

GIOLA

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE *a cura di Paola Pardiari*



DIETA FAST
SUBITO MAGRA CON LA
REGOLA DEL 5+2

Hai fatto il cambio di stagione e non ti sta più niente? Prova il metodo che spopola in Inghilterra: mangi normale per 5 giorni e gli altri 2 (semi)digiuni. Troppo drastico? Lo abbiamo chiesto a un'esperta. In tutti i casi, minorenni astenersi

di Mariateresa Truncellito - foto Yu Tsai



Per dimagrire basta non mangiare. Lapalissiano. In teoria: perché nella pratica è un'impresa tra le più ardue. Secondo i nutrizionisti è pure una pessima idea, perché soffrire la fame, oltre che allo spirito, fa male alla salute: provoca gravi carenze che si traducono in malattie e invecchiamento precoce. Ma adesso occorre aggiustare il tiro, perché **dalla Gran Bretagna è in arrivo un nuovo regime dimagrante: la Dieta Fast, che si impernia proprio sull'astinenza dal cibo.** Gli autori dell'omonimo bestseller (pubblicato in Italia da Corbaccio) sono Michael Mosley e Mimi Spencer: medico e giornalista tv lui, ex sovrappeso, che ha sperimentato il metodo su di sé in una trasmissione della Bbc seguita da oltre 2 milioni e mezzo di persone; giornalista della carta stampata, esperta d'alimentazione e benessere lei che, con il "digiuno intermittente", è passata da 60 a 54 kg. Non sono i soli: il nostro "paladino" dell'astinenza è l'oncologo Umberto Veronesi, che ha appena pubblicato *La dieta del digiuno* (Mondadori), dove consiglia un giorno senza cibo a settimana per essere «più protetti dalle malattie cardiovascolari e dal diabete».

CIÒ CHE NON TI AMMAZZA, TI FORTIFICA

Il principio ha una base evolutivistica: l'*Homo sapiens* è il risultato di millenni di carestia intervallata da occasionali scorpacciate. Ecco perché l'organismo reagisce meglio ai periodi di ristrettezze alimentari che all'ipertrofica offerta della nostra epoca. E non è un caso se le religioni - che spesso hanno trasformato in rituali regole igieniche e alimentari fondamentali per la sopravvivenza in certe zone geografiche - prevedano tutte il digiuno: da quello quaresimale (esteso al venerdì "di magro") dei cattolici, al Ramadan musulmano, dallo Yom Kippur degli ebrei al digiuno della luna nuova dei buddhisti. Oggi invece mangiamo in continuazione: tre pasti abbondanti, un paio di spuntini, un caffè, un cappuccino, un biscotto, un succo di frutta... Il nostro corpo, però, è progettato per reagire agli sforzi e agli shock: ciò che non lo uccide, lo fortifica. Con il digiuno intermittente, cioè riducendo per breve tempo ma drasticamente la quantità di calorie consumate, si "inganna" l'organismo: facendogli credere di essere in una potenziale situazione di

DIECI DRITE PERCHÉ FUNZIONI

1. Controllate il peso e calcolate il vostro Bmi (Indice di massa corporea: peso in kg diviso per l'altezza in metri al quadrato). Poi pesatevi una volta alla settimana, il mattino dopo la giornata di digiuno. Tenete un diario dei risultati.

2. Prima di intraprendere la Dieta Fast, eliminate il cibo spazzatura che avete in casa. Preparate in anticipo il cibo per la giornata di digiuno. Fate la spesa e cucinate nei giorni in cui non digiunate.

3. Controllate le etichette con l'indicazione delle calorie a porzione (www.valori-alimenti.com).

4. Se si viene un attacco di fame, cercate di resistere almeno 10-15 minuti per vedere se diminuisce. Se sentite il bisogno di uno spuntino, scegliete bastoncini di carota, una fetta di mela o qualche fragola.

5. Tenetevi occupati: distrarsi è la vostra migliore difesa contro le tentazioni. E se proprio non potete fare a meno di quella pizza, domani la troverete ancora lì.

6. Bevete in quantità: acqua, tisane, tè (otto bicchieri è una cifra indicativa, anche se non ha un fondamento scientifico).

