

Digiuno Intermittente, l'importanza del riposo da cibo

scritto da fmadmin | Aprile 15, 2019



Il digiuno è praticato per diversi motivi: spirituali, per perdere peso, religiosi, di salute o di ogni altro genere. E quando è fatto con un criterio, in base alle necessità di ognuno, alla base c'è sempre un beneficio a livello della salute.

Partiamo dal concetto più importante:

**Ogni volta che non stiamo mangiando,
stiamo digiunando.**

Si può digiunare tra la cena e la colazione del giorno dopo per un tempo di circa 12 – 14 ore.

La lingua inglese riconosce che il digiuno dovrebbe essere eseguito ogni giorno, anche se per breve durata. Il termine inglese BREAK FAST indica proprio il pasto che interrompe il

digiuno, che viene fatto ogni giorno.

Il digiuno intermittente è quindi parte della vita normale e non è una punizione anzi, è forse il più grande metodo dietetico più antico e potente che si possa immaginare, eppure in qualche modo ne abbiamo dimenticato il suo grande potere terapeutico!

Ma perché è così importante?

Il processo che avviene nel nostro corpo per accumulare grasso, detto LIPOGENESI, funziona così:

- Quando si mangia si stimola il pancreas per produrre l'insulina che si alza in funzione della quantità di zuccheri che deve trasformare in glicogeno, il quale serve a dare energia alle nostre cellule.

Questo processo dà seguito a 2 reazioni diverse:

1. Se il glicogeno non viene utilizzato subito, viene immagazzinato nel fegato.
2. Quando si raggiunge il limite massimo che il fegato può stoccare, il glicogeno viene trasformato in glucosio e quindi in grasso: LIPOGENESI DE NOVO.

Nel primo processo c'è un limite mentre nel secondo non c'è alcun limite!

Il glicogeno è stoccato per 2/3 nei muscoli scheletrici con catene corte e leggere, per 1/3 nel fegato.

E' la fonte di energia prontamente disponibile per il muscolo in attività.

A differenza del glicogeno epatico il glicogeno muscolare non può essere rilasciato nel torrente sanguigno per essere disponibile per altri tessuti o organi.

Quando si fa **attività aerobica**, quindi ad intensità bassa e moderata, la maggior parte dell'energia arriva dalla trasformazione dei lipidi, aumentando l'intensità aumenta

invece il consumo del glicogeno muscolare.

Quando l'attività si fa prolungata con intensità più alta, **esercizio anaerobico**, la fonte più grande di energia viene data dal metabolismo degli zuccheri e quindi del glicogeno, il quale lega a sé notevoli quantità di acqua.

Ecco perché dopo un esercizio fisico ad alta intensità e durata

si possono perdere anche 400 gr di liquidi.

Il glicogeno immagazzinato nel fegato invece è scisso e trasformato in glucosio per essere rilasciato nel torrente sanguigno.

Questa riserva dura circa 12 ore dopodiché, abbassandosi la glicemia nel sangue, il fegato trasforma il glicogeno in glucosio e lo rilascia nel torrente sanguigno per fornire una fonte di energia necessaria ai vari tessuti e organi del corpo.

Durante il digiuno notturno i livelli di glucosio si abbassano fino a 20 g. I tessuti che hanno la priorità nell'assunzione di glucosio sono i tessuti nervosi in quanto non possono trarre energia dai lipidi.

Si stima che durante la notte in condizioni di riposo il cervello consumi circa 0,1 g al minuto di glucosio.

Quindi il nostro corpo riconosce 2 stati:

1 – Stato di alimentazione: Insulina alta

2 – Stato di digiuno: Insulina bassa

0 stiamo accumulando energia alimentare o la stiamo bruciando.

Se il mangiare ed il digiunare sono equilibrati non vi è alcun aumento di

**peso,
in relazione a quante calorie sono
immesse nel nostro corpo e quante ne sono
bruciate.**

E' una conta matematica!

I ritmi della vita quotidiana non ci permettono di mangiare e digiunare correttamente: pasti con orari irregolari, in cui si cena tardi e poi si va subito a letto ci induce al mattino successivo a non aver voglia di fare colazione e quindi si altera tutto l'orologio biologico del nostro metabolismo.

La risposta? Aumento di peso, stanchezza e mancanza di energia.

Questa condizione quando si è in età giovanile non se ne risente troppo, ma con l'andare avanti dell'età, se ne risente sempre di più fino ad arrivare ad ammalarsi.

Per ripristinare questo equilibrio e perdere peso, abbiamo bisogno di aumentare la quantità di tempo in cui bruciamo energia alimentare, **quindi in stato di digiuno** concentrando le ore in cui mangiamo entro 10 – 12 ore e digiunare per 12- 14 ore.

D'altronde il nostro corpo è stato progettato per questo. E' ciò che fanno in natura tutti gli animali cani, gatti, leoni, orsi: è ciò che dovrebbero fare anche gli umani!

Mangiare costantemente metterà il corpo in condizione di utilizzare in continuazione l'energia del cibo che ingeriamo senza bruciare mai il grasso corporeo.

Per permettere al nostro corpo di digiunare durante la notte per 12 – 14 ore possiamo seguire questo schema ed utilizzarlo nella vita di tutti i giorni:

- Colazione dalle 6 – 8
- Pranzo dalle 11- 13
- Cena dalle 18 – 20