

LA STRATEGIA DEI 3 DIGIUNI INTERMITTENTI

**+ MUSCOLI,
- GRASSO.**

**Sempre, ovunque,
tutti i giorni!**

MAURO SIGNORETTI

LA STRATEGIA DEI 3 DIGIUNI INTERMITTENTI

Come combinare ed
adattare al proprio stile
di vita 3 diverse
tipologie di digiuno
intermittente per avere

più MUSCOLI, meno
GRASSO. Sempre,
ovunque, tutti i giorni!

Mauro Signoretti

Condizioni e diritti di utilizzo

ATTENZIONE: Questo pratico manuale è stato realizzato al solo scopo divulgativo e non vuole in alcun modo sostituirsi a un medico o specialista.

Chi è ammalato o sospetta di esserlo dovrebbe farsi visitare e sottoporsi a dei controlli. L'autore in ogni modo declina espressamente ogni responsabilità per eventuali effetti nocivi dovuti a una mancata conoscenza del proprio stato di salute e da un uso errato delle informazioni.

Tutti i nomi di prodotti o aziende citati nel testo sono marchi registrati appartenenti alle rispettive società e sono usati a scopo editoriale e a

beneficio delle relative società.

Introduzione

Tempo fa, su un noto portale, scrissi un articolo sul digiuno intermittente e 4 modi per applicarlo nella propria vita. Da quel giorno, oltre a ricevere decine di commenti, in molti mi scrissero per sapere “come”, “quando” e “cosa mangiare” durante un digiuno intermittente.

Questo manuale che hai sotto gli occhi, l'ho volutamente scritto nella maniera più sintetica in assoluto. Non voglio “allungare il brodo” affrontando

argomenti troppo scientifici che – pur essendo estremamente interessanti – non sono del tutto pratici. La fisiologia del digiuno la trovi sull'altro mio ebook dal titolo “Il digiuno settimanale per tutto l'anno” che trovi sempre a mio nome, su Amazon, nella collana “Alimentazione degli Antenati”. Inutile quindi ripetermi.

Quello che leggerai in questo manuale, invece, è un concentrato di tutto quello che devi sapere per mettere in pratica un corretto digiuno intermittente per il resto della tua vita. Niente di più!

Prima di iniziare, devo illustrarti quelli che sono i vari digiuni intermittenti esistenti ad oggi.

Cos'è il digiuno intermittente

La definizione più precisa è la più semplice: alternare intervalli dove non si mangia (digiuno) con intervalli dove è permesso mangiare. Per usare un gergo, si alterna un periodo di digiuno con una "finestra temporale" dove introdurre i pasti.

Le differenze risiedono nelle "finestre". Il periodo di digiuno varia da 16 ore fino a 48 ore.

Benefici del digiuno intermittente

Dipendentemente dal tipo di digiuno intermittente applicato, ci sono molti

vantaggi che lo rendono così popolare. In primo luogo le persone che lo praticano mangiano meno frequentemente. Oltre a ridurre la sensazione di fame aumenta la sazietà quando mangiamo.

Estremamente pratico ed efficace.

Mangiare meno frequentemente tende a farci assumere meno calorie complessive. Questo è un aspetto molto importante. Parlando di restrizione calorica, il digiuno a intermittenza ci porta un altro vantaggio. Costringiamo il nostro corpo a guardare oltre l'intestino per ottenere energia. Senza entrare in concetti complessi, le cellule

danneggiate vengono "sacrificate" molto più rapidamente. Ecco perché anche l'oncologo Umberto Veronesi era un fautore del digiuno. Questo fenomeno aiuta a prevenire invecchiamento e malattie varie (tumori inclusi).

Digiuno e ormoni

Digiuno intermittente non significa soltanto assumere meno calorie ma promuovere delle risposte ormonali che migliorano la composizione corporea. Innanzi tutto la sensibilità all'insulina soprattutto se svolgiamo degli esercizi. Oltre a questo un aumento della secrezione dell'ormone della crescita (GH) che comporta una miriade di

benefici tra cui una maggiore perdita di grasso e una maggiore crescita muscolare. Inoltre il GH tende a compensare gli effetti del cortisolo (ormone catabolico) che in parte è legato al grasso che si accumula sul ventre.

Vediamo di seguito le varianti del digiuno intermittente da me testate.

Intermittent Fasting (IF)

Uno dei massimi esperti di digiuno a intermittenza è il preparatore atletico svedese Martin Berkhan. La variante da lui proposta è un digiuno di 16 ore con una finestra dove alimentarsi ridotta a 8 ore. Durante questo periodo si possono mangiare 2-3 pasti.

Progettato specificamente per fare massa magra riducendo quella grassa è la forma più sofisticata di digiuno intermittente.

