



DI  
GIU  
NO

## P

PERSINO UNO DEI PADRI FONDATORI degli Stati Uniti, lo scienziato Benjamin Franklin, ne era pienamente convinto. Tanto che il suo motto, "per allungare la tua vita, diminuisci i tuoi pasti", è passato alla storia prima ancora che Gandhi utilizzasse il digiuno come strumento di lotta politica. Oggi sarebbe compiaciuto, Franklin, nel sapere che numerosi studi hanno confermato i vantaggi antinvecchiamento, e non solo, dell'astensione periodica dal cibo, prevista anche da numerose religioni. Il digiuno ha riacquisito lustro e splendore grazie alle attuali acquisizioni scientifiche. Il concetto è che saltare qualche pasto conviene. Se poi il digiuno si prolunga per un giorno o due la settimana e/o segue un ciclo costante (ogni 2-3 mesi o più, per esempio), meglio ancora.

### IL RITMO DEI PICCOLI STRESS POSITIVI

L'idea di base, poi riveduta e corretta, è la restrizione calorica, che iniziò a diffondersi negli anni '70 grazie agli studi di Roy Walford. Patologo dell'Università della California, osservò che i topolini da laboratorio alimentati con poche calorie vivevano un terzo di più di quelli lasciati liberi di abbuffarsi. In sostanza: poche calorie= minore produzione di radicali liberi, quindi *aging* rallentato. Ma dalla teoria alla pratica, e dalle cavie all'uomo, non basta professare l'ascetismo a tavola per vivere a lungo perché, secondo studi successivi, più che la restrizione calorica a oltranza funziona quella intermittente. Ed è così che, nella storia recente, è tutto un fiorire di semidigiuni, con cibi selezionati scientificamente, studiati secondo diversi schemi. Per esempio, su base settimanale 5/2 (5 giorni di alimentazione standard più 2 non consecutivi di semidigiuno, ovvero assunzione solo di 500 calorie), come proposto dal ricercatore Luigi Fontana, professore di Medicina e nutrizione all'Università di Brescia e alla Washington University di St. Louis.

**Versioni soft-pop** Cunosità: in Italia il tam-tam dei benefici del digiuno si è diffuso in rete, tanto da far nascere gruppi di "digiuno collettivo" ([digiuno.it](http://digiuno.it)). Negli States, invece, è abbastanza popolare la *Moon diet*, dieta a fasi lunari, che si dice anche Madonna e Demi Moore abbiano seguito. Sintetizzando, si tratta di una depurazione: si assumono solo liquidi soprattutto il giorno della luna piena, in alcune versioni anche di quella nuova. Non esistono prove scientifiche dei reali benefici, ma tant'è... ([moonconnection.com/moon-diet.phtml](http://moonconnection.com/moon-diet.phtml)).

Altri scienziati stanno studiando gli effetti del 16/8 giornaliero (sedici ore di digiuno tra notturno e diurno, 8 ore diurne da dedicare al cibo), come Mark Mattson, del National Institute on Aging di Baltimora. I motivi a favore della scelta periodica, indipendentemente dalla formula, sembrano molti: attiva le difese antistress attraverso un processo definito ormesi, ovvero piccoli (e benefici) stress cadenzati, che eserciterebbero un profondo effetto rigenerante e anti-invecchiamento. Si conquista e mantiene il peso giusto, si rallenta il tic-tac dell'invecchiamento e si riduce il rischio di diabete, cancro, disturbi cardiovascolari. In più, contribuendo a regolare la secrezione di ormoni come l'insulina, i digiuni ritmici aiutano a ridurre il grasso addominale, il più difficile. Così anche il giro-vita ringrazia.

### E SE FACESSIMO FINTA?

È allo scienziato Valter Longo, biochimico italiano della University of Southern California e dell'Istituto Firc di oncologia molecolare di Milano (*ifom.cuit*) che si devono alcune tra le più interessanti scoperte riguardo ai benefici di longevità legati a una dieta "mima-digiuno" periodica, ovvero 5 giorni consecutivi da fare ciclicamente. Tra le sue ultime ricerche, quella pubblicata dalla rivista *Cancer Cell* dimostra un miglioramento delle difese contro il cancro in topolini malati. Lo scienziato ha anche recentemente pubblicato *La dieta della longevità*, dove espone i principi basilari della mima-digiuno dei 5 giorni periodica: il primo giorno si assumono 1100 calorie, gli altri quattro 800, con menu a base di carboidrati complessi (broccoli, pomodori, carote, zucca, funghi), di grassi buoni (noci, mandorle, nocciole, olio di oliva) e di proteine vegetali derivate da legumi e frutta a guscio (ma solo nelle prime 24 ore).

