

IL DIGIUNO INTERMITTENTE

DISCLAIMER:

Non sono un medico: le informazioni sono fornite a scopo puramente divulgativo, pertanto non possono sostituire in alcun caso il parere di un medico (ovvero un soggetto abilitato legalmente alla professione). Prima di far uso di qualsiasi sostanza o intraprendere regimi alimentari chiedi il parere di un medico con la mente aperta. Non mi ritengo responsabile dei risultati o le conseguenze di un qualsiasi utilizzo o tentativo di utilizzo di una qualsiasi delle informazioni pubblicate. Nulla può essere interpretato come un tentativo di offrire un'opinione medica o in altro modo coinvolta nella pratica della medicina.

Il digiuno intermittente è attualmente una delle tendenze di salute e fitness più popolari al mondo. Viene utilizzato per perdere peso, migliorare la salute e semplificare lo stile di vita. Molti studi dimostrano che può avere potenti effetti sul corpo e sul cervello e può anche aiutare a vivere più a lungo. E' un modello alimentare che alterna periodi di digiuno e alimentazione. Il digiuno è stata una pratica diffusa in tutta l'evoluzione umana. Gli antichi cacciatori-raccoglitori non avevano supermercati, frigoriferi o cibo a disposizione h24-7/7: a volte non riuscivano a trovare nulla da mangiare. Di conseguenza, gli esseri umani si sono evoluti per essere in grado di funzionare senza cibo per lunghi periodi di tempo. Digiunare è più naturale che consumare sempre 4 o 5 pasti al giorno. Il digiuno, da sempre, viene praticato anche per motivi religiosi o spirituali. Se hai sentito dire che è pericoloso, sappi che è una bugia: è un meccanismo naturale del nostro corpo che ci ha permesso di sopravvivere durante i periodi di carestia ed evolverci senza supermercati e fast food. Se sei in buona salute, il digiuno non è pericoloso: mangiare tanto è pericoloso! In natura tutti gli animali alternano periodi con e senza nutrimento e il corpo umano è perfettamente in grado di affrontare periodi (anche lunghi) di assenza di cibo.

Quello che è veramente pericoloso per la nostra salute è il continuo eccesso di cibo, che oggi sembra la normalità e che è la causa di svariate malattie: diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e probabilmente anche malattie neurologiche. Il digiuno intermittente regola la glicemia, riduce la risposta infiammatoria e aumenta la resistenza allo stress, riduce la pressione sanguigna, i livelli di lipidi nel sangue e la frequenza cardiaca a riposo, favorisce il mantenimento della salute cerebrale e previene l'ictus, l'Alzheimer e il Parkinson. Esistono diverse tipologie di digiuno intermittente:

16/8

Probabilmente il tipo di digiuno intermittente più diffuso: 16 ore di digiuno seguite da una finestra di otto per consumare i pasti. Puoi decidere se preferisci saltare la colazione o la cena. Non è permesso consumare cibo durante il digiuno ma solo acqua, brodo d'ossa grass fed, tisane, caffè, the, bulletproof coffee, tutto senza zucchero. Ti consiglio di iniziare con questo metodo e di saltare sempre la colazione. Può sembrarti mentalmente difficile non mangiare per 16 ore o più ma, in realtà, si è già abituati ad affrontare il digiuno intermittente quotidianamente, considerando le ore in cui dormiamo.

5:2

Consiste nel mangiare normalmente per cinque giorni e poi digiunare per due giorni alla settimana.

OMAD: One Meal A Day

Si tratta di un digiuno intermittente di tipo avanzato: un solo pasto al giorno. Questo permette un digiuno giornaliero di circa 23 ore ed è ideale per chi ama il digiuno delle 16 ore e non ha problemi a mangiare porzioni abbondanti. Valgono le stesse regole del metodo 16/8.

ADF: Alternate Day Fasting

Si digiuna per 24 ore e il giorno seguente si mangia normalmente. Tra tutti i metodi è forse quello che porta maggiori benefici, grazie alla maggiore restrizione calorica, però è anche il più difficile: mangiare un giorno sì e uno no richiede una bella dose di disciplina.

Digiunare un giorno alla settimana

Molte persone trovano beneficio digiunando per 24 ore, un giorno alla settimana. Consiglio di provare a digiunare per 24 ore anche solo 1 giorno al mese.

Quando si digiuna, il corpo regola automaticamente i livelli ormonali, e, per rendere più accessibile il grasso corporeo immagazzinato, le cellule avviano importanti processi di riparazione. I livelli dell'ormone della crescita salgono, aumentando fino a 5 volte. Questo comporta benefici per la perdita di grasso e aumento della massa muscolare, la sensibilità all'insulina migliora e i livelli di insulina diminuiscono drasticamente. Livelli di insulina più bassi rendono il grasso corporeo immagazzinato più accessibile; si avviano processi di riparazione e pulizia di cellule danneggiate (autofagia) portando miglioramenti legati alla longevità, alla protezione contro le malattie, al ringiovanimento dei tessuti e della pelle, migliorano le prestazioni cognitive, aumenta il metabolismo e si bruciano più calorie.

L'unica cosa che ferma l'autofagia è l'introduzione di cibo. Molti pensano che, durante il digiuno, il corpo vada ad attaccare i muscoli. In realtà, questo accade solamente quando il corpo ha già consumato tutto il grasso corporeo. Il corpo umano ha meccanismi ben sviluppati per affrontare i periodi di scarsa disponibilità di cibo: smette di bruciare glucosio e inizia a bruciare il grasso. Il grasso è semplicemente l'energia alimentare immagazzinata dal corpo. In tempi di scarsa disponibilità di cibo, il grasso viene rilasciato e utilizzato per produrre energia (i chetoni). Quindi il corpo non utilizzerà i muscoli nel tentativo di alimentarsi da solo, fintanto che la maggior parte delle riserve di grasso non saranno esaurite.

Durante le prime fasi del digiuno potresti sentirti molto affamato e un po' irritabile: l'organismo inizia ad eliminare tossine e potresti avere mal di testa, lingua impastata, stanchezza. È normale e bevendo molta acqua, passerà. Superato questo primo momento, tutto diventerà più facile e comincerai a notare cambiamenti positivi visibili.