcomeri.

Ci sono differenze significative tra i tre tipi di muscoli, ma hanno tutti la stessa funzione cellulare fornita dall'actina e dalla miosina. L'actina e la miosina sono

ciò che creano la contrazione del muscolo a livello cellulare. La contrazione del muscolo scheletrico a livello cellulare è controllata da nervi che inviano impulsi elettrici dal cervello, in particolare, motoneuroni (anche cellule). Ci sono cellule pacemaker interne che sono responsabili del movimento involontario dei muscoli cardiaci e lisci. Il neurotrasmettitore chimico acetilcolina è ciò che facilita la contrazione di tutta la muscolatura scheletrica e più liscia.

Il movimento di quasi ogni muscolo è deciso dall'origine e dall'inserimento di quel muscolo: da dove viene e a cosa si attacca. Tuttavia, molti sarcomeri sono in grado di operare in una sezione trasversale del muscolo e determina la quantità di forza che può generare; più grandi sono i muscoli, più spessi sono i sarcomeri, maggiore è la forza.

Ogni muscolo scheletrico è costituito da miofibrille, ognuna delle quali è una catena di sarcomeri. La cellula muscolare si contrae come un'unità di sarcomeri, accorciandosi e allungandosi

simultaneamente.

Gran parte del consumo energetico del corpo è dovuto al movimento dei muscoli. Ogni cellula muscolare produce ATP che è il composto energetico che crea il potere di muovere le teste di miosina in ogni fibra muscolare. C'è una riserva di energia a breve termine, nota come creatina fosfato, che nasce dall'ATP. Può anche rigenerare l'ATP quando è necessario con il composto noto come creatina chinasi. I muscoli manterranno anche una riserva di glicogeno, che è una forma di

glucosio. Può essere rapidamente trasformato in glucosio quando c'è un bisogno di energia sostenuta durante le contrazioni muscolari incredibilmente potenti.

La molecola di glucosio può essere scomposta anaerobicamente durante la glicolisi. Dalla glicolisi si formano 2 molecole di ATP e 2 molecole di acido lattico; tuttavia, questo risultato non viene prodotto allo stato aerobico. Ogni cellula muscolare ha anche molecole di grasso che vengono utilizzate come energia durante l'esercizio aerobico. La

produzione di ATP nei sistemi di energia aerobica richiede più tempo ma produce molto più ATP di quanto si vede nella glicolisi anaerobica.

Inoltre, il muscolo cardiaco può consumare regolarmente tutti i macronutrienti sopra elencati: proteine, glucosio e grassi. Può farlo in modo aerobico, in quanto funziona sempre e pompa il sangue in tutto il corpo. Inoltre, il muscolo cardiaco eliminerà sempre la quantità massima di ATP da qualsiasi molecola coinvolta.

Queste fibre muscolari, così come il fegato e i globuli rossi, consumano spesso l'acido lattico che di solito viene espulso dai muscoli scheletrici durante l'esercizio fisico; in sostanza, l'esercizio fisico aiuta le cellule del tuo cuore a funzionare.

L'efficienza muscolare umana è stata misurata fino al 18-26%. Questo rapporto deriva da una ripartizione della produzione di lavoro meccanico rispetto al metabolismo totale, calcolato dal consumo di ossigeno. Bassa efficienza

deriva da una generazione ridotta di ATP dal vostro apporto energetico alimentare, e anche la perdita di conversione di ATP in azione meccanica all'interno delle fibre muscolari, così come la perdita meccanica complessiva all'interno del corpo. La perdita di efficienza dipende dal tipo di esercizio fisico eseguito e dal tipo di fibre muscolari utilizzate.

Avere una comprensione della funzione cellulare dei muscoli è vitale quando si

considera il modo in cui funziona l'autofagia.

Il muscolo è il risultato di tre cose importanti:

1. Forza fisiologica = dimensione del muscolo, sezione trasversale del muscolo, risposta all'allenamento.
2. Forza neurologica = forza del segnale dato ai muscoli per dire loro di contrarsi (segnale forte o debole).
3. Resistenza meccanica = forza, leva, capacità di giunzione

Comprendere tutto ciò è fondamentale per conoscere il funzionamento delle cellule e di come loro svolgono non solo le loro funzioni, ma anche la loro capacità di guarire.