- **BENEFICI:** Oltre ad avere tutti i vantaggi insiti nel digiuno, il protocollo 16/8 offre un livello

avanzato di gestione ormonale. Mentre un digiuno di 24 ore (o alternativo) non è adatto alla pratica quotidiana, il 16/8 si presta benissimo. Questo significa favorire quotidianamente un incremento giornaliero di GH. Non comporta sbalzi di appetito (come nelle altre forme di digiuno) perché ogni giorno assumiamo cibo. Una serie di studi dimostrano che pasti più grandi presentano due vantaggi: facilitano il raggiungimento della sazietà e la perdita di peso rispetto a quelli più frequenti. Alcune persone hanno difficoltà a portare avanti un digiuno di 24-36 ore, proprio perché lo fanno di rado.

- **SVANTAGGI:** Ci sono pochi svantaggi in questo stile di digiuno a intermittenza. Provengono principalmente dalla programmazione. Il protocollo di Martin Berkhan è più efficace se l'allenamento viene eseguito a digiuno e il primo pasto della giornata assunto immediatamente (entro 2 ore) dopo gli allenamenti. La situazione ideale sarebbe allenarsi la mattina e sfruttare le ore di sonno per digiunare. Per alcuni questa esecuzione è poco pratica. La maggioranza aderendo a questa semplice regola è costretta a spostare la finestra di alimentazione

sconvolgendo la propria vita.

Se vuoi provare il protocollo 16/8, tieni a mente questi aspetti. Io resto dell'idea che l'intermittent fasting sia applicabile solo a certe persone.

Nessuno comunque ti vieta di adattarlo ai tuoi orari nel rispetto delle regole del sistema.

Eat Stop Eat

Ideato dal nutrizionista Brad Pilon funziona bene per una serie di motivi. Facilmente adattabile a qualsiasi stile di vita. E' quasi impossibile non rispettare l'unica regola: "non mangiare" per 24 ore. Lo si applica solo 2 giorni a settimana.

Come la maggior parte dei metodi di digiuno, l'astinenza al cibo (e quindi l'assenza di apporto calorico) per grandi periodi di tempo è uno dei motivi del suo successo. Facciamo un esempio: 2.000 calorie giornaliere corrispondono

a 14.000 calorie ogni settimana.

Rimuovendo due giorni, avrai 4.000 calorie in meno. Senza altre modifiche al tuo stile di vita riuscirai a perdere più di un chilo di grasso a settimana. Anche se per "compensare" ti ritroverai a mangiare di più nei giorni in cui non sarai a digiuno, creerai ugualmente un deficit calorico abbastanza consistente.

Come per l'intermittent fasting di Martin Berkhan, con qualche esercizio si ottiene un aspetto non solo asciutto ma anche tonificato.

Manipolazione calorica a parte, funziona incredibilmente bene grazie all'affetto che il digiuno ha sull'ambiente ormonale

generale. Il digiuno permette di regolare e ottimizzare la produzione di insulina (livelli cronicamente elevati rendono difficoltosa la perdita di grasso) e ormone della crescita.

Mangiando sporadicamente avrai meno problemi di insulina anche se nei giorni "eat" mangerai gli stessi cibi nelle stesse quantità. L'effetto del digiuno sull'ormone della crescita è incredibilmente importante. Il nostro corpo rilascia GH abbastanza costantemente. Le ricerche mostrano un aumento della secrezione in tre casi specifici:

1. Durante/subito dopo il sonno.

2. Dopo l'esercizio fisico (appena 10 minuti).
3. Durante e subito dopo un digiuno.

L'ideale è continuare a digiunare dopo il risveglio permettendo una maggiore secrezione di GH. In seguito l'esercizio consentirà un incremento e prolungamento della produzione. Uno dei principali vantaggi di questo digiuno è l'incredibile flessibilità del programma e la facilità con cui è possibile adattarlo al proprio stile di vita senza compromettere i rapporti sociali.

- **SVANTAGGI:** Molti considerano le 24 ore un periodo troppo lungo per

stare senza cibo. Alcuni sembrano avere veri problemi con l'astensione. In particolare coloro che hanno un basso livello di zuccheri. Mentre questo lo considero un ostacolo facilmente aggirabile, l'unico problema reale è la nutrizione post-allenamento. Le soluzioni sono due: spostare l'allenamento verso la fine del periodo di digiuno o semplicemente pianificare i giorni di riposo.

