

# GRAZIA

settimanale n. 35-36  
13/8/2020  
Agosto 2020

NUMERO  
DOPPIO

MELISSA SATTA  
34 ANNI  
MODELLA

MELISSA  
SATTA

NATA PER  
CORRERE



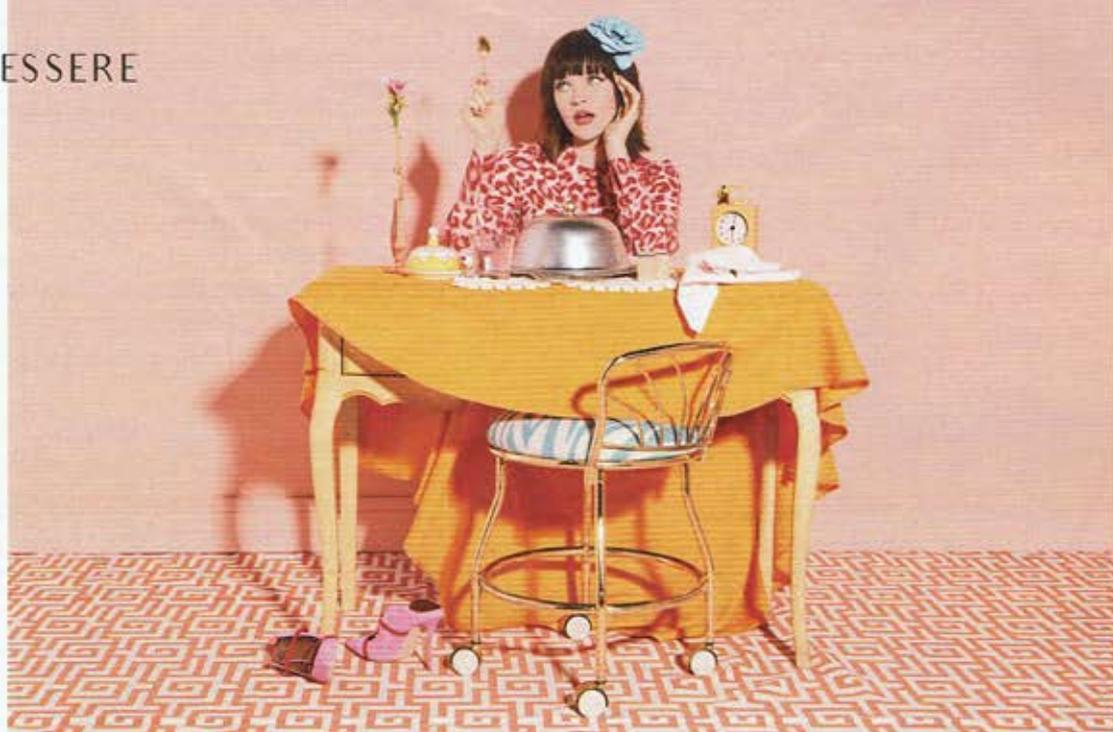
SPECIALE  
LIBANO  
LE IMMAGINI  
CHE NON  
DIMENTICHEREMO

MODA  
ISPIRAZIONI  
SPORT



GRUPPO MONDADORI

P1 rpa - Poste Italiane S.p.A. - Sped. in a.p. - Aut. MBPA/LO 10/055/AR/2018 - An. 11 - Contr. - L. 10/11/1978 - DE. 5/5/11 - Al. 6/5/11 - CANADA CAD 11,00 - CH. 07 CHS 400 - F. 6 - S. 29/DA - 4/38/11/18/20 - ES. 4,50 - SE. 5FK 35,00 - CL. CHP 30 - U.S.A. \$10,00 - MC. Cda d'Ann. € 3,50



# IL DIGIUNO CHE FA BENE

Niente cibo due giorni a settimana, oppure solo dalle 10 alle 18. Non sono punizioni, ma **i regimi alimentari intermittenti** che aiutano a rimettersi in forma e a depurare l'organismo

di\_DARIO NUZZO foto di\_LIZ VON HOENE

**T**ra i risvolti negativi della quarantena c'è senz'altro quello di aver messo qualche chilo in più, almeno un paio secondo una stima Coldiretti basata sull'analisi dei consumi nazionali. La colpa va al crescente consumo di "comfort food" (+150 per cento nell'acquisto di farine e +13 per cento di dolci, per dirne alcuni) insieme alla limitata attività fisica. Per ritornare in forma, una delle tendenze più diffuse è il digiuno intermittente, scopriamo come funziona.

**CHE COSA ACCADE QUANDO DIGIUNIAMO?** È una tecnica alimentare valida per dimagrire perché va oltre il restringimento calorico, spingendo il corpo a cambiare il proprio equilibrio ormonale e, di conseguenza, a consumare in modo ottimale le riserve di grasso. Per non comprometterne l'efficacia, è fondamentale che il deficit calorico non venga compensato con cibi ad alto contenuto di zuccheri e grassi, che si segua un regime alimentare vario, completo ed equilibrato, e che si faccia attività fisica costante e regolare. È anche importante bere molta acqua o altre bevande non caloriche durante il digiuno. Esistono quattro tipi di digiuno intermittente:

**SOLO DUE GIORNI** Si chiama "Eat stop eat" il metodo sviluppato da Brad Pilon, allenatore e nutrizionista statunitense, che prevede di non mangiare nulla per 24 ore due volte a settimana. Non importa in quali giorni si scelga digiunare, l'unica limitazione è che i giorni di digiuno non siano consecutivi.

**LA DIETA DEL GUERRIERO** Ori Hofmekler, creatore della "Warrior diet", suggerisce un regime alimentare basato su

alternanza quotidiana di una fase di sottoalimentazione di 20 ore e di una fase di alimentazione di quattro ore. Nella prima fase è concesso consumare piccole quantità di cibo: frutta e verdura crude, molta acqua e centrifugati.

**LA SCELTA DELLE STAR** Ideata dall'esperto di nutrizione e personal trainer Martin Berkhan, "Leangains" è il programma più in voga tra molti sportivi e le star di Hollywood: consiste nel digiunare per 16 ore e nel mangiare nell'arco delle restanti otto. Nicole Kidman, Angelina Jolie, Ben Affleck e Beyoncé ne sostengono i benefici e lo praticano per scolpire il fisico in vista di impegni lavorativi.

**A GIORNI ALTERNI** È il metodo proposto dal dottor Michael Mosley e prevede la riduzione dell'apporto calorico a sole 500 calorie circa per due giorni a settimana non consecutivi.

Oltre alla riduzione dei chili di troppo, i benefici del digiuno intermittente sono diversi: **potenzia il sistema immunitario, libera il corpo dalle tossine, attiva la rigenerazione cellulare, riduce le infiammazioni croniche, migliora le funzioni cognitive e riduce il rischio di cancro.**

Va comunque sottolineato che il digiuno intermittente non è adatto a tutti. Valter Longo, professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto sulla Longevità all'University of Southern California, pur sostenendo il ruolo del digiuno nell'aumento della longevità, mette in guardia dall'uso eccessivo e scorretto di questa pratica: **bisogna evitare il fai da te e farsi assistere da un professionista che verifichi che la restrizione calorica non crei carenze o pericolosi squilibri.** ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA