Dr.ssa Cristina Tomasi

VADEMECUM AL DIGIUNO INTERMITTENTE

Toplife

VADEMECUM AL DIGIUNO INTERMITTENTE

Sembra che l'interesse per il digiuno intermittente stia crescendo a livello globale, con validi motivi scientifici a supporto.
Ricerche attestano che questa modalità di assunzione controllata degli alimenti non solo agevola la perdita di grasso corporeo, ma rinforza anche indicatori fondamentali per la salute, dimostrandosi meno complessa da seguire rispetto ad altre diete finalizzate al dimagrimento.

Il presente manuale si impegna nell'esplorazione delle prove scientifiche a favore del digiuno intermittente, offrendo spunti cruciali per considerare se tale approccio possa essere il più consono per voi.

1. COS'È IL DIGIUNO INTERMITTENTE? Il concetto alla base del digiuno intermittente è piuttosto intuitivo: si alternano periodi di assunzione di cibo a periodi di digiuno. Durante le fasi di digiuno, il cibo solido è escluso e solo alcune bevande sono ammesse. Il digiuno intermittente si caratterizza per la sua flessibilità, consentendo una certa libertà alimentare nelle finestre di assunzione, senza richiedere una costante limitazione calorica o diete severe. Questa modalità permette di omogeneizzare la propria dieta al proprio ritmo di vita, anziché il contrario.

2. COME FUNZIONA IL DIGIUNO INTERMITTENTE? Innumerevoli studi hanno confermato che il digiuno intermittente può contribuire al miglioramento generale della salute. Ma come? Il digiuno intermittente induce un cambiamento metabolico che spinge il corpo a utilizzare le riserve di grasso per energia, anziché il glucosio immagazzinato nel fegato. A circa 12 ore dall'ultimo pasto, il sistema digestivo si mette a riposo e inizia la lipolisi, ovvero la scissione dei grassi. Questo porta a un abbassamento dell'insulina e rende i depositi di grasso più accessibili. Dopo 16-18 ore, aumentano i livelli di ormone della crescita, favorendo la riparazione dei tessuti e la rigenerazione cellulare attraverso l'autofagia. Questi cambiamenti sono i protagonisti dei benefici per la salute legati al digiuno intermittente.

3. PERDERE PESO CON DIGIUNO INTERMITTENTE Il digiuno intermittente è spesso scelto per il suo potenziale di riduzione ponderale. Grazie alle variazioni ormonali che si verificano durante il digiuno, si può assistere a un incremento del metabolismo fino al 14%, accelerando il consumo dei grassi. Ricerche indicano che il digiuno intermittente può comportare una riduzione del peso corporeo tra il 3-8% nel corso di 3-24 settimane. Importante è la costanza nell'aderire a un programma di digiuno che si adatti al proprio stile di vita e mantenere la pratica per alcuni mesi.

4. TUTTI I PIANI DI DIGIUNO INTERMITTENTE Come scegliere la pratica di digiuno intermittente più adatta? Esistono vari programmi, ognuno con differenti finestre di digiuno e alimentazione, adatti a diversi stili di vita.

12:12

Il digiuno 12:12 prevede 12 ore di digiuno seguite da 12 ore di alimentazione. Ad esempio, si consuma l'ultimo pasto alle 20:00 e si riprende a mangiare alle 8:00 del mattino successivo. Questo metodo è spesso naturale per molti ed è ideale per i principianti.

14:10

Il 14:10 è considerato un approccio "entry-level", apprezzato per la sua facilità e versatilità. Consiste in 14 ore di digiuno seguite da una finestra alimentare di 10 ore. Questo regime permette di saltare la colazione o di cenare più tardi.

16:8

Il 16:8 è forse il più celebre tra i metodi di digiuno intermittente, dove si digiuna per 16 ore e si mangia nelle restanti 8 ore

18:6

Il piano di digiuno 18:6 coinvolge 18 ore di astinenza alimentare giornaliera, seguite da un intervallo di 6 ore in cui si consumano i pasti. Ideale per chi predilige terminare la giornata senza pasti serali pesanti, questo metodo si adegua bene a chi preferisce coricarsi senza sentirsi appesantito.

DIETA 5:2

La dieta 5:2 alterna cinque giorni di alimentazione normale a due giorni di digiuno settimanale. Il punto di forza di questo regime? Nei giorni di digiuno non è necessario rinunciare completamente al cibo, ma limitarsi a 500-600 calorie. Si può variare scegliendo liberamente i giorni di digiuno, per esempio, digiunando il mercoledì e la domenica, con normalità alimentare negli altri giorni.

20:4

La dieta del guerriero prevede un digiuno di 20 ore al giorno con una finestra di alimentazione di 4 ore. Basata sulle abitudini alimentari dei guerrieri antichi, che consumavano cibi leggeri di giorno per poi saziarsi la sera, questa dieta è impegnativa e generalmente raccomandata a chi ha esperienza con il digiuno intermittente.

23:1 (OMAD: One Meal A Day)
La pratica OMAD si fonda sull'idea di consumare un unico pasto al giorno, digiunando nelle restanti ore. Comunemente, il pasto è la cena, ma alcuni preferiscono la colazione o il pranzo. Alcune varianti includono anche uno o due piccoli spuntini.

DIGIUNO DI 24 ORE

Il digiuno completo di 24 ore richiede di non ingerire cibo per un'intera giornata. Questa pratica richiede un alto livello di disciplina e potrebbe non essere indicata per chi non ha un rapporto equilibrato con l'alimentazione. A differenza di altri metodi di digiuno intermittente, non è consigliabile ripetere questo digiuno più di una volta al mese.

DIGIUNO DI 36 ORE

Questo metodo comporta un digiuno di 36 ore a settimana, durante il quale si possono consumare solo acqua e bevande non caloriche. Simile al digiuno di 24 ore, non è consigliato per chi si approccia per la prima volta al digiuno.

DIGIUNO DI 48 ORE

Il digiuno di 48 ore estende l'astinenza alimentare a due giorni consecutivi. Non si consiglia di praticarlo più di una volta al mese e è opportuno consultare un medico prima di iniziare un digiuno prolungato.

DIGIUNO DI 72 ORE

Estremamente esigente, il digiuno di 72 ore implica tre giorni senza cibo, limitandosi a liquidi non calorici. Questo può essere psicologicamente sfidante e fisicamente stressante. Come per il digiuno di 48 ore, è essenziale discuterne con un medico prima di iniziare.

DIGIUNO ALTERNATO SECONDO KRISTA VARADY

Il digiuno alternato, promosso da Krista Varady, rappresenta un approccio praticabile al digiuno intermittente. Alternando giornate di normale assunzione calorica a giornate in cui l'apporto calorico non supera le 500 calorie, molte persone trovano questa metodologia meno gravosa e più gestibile grazie alla sua flessibilità.

5. I BENEFICI PER LA SALUTE DEL DIGIUNO INTERMITTENTE

Il periodo di adattamento al digiuno intermittente può essere una sfida, ma una volta che il corpo si abitua a questo cambiamento, i vantaggi possono essere notevoli. Il digiuno intermittente beneficia il corpo, in particolare il sistema digestivo, riducendo il carico energetico richiesto per la digestione e migliorando l'efficienza energetica generale. Questo può tradursi in maggiori livelli di energia e una funzionalità ottimale del sistema. Mangiare tardi e digerire di notte può influenzare negativamente il sonno, pertanto il digiuno può essere un valido aiuto per regolare diverse condizioni di salute e perfezionare i processi corporei.

Ecco alcuni dei benefici più evidenti del digiuno intermittente:

1. RALLENTA IL PROCESSO DI INVECCHIAMENTO
   Le ricerche indicano che il digiuno intermittente prolungato, con fasi di refeeding superiori alle 12 ore, può avere effetti positivi sull'invecchiamento. Migliora gli indicatori di salute, riduce lo stress, favorisce una migliore risposta metabolica, mitiga i disturbi legati all'età e stimola la rigenerazione tissutale.

2. RIDUCE IL RISCHIO DI DIABETE E MALATTIE CARDIACHE Diminuendo i livelli di insulina e aiutando nella perdita di peso, il digiuno intermittente contribuisce al miglioramento della pressione sanguigna. Inoltre, studi mostrano una riduzione dei livelli di glucosio nel sangue dal 3-6% e un aumento della sensibilità all'insulina del 20-31%. Il metodo 16:8 si è dimostrato particolarmente utile per le persone con diabete di tipo 2, grazie alla sua sostenibilità e facilità di adesione.

3. BENEFICI PER LA PELLE Il digiuno può aiutare a preservare la vitalità della pelle, prevenendone il rilassamento e altri segni di invecchiamento, riducendo il processo di glicazione delle proteine. Ricordiamo che un eccesso di zuccheri porta a ossidazione e quindi a danni alla pelle. Studi suggeriscono che il digiuno regolare può anche ridurre la gravità di problemi dermatologici come l'acne e la dermatite.

4. MIGLIORA LA RESISTENZA ALLO STRESS
Il corpo produce naturalmente i "radicali liberi". I radicali liberi sono sottoprodotti naturali del metabolismo umano. Un eccesso di radicali liberi è tossico per l'organismo e può causare danni alle cellule e ai tessuti: trattasi di stress ossidativo. Gli studi hanno dimostrato che il digiuno intermittente può migliorare la resistenza dell'organismo a tale stress.

5. RIDUCE L'INFIAMMAZIONE
Il digiuno attiva anche l'autofagia - il riciclaggio delle cellule - rafforzando l'immunità e prevenendo l'infiammazione. L'autofagia fa sì che le cellule riciclino se stesse eliminando i rifiuti non necessari.

6. MIGLIORA LA SALUTE DEL CERVELLO
Ricerche emergenti dimostrano che il digiuno intermittente può effettivamente migliorare la salute del cervello. Uno studio condotto sui ratti ha dimostrato che digiuno intermittente può aumentare la crescita di nuove cellule nervose, che sono benefiche per il cervello.
Il digiuno intermittente aumenta la memoria, le prestazioni cognitive e la vigilanza. Quando si mangia meno, il corpo può liberarsi più velocemente delle tossine, il che contribuisce a migliorare la concentrazione mentale. La disciplina che si adotta quando si segue una routine alimentare più rigida può essere utile anche per altri settori della vita.

6. CHI NON DOVREBBE DIGIUNARE?

Consiglio cautela a pazienti diabetici che assumono una terapia antidiabetica. Può succedere che la glicemia scenda notevolmente durante lo stato di digiuno, il che può provocare mal di testa, vertigini e confusione.
Sconsiglio categoricamente il digiuno intermittente alle persone sottopeso, a persone di età inferiore ai 18 anni, donne in gravidanza o in allattamento. I motivi mi sembrano ovvi!

7. I MIEI CONSIGLI PER UN DIGIUNO INTERMITTENTE DI SUCCESSO

All'inizio il digiuno non è proprio del tutto privo di difficoltà.

Vediamo come fare per farlo riuscire meglio!

1. BERE ACQUA

È importantissimo bere sufficientemente durante il digiuno intermittente. Una ridotta idratazione è il motivo per cui molte persone accusano mal di testa o altri sintomi nei primi giorni di digiuno.
Bere acqua aiuta il nostro organismo ad eliminare efficacemente le tossine accumulatesi.

2. MANGIATE BENE

L'avete già sentito dire: "mangia quello che vuoi" o "non smettere di mangiare i tuoi cibi preferiti" durante il digiuno intermittente. Ritengo che questa sia una strategia poco fruttuosa: la miglior strategia è quella di associare una low carb, ma almeno una dieta priva di alimenti confezionati e oli vegetali polinsaturi! Alla fine è veramente semplice, anche se non sempre facile: mangiare cibi sani e di qualità vi renderà una persona piena di entusiasmo ed energia. Eliminando il cibo spazzatura e scegliendo opzioni più salutari, il digiuno si rafforzerà e si otterrà un risultato molto più rapido, veloce e, soprattutto, duraturo! La costanza è fondamentale per mantenere una routine di digiuno intermittente di successo.
Mantenete il controllo: la quantità e la dimensione delle porzioni di cibo contano tanto quanto la qualità degli alimenti che introducete.
Ve lo dico sempre che non è necessario contare le calorie in modo ossessivo, ma è necessario assicurarsi di mangiare a sufficienza per superare la finestra di digiuno. Se non mangiate a sufficienza, è molto più probabile che interrompiate il digiuno.
Interrompere il digiuno significa interrompere la modalità di combustione dei grassi.
OCCHIO: durante le prime fasi di digiuno vi verrà fame. Si tratta di controllare questi

"momenti": che, se iniziate a farci caso, vedrete che la fame viene sempre ad ondate, passata un'ondata, vedrete che la fame passa! Un trucco veramente efficace è quello di bere e questo aiuta per due motivi: uno è che introduciamo qualcosa nello stomaco, due è che spesso scambiamo la sete per fame.

3. RILASSARSI E DORMIRE

Lo stress elevato porta a un aumento dei livelli di cortisolo. Il cortisolo, in quantità massicce induce l'organismo ad accumulare grasso. Ridurre i fattori di stress su cui si ha il controllo e cercare di eliminare quelli fuori dal vostro controllo, vi aiuterà a liberarvi dai chili di troppo. La meditazione è nota per limitare gli effetti dello stress. Uscire nella natura, fare una passeggiata, trovarsi con una persona amica.

Il sonno è più importante per il corpo di quanto si possa immaginare. Avere un sonno costante e regolare vi aiuterà a bilanciare i livelli ormonali, a ridurre le voglie incontrollate di cibo (spesso dolce, diciamocelo!) e diminuire l'infiammazione a livello corporeo. Vi sentirete più energici durante il giorno, più sicuri della vostra capacità di gestire lo stress e vi riuscirà più facile adattarvi ai rigori del programma di digiuno intermittente.

4. EVITARE DISTURBI TIPICI

Il vostro corpo non è pronto a stare per lunghi periodi senza cibo. Pensate al vostro stomaco come qualcosa che deve allenarsi per prepararsi al digiuno. All'inizio, il digiuno sarà impegnativo, ma con il tempo il vostro corpo si sentirà più a suo agio a lavorare con meno cibo.

Ci sono anche alcuni effetti collaterali iniziali che possono comparire nelle prime fasi del digiuno intermittente. I più comuni sono il mal di testa e la stanchezza. Provate ad aumentare il consumo di potassio, sale, magnesio e, soprattutto, idratatevi!!!!

5. TENERSI OCCUPATI

Tenere occupati la mente e il corpo può tenere lontani i problemi.

È molto più facile rispettare il digiuno se non si ha molto tempo da perdere.

Cercate di programmare tutti i vostri impegni durante i periodi di digiuno. Spostate il pranzo in una delle finestre in cui si mangia. Se siete seduti a casa senza nulla da fare, è molto più probabile che iniziate a fare uno spuntino o che sentiate il bisogno di mangiare qualcosa.

Mangiare annoiati significa mangiare male, le cose sbagliate e oltre la fame!