The Warrior Diet (Monopasto)

Ideato da Ori Hofmekler nonostante la presenza del termine diet (dieta) si tratta di un digiuno di 20 ore seguito da un

periodo di alimentazione di 4 ore
ispirato ai guerrieri dell'antichità che
non avevano l'abitudine di mangiare sei
pasti al giorno. In realtà il metodo
originario prevede un piccolo pasto a
base di frutta qualche ora prima del
pasto principale. Questi vanno dai
centurioni romani agli spartani.

- **BENEFICI:** Molto simile a un digiuno di 24 ore, quello di 20 ore permette un aumento dell'ormone della crescita e - come tutti i digiuni - un minor numero di calorie consumate. Secondo Hofmekler nel grande pasto la composizione non è importante fino a quando si assume una quantità adeguata di proteine

mangiando tranquillamente a sazietà. Inoltre, con un solo pasto è molto semplice gestire le proprie giornate.

- **SVANTAGGI:** Il rovescio della medaglia, ancora una volta, è la fame. Ottenere tutte le calorie una sola volta significa assumere un pasto piuttosto grande. Questo è il motivo per cui molti mangiano cibi meno sani. Come Eat Stop Eat, questo digiuno intermittente non lo ritengo utile (tranne qualche rara eccezione) per aumentare la massa muscolare. Anche in questo caso, puoi alternare le varie tipologie in base alle tue esigenze del momento.

Fatta questa doverosa spiegazione, passiamo ai fatti. Adesso ti spiego come riesco ad adattare tutti e tre i digiuni intermittenti che ti ho illustrato in maniera strategica. Questi sistemi alimentari vanno tutti bene se applicati nel momento giusto con i giusti alimenti.

Quest'ultimo aspetto è ciò che mancava.

I ritmi naturali



Esiste una stretta relazione tra attività fisica, alimentazione, riposo e

produzione ormonale. Esistono due classi di ormoni: quelli che utilizzano l'energia e quelli che ne fanno riserva. Dei primi fanno parte principalmente cortisolo e testosterone che sintetizzando il colesterolo vengono definiti “ormoni steroidei”.

Della seconda categoria invece fanno parte l'insulina e l'ormone della crescita (GH), due ormoni proteici.

Queste due classi di ormoni vengono prodotti dall'organismo in maniera inversamente proporzionale: quando cortisolo e testosterone salgono, insulina e GH scendono e viceversa. Spesa energetica e recupero non avvengono

mai contemporaneamente.

I ritmi circadiani della produzione ormonale

Il testosterone (utilizzo energetico) viene prodotto alle prime luci dell'alba, segno evidente dell'inizio delle nostre attività. L'insulina che deposita grassi e zuccheri aumenta a fine mattina. Nel tardo pomeriggio aumenta nuovamente (e di poco) il testosterone. Infine verso sera aumenta il GH con un importante picco verso la notte.

I ritmi stagionali

L'andamento stagionale influenza molto

la produzione ormonale esattamente come avviene nel mondo animale dove i mesi invernali coincidono con il letargo e quelli caldi con il picco delle attività.

Una elevata produzione di cortisolo da gennaio ad aprile assicura energia ricavata dai tessuti muscolari mentre alti livelli di testosterone, da luglio a novembre, stimolano il lavoro fisico. In autunno, GH e insulina ai massimi livelli, garantiscono l'accumulo di proteine, grassi e zuccheri per superare l'inverno che seguirà.

Questi ritmi, presenti ai nostri giorni, hanno scandito le giornate dei nostri antenati paleolitici.

Sostanzialmente, nella stagione fredda tendiamo ad ingrassare mentre in estate siamo più propensi ad “asciugarci” dove siamo più attivi non solo nelle attività lavorative e ricreative ma anche sessualmente.

Per oltre 2 milioni di anni l'uomo ha misurato il suo tempo sulla base di questi cicli:

- **Il giorno:** alternarsi di luce e buio (rotazione della Terra attorno al proprio asse).
- **Il mese:** correlato con le fasi lunari.
- **Le stagioni:** il variare del clima per effetto dell'asse terrestre e dell'orbita ellittica intorno al Sole.

- **L'anno:** rivoluzione terrestre attorno alla sua stella.

A questi si aggiunge la settimana nata con l'avvento dell'agricoltura che indica soltanto il tempo fisiologico di capacità di carico (appunto) nel lavoro agricolo. Quindi, nulla a che vedere con la produzione ormonale.

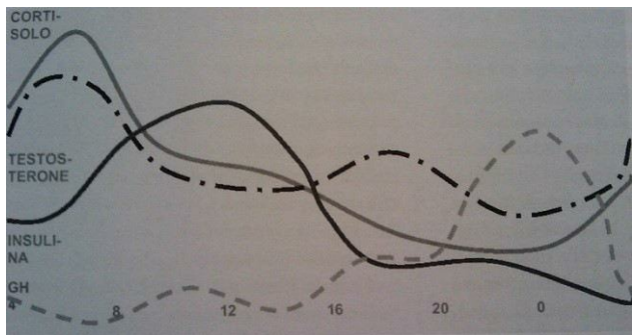
Ed è proprio tenendo conto di questi ritmi fisiologici naturali che possiamo adattare strategicamente un digiuno intermittente.