7. Nei giorni liberi non ci sono cibi proibiti né limiti calorici: pesce fritto e patate, patate arrosto, biscotti, torte. Ma non "cercate" di ingozzarvi per rifarvi del tempo perduto.

8. I pasti sostituiti possono essere d'aiuto per superare le prime settimane di digiuno intermittente e più semplici da usare rispetto al calcolo delle calorie.

9. Se state seguendo una qualsiasi terapia, parlatene prima con il vostro medico. Il digiuno non va bene in gravidanza, per i diabetici di tipo 1, per chi è già molto magro e per chi ha meno di 18 anni.

10. Una volta raggiunto il peso sperato, potrete seguire il modello di mantenimento, con un solo giorno di semidigiuno alla settimana.

carestia, deve passare da un consumo "a volontà" a un consumo "di mantenimento". Così, per cominciare, il pancreas si concede un po' di riposo e l'insulina che produce come reazione all'aumento di glucosio nel sangue diventa più efficiente, riducendo i rischi di obesità, diabete, malattie cardiache e declino cognitivo.

PER MOLTI, MA NON PER TUTTI

Il ragionamento non fa una grinza, ma l'utilità del digiuno dipende molto dalle abitudini alimentari: «Una giornata ipocalorica che privilegia la verdura è più che sufficiente per eliminare le scorte di zucchero nel fegato, perdere liquidi e depurarsi», commenta Diana Scatozza, medico specialista in Scienza dell'alimentazione. «Ma ha senso solo se l'alimentazione abituale è eccessiva o più spostata verso pasta, pane, dolci. Chi vive già a petto di pollo, insalatina e due fette biscottate a colazione non trae benefici dal digiuno, anzi può subire dei danni». Per la nutrizionista è sbagliata anche l'idea di potersi abbuffare per 5 giorni per stare poi a stecchetto: «È vero che nel giorno successivo al digiuno si ricomincia a mangiare in modo più lento, perché il livello di zuccheri costante nel sangue tiene la glicemia in equilibrio e non stimola l'appetito, almeno per altre 24 ore. Ma l'obiettivo finale di una dieta non è solo la perdita di chili, ma anche la salute: per tutte le conseguenze che derivano dagli eccessi, e che col peso possono anche non avere nulla a che fare - sbalzi di glicemia, aumento di colesterolo e trigliceridi - non è detto che basti il digiuno intermittente». Invece, il concetto di mangiare poco e spesso per la dottoressa Scatozza resta valido: «Ovviamente se non si traduce nel rimpinzarsi di

snack. Spesso si salta la colazione o si ingurgita qualcosa in fretta, il pranzo è un panino, la cena non si fa prima delle 20: invece spuntini sani, come frutta fresca o secca, yogurt, barrette proteiche o cereali aiutano ad arrivare all'ora del pasto senza troppa fame e tengono sempre alto il metabolismo, permettendoci di "bruciare" di più». Perché allora il digiuno funziona? Quando smettiamo di mangiare, nel giro di poche ore viene consumato il glucosio nel sangue. Se non viene rimpiazzato, il corpo ricorre al glicogeno, cioè il glucosio accumulato nei muscoli e nel fegato. Una volta finito, tocca ai grassi che vengono scomposti nel fegato producendo i corpi chetonici che, a loro volta, vengono usati dal cervello come fonte energetica al posto del glucosio. Se il digiuno è breve, non ci sono danni per l'organismo.

Visto che ridurre notevolmente le calorie non è una passeggiata, il metodo più sopportabile è il "5 e 2": un semidigiuno per due giorni non consecutivi a settimana, per esempio martedì e venerdì, con 500 calorie (600 per gli uomini) al giorno, suddivise tra prima colazione e cena (alcuni esempi nel box a destra).