Le cellule muscolari hanno bisogno di autofagia come qualsiasi altra parte del corpo.

I muscoli sono il tuo corpo, e se le cellule muscolari non sono in grado di rinnovarsi, allora si perde qualitativamente la loro funzione e ciò porta a farti sentire meno giovane e agile.

La salute muscolare, così come di qualsiasi organo del corpo, inizia nella cellula.

Uno dei modi significativi per attivare l'autofagia è attraverso l'esercizio dei muscoli. Vedere il muscolo da vicino ti aiuta a capire cosa sta succedendo in profondità quando fai esercizio fisico.

Le cellule devono essere pulite in modo che il vostro corpo possa funzionare in modo ottimale.

Se non si fa mai esercizio fisico, come

possono le cellule muscolari fare il lavoro che intendono fare?

Siccome abbiamo progettato modi per scaricare i carichi di lavoro sulle macchine e sulla tecnologia, ora abbiamo la necessità di trovare la nostra dose giornaliera di esercizio fisico in altri modi.

Molte persone hanno rinunciato completamente all'esercizio fisico, vivendo in una cultura che promuove uno stile di vita sedentario davanti alla TV, o la necessità di lavorare per 8 ore di fila seduti al computer.

Il nostro corpo ha bisogno di esercizio fisico per funzionare bene, e questo è stato dimostrato più e più volte.

I benefici dell'esercizio fisico sono di vasta portata e qui ci sono alcuni esempi:

- Ottimo per la costruzione e il mantenimento dei muscoli e delle ossa e il rilascio di ormoni per assorbire gli aminoacidi nei muscoli e nelle ossa.
- Aumento dei livelli di energia
- Riduzione del rischio di insulina cronica, riduzione del grasso della

pancia che porta al diabete di tipo 2, miglioramento della salute cardiovascolare, equilibrio ormonale, sangue ricco di ossigeno per migliorare la funzione vitale di tutti i sistemi corporei.

- Perdita di peso; ci sono tre modi per perdere peso: digestione, funzioni corporee come la respirazione e il battito cardiaco, e l'esercizio fisico. L'esercizio fisico aumenta il metabolismo e, se combinato con la giusta dieta, favorisce la perdita di peso.
- Il miglioramento della salute del

cervello, della memoria e della stimolazione ormonale delle funzioni cognitive e del sangue ricco di ossigeno aiutano il cervello a funzionare in modo ottimale.

- Miglioramento della salute della pelle. La sudorazione, ad esempio, può avere un profondo impatto sulla salute generale della pelle espellendo le tossine.

- Riduzione del dolore; L'esercizio fisico fornisce una regolazione di tutti i sistemi corporei, migliorando le prestazioni della funzione cellulare,

consentendo il rilascio e la regolazione dell'infiammazione nel corpo che causa il dolore.

- La regolazione del sonno; l'esercizio fisico regolare è stato dimostrato che aiuta la vostra capacità di dormire bene. Lo sforzo fisico dà al vostro corpo l'opportunità di bruciare l'energia nel vostro corpo da tutto il cibo che avete mangiato durante il giorno. Se non fate esercizio fisico e continuate a consumare calorie, il vostro corpo vorrà bruciare l'energia calorica in qualche modo, tenendovi sveglio o irrequieto per

tutta la notte in modo che l'energia possa essere bruciata.

- L'esercizio fisico migliorato rilascia nel cervello la serotonina, che è l'ormone della felicità. Il vostro umore si sentirà più sollevato e più felice come risultato dell'esercizio fisico.

Ma vuoi sapere la cosa più curiosa?

Il beneficio principale dell'esercizio fisico è sempre quello meno citato ed è proprio l'autofagia, che poi è il processo alla base di tutti gli altri

benefici. Ciò che sentiamo o proviamo come aumento dell'energia, un umore più felice, un corpo più sano e un sonno migliorato è il risultato diretto dell'autofagia.

Con l'esercizio fisico non si hanno solo benefici ai muscoli o alle ossa, ma ogni organo, ogni attività e ogni funzione del corpo umano vengono migliorate grazie dall'azione dell'autofagia.

L'esercizio fisico aumenta i livelli di stress positivo nel corpo.