Di seguito una tabella riepilogativa su quanto detto ed un'immagine tratta da *Le radici dei sapiens* di Giovanni Cianti.

| MESI | G | F |
|--------------|---|---|
| TESTOSTERONE | | |
| GH | | |
| CORTISOLO | X | X |
| INSULINA | | |

| | |
|------------------|--------------|
| ORMONI ATTIVITA' | Testosterone |
| ORMONI DEPOSITO | GH, insulina |

Produzione ormonale durante il giorno.



Le radici dei sapiens (Giovanni Cianti) p-35

Ormoni, cibo, allenamento e riposo

Qual è il momento migliore per svolgere un'attività fisica (allenamento)?

Chiaramente quando abbiamo la massima produzione di testosterone. E quando dobbiamo recuperare? Quando gli ormoni proteici raggiungono il picco massimo. Semplice! Capito questo hai già il 70% della soluzione in mano.

Discorso diverso per gli sport di potenza (meglio verso la sera).

Ma queste valutazioni devono essere fatte parallelamente ad orari ed esigenze personali (lavoro, tempo libero,

impegni).

| FASI | ALLENAMENTO | |
|------------------|--|------------|
| ATTIVITA' | Correre, saltare, alzare pesi, ecc. | Mangia |
| CIBO | Piccoli spuntini, frutta, miele, uova. Insufficienti calorie e scarse proteine. Scarse fibre (poca o niente verdura). Analoghe quantità di grassi saturi e zuccheri. | Poc car |
| ORMONI | Elevata produzione di testosterone. | E |

Come applicare il digiuno intermittente durante le nostre giornate

Il protocollo di digiuno intermittente che applico frequentemente è quello dove mangio durante una finestra di circa 8 ore mentre mi astengo dal cibo per circa 16 ore. L'unica differenza sono i giorni in cui mi alleno e quelli dove riposo.

Di seguito una tabella per semplificare il concetto.

| | | |
|--|----------------|----------|
| | DIGIUNO | P |
|--|----------------|----------|

| | (16 ore) | (|
|--|---|--------|
| ALLENAMENTO (dalle ore 9 alle 10 circa) | Dalle 14 alle 6 (del giorno seguente) | Da |
| RIPOSO | Dalle 22 alle 14 | D & |

In entrambi i casi mi limito a due pasti. Mi alleno a digiuno mangiando uova intere nel post-workout. L'apporto calorico è sotto quello di mantenimento.

Quando termino l'allenamento, tempo di farmi la doccia e tornare a casa, assumo, appunto uova con frutta di stagione.

Ma attenzione, diversamente da quanto si crede (io stesso per oltre 10 anni) nei giorni di allenamento non abbiamo bisogno di un grosso apporto calorico. Discorso differente chiaramente per gli sport di “durata” di cui non ho alcuna esperienza. Anzi, se è vero che un digiuno totale protratto per alcuni giorni abbassa di oltre il 50% il testosterone, un apporto calorico eccessivo né inibisce la produzione.

Quindi, visto che ci serve il testosterone quando ci alleniamo (preferibilmente la

mattina), bisogna assumere poche calorie per lo più costituite dalle uova per via del testosterone grazie al colesterolo contenuto. I miei allenamenti eseguiti con i pesi durano 40 minuti al massimo. Mi limito pertanto a parlare di questo genere di attività tralasciando le altre: corsa, nuoto, bici ecc.

La quantità di frutta (carboidrati) invece varia. E' una questione soggettiva. A molti troppa frutta crea problemi intestinali. La mangio solo nel secondo ed ultimo pasto (post-workout) nelle quantità che so che non mi creano problemi (diversamente di verdura ne potrei mangiare a quintali ma in questa fase meglio evitarla). Nel primo pasto

invece assumo solo uova (strapazzate quanto basta a fuoco lento senza cuocerle troppo).

Ti consiglio di “ascoltare” il tuo corpo ed eventualmente sostituire parte della frutta con del miele selvatico biologico. In questa fase abbiamo bisogno di poche calorie, poche proteine, grassi saturi e una buona dose di carboidrati.