OCCHIO AL GIROVITA

In generale, aspettatevi una perdita di circa mezzo chilo per ogni giorno di digiuno, cinque chili di grasso in dieci settimane. **Scenderanno anche l'indice di massa corporea e il girovita**, mentre dovrebbe aumentare la massa muscolare magra. Miglioreranno colesterolo, glicemia e insulina resistenza. Inizierete a scegliere cibi sani e porzioni più moderate automaticamente e a riconoscere meglio la sensazione di sazietà. ■



2 giorni a 500 calorie: 4 idee di menu

Secondo i principi della Dieta Fast, si mangia quello che si vuole per 5 giorni alla settimana, mentre negli altri 2 non si superano le 500 calorie. Ecco qualche suggerimento per i giorni a "stecchetto".

- 1) Colazione:** 110 g di fiocchi di latte, 1 pera, 1 fico. **Cena:** 3/5 pezzi di sashimi di salmone (100 g) o di tonno (100 g) con 2 cucchiaini di salsa di soia, wasabi e zenzero sottaceto, 1 mandarancio.
- 2) Colazione:** 100 g di yogurt magro con 30 g di rice crispies, 110 g di mirtili freschi. **Cena:** Pollo (140 g, tagliato a striscioline e saltato con 1 cucchiaino di olio d'oliva, 1 cucchiaino di zenzero, 1 cucchiaino di coriandolo, 1 spicchio d'aglio schiacciato, 2 cucchiaini di salsa di soia e il succo di 1/2 limone), 70 g di taccole, 90 g di cavolo cappuccio affettato, 2 carote a julienne, 1 mandarancio.
- 3) Colazione:** 1 uovo sodo; 1/2 pompelmo. **Cena:** Verdure in casseruola (200 g di pomodori pelati, 200 g di fagioli rossi e 2 champignon a pezzetti cotti con 1 spicchio d'aglio, metà peperoncino, 1 cucchiaino di olio d'oliva, 1 pizzico di cumino), 80 g di riso integrale lessato.
- 4) Colazione:** 110 g di salmone affumicato, 1 cracker ai cereali con 1 cucchiaino e 1/2 di formaggio cremoso light. **Cena:** riso venere e gamberetti lessati (60 g di riso, 10 gamberetti, una carota a julienne, sedano a rondelle, 40 g di rucola, succo di lime, 1 cucchiaino d'olio, sale e pepe).

Un'alternativa soft: prova il weekend detox

La dottoressa Scatozza propone un long weekend depurativo da 1.200 calorie al dì. Ogni giorno bisogna bere due litri d'acqua oligominerale, a digiuno, e usare in tutto 1 cucchiaino da minestra d'olio extravergine per condire i cibi.

Venerdì

Colazione: 1 tazza di caffè d'orzo con latte scremato, 50 g di fette biscottate integrali. **Spuntino:** tè verde, 1 yogurt bianco magro. **Pranzo:** verdura mista cruda con peperoni, spinaci nocelli, carote (150 g), patate alle verdure (pasta 50 g, verdure 75 g) con 10 g di Parmigiano. **Merenda:** 150 g di

anasas. **Cena:** minestra di verdura, pollo arrosto senza pelle (150 g), 50 g di pane integrale, 1 coppetta di fragole.

Sabato

Colazione: spremuta di pompelmo (100 g), 50 g di pane integrale. **Spuntino:** 1 tazza di caffè d'orzo, 1 yogurt bianco magro. **Pranzo:** insalata di sedano e finocchio (150 g), minestra di legumi (preparata con 100 g di legumi in scatola) con 10 g di Parmigiano. **Merenda:** macedonia di fragole e ananas (220 g). **Cena:** passato di sedano e porri, 250 g di merluzzo alle erbe aromatiche,

250 g di patate lesse con prosciutto, 150 g di ananas.

Domenica

Colazione: tè verde, una barretta di cereali integrali. **Spuntino:** caffè d'orzo, 1 yogurt bianco magro. **Pranzo:** insalata mista con barbabietole (150 g), frittata al pomodoro e basilico (1 uovo, 100 g di pomodori), 25 g di pane integrale. **Merenda:** macedonia di ananas e kiwi (220 g). **Cena:** Riso e prosciutto in brodo vegetale (50 g di riso) con 10 g di Parmigiano, insalata di fiocchi di latte (100 g) e pomodori (100 g), 25 g di pane integrale, 150 g di kiwi.