

# Digiuno o Mima Digiuno INTERMITTENTE

Cosa mangiare e come sostenere  
questo stile di vita



**Digiuno  
intermittente o  
Mima digiuno,  
cosa mangiare e  
come mantenere**

# **questo stile di vita?**

**Guida di Jim Patel**

# Indice

[Cos'è la dieta mima digiuno?](#)

[Per chi è indicata la dieta mima digiuno?](#)

[La dieta mima digiuno si può fare più volte?](#)

[E' vero che è possibile vivere di più seguendo questa dieta?](#)

[Dieta mima digiuno: cosa mangiare e cosa bandire](#)

[Lo schema da seguire per non sbagliare](#)

[I pro e i contro della dieta mima digiuno](#)

Iniziamo il nostro ebook ponendovi la seguente domanda: **dieta mima digiuno cosa è? Cosa bisogna mangiare?** Oggi cercheremo di far chiarezza nella vostra testa. Tutto quello che bisogna realmente sapere sulla dieta mima digiuno: su quale reale principio si basa, esempi di menu', cosa non mangiare e perché funziona per davvero nonostante molti sono ancora enormemente scettici.

Andiamo subito al sodo e affrontiamo nel primo capitolo l'argomento iniziale, buona lettura e grazie per averci scelto.

# Cos'è la dieta mima digiuno?

Ma cosa è questa tanto discussa **dieta mima digiuno**? Quest'ultima non è altro che l'ultimissima scoperta in campo nutrizionale che ha spiazzato un po' tutto. E non ha come obiettivo principale quello di dimagrire e migliorare il nostro stile di vita.

Ebbene è proprio così, non vi stiamo prendendo in giro. Per anni siamo sicuri che moltissimi di voi hanno passato il tempo a loro disposizione a seguire mega **diete ipocaloriche e quelle**

**iperproteiche**, mentre di notte si sognava di mangiare una bella e gustosa pizza. Avete come minimo migliorato la vostra scarsa conoscenza della matematica per imparare a contare le calorie ingerite. Ora calcolate il resto più rapidamente e sapete che potete mangiare tutto il sedano presente della Terra? Ma ne vale veramente la pena secondo voi? Perché invece non ricercare la salute al primo posto che è la cosa essenziale per tutti?

Prima di iniziare voglio prima farvi comprendere chi può fare uso di questo tipo di alimentazione poiché, sebbene possa aiutarvi molto a livello salutare va comunque sottolineato che è una dieta

molto rigida e che non tutti potrebbero reggerla a pieno. Vi rimando infatti al prossimo capitolo.



# Per chi è indicata la dieta mima digiuno?

Ovviamente come per qualsiasi altra cosa non tutti possono seguire alla lettera la dieta mima digiuno, solo certi soggetti possono farlo senza porsi troppi problemi. Il pioniere di questa tanto chiaccherata dieta è **il professor Valter Longo**, non altro che un ricercatore in biochimica di una certa gama e neurobiologia, professore al momento di **Biogerontologia all'University of Southern California**, direttore del

**programma di Oncologia e longevità dell'IFOM** (Istituto di Oncologia Molecolare di Milano), che ha dedicato praticamente tutta la sua carriera alla sperimentazione delle terapie anti-invecchiamento riscuotendo ad oggi enorme successo e pareri positivi dalla massa. Lo scopo principale della dieta mima digiuno è proprio questo, spiazzati vero? Consente alle cellule di rigenerarsi di continuo e andare a proteggere l'organismo dall'obesità e dalle altre malattie a livello cronico legate ovviamente al processo di invecchiamento, come ad esempio **il morbo di Alzheimer.**

La dieta mima digiuno ad oggi utilizzata

da un bel po' di individui con risultati più che soddisfacenti, più che una dieta è dunque un regime alimentare ben preciso di ottima qualità, il tutto è basato su uno stile di vita volto a migliorare notevolmente le proprie condizioni di salute. La salute come si sa viene sempre al primo posto, appunto e non bisogna scherzarci sopra come molti fanno. Ricordate che la vita è solo una e non bisogna sprecarla per nessuna ragione al mondo.

