

E TU A CHE ORA MANGI?

di ALICE POLITI

foto TORKIL GUDNASON

Potrebbero volerci molto tempo e tanta ricerca prima che la scienza medica ne approvi ufficialmente i benefici. Eppure è innegabile che il digiuno intermittente sia oggi una delle strategie alimentari più popolari, nonché un modello dietetico efficace per celebrità come Jennifer Aniston – che ne ha fatto un presupposto del suo benessere over 50 – o Chris Martin, frontman dei Coldplay, che di recente ha confidato di saltare la cena, seguendo l'esempio dell'amico Bruce Springsteen. Diventato popolare nel Regno Unito nel 2012, grazie al documentario della Bbc *Eat, Fast and Live Longer*, il digiuno intermittente comprende vari piani alimentari che prevedono l'astensione dal cibo per un numero di ore predeterminato. Il più popolare e semplice è il piano 16/8, ossia 16 ore consecutive di digiuno e una finestra di 8 ore in cui inserire i pasti, perlopiù cibi di origine vegetale, carboidrati, pochi grassi, tè e tisane. Alcuni studi hanno dimostrato che la fascia oraria ideale in cui mangiare è quella che va dalle 7 alle 16 o dalle 8 alle 17. L'obiettivo, però, non è tanto la perdita di peso, quanto quello di ottenere un impatto positivo sulla salute e la longevità. Questo modello alimentare è diventato largamente

Popolare fra le attrici di Hollywood, adottato spesso anche dagli uomini, **il DIGIUNO INTERMITTENTE** è la strategia alimentare che più di tutte sembra restituire forma e benessere a 360 gradi. Funziona davvero? Abbiamo indagato





«Dopo aver digiunato per 12 ore si attiva, attraverso degli enzimi, una TRUPPA DI SMALTIMENTO RIFIUTI che rimuove le scorie e le ricicla in modo positivo»

— **Petra Bracht, medico e naturopata**

praticato anche grazie a libri che ne raccontano i vantaggi. In Italia è da poco uscito *Digiuno intermittente - Per dimagrire e vivere più sani e più a lungo*, scritto da Petra Bracht, specializzata in medicina generale, naturopatia e terapia del dolore. «Il digiuno intermittente attiva un meccanismo innato nei nostri geni», spiega Bracht, «imita le condizioni di vita che hanno influenzato i nostri antenati nell'arco dell'intera evoluzione e fornisce gli stimoli a noi necessari per condurre una vita lunga e sana». Ma che cosa accade esattamente nel corpo quando si digiuna? «Si verifica la cosiddetta autofagocitosi, l'autodigestione e il riutilizzo dei rifiuti nelle nostre cellule e negli spazi intercellulari. Questo programma di riciclo interno è un dispositivo geniale del nostro corpo. In pratica, dopo aver digiunato per circa 12 ore, si attiva attraverso degli enzimi una "truppa di smaltimento rifiuti" che non solo rimuove le scorie tossiche presenti nell'organismo, ma le ricicla pure. I rifiuti depositati nelle cellule vengono decomposti e riassemblati per formare nuovi elementi e nuovo combustibile. Questa è anche la ragione per cui durante il digiuno si verifica solo una minima riduzione della massa muscolare, a condizione ovviamente che i muscoli continuino a essere allenati». All'idea di un digiuno vantaggioso per la longevità ci ha introdotti da tempo anche Valter Longo, professore di Biogerontologia e direttore del Longevity Institute della University of Southern California di Los Angeles. Con la sua Dieta mima-digiuno, protocollo alimentare che dura 5 giorni e si può

ripetere ciclicamente, ha evidenziato gli effetti positivi e duraturi, inclusi i cambiamenti che può comportare nei fattori di rischio associati alle malattie neurodegenerative. Non solo. Nel suo ultimo libro *Il cancro a digiuno* Longo ha anche messo in luce il suo ruolo centrale nella prevenzione e cura di molti tipi di tumore, anche negli stadi avanzati. Aggiunge Bracht: «Già dopo circa 12 ore di digiuno inizia la riduzione dei grassi: in particolare il pericoloso grasso addominale viene trasformato in chetoni. I corpi chetonici sono sempre stati i distributori di energia d'emergenza durante i periodi di digiuno: si sa che garantiscono il rifornimento energetico di cuore, cervello e di tutti gli altri sistemi di organi vitali. Attivano le cellule nervose e le facoltà intellettuali, e fanno sì che si sviluppino nuove cellule cerebrali dalle staminali del cervello. Inoltre, vengono rilasciati neurotrasmettitori come la serotonina, che favorisce il buonumore. I chetoni hanno poi un effetto calmante su tutti i processi infiammatori cronici, che si possono riscontrare nelle malattie autoimmuni (allergie, sclerosi multipla, patologie reumatiche) e nelle cosiddette sindromi della civiltà (ipertensione arteriosa, diabete, infarto miocardico, sovrappeso). Per questa ragione, tramite il digiuno si riducono i dolori, si abbassano i valori della

