

tà di cibo, doveva cacciare per procurarselo, con molta variabilità nella quantità e nella frequenza. C'erano periodi di abbondanza, come l'estate e la primavera, in cui, grazie al bel tempo, il cibo a disposizione era maggiore: gli uomini, mangiando di più, avvertivano anche una fame maggiore, in quanto il cervello mandava segnali per approfittare di questa abbondanza e fare scorta per sopravvivere durante i periodi di carestia. In inverno, invece, la disponibilità di cibo era nettamente minore: il corpo quindi non mandava segnali di allarme di fame perché, vista la scarsità, gli uomini sarebbero andati incontro a difficoltà ancora maggiori.

Questo significa che più il nostro corpo riceve cibo, più ne richiede per far fronte a un'ipotetica carestia, anche se questa non rappresenta più la condizione in cui viviamo e, al contrario, siamo sovralimentati. Il nostro corpo è programmato per dover gestire mesi di carestia e mesi di abbondanza e quindi mette in atto gli stessi meccanismi che hanno permesso agli uomini primitivi di non morire di fame e garantire l'evoluzione della specie.

Tutto ciò comporta che nutrendo il nostro corpo continuamente, senza scandire i momenti del pasto, il senso di fame aumenta e il corpo richiede sempre più cibo.

Questo concetto è legato anche all'andamento della **glicemia** (concentrazione di glucosio, cioè zucchero, nel sangue): più sono stabili i livelli di glicemia, più si riesce a mantenere stabile anche il livello di fame. Infatti, i picchi glicemici (aumenti esponenziali di zucchero nel sangue) sono seguiti da una fase di ipoglicemia (carenza di zucchero). In ipoglicemia il cervello

BENEFICI DEL DIGIUNO INTERMITTENTE

✘ Azione
antinfiammatoria
su tutto l'organismo

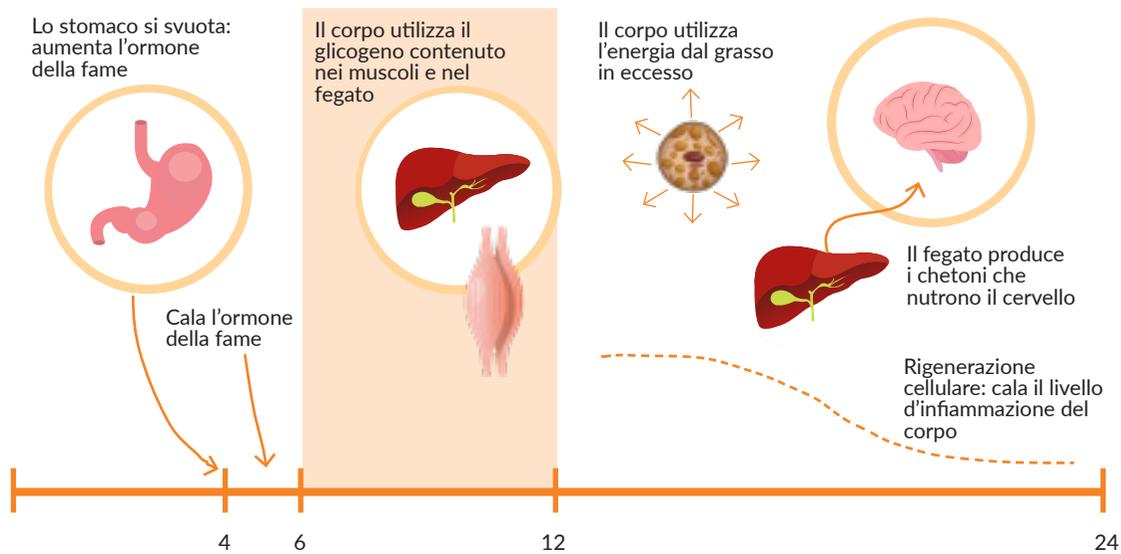
✘ Regolazione
del livello del
colesterolo nel
sangue

✘ **Dimagrimento**,
in base al piano
alimentare

✘ Regolazione
del livello della
glicemia nel
sangue

✘ **Prevenzione**
delle malattie
neurodegenerative
e cardiovascolari

L'AZIONE ANTINFIAMMATORIA



neggiare organi e tessuti e sono alla base di numerose patologie come malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, malattie autoimmuni, cancro e malattie neurodegenerative. L'infiammazione può influenzare anche il nostro benessere mentale, aumentando la predisposizione a disturbi dell'umore. Si tratta quindi di un aspetto da non sottovalutare per stare bene da ogni punto di vista.