Ma per non sbagliare considera l'apporto calorico grosso modo in queste proporzioni:

50% carboidrati - 20% proteine - 30% grassi

Una delucidazione sul testosterone

Questo ormone viene prodotto principalmente di notte durante il sonno tra mezzanotte e le 4-6 del mattino. Probabilmente starai pensando che le uova facciano aumentare il colesterolo ematico. Bene, lascia che ti dica che il colesterolo alimentare non ha niente a che vedere con quello che ti viene riscontrato dalle analisi del sangue. Da anni sono donatore e il mio livello di colesterolo (ematico!) è sempre perfetto anche nei periodi dove mangio fino a 40 uova a settimana.

Di seguito un estratto dal libro
“Androgen Deficiency in the Adult Male: Causes, Diagnosis, and

Treatment” di Malcolm Carryther:

E' stato dimostrato che una dieta rigorosa a basso contenuto di colesterolo abbassa i livelli di testosterone totale e libero del 14%. Le diete vegetariane, specialmente quelle con poche proteine, possono ridurre ulteriormente il testosterone. Gli uomini sottoposti a una dieta vegetariana a basso contenuto di grassi e alto contenuto di fibre, hanno una riduzione del 18% del testosterone totale e libero [...]

Ecco perché durante i giorni di

allenamento è consigliabile mangiare frutta e non verdura. Perché troppe fibre abbassano il testosterone. Ed ecco perché la verdura (pur essendo una fonte di carboidrati) l'assumo nei giorni di riposo insieme alla carne rossa (o pesce). Mi serve per assimilare le proteine.

In conclusione, il testosterone deriva dal colesterolo (alimentare) e le uova sono un'eccellente fonte a bassissimo costo. Ricordi la scena di Rocky I, quando il pugile italoamericano si svegliava all'alba per allenarsi? Cosa faceva? Prendeva delle uova e le beveva tutto d'un fiato.



Non ti dico di fare altrettanto (evita le uova crude ed io inoltre preferisco allenarmi completamente a digiuno visto che eseguo allenamenti intensi ma brevi). Comunque nella scena del film c'è un fondo di verità:

uova = colesterolo = testosterone =
prime ore della mattina = allenamento

Le abitudini dei nostri antenati

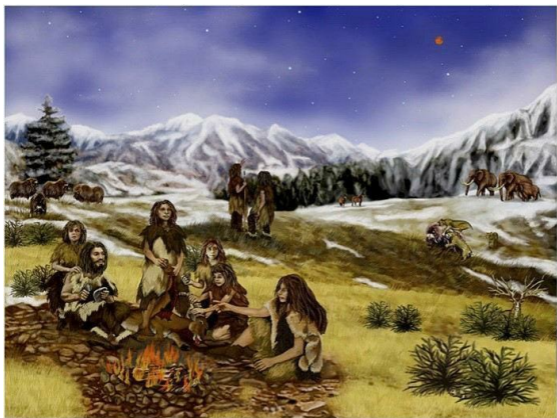
Vari studi antropologici sembrano dimostrare questa abitudine alimentare anche nei nostri antenati nei periodi di caccia e riposo.



Caccia

Nei giorni di caccia non avevano tempo per banchettare. Si arrangiavano con il poco cibo che riuscivano a reperire: qualche frutto selvatico e qualche uovo “rubato” nei nidi di passaggio. L'impegno fisico era intenso perché

dovevano sostenere dure lotte con la preda.



Riposo

Nei giorni di riposo avveniva l'esatto contrario. Tornati a casa con le prede, avevano cibo in abbondanza per se stessi e la famiglia. Potevano sfamarsi

fino a sazietà e dedicare intere giornate all'ozio, all'accoppiamento, alle attività ricreative.

I periodi di riposo sono sempre più lunghi (e più piacevoli) di quelli di caccia. In questo caso devi aumentare l'apporto calorico avendo speso molto nei giorni precedenti. Una ripartizione calorica ideale potrebbe essere:

50/60% grassi - 30/40% proteine -
5/10% carboidrati

Quando il monopasto diventa estremamente comodo

Il protocollo 16/8 lo considero il mio stile alimentare di “tutti i giorni”. Ma non mi limito solo a questo. Ad esempio quando viaggio mi trovo benissimo con la Warrior Diet (20 ore digiuno e 4 dove mangiare).

Tenendo conto di tutto ciò che ti ho detto fino ad ora, è deducibile che il mio unico - ma abbondante - pasto lo consumerò la sera visto che non mi alleno. Mangio a sazietà carne e verdura perché in questa fase dove riposo (sono

in vacanza!) punto a stimolare ulteriormente il GH assumendo molte proteine e pochi carboidrati costituiti esclusivamente da verdura (dai uno sguardo al grafico sul ciclo circadiano). I giorni di riposo sono a tutti gli effetti delle fasi di “recupero”, ovvero i migliori momenti per “costruire” massa muscolare.