**Ma per chi è indicata la dieta mima digiuno alla fin dei conti?** Diciamo che un po' tutti la possono seguire senza alcun problema, la dieta in questione consiste semplicemente nel mangiare

molto poco, andando a rimuovere quegli alimenti che vanno eccessivamente stimolare la produzione di insulina e dell'ormone della crescita, digiunando ciclicamente senza logicamente esagerare, tenete bene a mente che il troppo storpia. In questo moso pensate un po' - siamo sicuri che molti di voi non ci crederanno ma è proprio cosi - si potrà vivere più a lungo e in salute senza riscontrare alcun problema. **La stima del Dottor Longo è di lunga vita, 110 anni** non arrivandoci in pessime condizioni ma contrariamente in gran forma cosi da far invidia a chiunque.

# La dieta mima digiuno si può fare più volte?

Come già ripetuto più volte fino a questo momento la dieta mima digiuno la possono seguire tutti ma c'è anche qualche individuo che magari potrebbe risultare non compatibile, bisogna valutare per bene tantissime cose prima di mettere in atto una dieta del genere. La dieta mima digiuno è comunque una delle migliori per migliorare la vostra salute, l'obiettivo è proprio questo. Si può fare diverse volte nel corso dell'anno

da **3,4, 5 fino a 12 volte all'anno**, c'è da sottolineare che la periodicità è stabilita in base al proprio attuale peso corporeo e al fabbisogno energetico. Lo stesso professor Longo sostiene e ribadisce il concetto che non si tratta di un sistema che ha come scopo quello di far dimagrire perdendo i chili in eccesso presenti nell'organismo. La perdita di chili è solo un effetto collaterale della dieta mima digiuno che serve solo ed esclusivamente per riprogrammare le cellule e niente di più, dando così degli ottimi benefici rispetto all'invecchiamento.

# **E' vero che è possibile vivere di più seguendo questa dieta?**

Un'altra delle tante domande che si trovano online è la seguente: **ma è vero che è possibile vivere più a lungo se si segue la dieta mima digiuno?** La risposta è sì, ovviamente nella vita possono succedere degli imprevisti questo si sa. Come accennato qualche riga sopra seguendo scrupolosamente la dieta del professor Longo è possibile "in

teoria" vivere fino a 100 anni restando sempre in bella forma. Nel corso dell'anno la dieta si può tranquillamente eseguire da **un minimo di 3 volte ad un massimo di 12** tutto ovviamente dipende da individuo e individuo.

La periodicità è stabilita in base al proprio attuale peso corporeo e al fabbisogno energetico. Una cosa è certa, seguendo la dieta mima digiuno il vostro corpo vi ringrazierà e invecchierete più lentamente il che non è poco.



# **Dieta mima digiuno: cosa mangiare e cosa bandire**

La dieta mima digiuno si basa semplicemente sulla **rimozione completa degli alimenti che vanno eccessivamente a stimolare la produzione di insulina e dell'ormone della crescita**, prediligendo un bassissimo apporto calorico. Stando alle attente ricerche svolte dal professore Valer Longo, la dieta in questione

consente in poche parole di **ripulire perfettamente il corpo e di rigenerarlo modificandone il funzionamento profondo**. La restrizione calorica avviene in maniera pressochè calibrata, producendo effetti positivi su tutti quanti i sistemi presneti: muscolar,e nervoso, immunitario e via dicendo. Non male vero?

Uno dei principi più importanti della dieta mima digiuno, è che **la restrizione calorica deve essere mirata al 100% e controllata attentamente**. Le dietre troppo restrittive, quelle considerate estremamente drasrtiche, non solo non portano ad avere risultati desiderati nel tempo ma, per lo più, sconvolgono

letteralmente ed alterano in maniera pericolosa il funzionamento dell'organismo.