La dermatite rientra tra le malattie autoimmuni infiammatorie ed è proprio l'azione antinfiammatoria del digiuno intermittente che ha permesso a Mariolina di farla sparire. Ma **come avviene questo processo antinfiammatorio**? Cosa succede mentre siamo a digiuno?

- ✘ Nelle prime 4-6 ore dopo aver chiuso la finestra alimentare lo stomaco si svuota e aumenta la grelina, ovvero l'ormone della fame. Dopo un primo momento di fame la grelina scende e l'appetito sparisce.
- ✘ Tra le 6 e le 12 ore di digiuno, i nutrienti sono stati completamente assorbiti e portati dall'insulina alle cellule per l'immagazzinamento. Non introducendo cibo, il corpo produce energia attingendo al glicogeno, ovvero un polisaccaride formato da più molecole di zucchero. I polisaccaridi sono contenuti nel fegato e nei muscoli, infatti è qui che avvengono questi processi.
- ✘ Dopo le 12 ore di digiuno il corpo comincia a prendere energia dal nostro grasso in eccesso. I tessuti adiposi rilasciano degli acidi grassi che i tessuti del fegato, i muscoli e i reni usano come energia. Per questo, è consigliato fare attività fisica a digiuno: non introducendo cibo da trasformare in energia, il nostro corpo fa appello al grasso in eccesso.
- ✘ Sempre tra le 12 e le 24 ore di digiuno il fegato produce i chetoni per nutrire il cervello: da questi deriva la sensazione di lucidità mentale che chi già ha sperimentato il digiuno intermittente testimonia di provare.
- ✘ In queste ore inizia anche il processo di **rigenerazione cellulare**: un processo di autopulizia che permette di eliminare le cellule vecchie e rovinate per usarle come energia. Nel frattempo, inizia l'azione antinfiammatoria. Per rendere l'i-

Effetti su valori del sangue

Rita racconta così la sua esperienza:

«Quattro mesi fa io e mio marito abbiamo intrapreso questo nuovo stile di vita che ha dato ben presto i suoi risultati: siamo riusciti a perdere rispettivamente 6 e 7 chili; inoltre, cosa importantissima, avevamo entrambi il colesterolo alto (280 per intenderci), ma i valori si sono abbassati a tal punto che il nostro medico ha deciso di farci sospendere la statina; e anche tutti gli altri valori sono risultati eccellenti».

Antonio racconta il suo approccio al digiuno intermittente:

«Ho iniziato il digiuno per sentito dire da persone che conosco perché sono stato quasi obbligato, nella speranza di abbassare certi valori del sangue, in particolare colesterolo e glicemia, riscontrati alti nel penultimo esame. Dopo 5 mesi posso dire con orgoglio che i valori del sangue sono tutti ottimi e sono veramente felice».

Perché si abbassano i valori del colesterolo?

Il mito che il colesterolo alto interessi solo le persone con problemi di peso è da sfatare: al contrario, può essere così anche in persone normopeso. L'eccessivo livello di colesterolo nel sangue può portare conseguenze gravi come l'ostruzione delle arterie e l'aumento del rischio di malattie cardiovascolari come infarto e ictus.

Si pensa comunemente che il colesterolo dipenda direttamente dai grassi esogeni (cioè derivati dagli alimenti che si consu-

mano): invece, il **colesterolo LDL** (quello detto "cattivo") viene sintetizzato dal nostro fegato e il suo livello può aumentare quando abbiamo troppi zuccheri nel sangue.

Quando gli zuccheri sono costantemente elevati il corpo secerne l'insulina: una parte degli zuccheri viene tramutata in energia necessaria al corpo per svolgere le funzioni vitali, un'altra in glicogeno come riserva energetica e una parte in grasso, ovvero in colesterolo LDL.

Il digiuno permette di abbassare i livelli di colesterolo cattivo perché dopo 12 ore senza alimentarci esauriamo le riserve di zucchero e glicogeno: per sopravvivere il corpo è costretto ad attingere al grasso in eccesso per produrre energia.