L'atto di coinvolgere i muscoli, lo scheletro, le articolazioni, i legamenti e i tessuti attraverso movimenti specifici provoca affaticamento delle fibre e persino lacerazioni microscopiche. Tutto ciò aumenta la richiesta di riparazione attraverso il rinnovamento cellulare e, di conseguenza, attiva e aumenta l'autofagia.

Sicuramente è possibile creare una risposta autofagica nelle cellule senza

esercizio fisico.

Ciò lo abbiamo visto in precedenza, ad esempio, con il digiuno. Tuttavia, per una equilibrata e sana esperienza di guarigione del proprio corpo, l'esercizio fisico non dovrebbe mai essere relegato al secondo posto.

Inoltre gli esercizi maggiormente consigliati sono quelli dove si varia sia l'intensità che la tipologia dei movimenti.

Bisogna ovviamente essere sempre responsabili, anche quando si fa

esercizio.

Ad esempio l'uso eccessivo di qualsiasi gruppo muscolare (ad esempio il bicipite o il tricipite) o l'eccessivo sollevamento pesi causano notevoli danni 8che poi è alla base dell'accrescimento muscolare esagerato).

L'esercizio fisico è una linea sottile da percorrere, quindi assicuratevi di sapere cosa state facendo prima di farvi più male che bene.

Trovare il giusto equilibrio con gli stili

di esercizio aiuta a migliorare e regolare l'autofagia, specialmente in combinazione con gli altri metodi per attivare questo processo.

# Conclusione

Dimenticate i succhi di frutta e altre forme di dieta di cui avete sentito parlare.

L'autofagia è il prossimo passo verso una vita più sana.

E questo non lo dico solo io.

Secondo l'Istituto Nazionale del Diabete e delle Malattie Digestive e Renali, l'autofagia è già utilizzata per proteggere gli individui contro il cancro e altre malattie. Ulteriori ricerche hanno dimostrato che il processo svolge anche

un ruolo vitale nella gestione di condizioni come l'obesità e il diabete di tipo 2.

La domanda che dovete porvi qui non dovrebbe essere focalizzata sul perché la medicina e la scienza stia cercando di mostrare i benefici dell'autofagia. La domanda dovrebbe essere: “Perché ci hanno messo tanto tempo?”

Il progresso purtroppo avviene attraverso piccoli passi.

Impariamo. Scopriamo. Ci evolviamo.

Lo stesso vale anche per la scienza.

Impara. Si adatta. Cambia le prospettive.

Con l'autofagia, le prospettive stanno lentamente cambiando il modo di approcciarsi verso determinate patologie.

Inoltre oggi le persone sono più informate. Vogliono sapere di più su ciò che stanno facendo. Vogliono capire - in parte, se non del tutto - la meccanica che sta dietro a una particolare dieta o un determinato tipo di digiuno.

Per fortuna, l'autofagia ha le risposte per

voi.

L'autofagia migliora la salute?

Questa domanda è stata posta più volte agli scienziati e ai medici. Un rapporto della BBC era incentrato a scoprire proprio cosa pensano gli scienziati sull'autofagia.

Si tratta solo di un'altra bufala?

Si tratta di una ricerca fatta solo per soddisfare alcune esigenze di un grande gruppo di aziende?

Si tratta di prendere una serie specifica di farmaci in modo da poter

incrementare le vendite di alcuni prodotti farmaceutici?

Il dottor David Rubinsztein, professore di neurogenetica molecolare presso il Dementia Research Institute del Regno Unito, ha esaminato la ricerca condotta sui topi. Secondo lo studio, le prove della ricerca sembrano dimostrare che l'autofagia migliora effettivamente la salute dei roditori.

Non è l'unico della comunità scientifica e medica a far sentire la sua voce. Non dimentichiamo la ricerca condotta dal Dr. Yoshinori Ohsumi che ha vinto un

premio Nobel.

Le persone sono sempre alla ricerca di modi per apportare cambiamenti migliori alla loro vita.

Nel mondo di oggi delle tendenze del fast-food, che sembra continuare a creare nuovi prodotti.

Ci sono pizze fatte con un Kg di impasto e con abbastanza formaggio e mozzarella da sfamare un esercito di topi! Puoi facilmente trovare hamburger che sembrano in grado di sfamare almeno 20 persone per un giorno intero!

Nella società odierna sembra che l'eccesso sia diventato sinonimo di pregio.