«Il ciclo di cinque giorni può essere fatto con cadenze diverse», ci racconta Longo. «Per esempio, una volta al mese

da chi è obeso e a rischio di malattie correlate; una volta ogni 4 mesi se si è sani, si segue un'alimentazione normale ma si fa poca attività fisica. Il regime va sempre intrapreso con il supporto di un medico o un biologo nutrizionista ed è sconsigliato in casi particolari, per esempio dopo i 70 anni d'età, in gravidanza e se si soffre di disturbi alimentari o di ipotensione. E, ovviamente, durante training sportivi intensi. I benefici non tardano a manifestarsi: nell'immediato la pelle, detossinata e rigenerata (come del resto tutti i tessuti e organi del corpo), appare più fresca e luminosa; la mente è più attenta e lucida. «Nel tempo si riduce il grasso addominale e una volta ritornati all'alimentazione abituale si acquisisce un maggiore controllo sul cibo», dice Longo. Gli obiettivi raggiunti con la mima-digiuno vanno capitalizzati adottando regolarmente un'alimentazione corretta che, secondo Longo, deve comprendere il più possibile legumi, ortaggi e frutta, con pesce due-tre volte la settimana. Importante anche sedersi a tavola tenendo d'occhio l'orologio, per meglio assecondare i ritmi biologici e di secrezione ormonale dell'organismo (con tutti i vantaggi che ne derivano per l'assimilazione dei cibi e il senso di fame/sazietà). «L'ideale è osservare 12 ore di digiuno notturno e 12 ore diurne da dedicare ai pasti, meglio se suddivisi in 2 principali più uno spuntino», sostiene Longo. «I digiuni giornalieri più prolungati, oltre a essere più difficili da seguire, espongono ad alcuni rischi, come i calcoli alla colecisti».

### LA GIORNATA DI 8 ORE

Un altro semidigiuno intermittente è il *cronofasting*, che integra i vari schemi (fascia oraria di digiuno, schema settimanale e schema periodico annuale).

«Tutte le notti, tutti i giorni, ci si astiene dal cibo per 14-16 ore, anticipando la cena o posticipando la successiva colazione. E ogni 2-3 mesi, con la supervi-

### LE REGOLE BASE

Durante i digiuni meglio non dedicarsi ad attività intense, come nuoto, bike, pesi. «Molto consigliata, invece, una passeggiata all'aperto di prima mattina, così da stimolare la sintesi dei neurotrasmettitori, come la serotonina, che oltre a rasserenare aiuta a controllare meglio gli attacchi di fame. È importante anche osservare un buon ritmo sonno-veglia, andando a letto presto, in modo da assecondare la produzione di ormoni a secrezione notturna, come il Gh (l'ormone della crescita) che favorisce lo smaltimento del grasso», consiglia Ascanio Polimeni, medico esperto in antiaging. È fondamentale bere molta acqua, insieme a tè verde o a tisane depurative sugar free, che potenziano l'effetto detox.



Il ricavato delle vendite del libro di Valter Longo sarà interamente destinato alla ricerca (ed. Vallardi, 16 euro).

sione di un medico, si segue un regime controllato, che include 2 giorni a settimana a dieta ipocalorica/semidigiuno (500-600 calorie) a base di soli vegetali a basso indice glicemico e superfood (frutti di bosco, mele, arance, pompelmo, melograno, fave di cacao, quinoa, spezie), poco olio e nutriceutici, come l'astaxantina e la curcumina», dice Ascanio Polimeni, medico esperto in antiaging e presidente di Regenera Research Group. Anche il *cronofasting*, oltre agli effetti anti-età, aiuta a controllare il peso. «Tra l'altro», conclude Polimeni, «potenzia il metabolismo di zuccheri e lipidi, favorisce la perdita di grasso e mantiene la massa muscolare». ■