Durante la finestra alimentare, un'alimentazione con i giusti abbinamenti e un consumo moderato di cibi molto grassi ci permette di evitare l'alzarsi dei livelli di grassi nel sangue.

Perché si stabilizza la glicemia e migliora la sensibilità insulinica?

Il digiuno intermittente ha enormi benefici sull'insulina, tanto che è possibile far rientrare l'insulino-resistenza abbinando il digiuno a una dieta equilibrata.

L'insulina è un ormone prodotto dal pancreas che permette al glucosio (zucchero) di entrare nelle cellule per essere utilizzato come energia. La sensibilità insulinica indica quanto bene le cellule rispondono all'insulina.

Durante il digiuno, i livelli di insulina nel sangue diminuiscono: ciò dà alle cellule un periodo di riposo dall'esposizione costante all'insulina, che può migliorarne la sensibilità. Quando

Nutella light

Vegetariana - Senza lattosio - Senza glutine

Preparazione: 1 h e mezza

Cottura: non richiesta

Dosi per: secondo l'uso

Ingredienti:

- ❖ Nocciole 150 g
- ❖ Miele 1 cucchiaino
- ❖ Cacao amaro 2 cucchiaini
- ❖ Acqua o bevanda vegetale

Tritare le nocciole in un mixer fino a ridurle in polvere.

Aggiungere il miele e il cacao e continuare a frullare.

Aggiungere gradualmente l'acqua o la bevanda vegetale fino a raggiungere la consistenza cremosa desiderata.

Far raffreddare in frigorifero almeno un'ora.

Usare la crema per farcire o guarnire molteplici preparazioni dolci come torte e pancake.

Torta avena, carote e mele

Vegetariana - Senza glutine

Preparazione: 1 ora

Cottura: 40-45 minuti

Dosi per: 4-5 persone

Ingredienti:

- ❖ Farina d'avena 130 g
- ❖ Yogurt naturale 250 ml
- ❖ Uova 2
- ❖ Miele 2 cucchiaini
- ❖ Carote grattugiate 320 g
- ❖ Mele grattugiate 320 g
- ❖ Cannella 1 cucchiaino abbondante
- ❖ Bicarbonato di sodio ½ cucchiaino

Mescolare l'avena e lo yogurt e far riposare 10 minuti affinché l'avena si reidrati.

Aggiungere tutti gli altri ingredienti e mescolare.

Trasferire il composto in una tortiera.

Cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per 40-45 minuti.



Torta di mele

Vegetariana - Senza glutine

Preparazione: 50 minuti

Cottura: 40 minuti

Dosi per: una torta

Ingredienti:

- ❖ Farina di riso 180 g
- ❖ Uova 2
- ❖ Miele 2 cucchiaini
- ❖ Latte o bevanda vegetale senza zucchero 200 ml
- ❖ Mele 2
- ❖ Lievito per dolci o idrolitina 1 bustina

Unire farina, uova, miele, latte (o bevanda vegetale) e lievito (o idrolitina). Mescolare fino a ottenere un composto privo di grumi.

Aggiungere le mele sbucciate e tagliate a dadini. Se si desidera, conservare mezza mela per usarla, a fettine, come decorazione della superficie della torta.

Versare in uno stampo e cuocere in forno a 180 °C per 40 minuti o nella friggitrice ad aria.



Fake pizza

Senza glutine

Preparazione: 15 minuti

Cottura: 10 minuti

Dosi per: 1 persona

Ingredienti:

- ❖ Albume 200 g
- ❖ Farina di ceci o di avena 50 g
- ❖ Spezie a piacere

Montare a neve l'albume.

Aggiungere gradualmente la farina setacciata, dal basso verso l'alto per non smontare l'albume.

Aggiungere spezie a piacere.

Cuocere in forno a 180 °C per 10 minuti.

Una volta cotta, guarnire la pizza a piacere.

Polpette di ricotta

Vegetariane

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 15 minuti

Dosi per: 2 persone

Ingredienti:

- ❖ Ricotta light 300 g
- ❖ Uova 2
- ❖ Pane grattugiato 70 g circa
- ❖ Spezie a piacere

In una ciotola mescolare la ricotta, le uova e le spezie.