Tutte queste tendenze continuano a crescere. L'industria alimentare si nutre e si evolve con la concorrenza.

La ricerca alimentare si concentra su chi produce il cibo più grande, più innovativo e più complesso. Ogni azienda mira a distinguersi. Ma così facendo, però, creano abitudini malsane per la gente.

E non sono solo le abitudini a risentirne.

Le persone spendono così tanto per godersi l'eccesso ma alla fine, si finisce per perdere la qualità della propria vita e la propria salute.

Spendono per l'eccesso e poi accorciano il braccio quando si tratta di tirare fuori i soldi così per godere realmente di qualcosa che è considerevolmente più sano.

È a causa dell'abbondanza di queste nuove e malsane tendenze alimentari che però molti hanno scoperto che c'è una mancanza di marketing per la promozione del buon cibo. Le pubblicità

che si occupano di cibi sono tutt'altro che affidabili.

È qui che entra in gioco l'autofagia. La comunità scientifica si è resa conto degli effetti che un'alimentazione non sana ha sulle persone. Il loro obiettivo di portare l'autofagia nella vita di tutti è un modo per introdurre nuove abitudini.

Quindi, penso che sia giunto il momento di iniziare a cambiare la nostra vita.

È tempo di prendere la nostra salute nelle nostre mani.

È tempo di portare un meraviglioso

cambiamento nella nostra vita.

E, se in qualsiasi momento, hai dubbi o incertezze o sei solo titubante nel riuscire a portare a termine il tuo processo di rigenerazione, non preoccuparti. Torna a leggere le pagine di questo libro.

**Copyright ©2019 Sophia Omad Brown**

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, tranne nel caso di brevi citazioni contenute in articoli critici o recensioni.

## **Legal & Disclaimer**

Le informazioni contenute in questo libro e il suo contenuto non sono

destinate a sostituire o a sostituire qualsiasi forma di consulenza medica o professionale; e non sono destinate a sostituire la necessità di consulenza o servizi medici, finanziari, legali o altri servizi professionali indipendenti, a seconda delle necessità. I contenuti e le informazioni contenute in questo libro sono stati forniti esclusivamente a scopo educativo e di intrattenimento.

Il contenuto e le informazioni contenute in questo libro sono stati raccolti da fonti ritenute affidabili, e sono accurate al meglio delle conoscenze,

informazioni e convinzioni dell'Autore. Tuttavia, l'autore non può garantire la sua accuratezza e validità e non può essere ritenuto responsabile per eventuali errori e/o omissioni. Inoltre, vengono periodicamente apportate modifiche a questo libro, se e quando necessario.

È necessario consultare un professionista (incluso ma non limitato al proprio medico, avvocato, consulente finanziario o altro consulente professionale) prima di utilizzare uno qualsiasi dei rimedi, tecniche o

informazioni contenute in questo libro.

Utilizzando i contenuti e le informazioni contenute in questo libro, l'utente accetta di tenere indenne l'autore da e contro eventuali danni, costi e spese, comprese le spese legali potenzialmente derivanti dall'applicazione di una qualsiasi delle informazioni fornite da questo libro. Questa esclusione di responsabilità si applica a qualsiasi perdita, danno o lesione causata dall'uso e dall'applicazione, diretta o indiretta, di qualsiasi consiglio o informazione presentata, sia per violazione del

contratto, illecito civile, negligenza, lesioni personali, dolo criminale, o sotto qualsiasi altra causa di azione legale.

L'autore ha più volte ripetuto durante la stesura del libro che qualsiasi dieta, digiuno o attività fisica deve essere concordata con il proprio medico.

L'utente accetta di assumersi tutti i rischi derivanti dall'utilizzo delle informazioni presentate in questo libro.

L'utente accetta che, ove opportuno e/o necessario, dovrà consultare un professionista (incluso ma non limitato

al proprio medico, avvocato, consulente finanziario o altro consulente finanziario o altro consulente, a seconda delle necessità) prima di utilizzare uno qualsiasi dei rimedi, tecniche o informazioni presenti in questo libro.

DIGIUNO  
INTERMITTENTE  
E AUTOFAGIA

*Sophia O. Brown*

traduzione italiana di  
**Weight Loss for Women**

Traduzione ad opera di  
*Manuel Maria Di Gioia*