pressione, si normalizzano quelli della glicemia e diminuiscono i sintomi da allergia. Questi efficaci apportatori di energia abbassano anche il tasso del colesterolo negativo Ldl, contribuendo alla salute del cuore, e lasciano "morire di fame" le cellule tumorali, dal momento che queste si nutrono per lo più di zuccheri». Quanto influenza il digiuno intermittente sulla perdita di peso? Secondo un recente studio condotto dai ricercatori della Johns Hopkins School of Medicine e pubblicato sul *Journal of the American Heart Association*, la tempistica dei pasti sembrerebbe non avere un impatto così forte sul peso come si tende a pensare. Dai risultati emersi i ricercatori non hanno trovato associazioni tra la fascia oraria in cui si alimentavano le persone e la perdita di peso. Al contrario, è emersa una correlazione tra dimagrimento e pasti di proporzioni più ridotte. L'approccio mentale più corretto alla dieta intermittente, in definitiva, non dovrebbe essere tanto quello di chi cerca una dieta per dimagrire, bensì quello di chi vuole adottare un modello alimentare che preservi la propria salute nel tempo. Una conferma in questo senso arriva anche da Filippo Ongaro, medico degli astronauti e primo italiano a essersi certificato in medicina funzionale e anti-aging negli Stati Uniti, che nel suo libro *Missione Longevità* spiega l'approccio ideale al digiuno intermittente: «Considerando che anche periodi brevi di digiuno di sole 12 ore attivano la riparazione cellulare, riducono l'infiammazione, migliorano la sensibilità insulinica e il metabolismo, non sembra necessario correre i rischi apportati da restrizioni caloriche eccessive e durature. La semplice anticipazione della cena e il digiuno notturno offrono un'opzione percorribile per la maggior parte delle persone, attivando i circuiti di protezione cellulare». E anche la forma fisica ringrazia.



ASTENSIONE SU MISURA

Contiene 42 ricette vegane a base di frutta, verdura e altri ingredienti, da abbinare a esercizi di fitness il manuale del medico esperto

di naturopatia e terapia del dolore Petra Bracht *Digiuno intermitente - Per dimagrire e vivere più sani e più a lungo* (Ed. Lswr, 144 pagg. € 19,90) che spiega come alternare le 8 ore di pasti con le 16 di digiuno. Inoltre propone un programma di due settimane permettendo anche di creare un piano alimentare personale.



SUPPORTO IN PILLOLE

Se l'alimentazione è a base vegetale può essere necessario integrare con vitamina B12, che sostiene la formazione dei globuli rossi, come suggerisce la dottoressa Petra Bracht. Durante i digiuni, inoltre, è preferibile assumere potassio, magnesio e calcio: eviteranno debolezza, confusione, giramenti di testa e palpitazioni.

1. È a base di acido folico e vitamine del gruppo B, tra cui la 12, più calcio per il benessere dei capelli *Promoter BPlus 60* di **Biomolecular Diagnostic Firenze** (€ 29,90).

2. Con collagene, sali minerali e ferro *GFM Oral Iraltone* di **Cantabria** (€ 30) è ideale in caso di perdita eccessiva di capelli. **3.** Gluten free e senza lattosio, è ricco di sali minerali *Multivitamin* di **PharmaPower** (€ 15,90).

4. Aiuta a mantenere la forma il mix di magnesio e potassio *Magnosol* di **Viatris** (20 bustine, € 16). **5.** Serve a ritrovare l'energia fisica e mentale grazie a una super tecnologia brevettata *Vitamina B12* di **Ibsa** (€ 19,90). **6.** Combatta la stanchezza l'integratore *Sali minerali* di **Yamamoto** (€ 11,34) con potassio, magnesio e calcio corallino.

7. Mix vincente a base di zinco, iodio, magnesio e selenio *Solamins* di **Solgar** (€ 32) per chi fa intensa attività fisica.