Formare delle polpette e passarle nel pane grattugiato.

Disporle su una teglia e cuocere in forno a 200 °C per 15 minuti.



Indice delle ricette

Biscotti alle noci	106	Frittata pisellini e cipolle di Tropea	129
Biscotti light cocco/cacao	111	Frittelle di mele	114
Brownie al cacao light	114	Gamberetti con riso nero e zucca	125
Brownie banana e cacao	110	Gianduiotti light	113
Cannoli light	113	Gnocchetti proteici	121
Ceci al cioccolato	118	Hummus di ceci	132
Cestini d'avena	119	Insalata di patate, tonno e uova	130
Cheesecake salata	115	Involtini di bresaola, hummus e formaggio	136
Chia pudding light	105	Involtini di peperoni con ricotta, capperi e acciughe	135
Ciambelline allo zafferano	108	Kinder brioss light	112
Ciccio-pancake dolce	107	Mantovana light	118
Ciccio-pancake salato	122	Melanzane al forno	133
Cous cous con carne trita, verdure e stracchino	122	Melanzane ripiene light	133
Crackers di semi proteici	109	Muffin banana bread	115
Crocchette di salmone	131	Muffin leggerezza	109
Fake pizza	138	Nutella light	116
Fettamisù	104		

Pancake proteici con crema proteica	106	Polpettine di zucchine, carote e patate	128
Pane light	107	Polpettone di tonno, patate e uova	127
Pane proteico	124	Porridge caldo-freddo	105
Paninetti dolci	112	Primo sale al forno	135
Pan-piadina	125	Ravioli ripieni di zucca	120
Parmigiana light	130	Riso al limone con grana, rucola e bresaola	123
Parmisagna di zucchine	128	Sbriciolata di Weetabix	104
Pasta di ceci con hummus, piselli e peperoni	123	Sushi light	126
Peperoni ripieni	134	Tofu strapazzato con zucchine e cipolla	137
Pesto tofu, noci, basilico e menta	124	Torta avena, carote e mele	116
Pizza cavolfiore	131	Torta di mele	117
Plumcake carote e noci	110	Torta mandorle e limone	108
Polpette al limone	132	Tortino light ai mirtilli e cioccolato	111
Polpette di fave	137	Zucca ripiena	121
Polpette di melanzane	134	Zucchine ripiene	127
Polpette di ricotta	138		
Polpettine di ceci, zucchine e carote	136		

Indice

Mi presento	5	L'azione sul dimagrimento del digiuno intermittente	51
Una panoramica sul digiuno intermittente	11	Effetti sul dimagrimento	52
Un po' di storia	12	Effetti sul metabolismo	61
Che cos'è il digiuno intermittente?	14	L'importanza dell'educazione alimentare	65
Anch'io posso farlo?	21	Saper bilanciare correttamente i macronutrienti	66
Digiuno per 16 ore ma non ottengo risultati... Che cosa sbaglio?	24	Le calorie non contano	69
L'azione sulla salute del digiuno intermittente	27	I protocolli del digiuno intermittente	75
Azione antinfiammatoria	28	Il protocollo 12:12	76
Effetti sulla tiroide	37	I protocolli 16:8 e 14:10	77
Effetti sui disturbi del ciclo mestruale	39	I protocolli 18:6 e 20:4	80
Effetti sui disturbi gastroesofagei	41	OMAD	81
Effetti sul colon irritabile	44	Le domande più frequenti	83
Effetti su valori del sangue	46	Se salto la cena non potrò più mangiare una pizza in compagnia?	84
Effetti sulla prevenzione malattie	48		

È meglio saltare la cena o la colazione?	85	Frequenze di consumo in una settimana	100
Come impostare la propria giornata a livello alimentare?	86	Esempio di menu settimanale salto colazione	101
Come consumare le portate dei nostri pasti?	89	Esempio di menu settimanale salto cena	102
Come gestire la fame nervosa?	90	Colazione	104
Come leggere le etichette nutrizionali?	93	Spuntini	107
Perché prediligere gli alimenti integrali?	95	Pasti principali	120
Cosa si mangia durante il digiuno intermittente?	97		
Come comporre i pasti?	98		
Esempio di liste per macronutrienti	99		