Il principio numero 2 anch'esso molto importante è **la riduzione dell'apporto di proteine, e in particolare delle proteine animali**, che vanno ad attivare l'ormone della crescita responsabile dell'invecchiamento precoce cellulare e di malattie ad esso correlato, come diabete ormai presente in tantissime persone, cancro, malattie a livello cardiovascolare e neurodegenerative. *Gli effetti negativi che vengono prodotti dalle proteine animali non vanno a riscontrarsi se si consumano proteine vegetali, contenute*

prevalentemente nei legumi secchi e nei cereali integrali. La dieta mima digiuno avrebbe sul corpo gli effetti positivi del digiuno, ma senza dover rinunciare agli alimenti, a mangiare.

Cosa bisogna mangiare a questo punto, per riuscire a rispettare alla lettera e la logica la dieta mima digiuno del professor longo? Moltissima verdura di ogni genere, assunzione di pochissime proteine, qualche grasso che sia buono e carboidrati complessi utili per dare l'energia giusta ad affrontare le giornate nel miglior modo possibile.

- **La carne va del tutto rimossa** in età adulta in favore di proteine

vegetali, contenute nei legumi secchi (ceci, fagioli, lenticchie, piselli...) e nei cereali (quinoa, riso...). La carne va data ai bambini (sia bianca che rossa) e reintrodotta dopo i 65 anni.

- **Il pesce come minimo va mangiato 3 volte alla settimana**, ma bisogna limitare quello ad alto contenuto di mercurio, come il tonno. Perfetto invece risulta essere lo sgombro, le acciughe o le sardine.
- Nessun blocco di nessun genere per le noci, mandorle, nocciole, all'olio extravergine d'oliva, che contengono grassi insaturi buoni.
- **La pasta, il pane e tutti i cereali**

**vanno consumati integrali,**  
tenetelo bene a mente

- **Le verdure vanno consumate a volontà** senza problemi dunque acquistatene più che ne potete
- **Gli zuccheri aggiunti vanno assolutamente rimossi,** e bisogna moderare il consumo di (non più di un frutto al giorno)

Per quanto concerne lo stile di vita il professor Longo consiglia di *non cenare dopo le 20 e di non ingerire niente 3-4 ore prima di andare a dormire,* ma questo già si sapeva da tempo.

Tantissimi esperti ne hanno parlato per anni. Vanno fatti come minimo tre pasti al giorno più uno spuntino.

# **Dieta mima digiuno: lo schema da seguire per non sbagliare**

La dieta mima digiuno segue come qualsiasi altro tipo di dieta esistente uno schema ben preciso che va a svilupparsi in 5 giorni di restrizione calorica e a basso contenuto proteico, come più volte accennato nel post bisogna mangiare meno proteine possibili. Il primo giorno di dieta mima digiuno, è consigliato assumere come minimo 1000

calorie, divise fra 34% di carboidrati, 56% di grassi e 10% di proteine. Negli altri 4 giorni, le calorie devono assolutamente scendere a 750, dividendosi in questa maniera: 47% carboidrati, 44% grassi e 9% proteine.

Questo precisissimo schema alimentare non creato a caso non è a tutti gli effetti un vero digiuno, ma una riduzione importante, si può perfettamente definire drastica, delle calorie assunte e dei cibi che agiscono sui livelli di insulina la causa numero uno di ingrassamento, come il tutto va ad agire anche sui livelli altamente proteici. Il professor Valter Longo ha più volte suggerito di ripetere la dieta mima digiuno ogni 3-6 mesi,



ma solo sotto controllo medico il fai da te è assolutamente sconsigliato, questo sia chiaro.

Ecco i benefici della dieta mima digiuno

- riduzione delle calorie
- bassa incidenza di tumori
- ringiovanimento del sistema immunitario
- riduzione delle infiammazioni
- diabete sotto controllo
- riduzione delle malattie cardiache
- calo di peso corporeo
- riduzione dei fattori legati all'invecchiamento

esempi di menù della dieta mima digiuno Prima di andare a vedere

qualche esempio di menu' per la dieta mima digiuno, è importantissimo evidenziare una piccola osservazione sempre fatta da Longo. Piuttosto che un controllo costante e ossessivo delle calorie che si ingeriscono, evidenzia il dottore più apprezzato di tutti i tempi, meglio concentrarsi sul numero dei pasti che dovrebbe essere diminuito a 2 al giorno.

