

Quelle efficaci consigliano una alimentazione sana ed equilibrata

La dieta non è un digiuno

Molti finiscono per abbandonare il "virtuoso" percorso di dimagrimento

È assolutamente necessario digiunare per ottenere effetti benefici? Per fortuna, sembra proprio di no! Nell'immaginario collettivo, l'idea di dieta evoca spesso il "fantasma" del digiuno. Seguire una dieta e digiunare (almeno parzialmente), quasi sempre, suonano alle nostre orecchie come sinonimi. Con l'infausta conseguenza che, mal sopportando quest'idea, sotto il profilo sia psicologico che fisico, molti finiscono per abbandonare quel "virtuoso" percorso di dimagrimento così faticosamente intrapreso. Ma la dietologia moderna ha sfatato più volte questa errata equivalenza, mettendo piuttosto in risalto come le diete davvero efficaci consistano nell'assumere un'alimentazione equilibrata e varia, nelle giuste quantità, e non soltanto per un periodo limitato, ma come stile nutrittivo costante. Il fatto,

però, è che il nostro organismo, in regime (temporaneo) di digiuno, oggettivamente subisce degli effetti positivi. Dunque, è assolutamente necessario digiunare per ottenere tali effetti benefici? Per fortuna, sembra proprio di no! Almeno così risulterebbe da un recente studio (pubblicato su "Science Translational Medicine"), condotto da un gruppo internazionale di ricerca, tra cui il Longevity Institute dell'University of Southern California (Usc), l'Istituto Firc di oncologia molecolare (Ifom) di Milano e l'Università "La Sapienza" di Roma. Questi studiosi hanno potuto verificare che una dieta attentamente studiata per riprodurre nell'organismo umano gli effetti del digiuno, di fatto, è in grado di ritardare il processo d'invecchiamento, riducendo i fattori di rischio legati all'età, come diabete, cancro e

malattie cardiovascolari. La dieta in questione consiste in zuppe vegetali al 100%, barrette e bevande energetiche, tè e integratori; inoltre, i suoi componenti sono privi di glutine e di derivati del latte. Nel suo insieme, essa si caratterizza per un basso tenore di calorie (770-1100), di zuccheri e di proteine, mentre presenta un elevato contenuto di grassi insaturi. Diversi studi pre-clinici hanno dimostrato che questo regime dietetico è in grado di fornire all'organismo umano, pur mantenendolo in "modalità digiuno", tutti i macro e micronutrienti necessari. Per entrare in questa modalità metabolica, è necessario protrarre il digiuno per diversi giorni consecutivi, bevendo solo acqua. E questa operazione va ripetuta periodicamente. Così facendo, però, ci si espone ad un notevole ri-

schio di ipoglicemia, ipotensione e calcoli biliari. Proprio per questo il team di ricercatori ha pensato di approntare una dieta che emuli il digiuno, in modo da riprodurre solo i cambiamenti metabolici vantaggiosi per la salute, ma non gli effetti collaterali nocivi. Nei soggetti sottoposti alla dieta si è registrata una significativa diminuzione di fattori come peso corporeo, grasso corporeo, grasso del tronco, circonferenza della vita, pressione minima e massima, livelli di colesterolo, proteina C-reattiva (indice d'infiammazione). Inoltre, è diminuito, in media, anche il fattore di crescita insulino-dipendente 1 (IGF-1), considerato in genere un fattore di rischio per cancro e diabete. È invece risultata aumentata (in termini relativi) la massa corporea magra (massa muscolare e massa ossea).

Maurizio Calipari