Di solito la mia finestra alimentare è dalle 20 alle 24 perché sfrutto il ciclo circadiano che mi dice che il GH è nel suo “momento favorevole”.

Quando mi trovo in una nuova località, il giorno lo dedico al turismo, la sera con più calma mi concedo il meritato

pasto, la mattina soprattutto se ho fatto un po' di vita mondana, resto a dormire.

“Eat Stop Eat” nella fase di passaggio

Già so cosa stai pensando: «Mi hai detto che applichi tutte e tre i digiuni intermittenti. Ma allora quando digiuni 24 ore?»

Ci sono periodi dove mi alleno 2 volte a settimana e altri dove mi alleno anche 4 volte in una sola settimana ma per poi riposarmi tutta la seguente.

Indipendentemente dalla frequenza, il passaggio dai giorni di allenamento a quelli di riposo è il momento ideale per fare un digiuno di 24 ore. Di seguito una

tabella riassuntiva di una “settimana modello” dove mi alleno 4 volte (lunedì/martedì, venerdì/sabato) e riposo 3 giorni.

Prendila come modello esemplificativo e non come regola assoluta visto che - come ti ho spiegato prima - spesso mi alleno solo 2 volte a settimana.

Non conosco i tuoi metodi di allenamento. I digiuni devono essere personalizzati in funzione della propria vita: lavoro, sport, tempo libero.

| | | |
|------------------------------------|---|----------|
| GIORNI | L | D |
| ALLENAMENTO (mattutino) | X | X |
| RIPOSO | | |
| INTERMITTENT | Dalle 1 di lunedì 6 di martedì | |
| | | |

FASTING (IF)

16 ore digiuno

8 ore pasto

EAT STOP EAT

24 ore digiuno

WARRIOR DIET

20 ore digiuno

4 ore pasto

Facoltati

NOTA: Come puoi vedere, in questa settimana di esempio, il digiuno di 24 ore (Eat Stop Eat) lo attuo soltanto due volte, proprio come nella versione originale del metodo.

NO DIGIUNO: Gli unici momenti della settimana dove non avviene il digiuno intermittente sono tra giovedì/venerdì e domenica/lunedì. Tecnicamente 8 ore sono un digiuno ma essendo il periodo medio di una persona quando dorme, per fare chiarezza sulla strategia preferisco definirlo “no digiuno”.

Fai attenzione, le ore possono essere anche 10 e non 8 se ti alleni a digiuno. Ma potresti preferire mangiare (rompendo il digiuno), recarti in

palestra ed eseguire un pasto post-workout. Sentiti libero di adattare la tua strategia. Non devi per forza replicare quanto faccio. Ciascuno è diverso e con esigenze particolari. Testa, verifica e crea il tuo metodo prendendo i miei esempi come base di partenza. Non saranno certo 1-2 ore di differenza a vanificare la strategia.

So che gran parte delle persone non possono allenarsi di mattina. Quindi non potrebbero prendere come modello quanto faccio. Insomma, serve un poco di flessibilità.

Ti ho dato ulteriori informazioni. Sta a te ora sfruttarle cercando di adattarle nel

migliore dei modi ai tuoi orari e impegni. Devi solo tenere a mente come avviene la produzione degli ormoni durante il giorno e sfruttare questo aspetto per la scelta del cibo.

Risposte alle domande più frequenti

Di seguito parte delle domande che ho ricevuto da persone a cui ho suggerito questa strategia di digiuno intermittente.

Domanda: Ciao, lavoro in ufficio, quindi seguo un orario che va dalle 8/9 – 17/18 e mi alleno dopo le 18 praticando allenamento funzionale

(forza, aerobica, circuiti, ecc.). Inoltre pratico arti marziali miste subito dopo la parte di preparazione fisica. Seguo i “canonici” 4/5 pasti al giorno ma nonostante questo non riesco a tenere una costanza con il controllo del grasso (peso 98 kg x 178 cm di altezza). Può essere utile nei giorni in cui finisco dopo le 21 l’allenamento o a giorni alterni anche, fare un pasto post allenamento (cena), mangiare direttamente il giorno dopo per l’ora di pranzo (le 13 circa) e saltare il pasto pre allenamento? Quindi un digiuno che parte dalla sera verso le 22 e viene interrotto con il pranzo e proseguito fino alla cena con il pasto post allenamento?

Risposta: A parte che i pasti non devono essere 4/5 (canonici?). A volte mangio 3 se non 2 volte al giorno. Il mio consiglio è non stravolgere i singoli metodi di digiuno intermittenti. Ad esempio il protocollo 16/8 nel tuo caso (allenamento dopo le 21), non va bene.

