

INTERMITTENT FASTIG O DIGIUNO INTERMITTENTE. UN ANTICO SEGRETO DI BENESSERE.

Per “**diggiuno intermittente**” si intende un lasso di tempo che può variare in termini di ore fino a giorni, in cui non viene introdotto cibo all’interno del nostro organismo. La maggior parte di noi già pratica, inconsapevolmente, il diggiuno intermittente, consumando l’ultimo pasto del giorno, ossia la cena, e diggiunando fino al mattino successivo (circa 10-12 ore di diggiuno).

È evidente pertanto che il diggiuno intermittente non rappresenti una pratica strana, modaiola o bizzarra ma sia di regola parte della nostra routine quotidiana.

E’ uno strumento molto utile che, se usato correttamente, può apportare molti benefici al nostro organismo: perdita di peso, aumento di energia, controllo delle patologie legate a sovrappeso ed obesità (diabete di tipo II, sindrome metabolica etc.) ma, se usato in modo sbagliato, può altresì apportare notevoli danni al nostro organismo.

COME FUNZIONA?

Si tratta di equilibrio. Il grasso corporeo non è altro che energia che, se non viene prontamente usata, viene ‘stoccata’ sotto forma di riserva energetica. Il nostro corpo è evoluto nei secoli per sostenere il diggiuno intermittente.

Il funzionamento del diggiuno intermittente è molto semplice. Come noto, infatti, quando mangiamo ingeriamo più energia di quella che possiamo immediatamente utilizzare. Tale *surplus* di energia viene così conservata per futuri utilizzi. L’insulina



è l’ormone che governa questo processo.

Quando mangiamo cibo l’insulina aumenta e permette di scindere i carboidrati in zuccheri semplici. Questi zuccheri semplici vengono ‘immagazzinati’ sotto forma di glicogeno in muscoli e fegato.

Tuttavia nel muscolo e nel fegato, lo spazio è limitato e quando arrivano più zuccheri di quelli che possiamo immagazzinare questi vengono convertiti *ex novo* in grassi.

Mentre lo spazio per il glicogeno è limitato, lo spazio per il grasso corporeo non lo è.



Quando pratichiamo il digiuno intermittente (non mangiando), i livelli di zuccheri nel sangue scendono, e diminuisce altresì anche il valore di insulina; vengono mobilitate le riserve di glicogeno (fonte energetica preferita) ed infine, una volta esaurite, viene mobilitato il grasso corporeo.

Se, invece, mangiamo ininterrottamente da quando ci svegliamo fino a quando andiamo a dormire, non daremo al nostro corpo il tempo di mobilitare le fonti energetiche che ha già accumulato nel corso della giornata e continueremo ad ingrassare.

DIFFERENTI STRATEGIE DI DIGIUNO INTERMITTENTE

Il digiuno intermittente si può dividere in 2 principali strategie: Il digiuno intermittente inferiore alle 24 h e quello superiore alle 24 h.

Il primo è decisamente più semplice ed accessibile ed è l'unico pertanto che prenderemo in considerazione.

Quest'ultimo prevede il digiuno di diverse ore su base giornaliera.

Di seguito alcuni esempi:

16:8

Nell'arco della giornata abbiamo a disposizione una finestra di 8 h per consumare i nostri pasti, senza badare troppo alle calorie, ma sicuramente, alla materia prima.

Per esempio, i pasti potrebbero essere consumati dalle 11.00 alle 19.00. Questo implica saltare la colazione o la cena. Il digiuno intermittente è molto flessibile e va adottato alle esigenze personali.

Questo permette di essere molto efficienti, risparmiare tempo e soldi.

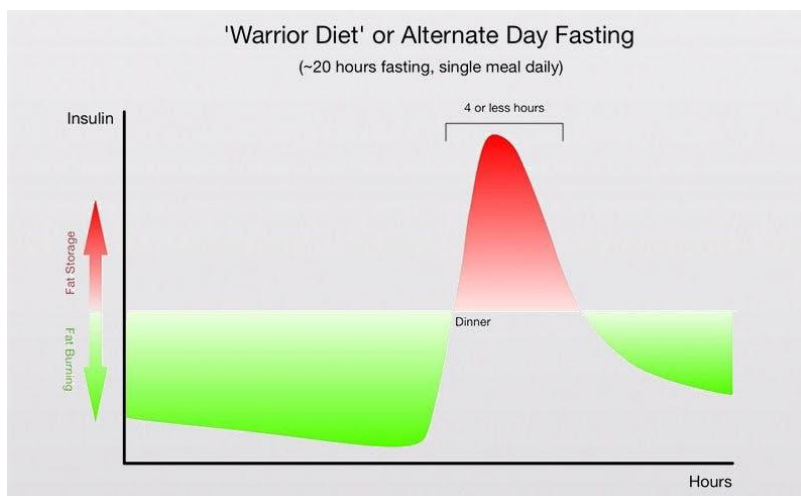


Digiuno intermittente di 8h. Le immagini in verde indicano il consumo del grasso corporeo.

20:4

Cambiano le proporzioni ma non il contenuto.

Abbiamo a disposizione una finestra di 4 h per mangiare e 20 h di digiuno. I pasti potrebbero essere consumati tra le 14.00 e le 18.00.



Digiuno intermittente di 20h. *Le immagini in verde indicano il consumo del grasso corporeo.*

Le immagini in rosso indicano l'accumulo di glicogeno.

FONTE. *Dr. Jason Fung, MD. <https://www.dietdoctor.com/short-fasting-regimens>*

Lo scopo di questo articolo è puramente divulgativo. Non intende sostituirsi a parere medico e, in ogni caso, prima di intraprendere un percorso nutrizionale che riguarda il digiuno intermittente è necessario consultare un nutrizionista o un medico.