

“Digiunare io? Vuoi scherzare? Arrivo a sera che divoro le gambe del tavolo!”. Quante volte, a chi ti propone di saltare i pasti, hai risposto così. Comprensibile, se la proposta è un digiuno integrale. Ma se si trattasse di un digiuno parziale, limitando la dieta a una fascia oraria? Dalla mattina fino alla cena anticipata o, al contrario, dalla colazione ritardata fino alla cena. È la dieta Cronofasting, messa a punto dai guru americani della medicina antiage con un occhio alla bilancia e uno all’orologio biologico. In pratica, un regime part-time, studiato da scienziati del calibro di Walter Longo, direttore del Longevity Institute della University of Southern California, e di Mark Mattson, neuroscienziato del National Institute on Aging del Maryland (Usa): da anni si occupa di come rallentare le lancette del tempo attraverso l’alimentazione. A ben guardare, ognuno tende

→

## CONOSCI LA DIETA CRONOFASTING?

Se restringi la fascia oraria in cui mangi, digiunando nel resto della giornata, ti disintossichi e perdi 4 chili in un mese

di Rossella Briganti

istintivamente a concentrare il consumo di cibo in certi momenti della giornata. C'è chi salta la colazione, bevendo solo un caffè, pranza con un panino e riserva alla sera, quando la famiglia si riunisce a tavola, il pasto principale della giornata. E chi, invece, fa una colazione da re, un pranzo completo e all'ora di cena spilucca qualcosa davanti alla tv. **Si tratta, quindi, di assecondare i ritmi del proprio corpo, mettersi in ascolto dell'appetito**, che non è sempre uguale ma intermittente, come una lucina che si accende e si spegne. «In 35 anni non ho mai fatto la colazione», ha dichiarato Mark Mattson al *New York Times* il 6 marzo scorso. «Appena sveglio ho lo stomaco chiuso e mi viene naturale non toccare cibo. Concentro i pasti nel pomeriggio-sera, dopo il lavoro, quando ho più tempo di gustarmi le cose. Certo, nella società occidentale, in cui si fanno tre pasti abbondanti, più innumerevoli snack e bevande dal mattino fino a mezzanotte, la proposta del semidigiuno è dirompente. Ma è la strada giusta per dimagrire in salute».

### **dai la sveglia al tuo metabolismo**

I presupposti scientifici del Cronofasting? «**Chi rispetta i propri bioritmi e non mangia a tutte le ore mantiene il peso-forma**», spiega il dottor Ascanio Polimeni, specialista in Pnei (psiconeuroendocrinoimmunologia) e direttore dei centri della menopausa di Milano e Roma. «Ormoni, neurotrasmettitori, enzimi digestivi, peristalsi intestinale, anabolismo (la capacità di estrarre energia dal cibo) e catabolismo (la capacità di eliminare le scorie) seguono dei ritmi circadiani. Spetta a noi assecondarli, concedendo al nostro corpo delle rigeneranti pause di riposo, in cui non c'è bisogno di inserire benzina per carburare». Il primo effetto di mangiare solo nell'arco di 10 ore al giorno (le altre 14 ore non si tocca cibo e si beve soltanto) è quello di perdere circa 4 chili al mese. «Si torna in linea non solo perché, riducendo la frequenza e il numero dei pasti, si introducono meno calorie. Ma anche perché nelle ore di digiuno l'organismo si depura e mette in moto quei processi utili a riattivare il metabolismo», spiega Polimeni. «In pratica, impara a "sfruttare" e utilizzare al meglio il cibo introdotto. **Il metabolismo pigro, lamentato da molte donne, non è altro che un motore "ingolfato"** di caramelle, caffè zuccherati e dolcetti, che ha perso lo smalto giovanile (quando si mangiava senza ingrassare) e ha quindi bisogno di ritrovare la spinta giusta». Nelle ore di digiuno, in-



fatti, il metabolismo aumenta di giri e si bruciano più facilmente le calorie introdotte nella fascia oraria "permessa".

### **dimagrisci e migliori il tono muscolare**

Diversi studi dimostrano che il Cronofasting migliora la sensibilità all'insulina, l'ormone che regola il metabolismo degli zuccheri, e che l'organismo torna a essere "non resistente" nel giro di 16 settimane. Un modo per combattere il diabete senza ricorrere ai farmaci ipoglicemizzanti. Inoltre, aumenta la sensibilità alla leptina, l'ormone che invia il segnale di sazietà, e si innalzano i livelli di adiponectina, un altro importante ormone secreto dal tessuto adiposo che vanta un'azione antinfiammatoria e lipolitica. Anche la sintesi proteica migliora. E si dimagrisce bene, con un aumento del tono muscolare.