Domanda: Ciao secondo te si può bere del caffè (senza zucchero) durante la pratica del digiuno? Se lo diluisco con

molta acqua potrei berlo lo stesso?
Inoltre si possono mangiare anche delle mele oppure degli ortaggi come carote, sedano, finocchi, cetrioli oppure bisogna centrifugarli per ridurli in formato liquido?

Risposta: Se parli di digiuno settimanale devi astenerti a tutto. Niente cibo né caffè. Se invece ti riferisci al digiuno intermittente indipendentemente dal protocollo, puoi bere del caffè durante la “finestra” di digiuno ma senza zucchero e latte. Sinceramente lo sconsiglio. Il cibo sempre in questa fase è chiaramente abolito (altrimenti che digiuno sarebbe?). Per il caffè

comunque ti consiglio di rallentare l'assunzione per due motivi: a digiuno potrebbe creare problemi allo stomaco. In secondo luogo è una bevanda acida e il digiuno già rende acido l'organismo. Per giunta non possiamo tamponare tale acidità con del cibo alcalino (frutta e verdura).

Domanda: Ciao, il mio punto debole sta nella definizione. Pur avendole provate tutte a livello di allenamento e di regime

alimentare i risultati non sono mai stati soddisfacenti. Pertanto leggendo le tue considerazioni pensavo di iniziare il digiuno 16/8 allenandomi la mattina alle 7.00 con una sessione HIIT da 30 minuti e poi mangiare dalle 12.00 alle 18,00 sempre moderando i carboidrati. Cosa ne pensi?

Risposta: La finestra 12-18 è meno di 8 ore. Visto che puoi allenarti la mattina (grosso vantaggio), ti consiglio di usare una finestra 13-21 dove inserire massimo 3 pasti e collocare dalle 21 alle 13 il tuo digiuno.

Domanda: Durante la “finestra” di 8 ore posso mangiare tutto quello che voglio?

Risposta: Stando al protocollo di Martin Berkhan che anticipa di gran lunga la dieta “del momento”, si potrebbe mangiare quasi di tutto. Io ho sempre preferito applicare protocolli come la Paleo Dieta (o la similare Evo Diet) o la Dieta Metabolica. Non è soltanto una questione di dimagrimento ma anche di compatibilità genetica. Fai una prova e se nonostante il digiuno intermittente non perdi peso, allora meglio evitare i cibi spazzatura. Comunque io li evito a prescindere concedendomi dei sporadici sgarri.

Domanda: Non ho orari stabiliti. Le mie giornate sono ricche di imprevisti. Vorrei comunque provare un digiuno

intermittente. Quale protocollo mi consigli?

Risposta: Se vuoi testare il digiuno intermittente per dimagrire, prova un protocollo come il 20/4 ore oppure Eat-Stop-Eat. Il protocollo 16/8 non credo sia possibile nel tuo caso avendo degli orari imprevedibili. In futuro se riesci a organizzarti meglio, prova anche quest'ultimo.

Domanda: Mi piace il metodo del protocollo 16/8 e da domani voglio cominciarlo. Ti chiedo un consiglio.

Visto che vado in palestra 3 volte a settimana e che non posso andarci prima delle 15, come mi consigli di comportarmi riguardo il primo pasto? A che ora lo faccio? Se devo andare in palestra a stomaco vuoto, ciò significherebbe fare il primo pasto verso le 17, tu che dici?

Risposta: Secondo me coloro che non possono allenarsi di mattina non dovrebbero eseguire il protocollo 16/8.

Domanda: Ho 37 anni e da ormai 2 anni ho smesso di frequentare la palestra causa motivi di lavoro. Riesco

comunque a mantenermi diciamo in forma praticando un po' di jogging la sera (3 volte a settimana) e mangiando in maniera diciamo adeguata (no cibi spazzatura, carboidrati moderati e cibi proteici). Purtroppo la classica “pancetta” fatica calare. Vorrei provare il protocollo 16/8. Vorrei sapere se secondo posso applicarlo modificando le finestre di digiuno e i pasti. Mi capita di cenare alle 20.00 e di pranzare alle 13. Quindi una media di 16 ore e 30 di digiuno e 7 di finestra per i pasti.

Risposta: Il fatto che tu corra 3 volte a settimana e non riesca a eliminare la pancia in eccesso è un campanello d'allarme. Le cause sono due:

alimentazione errata oppure stress del “fare troppo” (ed eccessiva produzione di cortisolo). Ti invito a valutare le due cose. Le finestre di digiuno le puoi modificare come preferisci. Mi riesce solo difficile capire (ad esempio) come potrebbe farlo una persona che si allena la sera e la mattina presto deve lavorare. Nel tuo caso potresti provare ma perderesti un grosso beneficio di questo protocollo (16/8): allenarti a stomaco (semi) vuoto e rompere il digiuno con il primo pasto.