## **Dieta mima digiuno: esempio di menù per il giorno 1**

- Colazione

Tè verde con una barretta energetica

Spuntino

Un pò di noci

- Cena

150 gr di cereali integrali e 300 gr di legumi

## **Altro esempio di menù**

- Colazione

Noci o nocciole e tè verde

Spuntino

Una barretta energetica senza zuccheri aggiunti

- Cena

100 gr di pesce con insalata mista

Da evidenziare che in qualsiasi caso la dieta mima digiuno o digiuno intermittente non va assolutamente

eseguita in stato di gravidanza, in allattamento, per i bambini e i soggetti che sono fortemente a rischio di anoressia nervosa, in questi casi è vietatissima! Meglio evitarla se non si vogliono avere grossi problemi. E' altamente consigliato prima di tutto consultare il vostro medico prima di iniziare la dieta mima digiuno e accertarsi di poterla seguire senza che la vostra salute ne sia intaccata minimamente.

Dopo un post di questo tipo dove praticamente abbiamo spiegato filo per segno cosa è la dieta mima digiuno tanto discussa ad oggi, è giunto il momento delle conclusioni. Finalmente siamo

arrivati al punto di tirare le somme di questa esperienza di finto digiuno se così si può definire, la dieta non fa dimagrire come lo stesso nome fa intuire perché alla fine è solo un inganno: a fronte di tutto questo andiamo a fare il punto su qualche piccolo vantaggio e svantaggio a livello fisico o mentale della dieta del professor Longo.

# Pro e contro della Dieta Mima Digiuno

## I pro

La dieta è sostenibile senza alcun problema a livello fisico. La sensazione di “fame” è gestibile tranquillamente la parola chiave è forza di volontà, senza quella non si va da nessuna parte

- Le quantità di sali minerali, proteine ecc. contenute negli alimenti sono calibrati perfettamente giorno dopo giorno

per questo c'è poco da sbagliare

- Le zuppe proposte sono saporite, così come le olive ed i crackers (molto sapidi)
- Perdita di circa 2-3 kg che si manifesta con un calo a livello addominale per una forma impeccabile con il passare delle settimane
- La grande quantità di liquidi ingeriti ha effetti diuretici e drenanti il che fa sicuramente bene

## **I contro della dieta mima digiuno**

- Leggero stato di debolezza e stanchezza che si manifesta soprattutto i primi giorni per poi

man mano passare e farvi sentire sempre più in forma Monotonia nel gusto e nella consistenza degli alimenti proposti, che si nota dopo i primi 3-4 giorni per poi passare

- Sconforto nel verificare che un giorno manca una barretta e magari un altro mancano le olive ecc.... E' tutta una questione psicologica

Una volta che si è concluso del tutto il periodo di dieta mima digiuno, con la ripresa della normale alimentazione che un po' tutti eravate abituati a seguire, dovrebbe verificarsi quella produzione di nuove cellule studiate per tanto tempo dal Dottor Longo, e provocata proprio dalla carenza eccessiva di zuccheri e



proteine della DMD - dieta mima digiuno -.

**NOTA BENE** : Ricordiamo che Il fai da te è sconsigliato. Tra le altre cose questo tipo di dieta è consigliata solo ed esclusivamente a coloro che hanno superato i 65 anni di età. Si potrebbe portare avanti questo tipo di menu, in accordo con le decisioni del medico.

**Per quanto concerne la perdita di peso**, di qualche chilo in eccesso, un calo veloce lo si percepisce immediatamente dopo il primo giorno, quando si perde circa un kg, poi la “perdita” si stabilizza con circa 3-4 etti al giorno.

In sostanza per una dieta mima digiuno bisogna fare tutto il più semplice possibile. In sostanza preparazioni semplici, ovvero:

- alimenti da reidratare e dunque liquidi come zuppe e minestroni
- frutta secca
- carboidrati semplici
- grassi naturali

Quanti di voi ad oggi hanno seguito la dieta mima digiuno? Avete avuto dei benefici a livello fisico o mentale? Scommetto di sì, fateci sapere cosa ne pensate nei commenti della nostra pagina kindle, e Grazie per averci scelto.