



## Dieta mima digiuno, come funziona

DI FRANCESCA BRUGHERA, 25 LUGLIO 2015

La notizia è di qualche settimana fa e ha fatto subito il giro del mondo, ma come funziona esattamente la dieta mima digiuno o DMD non lo si spiegava da nessuna parte. Chi parlava di **riduzione calorica del 30, 50 per cento circa**, chi di **taglio dell'apporto proteico**, nessuno però spiegava esattamente come fare questa dieta miracolosa che con **soli 5 giorni di alimentazione controllata al mese** promette effetti stupefacenti sullo stato di salute e sui processi d'invecchiamento, oltre che un discreto calo ponderale.

Non si tratta però della solita dieta dimagrante. **Valter Longo**, biochimico americano e direttore del Longevity Institute dell'University of Southern California (USC) e del Laboratorio di Longevità e Cancro all'Istituto **IFOM** di Milano è uno che si occupa di salute, **processi di invecchiamento** e cura di malattie croniche e degenerative più che di prove bichini e negli ultimi anni ha sfornato studi rigorosi sugli effetti dell'alimentazione e del digiuno associati alla chemioterapia e alla **cura dei tumori**.

E proprio perché è uno scienziato serio è stato ben attento a non fornire i dettagli della sua dieta mima digiuno (ma qualcosa inizia a trapelare) perché sostiene che **la dieta va seguita sotto controllo medico** e, almeno per ora, solo se si è in **buona salute**: chi ha problemi, invece, dovrà aspettare ulteriori studi sperimentali e l'approvazione della Food and Drug Administration, l'ente americano che è già stato consultato per ottenere un riconoscimento certificato nel più breve tempo possibile. Già ora, comunque, lo stesso Longo dichiara che **il regime non possa essere seguito da pazienti con diabete**, da chi soffre di **anoressia**, da

persone in fragili condizioni di salute, da chi ha un indice di massa corporea inferiore a 18 e dagli **anziani**.

E questo anche se la dieta risulta essere **molto meno pericolosa del digiuno vero e proprio** «Un digiuno stretto è difficile da sostenere e può anche essere pericoloso, per questo abbiamo sviluppato una dieta complessa che inneschi gli stessi effetti del digiuno» spiega Longo, e continua «Ho personalmente provato sia il digiuno sia il nostro mima digiuno e il secondo, oltre ad essere molto più sicuro, è decisamente più **facile da seguire**. Lo studio pilota eseguito su un campione di 19 individui ha infatti fatto registrare una compliance (la tendenza a rispettare il programma senza sgarri o abbandoni) del 95%

**Ecco allora i punti salienti e qualche indiscrezione in più su questo regime**, in attesa che si formino dietologi in grado di fornire menu dettagliati.

- Il “digiuno” va eseguito al massimo per 5 giorni, consecutivi, ogni mese
- Si può ipotizzare una fase d’attacco dove la pratica si ripete per 5-6 mesi massimo, per chi deve anche perdere peso.
- Per un effetto preventivo dell’invecchiamento, invece, dovrebbero bastare 2 cicli da 3 mesi ogni anno, perché gli effetti positivi osservati a livello biochimico sono duraturi e permangono per tre, quattro mesi
- Nei mesi di trattamento si può mangiare liberamente per 25 giorni senza nessuna modifica alle normali abitudini alimentari.
- Durante il periodo mima digiuno si distingue l’alimentazione del primo giorno da quella dei restanti 4 giorni.
- Il primo giorno l’apporto calorico va ridotto del 34% rispetto al normale fabbisogno, il che corrisponde a 1100 calorie scarse per un fabbisogno calorico di 1650, cioè quello indicato per una donna sedentaria di corporatura media, ma ciascuno può [calcolare il suo fabbisogno](#) e poi ridurlo di un terzo.
- Nelle restanti quattro giornate l’apporto calorico cala ancora arrivando al 45% circa del fabbisogno, circa 750 calorie per la nostra donna sedentaria.
- L’apporto calorico, però, non è l’elemento fondamentale, importante è il rapporto tra i nutrienti: il gruppo campione, durante l’esperimento, ingeriva uguali calorie ma senza effetti positivi.

- Nel primo giorno il rapporto tra macronutrienti deve essere 10% proteine, 56 per cento di grassi e 34 per cento di carboidrati.
- Dalla seconda alla quinta giornata, invece, le proteine copriranno il 9% per cento dell'apporto calorico, i grassi il 44% e i carboidrati il 47%
- Molto importante anche il rapporto tra grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi e l'apporto di micronutrienti.

Pixabay

Se vuoi aggiornamenti su **Le regole della Dieta mima digiuno** inserisci la tua e-mail nel box qui sotto

Inserisci la tua mail

ISCRIVITI

SÌ  NO Ho letto e acconsento l'**informativa sulla privacy**

SÌ  NO Acconsento al trattamento dei dati personali di cui al punto 3 dell'**informativa sulla privacy**



CONDIVIDI SU FACEBOOK



CONDIVIDI SU TWITTER

★ Diete | 🥗 Alimentazione Sana | Perdere Peso

LEGGI ANCHE



Dieta della Frutta: caratteristiche e controindicazioni



Dieta del Panino: le caratteristiche fondanti e le possibili controindicazioni



Dieta Lampo: un esempio di menù per dimagrire velocemente



Dieta per vivere a lungo: consigli e controindicazioni

LeonardoADV

Redazione e contatti

Note legali e Copyright

Informativa privacy

Copyright © LEONARDO ADV Srl Leonardo.it è testata giornalistica di proprietà di Leonardo ADV S.r.l. (società a socio unico) - Viale Sarca 336 - Edificio 16, 20126 Milano (MI) - registrata presso il Tribunale di Milano al numero 540 in data 07/01/2011. Cap. Soc. 1.250.000,00 euro i.v. - P.IVA, C.F. e CCIAA di Milano IT06933670967 - REA MI-1924178 Società sottoposta alla direzione e coordinamento di Triboo Media Spa - all rights reserved - Viale Sarca 336, Edificio 16 - 20126 - MILANO (MI) - Capitale Sociale Euro 15.926.500,00 i.v. - P.IVA 02387250307 - codice fiscale e numero iscrizione al registro delle imprese CCIAA MI: 02387250307