Domanda: Avrei intenzione di iniziare il protocollo 16/8 che si adatta abbastanza bene ai miei tempi (sono

un'insegnante). Avrei però alcune domande da farti: Al mattino, appena sveglia, quindi durante la fase di digiuno, posso prendere una tazza abbondante di caffè espresso con una compressa di dolcificante naturale? Poiché il mio grosso problema è quello di bere poco, ti chiedo quali altre bevande, oltre ad acqua, tè e tisane varie, sono permesse nel periodo di digiuno? Normalmente vado in palestra, quando riesco, nel pomeriggio dalle 17:30 alle 19 però pensavo di attaccare l'allenamento, almeno una volta a settimana, subito dopo il lavoro, e quindi prima del pasto, diciamo verso le 13, 13:30. Stando alla fine del periodo di digiuno, avrò sufficienti energie per

farlo?

Risposta: Va bene il caffè (oppure tè) nella fase di digiuno (senza esagerare e bevendo molta acqua nell'arco della finestra) ma senza dolcificanti. Almeno 2 litri d'acqua al giorno dovresti assumerli. Altre bevande non sono ammesse (comprometteresti il digiuno). In realtà l'allenamento verso la fine del digiuno è il momento ideale. Sfrutti i benefici del digiuno e immediatamente quelli del pasto "post allenamento".

Domanda: Ciao, siccome ho difficoltà ad allenarmi la mattina per motivi di lavoro ma potrei farlo solo dalle 18.30,

pensi che un solo pasto (serale, dopo l'allenamento) per almeno tre volte a settimana sia inutile ai fini del dimagrimento (perdita massa grassa) e dannoso per la salute?

Risposta: Puoi provare e vedere se ti adatti bene. Considera che diversamente da ciò che si dice, i giorni di allenamento non richiedono grandi assunzioni di calorie. Diversamente queste devono aumentare nei giorni di recupero. Discorso a parte se fai uno sport di endurance.

Domanda: Mi alzo alle 5 del mattino e lavoro 11 ore sulla strada (dispendio calorico alto). Finita la mia bella

giornata lavorativa vado in palestra ad allenarmi (verso le 17 per 3-4 volte la settimana). Poi alle 20 cena!

Secondo te come potrei procedere per provare un digiuno fatto sul mio stile di vita?

Risposta: Non conosco il tipo di attività che esegui in palestra. In linea di massima puoi tentare con solo 2 pasti: pranzo e cena. In alternativa prova il “monopasto” (Warrior Diet) mangiando solo dalle 20 alle 24.

Conclusione

Con questo breve ebook spero di averti chiarito le idee su cosa sia un digiuno intermittente ma soprattutto come renderlo parte integrante del tuo stile di vita. Come avrai notato, le combinazioni sono varie e devono rispettare solo alcuni aspetti per rendersi efficaci.

Se vorrai approfondire la fisiologia del **digiuno settimanale** invece (ottima pratica disintossicante da eseguire circa ogni 3 mesi anche se ti alleni con i pesi), ti invito a consultare il mio ebook ***“Il digiuno settimanale per tutto l’anno”*** che trovi nella collana (sempre su Amazon) dal nome *“Alimentazione*

degli Antenati”.

Inoltre, troverai l'ebook ***“La Paleo Dieta senza paranoie”*** una guida con cui, non solo spiego come funziona questo sistema alimentare, ma come stare lontano dai falsi miti delle “diete paleolitiche” senza lasciarsi condizionare.

Sempre nella collana *“Alimentazione degli Antenati”*, trovi ***“La Dieta Chetogenica senza rinunciare ai carboidrati”*** una pratica guida con cui alternare strategicamente una fase a bassi carboidrati ed alti grassi e proteine con una fase inversa (alti carboidrati e bassi grassi e proteine moderate). Non solo ottimizzerai la fase di dimagrimento ma migliorerai anche l'incremento della massa muscolare sfruttando la produzione ormonale in maniera scientifica e naturale.

Trovi anche un indispensabile manuale dal

titolo ***“Il Testosterone dei Guerrieri”*** che se sei un uomo, devi leggere assolutamente.

In conclusione, trovi anche un manuale, a mio avviso fondamentale indipendentemente dalla strategia alimentare in uso. Parlo della guida ***“Programmare la mente inconscia per dimagrire costantemente (con o senza dieta)”***.

Se hai trovato utile ed interessante quanto hai letto fino ad ora, cortesemente, lasciamo una recensione.

Ti ringrazio di cuore e ti auguro una buona vita!

Mauro Signoretti