### CONSULTA GRATIS IL NOSTRO ESPERTO

**dott. Ascanio Polimeni**  
specialista in Pnei  
(psiconeuro-  
endocrinologia)  
a Roma e Milano.  
Tel. 02-70300159  
30 agosto, ore 11-13

## > IL TUO MENU "tarato" sulle dieci ore

Ecco un programma dietetico settimanale, che va seguito mangiando al massimo nell'arco di 10 ore. Se, per esempio, fai la colazione alle otto del mattino, dovrai anticipare la cena alle sei. Se invece posticipi la colazione alle 11, potrai cenare entro e non oltre le ore 21 (di notte è severamente vietato mangiare). L'importante è che rispetti il digiuno per 14 ore. In più, sono previsti 2 giorni detox all'interno della settimana, perché il concetto di semidigiuno non è solo giornaliero ma anche settimanale. Prova a seguire questo schema per 3 o 4 settimane. Ti sbarazzerai dei chili di troppo e ti sentirai piena di energia. E se hai molta "ciccia" da perdere, segui la dieta di mantenimento, osservando questo schema per un altro mese. Nelle 14 ore "free" (libere dal cibo) puoi bere acqua, tè verde e tisane amare.

### LUNEDÌ

- > **COLAZIONE** Un bicchiere d'acqua con 1/2 limone spremuto, caffè o tè, 200 g di yogurt di soia con frutti di bosco (200 g), 1 manciata di semi di chia e 5 fave di cacao.
- > **PRANZO** Insalata verde a volontà con 3 noci o mandorle e una manciata di semi (lino, zucca, girasole), 80 g di pasta integrale condita con pomodoro pachino, basilico e 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva.
- > **MERENDA** 2 noci o 2 fave di cacao.
- > **CENA** Cesar Salad: lattuga romana, striscioline di pollo alla griglia, scaglie di parmigiano, 1 uovo sodo. Condisci con succo di limone e 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva.

### le cellule si rigenerano

Walter Longo e Mark Mattson hanno osservato che, grazie al Cronofasting, l'organismo si disintossica, eliminando le cellule vecchie e malate per sostituirle con quelle nuove. Nel giro di tre mesi, ad esempio, si rinnova il 50% dei globuli bianchi del nostro sistema immunitario, che così schiera in campo difese più forti ed efficaci. «Il processo di autofagia delle cellule (la capacità di eliminarsi quando sono vecchie, danneggiate o malate) viene enormemente incrementato dal digiuno intermittente, con un impulso all'autorigenerazione enorme», precisa Polimeni. «E questo rinnovamento investe tutti i tessuti del corpo, che vengono rivitalizzati».



### MARTEDÌ

 Giornata detox a ridotto consumo calorico

- > **COLAZIONE** Centrifugato di frutta e verdura: sedano, mela, melograno, ananas, cavolo riccio. In-saporisci con un pizzico di zenzero e di curcuma.
- > **PRANZO** Insalata verde mista, con finocchi e sedano, condita con succo di limone, mezzo avocado, 3 noci e 2 mandorle.
- > **MERENDA** 3 mandorle o 3 fave di cacao.
- > **CENA** Passato di verdura senza legumi a volontà, con 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva.

### MERCOLEDÌ

- > **COLAZIONE** Tè o caffè, due fette di salmone affumicato su una fetta di pane di grano saraceno. Oppure una frittata con due albumi e una fetta di salmone affumicato.
- > **PRANZO** Insalata di quinoa: fai bollire 100 g di quinoa per mezz'ora, scolala e servila con 150 g di gamberetti bolliti, foglie di basilico, 2 pomodorini, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva.
- > **CENA** Spigola al sale cotta al forno, con zucchine bollite o cotte in padella con pomodorini a piacere, peperoncino, 1 fettina di zenzero e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva.

### GIOVEDÌ

- > **COLAZIONE** 2 albicocche, 1 pesca, caffè o tè, 200 g di yogurt alla soia, 4 fave di cacao e 1 manciata di semi di chia.
- > **PRANZO** 70 g di pasta integrale (o farro, kamut, mais o segale) condita con zucchine saltate in padella con olio e un pizzico di zenzero, pomodorini a piacere e foglioline di menta.
- > **CENA** 200 g di ceci bolliti con catalogna, conditi con 2 cucchiaini di olio extravergine.

### VENERDÌ

 Giornata detox come il martedì

### SABATO

- > **COLAZIONE** 200 g di yogurt di soia, 5 fave di cacao, 200 g di frutti di bosco, 1 manciata di semi di chia.
- > **PRANZO** Solo anguria, melone o ananas.
- > **CENA** Libera, a piacere.

### DOMENICA

- > **COLAZIONE** Centrifugato di frutta e verdura, caffè, tè o tisana.
- > **PRANZO** Libero, a piacere.
- > **CENA** Verdure crude o cotte a volontà.